

Bruksela, 27 maja 2025 r.  
(OR. en)

9069/25

LIMITE

SAN 237  
SOC 295  
JEUN 87  
EDUC 168  
CULT 55  
DIGIT 91  
TELECOM 143  
DISINFO 43  
CYBER 136  
JAI 621  
RECH 230

#### NOTA

|          |                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Od:      | Sekretariat Generalny Rady                                                                                                        |
| Do:      | Komitet Stałych Przedstawicieli / Rada                                                                                            |
| Dotyczy: | Konkluzje Rady w sprawie promowania i ochrony zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków w erze cyfrowej<br>– <i>Zatwierdzenie</i> |

1. W dniu 28 lutego 2025 r. prezydencja przedłożyła Grupie Roboczej ds. Zdrowia Publicznego projekt konkluzji Rady w sprawie promowania i ochrony zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków w erze cyfrowej<sup>1</sup>.
2. Zagadnieniu temu poświęcono szereg wydarzeń, m.in. nieformalne posiedzenie ministrów zdrowia przeprowadzone w dniach 24–25 marca 2025 r. i konferencję wysokiego szczebla na temat promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w dobie rozwoju technologii cyfrowych zorganizowaną w dniach 7–8 kwietnia 2025 r., które dostarczyły wkładu w dyskusje nad przedmiotowym projektem konkluzji Rady.

---

<sup>1</sup> Dok. 6348/25

3. Grupa Robocza ds. Zdrowia Publicznego analizowała projekt konkluzji Rady na posiedzeniach w dniach 10 marca, 14 kwietnia oraz 12 maja 2025 r.
4. W następstwie nieformalnych konsultacji pisemnych zakończonych w dniu 19 maja Grupa Robocza ds. Zdrowia Publicznego osiągnęła porozumienie w sprawie opracowanego przez prezydencję kompromisowego tekstu konkluzji Rady – w wersji przedstawionej w załączniku do niniejszej noty.
5. Komitet Stałych Przedstawicieli jest proszony o:
- potwierdzenie porozumienia osiągniętego przez grupę roboczą w sprawie projektu konkluzji Rady w wersji przedstawionej w załączniku do niniejszej noty;
  - przedłożenie ich do zatwierdzenia przez Radę (EPSCO) na posiedzeniu w dniu 20 czerwca 2025 r.
-

## **Projekt konkluzji Rady w sprawie promowania i ochrony zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków w erze cyfrowej**

### **Wprowadzenie**

Technologie cyfrowe<sup>1</sup> mogą przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego, gdyż zapewniają dostęp do informacji, sieci wsparcia i usług w zakresie terapii zdalnej, mogą też jednak negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne<sup>2</sup>, w szczególności dzieci i nastolatków<sup>3</sup>.

W związku z tym istnieje pilna potrzeba wspierania bezpieczniejszego i zdrowszego korzystania przez dzieci i nastolatków z narzędzi cyfrowych, stawiającego na pierwszym miejscu ochronę ich zdrowia psychicznego, poprzez promowanie umiejętności korzystania z mediów i technologii cyfrowych, a także umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz poprzez tworzenie zdrowszego, bezpieczniejszego i dostosowanego do wieku środowiska cyfrowego w drodze ścisłej współpracy z kluczowymi zainteresowanymi stronami, w tym decydentami politycznymi, władzami lokalnymi i sektorem cyfrowym, a także rodzinami, opiekunami, edukatorami, pracownikami służby zdrowia, innymi dorosłymi pracującymi z dziećmi i nastolatkami oraz przedstawicielami młodzieży.

- 
- <sup>1</sup> „Technologia cyfrowa” jest tutaj używana jako pojęcie uniwersalne i odnosi się do urządzeń cyfrowych (tzn. komputerów, tabletów, telefonów komórkowych, zegarków typu smartwatch), jak również do działań prowadzonych przez dzieci i nastolatków na tych urządzeniach za pośrednictwem środków cyfrowych (takich jak korzystanie z internetu, aktywność na portalach społecznościowych, czaty online lub gry online). Więcej informacji: Kardefelt-Winther, D., „How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review” [W jaki sposób czas spędzany przez dzieci na wykorzystywaniu technologii cyfrowych wpływa na ich dobrostan psychiczny, relacje społeczne i aktywność fizyczną? Przegląd literatury opartej na dowodach], Innocenti Discussion Paper, 2017-02, grudzień 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florencja, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- <sup>2</sup> Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów w sprawie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego, COM(2023) 298 final, 7 czerwca 2023 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.
- <sup>3</sup> W niniejszym dokumencie kategoria „dzieci” odnosi się do małych dzieci (dzieci, które nie rozpoczęły nauki w szkole podstawowej) oraz dzieci w wieku szkolnym (dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej), natomiast kategoria „nastolatków” odnosi się do młodzieży uczęszczającej do gimnazjów i szkół średnich.

Osoby zajmujące się projektowaniem cyfrowym muszą wziąć na siebie większą odpowiedzialność i oceniać potencjalne konsekwencje swoich wyborów, w tym ryzyko i zagrożenia dla zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków. Twórcy i dostawcy technologii cyfrowych, uwzględniając od samego początku w procesie projektowania kwestie bezpieczeństwa, prywatności, przejrzystości, różnorodności i wiarygodności treści wysokiej jakości oraz dobrostan użytkownika, mogą pomóc w łagodzeniu negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego oraz wspierać bezpieczniejsze i zrównoważone środowisko internetowe dla dzieci i nastolatków.

I wreszcie ostatnie globalne i regionalne wyzwania, w tym pandemia COVID-19, rosyjska wojna napastnicza przeciwko Ukrainie, eskalacja konfliktów zbrojnych na Bliskim Wschodzie i w innych regionach, utrzymujący się kryzys klimatyczny i nieoczekiwane sytuacje nadzwyczajne potęgują czynniki stresogenne mające wpływ na zdrowie psychiczne, zwłaszcza zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków. Wyzwania te dodatkowo nasilają się na skutek rosnącego znaczenia i szybkiego rozwoju technologii cyfrowych i środowisk internetowych, w tym mediów społecznościowych, oraz powiązanego z tym częstszego stosowania problematycznych praktyk projektowania internetowego<sup>4</sup>, które mają na celu wywieranie wpływu na użytkowników lub wykorzystywanie podatności dzieci i nastolatków<sup>5</sup>.

Zjawiska te wymagają skoordynowanej reakcji na szczeblu europejskim<sup>6</sup>.

---

<sup>4</sup> Na przykład zwodnicze interfejsy lub uzależniające wzorce projektowe.

<sup>5</sup> Komisja Europejska: Dyrekcja Generalna ds. Sprawiedliwości i Konsumentów, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. i in., „Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report” [Badanie behawioralne dotyczące nieuczciwych praktyk handlowych w środowisku cyfrowym – zwodnicze interfejsy i manipulacyjna personalizacja – sprawozdanie końcowe], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

<sup>6</sup> Pandemia COVID-19 sprawiła, że znacznie wydłużył się czas spędzany przez dzieci w internecie, a szkoły oraz życie kulturalne i towarzyskie przeniosły się do sieci. Więcej informacji: Komisja Europejska, Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów pt. Strategia UE na rzecz praw dziecka, COM(2021) 142 final, 24 marca 2021 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pl/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

## RADA UNII EUROPEJSKIEJ,

### PRZYPOMINAJĄC,

1. Że nie można mówić o zdrowiu, nie biorąc pod uwagę zdrowia psychicznego, które Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje jako „stan dobrego samopoczucia psychicznego, w którym ludzie radzą sobie ze stresującymi sytuacjami życiowymi, wykorzystują swoje zdolności, dobrze się uczą i pracują oraz wnoszą wkład do swoich społeczności”<sup>7</sup>.
2. Artykuł 168 ust. 1 TFUE, który wskazuje między innymi, że działanie Unii powinno być nakierowane na zapobieganie chorobom psychicznym<sup>8</sup>.
3. Prawo wszystkich dzieci i nastolatków do zdrowia, w tym zdrowia psychicznego, zapisane w prawie międzynarodowym, w szczególności w Konwencji o prawach dziecka z 1989 r.<sup>9,10</sup> oraz w Karcie praw podstawowych UE<sup>11</sup>.

---

<sup>7</sup> Światowa Organizacja Zdrowia, sekcja „Mental Health”, strona WHO, dostęp 20 stycznia 2025 r., [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1).

<sup>8</sup> Art. 168 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej. Dz.U. C 326 z 26.10.2012, ELI: [http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu\\_2012/oj](http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj).

<sup>9</sup> Art. 17 konwencji uznaje prawo dziecka do dostępu do informacji, które mają na uwadze jego dobro, ale też wyraźnie wspomina o ochronie dziecka przed treściami szkodliwymi z punktu widzenia ich dobra; art. 24 określa prawo dziecka do jak najwyższego poziomu zdrowia; art. 27 podkreśla zaś „prawo każdego dziecka do poziomu życia odpowiadającego jego rozwojowi fizycznemu, psychicznemu, duchowemu, moralnemu i społecznemu”. Więcej informacji: Organizacja Narodów Zjednoczonych, Konwencja o prawach dziecka, 20 września 1989 r., <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

<sup>10</sup> Ponadto w komentarzu ogólnym nr 25 Komitetu Praw Dziecka stwierdza się, że wszystkie prawa dziecka powinny być propagowane, respektowane, chronione i przestrzegane w środowisku cyfrowym, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

<sup>11</sup> Art. 24 Karty stwierdza, że dzieci mają prawo do „takiej ochrony i opieki, jaka jest konieczna dla ich dobra” i że najlepszy interes dziecka musi być kwestią nadrzędną dla organów publicznych i instytucji prywatnych. Więcej informacji: Dz.U. C 303 z 14.12.2007, s. 1–16, ELI: [http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu\\_2012/oj](http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj).

4. Że w ostatnich latach Unia Europejska traktuje kwestię zdrowia psychicznego jako jeden z priorytetów swoich działań, dlatego też zwraca większą uwagę na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków<sup>12,13,14,15,2,16,17,18</sup>, m.in. w ramach Europejskiego Roku Młodzieży 2022, strategii UE na rzecz młodzieży (na lata 2019–2027)<sup>19</sup>, inicjatywy przewodniej europejskiego obszaru edukacji pt. „Drogi do sukcesów w szkole”<sup>20</sup> oraz Planu działania w dziedzinie edukacji cyfrowej<sup>21</sup>.

- 
- <sup>12</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie przyszłości Europejskiej Unii Zdrowotnej pt. „Europa, która dba, przygotowuje się i chroni”, 11597/24, 26 czerwca 2024 r., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/pl/pdf>.
- <sup>13</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie zdrowia psychicznego, 15971/23, 30 listopada 2023 r., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/pl/pdf>.
- <sup>14</sup> Konkluzje Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich w sprawie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego młodych ludzi w Unii Europejskiej, Dz.U. C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- <sup>15</sup> Parlament Europejski: Komisja Ochrony Środowiska Naturalnego, Klimatu i Bezpieczeństwa Żywności, Cerdas, S., „Sprawozdanie w sprawie zdrowia psychicznego”, 2023/2074(INI), 17 listopada 2023 r., [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367\\_PL.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_PL.html).
- <sup>16</sup> Komisja Europejska: Dyrekcja Generalna ds. Edukacji, Młodzieży, Sportu i Kultury, „Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators” [Dobrostan i zdrowie psychiczne w szkole – Wytyczne dla decydentów w dziedzinie edukacji, kadry kierowniczej szkół, nauczycieli i edukatorów], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- <sup>17</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie wzmacniania zdrowia psychicznego kobiet i dziewcząt przez wspieranie równości płci, 16366/24, 2 grudnia 2024 r., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/pl/pdf>.
- <sup>18</sup> Komisja Europejska, Wspólna deklaracja Parlamentu Europejskiego, Rady i Komisji w sprawie praw i zasad cyfrowych w cyfrowej dekadzie, Dz.U. C 23 z 23.1.2023, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=OJ:JOC\\_2023\\_023\\_R\\_0001](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001).
- <sup>19</sup> Rezolucja Rady Unii Europejskiej i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie ram europejskiej współpracy na rzecz młodzieży: Strategia Unii Europejskiej na rzecz młodzieży na lata 2019–2027, Dz.U. C 456 z 18.12.2018, s. 1–22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- <sup>20</sup> Komisja Europejska: Dyrekcja Generalna ds. Edukacji, Młodzieży, Sportu i Kultury, „Pathways to school success” [Drogi do sukcesów w szkole], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- <sup>21</sup> Komisja Europejska, Europejski obszar edukacji – edukacja cyfrowa, „Plan działania w dziedzinie edukacji cyfrowej”, strona internetowa Komisji Europejskiej, 23 listopada 2023 r., dostęp 20 maja 2025 r., <https://education.ec.europa.eu/pl/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Strategię UE na rzecz praw dziecka, która uznaje znaczenie dobrego zdrowia psychicznego dla rozwoju dzieci<sup>22</sup> oraz zalecenie Rady w sprawie ustanowienia europejskiej gwarancji dla dzieci, w którym kładzie się szczególny nacisk na zdrowie psychiczne<sup>23</sup>.
6. Komunikat Komisji w sprawie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego, w którym uznano dzieciństwo za kluczowy etap życia i podkreślono długoterminowy wpływ problemów ze zdrowiem psychicznym, których doświadcza się w dzieciństwie, na poszczególne jednostki, społeczności i społeczeństwa, a także kluczową rolę, jaką odgrywają rodziny<sup>2</sup>, ich zasoby społeczno-gospodarcze oraz ogólnie środowisko, w jakim funkcjonują.
7. Konkluzje Rady w sprawie wzmacniania zdrowia psychicznego kobiet i dziewcząt przez wspieranie równości płci, które wskazują na negatywny wpływ cyberszykanowania, przekazywania informacji wprowadzających w błąd lub dezinformacji oraz nierealistycznych kanonów piękna na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków<sup>17</sup>.

---

<sup>22</sup> Komisja Europejska, Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów pt. Strategia UE na rzecz praw dziecka, COM(2021) 142 final, 24 marca 2021 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pl/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

<sup>23</sup> Zalecenie Rady (UE) 2021/1004 z dnia 14 czerwca 2021 r. w sprawie ustanowienia europejskiej gwarancji dla dzieci, Dz.U. L 223 z 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Ostatnie prace ustawodawcze i nieustawodawcze podejmowane przez Unię z myślą o uczynieniu świata cyfrowego bezpieczniejszym dla dzieci i nastolatków<sup>24,25,26,27,28,29</sup> i o zwalczaniu niegodziwego traktowania dzieci w celach seksualnych w internecie<sup>30,31</sup>.

- <sup>24</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 z dnia 19 października 2022 r. w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmiany dyrektywy 2000/31/WE (akt o usługach cyfrowych), Dz.U. L, 2022/2065, 27.10.2022, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj..>
- <sup>25</sup> Komisja Europejska, Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów pt. Cyfrowa dekada dla dzieci i młodzieży: nowa europejska strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 maja 2022 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- <sup>26</sup> Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 11 marca 2021 r. w sprawie praw dziecka w świetle strategii UE na rzecz praw dziecka, Dz.U. C, 2021/C 474/16, 11.3.2021, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC\\_2021\\_474\\_R\\_0017](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017).
- <sup>27</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie umiejętności korzystania z mediów w stale zmieniającym się świecie, Dz.U. C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- <sup>28</sup> Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/1808 z dnia 14 listopada 2018 r. zmieniająca dyrektywę 2010/13/UE w sprawie koordynacji niektórych przepisów ustawowych, wykonawczych i administracyjnych państw członkowskich dotyczących świadczenia audiowizualnych usług medialnych (dyrektywa o audiowizualnych usługach medialnych) ze względu na zmianę sytuacji na rynku, Dz.U. L, 2018/1808, 28.11.2018, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- <sup>29</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1689 z dnia 13 czerwca 2024 r. w sprawie ustanowienia zharmonizowanych przepisów dotyczących sztucznej inteligencji oraz zmiany rozporządzeń (WE) nr 300/2008, (UE) nr 167/2013, (UE) nr 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 i (UE) 2019/2144 oraz dyrektyw 2014/90/UE, (UE) 2016/797 i (UE) 2020/1828 (akt w sprawie sztucznej inteligencji), PE/24/2024/REV/1, Dz.U. L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- <sup>30</sup> Komisja Europejska, Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów pt. Strategia UE na rzecz skuteczniejszej walki z niegodziwym traktowaniem dzieci w celach seksualnych, COM(2020) 607 final, 24 lipca 2020 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- <sup>31</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2021/1232 z dnia 14 lipca 2021 r. w sprawie tymczasowego odstępstwa od niektórych przepisów dyrektywy 2002/58/WE w odniesieniu do wykorzystywania technologii przez dostawców usług łączności interpersonalnej niewykorzystujących numerów do przetwarzania danych osobowych i innych danych do celów zwalczania niegodziwego traktowania dzieci w celach seksualnych w internecie, zmienione rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2024/1307 z dnia 29 kwietnia 2024 r., PE/38/2021/REV/1, Dz.U. L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Akt o usługach cyfrowych, który między innymi nakłada na platformy internetowe wymogi dotyczące zapewnienia wysokiego poziomu prywatności, ochrony i bezpieczeństwa i ochrony małoletnich korzystających z ich usług<sup>24</sup> oraz zobowiązuje bardzo duże platformy internetowe do przeprowadzania regularnej oceny ryzyka i do stosowania środków zmniejszających ryzyko w związku z ryzykiem systemowym dotyczącym poszanowania praw dziecka i ochrony małoletnich przed negatywnymi skutkami dla fizycznego i psychicznego dobrostanu; dyrektywę o audiowizualnych usługach medialnych, która między innymi zapewnia szczególne ramy zabezpieczeń przed szkodliwymi treściami audiowizualnymi, w tym treściami dostarczonymi na platformach udostępniania wideo, i która również zobowiązuje państwa członkowskie do zapewnienia, by dostawcy audiowizualnych usług medialnych i dostawcy platform udostępniania wideo podlegający ich jurysdykcji podejmowali odpowiednie środki w celu ochrony małoletnich przed wszelkimi audycjami, wideo stworzonymi przez użytkownika oraz handlowymi przekazami audiowizualnymi, które mogą zaszkodzić ich rozwojowi fizycznemu, psychicznemu lub moralnemu<sup>28</sup>; nową europejską strategię na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+), która obejmuje środki wspierające dobrostan psychiczny w internecie i projektowanie dostosowane do wieku i ma na celu podnoszenie świadomości na temat zagrożeń w internecie, takich jak cyberprzemoc, informacje wprowadzające w błąd i dezinformacja, i budowanie zdolności odnośnie tych zagrożeń, a także promuje zdrowe i odpowiedzialne zachowania w internecie<sup>25</sup>, oraz akt w sprawie sztucznej inteligencji (AI), który ustanawia horyzontalne i oparte na analizie ryzyka zasady opracowywania i stosowania AI w Unii we wszystkich dziedzinach i sektorach, ma na celu zapewnienie wysokiego poziomu ochrony praw podstawowych i bezpieczeństwa i uwzględnia szczególne prawa dzieci, w tym poprzez wyraźny zakaz stosowania systemów AI, które wykorzystują szczególną wrażliwość dzieci w internecie<sup>29</sup> i poprzez wdrożenie proporcjonalnych i skutecznych zabezpieczeń w odniesieniu do systemów AI wysokiego ryzyka.

10. Konkluzje Rady w sprawie wspierania dobrostanu w edukacji cyfrowej, w których wzywa się państwa członkowskie, by wzmacniały dobrostan osób uczących się i kadry edukacyjnej przy opracowywaniu krajowych polityk i strategii w dziedzinie edukacji cyfrowej i by wspierały szkoły w rozwijaniu odpowiedniego zarządzania czasem w odniesieniu do działań w zakresie nauczania i uczenia się, które prowadzone są cyfrowo, i tych, które oparte są na kontakcie bezpośrednim<sup>32</sup>.
11. Konkluzje Rady w sprawie wkładu kształcenia i szkolenia we wzmacnianie wspólnych wartości europejskich i obywatelstwa demokratycznego, w których zachęca się państwa członkowskie do zwiększania umiejętności sprawnego korzystania z mediów i umiejętności cyfrowych w związku z coraz większymi wyzwaniem, które napotykają dzieci i nastolatki w kontekście cyfrowym i w internecie, dotyczącymi takich kwestii jak bezpieczeństwo cyfrowe i prywatność, cyberprzemoc, dezinformacja, nawoływanie do nienawiści i radykalizacja postaw<sup>33</sup>.
12. Opracowaną przez komisję strategię na rzecz unii gotowości, która przewiduje uwzględnienie kwestii gotowości w szkolnych programach nauczania i w kształceniu kadry pedagogicznej, aby pomóc w rozwijaniu podstawowych umiejętności w zakresie gotowości, takich jak umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowe; celem strategii jest też zwiększanie świadomości na temat ryzyka i zagrożeń, w szczególności poprzez przeciwdziałanie informacjom wprowadzającym w błąd<sup>34</sup>.
13. Konkluzje Rady w sprawie promowania zajęć w zakresie sprawności ruchowej, aktywności fizycznej i zajęć sportowych dla dzieci, w których podkreślono związek między aktywnością fizyczną a dobrostanem psychicznym dzieci i nastolatków<sup>35</sup>.

---

<sup>32</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie wspierania dobrostanu w edukacji cyfrowej, 2022/C 469/04, 9.12.2022,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

<sup>33</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie wkładu kształcenia i szkolenia we wzmacnianie wspólnych wartości europejskich i obywatelstwa demokratycznego, Dz.U. C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

<sup>34</sup> Komisja Europejska, Wspólny komunikat do Parlamentu Europejskiego, Rady Europejskiej, Rady Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów w sprawie strategii na rzecz unii gotowości, JOIN(2025) 130 final, 26 marca 2025 r., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

<sup>35</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady w sprawie promowania zajęć w zakresie sprawności ruchowej, aktywności fizycznej i zajęć sportowych dla dzieci, Dz.U. C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%2>.

14. Konkluzje Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie na temat aktywności fizycznej przez całe życie, w których położono nacisk na wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne w dzieciństwie<sup>36</sup>.
15. Że niniejsze konkluzje Rady pozostają bez uszczerbku dla negocjacji w sprawie wieloletnich ram finansowych na okres po 2027 r.

#### UZNAJĄC, ŻE:

16. Dobrostan psychiczny dzieci i nastolatków może umożliwić im osiągnięcie kolejnych etapów rozwoju<sup>37</sup>, poznawanie sposobów radzenia sobie z problemami, regulowanie własnych emocji, nabywanie kompetencji społecznych i emocjonalnych, nawiązywanie bezpiecznych i wzbogacających relacji z rówieśnikami i dorosłymi, osiągnięcie sukcesów w szkole, rozwinięcie silnego poczucia własnej wartości oraz budowanie pewności siebie i poczucia własnej tożsamości, których będą potrzebować do dobrego funkcjonowania<sup>35</sup>.
17. Nawet 20 % dzieci na całym świecie doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym<sup>22</sup>, a 9 milionów europejskich nastolatków (w wieku od 10 do 19 lat) boryka się z zaburzeniami psychicznymi<sup>38</sup>, które – jeśli nie są leczone – poważnie wpływają na ich rozwój, poziom wykształcenia i możliwość prowadzenia satysfakcjonującego życia.

---

<sup>36</sup> Rada Unii Europejskiej, Konkluzje Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie na temat aktywności fizycznej przez całe życie, Dz.U. C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC\\_2021\\_501\\_I\\_0001](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001).

<sup>37</sup> SOS Wioski Dziecięce, „A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families’ wellbeing at the centre” [W pełni kompleksowe podejście UE do zdrowia psychicznego: dobrostan dzieci i rodzin w centrum uwagi], wrzesień 2024 r., <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

<sup>38</sup> Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci, „The State of the World’s Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children’s mental health” [Sytuacja dzieci na świecie 2021– W moich myślach: promowanie i ochrona zdrowia psychicznego dzieci oraz opieka nad zdrowiem psychicznym dzieci], UNICEF, Nowy Jork, październik 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Przyczyny problemów ze zdrowiem psychicznym często mają źródło we wczesnym dzieciństwie, a ponad połowa wszystkich zaburzeń psychicznych pojawia przed 14 rokiem życia, co dowodzi, jak niezmiernie ważny jest ten etap życia w rozwoju jednostki<sup>37</sup>. Ponadto okres dojrzewania jest kluczowy dla rozwoju nawyków społecznych i emocjonalnych sprzyjających dobrostanowi psychicznemu. Nawet gdy problemy ze zdrowiem psychicznym pojawiają się w późniejszym okresie życia, wczesne doświadczenia to doświadczenia kształtujące i jeśli były trudne, mogą przyczynić się do rozwoju zaburzeń psychicznych w każdym wieku.
19. W dzisiejszych czasach życie dzieci i nastolatków w coraz większym stopniu odbywa się w środowiskach cyfrowych, dlatego niezwykle ważne jest, by ich prawa w świecie cyfrowym były chronione w takim samym stopniu jak w świecie fizycznym.
20. Szybki rozwój technologii cyfrowych oferuje dzieciom i nastolatkom wiele korzyści związanych z edukacją, rozrywką i komunikacją, na przykład możliwości zindywidualizowanego uczenia się, rozwijania umiejętności i kompetencji cyfrowych lub dostępu do wirtualnych społeczności. Korzyści te przyczyniają się do tworzenia więzi społecznych, zwłaszcza między nastolatkami, a zatem mogą prowadzić do wzmocnienia ich zdrowia psychicznego<sup>39</sup> i ogólnego dobrostanu. Technologie te mogą również wносить pozytywny wkład w kampanie profilaktyczne skierowane do dzieci i nastolatków, takich jak kampanie na rzecz zapobiegania samobójstwom.

---

<sup>39</sup> Takie korzyści wiążą się na przykład z odpowiedzialnym graniem w gry, które może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne poprzez poprawianie szybkości odruchów, polepszanie nastroju i umożliwianie graczom odkrywania nowych emocji i wcielania się w różnorodne role. Gry online mogą również pomóc w budowaniu globalnych więzi, szczególnie w przypadku osób mających trudności z socjalizacją. Więcej informacji: Mental Health Europe, „Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass”, December 2022” [Sprawozdanie na temat wpływu cyfryzacji na zdrowie psychiczne, Zdrowie psychiczne w erze cyfrowej: stosowanie podejścia opartego na prawach człowieka jako kompasu psychospołecznego] <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Jednocześnie wspomniany szybki rozwój technologii cyfrowych stanowi zagrożenie o zakresie i skutkach dla ogólnego dobrostanu psychicznego dzieci i nastolatków, które wciąż nie są w pełni poznane. W związku z tym potrzebne są dalsze badania, aby właściwie ocenić wpływ zmian technologicznych na mózg i osobowość będące na etapie rozwoju, w tym na możliwości i umiejętności poznawcze, a także ich potencjalne konsekwencje behawioralne<sup>40</sup>, zwłaszcza w odniesieniu do dzieci i nastolatków znajdujących się w trudnej sytuacji.
22. Ryzyko dla zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków związane z rozwojem technologii cyfrowych może być wysokie, dlatego rozsądne wydaje się, by dopóki nie zostanie przeprowadzona wystarczająca liczba badań naukowych, podejmować środki zapobiegawcze w celu ograniczenia potencjalnych zagrożeń, bazując na aktualnych dowodach naukowych. Środki takie mogą obejmować na przykład włączenie do systemu edukacji nauczania umiejętności społeczno-emocjonalnych i mechanizmów radzenia sobie ze stresem, uregulowanie praktyk, o których wiadomo już, że są uzależniające i manipulacyjne, a także wspieranie rodziców poprzez dostarczanie im odpowiednich informacji i narzędzi, dzięki którym dzieci i nastolatki nauczą się poruszać w świecie cyfrowym w sposób bezpieczny i sprawczy.
23. Ramy prawne i systemy edukacyjne muszą lepiej przeciwdziałać tym wyzwaniom, aby zapewnić dzieciom i nastolatkom korzystanie z możliwości oferowanych przez technologię, a jednocześnie zapobiegać jej potencjalnemu negatywnemu wpływowi na ich zdrowie psychiczne i zmniejszać ten wpływ.
24. W większości przypadków to nie cyfryzacja jako taka, czy korzystanie z technologii cyfrowych są problemem, ale raczej szereg czynników cyfrowych, takich jak na przykład czynniki związane z użytkownikiem, zachowaniem, środowiskiem, treściami lub wzorcem projektowym, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków.

---

<sup>40</sup> Europejski Sojusz na rzecz Zdrowia Publicznego, Farah, L., „Strengthening countries’ cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health” [Wzmacnianie współpracy państw w celu ochrony dzieci i nastolatków przed uzależnieniem od ekranów i ochrony zdrowia psychicznego], strona internetowa Europejskiego Sojuszu na rzecz Zdrowia Publicznego, 24 września 2024 r., dostęp 21 stycznia 2025 r., <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Dzieci i nastolatki jako użytkownicy technologii cyfrowych stanowią grupę szczególnie wrażliwą, podatną na to, by stać się ofiarami cyberprzestępczości (np. kradzieży tożsamości, wymuszeń, niegodziwego traktowania dzieci w celach seksualnych), praktyk stosowania manipulacyjnych lub uzależniających wzorców projektowych, nielegalnego wykorzystywania danych osobowych, lub skłonną do podejmowania działań, które są dla nich nieodpowiednie lub nielegalne (np. oglądanie treści dla dorosłych, hazard online lub w ramach gier online – przykładowo poprzez tzw. *loot boxes* [skrzynki z łupami], zakup alkoholu, wyrobów tytoniowych i podobnych produktów<sup>41</sup> lub zakłady online). Dzieci i nastolatki mogą być również narażone na werbowanie przez internet w celu dalszego wykorzystywania, a dziewczęta są szczególnie narażone na ryzyko cyberprzemocy ze względu na płeć, w tym nękania w internecie<sup>41</sup>, natomiast dzieciom z niepełnosprawnościami szczególnie zagraża cyberszykanowanie i cyberprzemoc<sup>42</sup>.

---

<sup>41</sup> Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., „Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella overview’ [Media społecznościowe a zdrowie psychiczne i dobrostan psychiczny nastolatków: kompleksowy przegląd sytuacji] , czasopismo Computers in Human Behavior Reports, marzec 2024 r., <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

<sup>42</sup> Barringer-Brown, Ch., „Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities” [Cyberprzemoc wśród uczniów z poważnymi trudnościami emocjonalnymi i szczególnymi trudnościami w uczeniu się], Journal of Education and Human Development, czerwiec 2015, tom 4, nr. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Jeśli chodzi aspekty związane z zachowaniem, zezwalanie małym dzieciom na dostęp do technologii cyfrowych – zbyt wcześnie, nie w sposób stopniowy lub bez odpowiedniego nadzoru – może negatywnie wpłynąć na ich rozwój poznawczy i psychiczny<sup>43</sup>, natomiast niewłaściwe lub nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych przez dzieci w wieku szkolnym i nastolatki może prowadzić do problemów na tle psychicznym, na przykład w związku z ograniczeniem interakcji społecznych poza internetem<sup>44</sup>, izolacją społeczną<sup>45</sup> i samotnością,<sup>46</sup> negatywnymi skutkami dla zdolności poznawczych<sup>47</sup>, pojawieniem się zaburzenia związanego z grami<sup>48</sup> lub przekształceniem się w uzależnienie behawioralne<sup>49</sup>.

---

<sup>43</sup> Światowa Organizacja Zdrowia, „Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age” [Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej, zachowań sedentarnych i snu dzieci poniżej 5 roku życia], Światowa Organizacja Zdrowia, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

<sup>44</sup> Mental Health Europe, „Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass’, December 2022” [Sprawozdanie na temat wpływu cyfryzacji na zdrowie psychiczne, Zdrowie psychiczne w erze cyfrowej: stosowanie jako kompasu psychospołecznego podejścia opartego na prawach człowieka] <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

<sup>45</sup> Światowa Organizacja Zdrowia, Infografika WHO „Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide” [Izolacja społeczna i samotność dotyczą ludzi w każdym wieku, na całym świecie”], strona internetowa WHO, 15 listopada 2023 r., dostęp 20 maja 2025 r. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

<sup>46</sup> Komisja Europejska, Wspólne Centrum Badawcze Komisji Europejskiej (JRC) (2024): unijne badanie na temat samotności. Komisja Europejska, Wspólne Centrum Badawcze Komisji Europejskiej (JRC) [zbiór danych] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

<sup>47</sup> Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. i in., „Brain health consequences of digital technology use” [Skutki używania technologii cyfrowych dla zdrowia mózgu], Dialogues in clinical neuroscience, tom 22, wydanie 2, 2020, s. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

<sup>48</sup> Światowa Organizacja Zdrowia, strona internetowa, dostęp 15 kwietnia 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

<sup>49</sup> Niewłaściwe i nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych, zwłaszcza mediów społecznościowych, przypomina wzorce zachowań osób uzależnionych i obejmuje objawy takie jak niezdolność do kontrolowania czasu aktywności, objawy odstawienne w momencie niekorzystania z technologii, zaniedbywanie innych aktywności na rzecz korzystania z technologii cyfrowych i odczuwanie negatywnych skutków w życiu codziennym z uwagi na nadmierne korzystanie z tych technologii. Więcej informacji: Światowa Organizacja Zdrowia, „Teens, screens and mental health” [Nastolatki, ekrany i zdrowie psychiczne], strona internetowa WHO, 25 września 2024 r., dostęp 20 stycznia 2025 r., <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Niewłaściwe lub nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych przez dzieci i nastolatków może również mieć negatywny wpływ na ich zdrowie fizyczne, na przykład skutkując ograniczeniem aktywności fizycznej<sup>50</sup> przyczyniającym się do powstania lub pogłębienia siedzącego stylu życia i złych nawyków żywieniowych, i w efekcie, z obu tych względów, potencjalnie prowadzić do otyłości<sup>51</sup>; może też powodować problemy ze snem<sup>52</sup>, zaburzenia widzenia (zwłaszcza krótkowzroczność) lub prowadzić do pojawienia się zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego<sup>53</sup>. Wszystkie te czynniki mogą również pogorszyć zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan.
28. W środowiskach, w których urządzenia cyfrowe są nadmiernie wykorzystywane przez rodziców, edukatorów lub opiekunów dzieci i nastolatków, może następować powodowane technologią zaburzenie tworzenia się poprawnych interakcji dorosły–dziecko (technoferencja) i zakłócać rozwój umiejętności życiowych niezbędnych dla dobrostanu psychicznego<sup>54</sup>.

---

<sup>50</sup> Kardefelt-Winther, D., Rees, G., i Livingstone, S., „Contextualising the link between adolescents use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction” [Kontekstualizacja zależności między korzystaniem przez nastolatków z technologii cyfrowych a ich zdrowiem psychicznym: badanie obejmujące wiele krajów dotyczące czasu spędzanego w internecie i poziomu zadowolenia z życia] , Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, tom. 61, wydanie 8, 2020, s. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

<sup>51</sup> Złe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do rozwoju zaburzeń gospodarki lipidowej i cukrzycy, a także do nadwagi i otyłości. Więcej informacji: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., i Ebrahimpour-Koujan, S., „Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies” [Korzystanie z internetu a nadwaga i otyłość: systematyczny przegląd i metaanaliza badań przekrojowych], Advances in nutrition, tom 11, wydanie 2, 2020, s. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

<sup>52</sup> Sen jest kluczowym czynnikiem zdrowia psychicznego, a jednym z głównych negatywnych skutków korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i nastolatków jest skrócenie czasu snu i niższa jakość snu.

Więcej informacji: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., i Shi, Z., „Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application” [Związek między korzystaniem ze smartfonów a depresją, lękiem, stresem, jakością snu i uzależnieniem od internetu. Dowody empiryczne na podstawie korzystania z aplikacji internetowych] Personality and Individual Differences, tom 168, styczeń 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

<sup>53</sup> Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. i in., „Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross- sectional study” [Nawracające objawy bólowe wśród nastolatków, którzy w sposób problematyczny – ogólny lub specyficzny – korzystają z internetu: obszerne badanie przekrojowe], Computers in Human Behavior Reports, tom 16, grudzień 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

<sup>54</sup> McDaniel, B.T., Radesky, J. S., „Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems” [Technoferencja: brak skupienia uwagi rodziców spowodowany

29. Jeśli chodzi o treści oglądane przez dzieci i nastolatków, można wyróżnić dwie kategorie. Pierwsza kategoria dotyczy jakości treści prezentowanych w mediach społecznościowych i na podobnych platformach, które mogą być dostosowane do wieku, ale ze względu na sposób, w jaki są przekazywane (np. ze względu na częstotliwość ich wyświetlania użytkownikom) oraz ze względu na szczególne cechy projektowe mające zwiększyć zaangażowanie użytkowników, mogą mieć negatywny wpływ na poczucie własnej wartości<sup>32</sup> lub pewność siebie, zwiększać poziom stresu i lęku<sup>55</sup>, prowadzić do rozwoju lub zaostrzenia zaburzeń psychicznych, takich jak depresja<sup>56</sup>, zaburzeń zachowania, takich jak nadpobudliwość/brak skupienia<sup>57</sup> i przyczyniać się do negatywnego postrzegania ciała i rozwoju zaburzeń odżywiania<sup>58</sup>.

---

technologią i związki z zaburzeniami zachowania u dzieci], Child Development, tom 89(1), maj 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

<sup>55</sup> Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., i Khan, S., „Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review” [Korzystanie z mediów społecznościowych i związek ze zdrowiem psychicznym: przegląd systematyczny], Cureus, tom 12, wydanie 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

<sup>56</sup> Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., i Hagquist, C., „The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden” [Związek między ilością czasu spędzanego przed ekranem a zgłaszanymi przez szwedzkich nastolatków symptomami depresyjnymi], Family practice, tom 38, wydanie 6, 2021, s. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

<sup>57</sup> Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci, „Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024” [Zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków. Sytuacja dzieci w Unii Europejskiej w 2024 r.], dokument orientacyjny nr 2, luty 2024 r., [https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child\\_and\\_adolescent\\_mental\\_health\\_policy\\_brief.pdf.pdf](https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf).

<sup>58</sup> Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., „The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders” [W poszukiwaniu dobrostanu: media społecznościowe, postrzeganie ciała i zaburzenia odżywiania], Children and youth services review, tom 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Drugą kategorią są treści nieodpowiednie, o których mówi się w sytuacjach, gdy dzieci i nastolatki są narażone na szkodliwe treści, takie jak materiały zawierające przemoc (cyberprzemoc i cybernękanie)<sup>59</sup> i skrajną przemoc, materiały o charakterze seksualnym (pornografia)<sup>60</sup>, informacje wprowadzające w błąd i dezinformacja (w tym generowane przez AI obrazy, wideo lub dźwięki lub tzw. „deepfake”)<sup>61</sup>, mowa nienawiści<sup>62</sup>, handlowe lub niehandlowe informacje lub środki promocji dotyczące niezdrowej żywności i napojów, alkoholu, wyrobów tytoniowych i podobnych produktów<sup>14</sup> lub zabronionych substancji (narkotyków)<sup>13</sup>.

30. Projekt produktu cyfrowego odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu doświadczeń i zachowań użytkowników, zwłaszcza dzieci i nastolatków. Przemysłany projekt może zapewnić łatwość użytkowania, bezpieczeństwo i prywatność, natomiast stosowanie problematycznych wzorców projektowych może narażać użytkowników na zagrożenia wpływające na ich dobrostan i zdrowie psychiczne. W szczególności, aby zapobiec uwięzieniu użytkowników w bańkach algorytmicznych, które wzmacniają te same punkty widzenia i mogą nasilać lęk, izolację lub szkodliwe postrzeganie siebie, zwłaszcza wśród dzieci i nastolatków, niezbędne jest zapewnienie ekspozycji na różnorodne treści. Co więcej, stosowanie szkodliwych, wprowadzających w błąd i zwodniczych wzorców projektowych, takich jak zwodnicze interfejsy, które wykorzystują podatność i manipulują zachowaniami, a także uzależniających i manipulacyjnych wzorców projektowych, które koncentrują się na zatrzymywaniu użytkowników poprzez zachęcanie do intensywnej interakcji (funkcja autoodtworzenia, mechanizm niekończącego się przewijania, ustawianie celów dla użytkowników (ang. *streaks*), powiadomienia, skrzynki z łupami i przypomnienia typu „nie przegap”), oraz zwodniczych technik personalizacji (algorytmy), a przy tym możliwe nasilenie negatywnego wpływu takich praktyk na skutek szkodliwych modeli biznesowych, niedostatecznego poziomu ładu korporacyjnego i złych wyborów biznesowych, sprawiają, że dzieci i nastolatki stają się ofiarami wykorzystywania w świecie cyfrowym.

---

<sup>59</sup> W tym przedstawiające akty przemocy ze skutkiem śmiertelnym, znęcanie się, śmierć, autoagresję i samobójstwa.

<sup>60</sup> Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., „Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews” [Korzystanie z pornografii i sexting wśród dzieci i młodzieży: systematyczny przegląd sprawozdań], *Systematic Reviews*, tom 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

<sup>61</sup> Pilgrim, J., i Vasinda, S., „Fake News and the *Wild Wide Web*: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning” [Fałszywe informacje i *Wild Wide Web*: badanie umiejętności oceniania poziomu wiarygodności informacji wśród uczniów szkół podstawowych], *Societies*, tom 11, wydanie 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

<sup>62</sup> Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeiðig, A., Seemann-Herz, L., i in., „A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena.” [Systematyczny przegląd dotyczący mowy nienawiści wśród dzieci i nastolatków: definicje, częstość występowania i nakładanie się powiązanych zjawisk.], *Trauma, Violence, & Abuse*, tom 24, wydanie 4, 2023, s. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Dzieci i nastolatki nie stanowią jednorodnej grupy. Chociaż czynniki takie jak płeć<sup>63</sup>, poziom wykształcenia i nierówności społeczno-ekonomiczne<sup>64</sup> odgrywają istotną rolę w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków, wiek<sup>65</sup> wydaje się być najważniejszym czynnikiem, który należy uwzględnić przy planowania strategii działań przeciwko negatywnemu wpływowi niewłaściwego lub nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne.

---

<sup>63</sup> Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., i Cummins, K. M., „Analiza krzywej specyfikacji wskazuje związek używania mediów społecznościowych ze złym stanem zdrowia psychicznego, zwłaszcza wśród dziewcząt”, *Acta Psychologica*, tom 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

<sup>64</sup> Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci, „Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024” [Technologie cyfrowe, prawa dzieci i dobrostan. Sytuacja dzieci w Unii Europejskiej w 2024 r.], dokument orientacyjny nr 4, UNICEF, luty 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

<sup>65</sup> Holly, L., Demaio, S., i Kickbusch, I., „Public health interventions to address digital determinants of children’s health and wellbeing” [Działania w dziedzinie zdrowia publicznego nakierowane na cyfrowe czynniki determinujące zdrowie i dobrostan dzieci], *The Lancet Public Health*, tom 9, wydanie 9, 2024, s. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

## UZNAJĄC, ŻE

32. W Europie obserwuje się pogarszanie się stanu zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków<sup>2</sup>, w związku z czym, aby zapewnić zdrowszą przyszłość zarówno obecnym, jak i przyszłym pokoleniom<sup>66</sup>, pilnie potrzebne jest odważne, wieloaspektowe i przyszłościowe podejście, które będzie uwzględniało złożone przyczyny pierwotne, będzie mocno oparte na dowodach naukowych i badaniach multidyscyplinarnych oraz będzie wzmacniane poprzez ściślejszą współpracę i wymianę najlepszych praktyk w całej Europie.
33. Zajmując się zdrowiem psychicznym dzieci i nastolatków, należy położyć równy nacisk na promowanie zdrowego stylu życia i zdrowego otoczenia<sup>67</sup>, które będą sprzyjały ogólnemu zdrowiu i dobrostanowi psychicznemu, na działania profilaktyczne skierowane w szczególności do dzieci i nastolatków znajdujących się w trudnej sytuacji oraz na udzielanie w razie potrzeby pomocy i wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego.
34. Dowody na pozytywną korelację między ćwiczeniami fizycznymi (w tym aktywnością na świeżym powietrzu), zdrowiem psychicznym i procesami poznawczymi<sup>68</sup> wskazują, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych czynników utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego przez całe życie<sup>36</sup>. Zasadnicze znaczenie ma również rozwijanie u dzieci od najmłodszych lat umiejętności psychospołecznych, aby pomóc im w przyjmowaniu przez całe życie postaw sprzyjających ich zdrowiu psychicznemu i fizycznemu i zapobiegając późniejszemu niewłaściwemu korzystaniu z narzędzi cyfrowych.

---

<sup>66</sup> Kluczowe znaczenie ma zaangażowanie w takie prace różnych zainteresowanych stron: rodziców, opiekunów, edukatorów, decydentów politycznych, naukowców, specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego i dostawców technologii. Więcej informacji: Światowe Forum Ekonomiczne „World Mental Health Day: How to protect children’s mental welfare in the digital era” [Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego: jak chronić dobrostan psychiczny dzieci w epoce cyfrowej], strona internetowa Światowego Forum Ekonomicznego, 10.10.2023, dostęp 21 stycznia 2025 r., <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

<sup>67</sup> Światowa Organizacja Zdrowia „Health Promotion” [Promocja zdrowia], strona internetowa WHO, dostęp 20 maja 2025 r., <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

<sup>68</sup> Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., „A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey” [Analiza zdrowia psychicznego i dobrostanu nastolatków w Europie, Azji Środkowej i Kanadzie. Zachowania prozdrowotne dzieci w wieku szkolnym. Sprawozdanie międzynarodowe z badania w latach 2021–2022]. Volume 1, Kopenhaga, Biuro Regionalne WHO dla Europy (2023), dostęp 20 lutego 2025 r., <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna i wysokiej jakości sen, a także równowaga między ilością odpoczynku i aktywności mają zasadnicze znaczenie dla pełnego rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci; ponadto socjalizacja z rówieśnikami, uczestnictwo w kulturze, działalność twórcza, czas na swobodną zabawę, opiekuńcze środowisko i spędzanie czasu w otoczeniu przyrody mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków, poprzez budowanie ich samooceny, samoakceptacji, pewności siebie i poczucia własnej wartości<sup>22</sup>.
36. Korzystanie z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież jest jednym z zasadniczych elementów szerszej koncepcji zapobiegania zachowaniom ryzykownym i strategii zapobiegawczych na szczeblu krajowym.

#### **ZWRACA SIĘ DO PAŃSTW CZŁONKOWSKICH, BY:**

37. OPRACOWYWAŁY i PROMOWAŁY ukierunkowaną komunikację i kampanie mające na celu podnoszenie w całym społeczeństwie, ze szczególnym uwzględnieniem rodziców, opiekunów i edukatorów, świadomości na temat korzyści wynikających z opóźnienia dostępu małych dzieci do technologii cyfrowych do czasu osiągnięcia przez nie określonego wieku, a następnie na temat organizowania stopniowego i nadzorowanego wprowadzenia do bezpiecznego użytkowania, kładące nacisk na pozytywny wpływ takiego podejścia na rozwój poznawczy i psychologiczny małych dzieci<sup>69,70</sup>.

---

<sup>69</sup> Wiek, w którym dzieci zaczynają korzystać z technologii cyfrowych, stale się obniża. Szwedzkie statystyki z 2019 r. pokazują, że 16 % dzieci w wieku jednego roku oglądało wideoklipy (np. YouTube) przez co najmniej jedną godzinę dziennie. Więcej informacji: Swedish Media Council, Nutley, S., i Thorell, L., „Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview” [Media cyfrowe a problemy ze zdrowiem psychicznym u dzieci i nastolatków. Przegląd badań], 2022, [https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents\\_tillganglighetsanpassad.pdf](https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf).

<sup>70</sup> Należy również przedstawić ryzyko i ewentualne negatywne konsekwencje, jakie może mieć pozwalanie na taki dostęp zbyt wcześnie, niestopniowo lub bez odpowiedniego nadzoru.

38. OPRACOWYWAŁY, PROMOWAŁY i OFEROWAŁY różnorodne pozainternetowe metody w zakresie opieki nad małymi dziećmi, ich kształcenia i przeznaczonej dla nich rozrywki, z naciskiem na działania wspierające rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny, takie jak zabawa oparta na interakcji, zajęcia na świeżym powietrzu, spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi oraz ekspresja twórcza poprzez zajmujące alternatywy niecyfrowe. Alternatywy te mogłyby obejmować rozwój atrakcyjnych miejskich i wiejskich przestrzeni publicznych, takich jak tereny zielone i obszary rekreacyjne, biblioteki, ośrodki kultury oraz inkluzywne infrastruktura dostępna dla wszystkich dzieci, które to przestrzenie będą sprzyjały aktywnościom bez urządzeń cyfrowych. Wysiłki te mogą sprzyjać zrównoważonemu podejściu do wczesnego rozwoju dziecka, a przy tym zmniejszać zależność od technologii cyfrowych<sup>71</sup>.
39. PROPAGOWAŁY oparte na dowodach służące ograniczeniu niewłaściwego lub nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci w wieku szkolnym działania wspierające ich dobrostan poznawczy i emocjonalny oraz STARAŁY SIĘ, aby działania te nie tylko odnosiły się do kwestii ograniczenia korzystania przez dzieci z technologii cyfrowych, ale przede wszystkim miały na celu nauczanie ich odpowiedzialnego posługiwania się tymi technologiami. Przy opracowywaniu takich działań należy też kłaść nacisk na to, jak ważne jest zachowywanie higieny cyfrowej<sup>72</sup> przez wszystkich członków rodziny, w oparciu o założenie, że kształtowanie zdrowych wzorców zachowań jest potężnym i skutecznym narzędziem edukacyjnym<sup>73</sup>.

---

<sup>71</sup> Raustorp, A., i Fröberg, A., „Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents” [Porównanie – na podstawie wskazań liczników kroków – tygodniowej aktywności fizycznej szwedzkich dzieci w wieku szkolnym i nastolatków w roku 2000 i 2017 pokazało największy spadek wśród nastolatków], *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, s. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

<sup>72</sup> Termin „higiena cyfrowa” odnosi się do zdrowej równowagi między aktywnością cyfrową i niecyfrową w życiu codziennym i koncentruje się głównie na praktykach behawioralnych, takich jak skrócenie czasu spędzanego przed ekranem i skuteczne zarządzanie nim, a także na poprawie bezpieczeństwa w internecie.

<sup>73</sup> Konca, A. S., „Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families” [Korzystanie z technologii cyfrowych przez małe dzieci: czas przed ekranem a rodzina], *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, s. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. DOSTRZEGŁY kluczową rolę, jaką w promowaniu zdrowego stylu życia odgrywają interdyscyplinarna edukacja szkolna, kompetencje zdrowotne w zakresie zdrowia psychicznego, umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowe, a także higiena cyfrowa, a jednocześnie budowały kompetencje osób uczących się i edukatorów, oraz by ROZWAŻYŁY tworzenie środowisk edukacyjnych, które będą wolne od osobistych urządzeń cyfrowych, aby wspierać realizację tych celów<sup>74</sup> lub, w przypadkach gdy konieczne jest korzystanie z osobistych urządzeń cyfrowych – WPROWADZIŁY przepisy, które będą wspierały dążenie do ograniczenia korzystania z technologii cyfrowych, mając na uwadze prawo dzieci do bycia offline.
41. ROZWAŻYŁY prowadzenie polityk zapobiegawczych, które w większym stopniu będą służyły zarządzaniu dostępem dzieci w wieku szkolnym do technologii cyfrowych i regulowaniu tego dostępu, a tym samym minimalizowały ryzyko szkód, w tym poprzez wzmocnienie, w stosownych przypadkach, dokładnych, wiarygodnych, solidnych i zapewniających ochronę prywatności procesów weryfikacji wieku, proporcjonalnych i mających zastosowanie praktyk<sup>75</sup> ochrony dzieci przed uzależniającymi wzorcami projektowymi, takimi jak zwodnicze wzorce projektowe, manipulacyjna internetowa architektura wyboru, gry hazardowe online i elementy hazardowe w grach, a także przed agresywnymi spersonalizowanymi technikami perswazji, a także by WYMAGAŁY od dostawców platform cyfrowych i innych przedsiębiorstw cyfrowych ponoszenia znaczącej odpowiedzialności za ich projekt i za treści, które udostępniają.

---

<sup>74</sup> W 2023 r. UNESCO zaapelowało o wprowadzenie zakazu stosowania smartfonów w salach lekcyjnych. Więcej informacji: Global Education Monitoring Report Team, „Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?” [Zespół ds. sprawozdania z monitorowania edukacji na świecie, Sprawozdanie z monitorowania edukacji na świecie z 2023 r.: technologia w edukacji – narzędzie na czyich warunkach?], UNESCO, Paryż, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Jest przy tym coraz więcej dowodów na korzyści płynące ze środowisk wolnych od urządzeń cyfrowych. Więcej informacji: South Australia Department of Education, „Behaviour improves as a result of mobile phone ban” [Poprawa zachowania jako skutek zakazu korzystania z telefonów komórkowych], 2 marca 2025, dostęp 20 maja 2025 r., <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

<sup>75</sup> Zob. np. „proces weryfikacji wieku oparty na zasadzie dowodu z wiedzą zerową” lub inicjatywa Komisji Europejskiej: grupa zadaniowa ds. weryfikacji wieku; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-verification-0>.

42. STARAŁY SIĘ łagodzić negatywne skutki niewłaściwego lub nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych wśród nastolatków<sup>76</sup>, w szczególności poprzez podnoszenie świadomości nastolatków na temat przepisów mających celu stworzenie bezpieczniejszego środowiska internetowego oraz poprzez podejmowanie wysiłków na rzecz edukowania ich w zakresie umiejętności korzystania z mediów i technologii cyfrowych oraz sposobów chronienia siebie, w tym swojego zdrowia psychicznego, w świecie cyfrowym, za pomocą dostępnych narzędzi, takich jak sygnalizowanie szkodliwych treści, zgłaszanie niewłaściwych zachowań i korzystanie z telefonów zaufania.
43. OPRACOWYWAŁY lub, w stosownych przypadkach, PROPAGOWAŁY kampanie informacyjne zwracające uwagę na ryzyko i zagrożenia związane ze światem cyfrowym oraz na ich potencjalny negatywny wpływ na zdrowie psychiczne nastolatków, uwzględniające perspektywę płci i obejmujące osoby zagrożone dyskryminacją, cyberprzemocą, naruszeniami prywatności, niewłaściwym korzystaniem powiązanim z uzależniającymi wzorcami projektowymi i ekspozycją na szkodliwe treści.
44. STYMULOWAŁY, ROZBUDOWYWAŁY lub KONTYNUOWAŁY kampanie uświadamiające, zajęcia w szkole, programy zajęć pozalekcyjnych i istniejące odpowiednie inne narzędzia promujące wśród nastolatków zdrowy styl życia, w tym poprzez aktywność fizyczną, zrównoważoną dietę i wystarczającą ilość snu, oraz wspierające rozwój umiejętności interpersonalnych, społecznych, emocjonalnych i związanych z odpornością pozwalających skutecznie radzić sobie ze stresem, lękiem, gniewem i frustracją.

---

<sup>76</sup> 73 % nastolatków w wieku od 17 do 18 lat zgłosiło, że korzystają z mediów cyfrowym w takim stopniu, który prowadzi do cotygodniowego zaniedbywania przez nich aktywności mających udowodniony pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, takich jak sen, aktywność fizyczna i nauka w szkole. Więcej informacji: Swedish Media Council, Nutley, S., i Thorell, L., „Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview” [Media cyfrowe a problemy ze zdrowiem psychicznym u dzieci i nastolatków. Przegląd badań], 2022, [https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents\\_tillganglighetsanpassad.pdf](https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf).

45. ROZWIJAŁY lub WZMACNIAŁY dostępną i atrakcyjną infrastrukturę społeczną dla dzieci i nastolatków jako alternatywę dla ekranów, koncentrując się na zmniejszeniu lub ograniczeniu warunków powodujących szkody, a jednocześnie bardziej rygorystycznie kontrolując te aspekty środowisk cyfrowych, które mogą wyrządzać szkodę i prowadzić do uzależnień.
46. OPRACOWYWAŁY wspólne polityki i działania mające na celu promowanie odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych, zwłaszcza mediów społecznościowych, oraz POPIERAŁY zrównoważone korzystanie z gier w celu zapobiegania kompulsywnemu korzystaniu z nich i łagodzenia ich negatywnego wpływu na codzienne życie dzieci w wieku szkolnym i nastolatków<sup>2</sup>.
47. USTANAWIAŁY inicjatywy na rzecz zwalczania internetowych systemów wykorzystywania seksualnego i prostytucji poprzez wzmocnienie mechanizmów zgłaszania i prowadzenie kampanii uświadamiających, aby pomóc dzieciom, nastolatkom, rodzicom i opiekunom w rozpoznawaniu tych zagrożeń i reagowaniu na nie, przy jak najlepszym wykorzystaniu europejskiej multidyscyplinarnej platformy przeciwko zagrożeniom przestępstwami (EMPACT)<sup>77</sup>.
48. ZAPEWNIŁY, aby wszystkie planowane i opracowane strategie, kampanie i programy informacyjne były dostosowane do wieku, dostępne i przyjazne dla odbiorców oraz by uwzględniały dzieci i nastolatków znajdujących się w trudnej sytuacji, tak by zagwarantować ich skuteczność i powodzenie<sup>65</sup>, a także by umożliwić monitorowanie i ocenę ich skutków.

---

<sup>77</sup> Europejska multidyscyplinarna platforma przeciwko zagrożeniom przestępstwami (EMPACT) to jeden z wiodących unijnych instrumentów wielodyscyplinarnej i wielostronnej współpracy operacyjnej na rzecz zwalczania przestępczości zorganizowanej na szczeblu UE. Więcej informacji: Europol, „EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together” [Cykl polityki UE – EMPACT, EMPACT 2022+ Wspólna walka z przestępczością], dostęp 20 maja 2025 r., <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. WDRAŻAŁY lub, w razie potrzeby, OPRACOWYWAŁY i WDRAŻAŁY dostosowane do odbiorców programy i inicjatywy w zakresie umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowych, zapewniając, aby programy skierowane do dzieci w wieku szkolnym i nastolatków koncentrowały się na: prywatności w internecie, bezpieczeństwie cyfrowym, rozpoznawaniu cyberprzemocy, niegodziwego traktowania w celach seksualnych, w tym nagabywania dzieci w celach seksualnych, i radzeniu sobie z tymi zjawiskami; zrozumieniu śladu cyfrowego i jego wpływu na przyszłość dzieci; skutecznym zarządzaniu czasem przed ekranem; identyfikacji dezinformacji i informacji wprowadzających w błąd oraz budowaniu odporności i gotowości na nie; wspieraniu umiejętności społecznych i emocjonalnych; zrozumieniu praktyk reklamowych i modelu biznesowego, na którym opiera się świat internetowy ukierunkowany na zysk, a także mechanizmów algorytmów i charakteru tworzenia treści na platformach mediów społecznościowych, promowaniu krytycznego myślenia i krytycznych interakcji w świecie internetowym oraz podejmowaniu świadomych decyzji w internecie.
50. ZAPEWNIĄŁY, aby programy i inicjatywy w zakresie umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowych zwiększały również świadomość na temat możliwych zagrożeń związanych z treściami generowanymi przez sztuczną inteligencję, światami wirtualnymi<sup>78</sup> i manipulacją poznawczą. Te programy i inicjatywy powinny informować dzieci w wieku szkolnym i nastolatków o różnych rodzajach zagrożeń związanych ze sztuczną inteligencją, w tym o pojawiających się zagrożeniach związanych z nawiązywaniem relacji z agentami AI i emocjonalnym uzależnieniem od nich, a także zapewniać im wiedzę i umiejętności potrzebne do rozpoznawania i krytycznej oceny wpływu mediów wzbogaconych o elementy AI, takich jak deepfake, zmanipulowane obrazy, pliki wideo lub dźwiękowe oraz stroniczne algorytmy, a także podkreślać, że niewłaściwe korzystanie ze sztucznej inteligencji może wypaczać rzeczywistość, kształtować postrzeganie, ułatwiać szybkie rozpowszechnianie dezinformacji, zwiększać podatność na manipulacje i wpływać na podejmowanie decyzji. Te programy i inicjatywy powinny być również ukierunkowane na etyczne i odpowiedzialne korzystanie z technologii AI oraz uczyć dzieci i nastolatków odpowiedniego korzystania ze sztucznej inteligencji do celów edukacyjnych.

---

<sup>78</sup> Komunikat Komisji do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów pt. Inicjatywa UE w sprawie technologii Web 4.0 i światów wirtualnych: dobra pozycja wyjściowa na drodze ku kolejnej transformacji technologicznej COM(2023) 442, 11.07.2023, Strasburg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. ZAPEWNIAŁY wszystkim, w tym osobom znajdującym się w trudnej sytuacji, łatwy dostęp do przeznaczonych dla dorosłych (np. rodziców, opiekunów, edukatorów, prawników) programów i inicjatyw w zakresie umiejętności korzystania z mediów i technologii cyfrowych oraz by obejmowały one praktyczne wytyczne dotyczące higieny cyfrowej, dostosowanego do wieku korzystania z różnych rodzajów mediów społecznościowych oraz stosowania istniejących i aktualnych technicznych opcji technologii cyfrowych, takich jak kontrola rodzicielska, śledzenie użytkowania, zarządzanie powiadomieniami i ustawienia czasu korzystania, a także sugestie dotyczące unikania ryzyka i wiedzę na temat sposobów rozpoznawania objawów stresu, problemów ze zdrowiem psychicznym i objawów uzależnienia cyfrowego wśród dzieci i nastolatków, wraz ze wskazówkami dotyczącymi postępowania jako rodzic/opiekun. Wytyczne te powinny również zapewniać osobom dorosłym informacje o zagrożeniach, na jakie narażone są dzieci i młodzież w internecie, na przykład o ryzyku niegodziwego traktowania dzieci w celach seksualnych (rozpoznawanie i unikanie), a także o zagrożeniach związanych z ich własną aktywnością, na przykład publikowaniem nadmiernych ilości treści dotyczących dzieci w ich otoczeniu (zjawisko „sharentingu”), a także o sposobach zgłaszania szkodliwych treści (np. infolinie, policja).
52. ZAPEWNIAŁY regularną aktualizację wszelkiego rodzaju programów i inicjatyw w zakresie umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowych, tak aby zachowywały swoją aktualność i skuteczność w kontekście szybkiego tempa transformacji cyfrowej naszych społeczeństw, oraz uwzględniały ciągłe pojawianie się nowych narzędzi cyfrowych i aplikacji internetowych i ich rozwój w miarę upływu czasu.
53. ZAPEWNIAŁY dostęp do profesjonalnych, opartych na dowodach usług i terapii, w tym do doradztwa psychologicznego i psychospołecznego, pomocy prawnej, usług partnerskich, na przykład wiedzy eksperckiej zdobytej poprzez doświadczenie, oraz wsparcia w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego dla wszystkich dzieci i nastolatków, zwłaszcza tych znajdujących się w trudnej sytuacji, którzy doświadczyli krzywdy w internecie lub wykazują objawy kompulsywnego lub przypominającego uzależnienie korzystania z mediów cyfrowych.

54. ROZWAŻYŁY wykorzystanie interdyscyplinarnych organów doradczych, w których skład wchodzi rzecznicy praw dziecka i eksperci w dziedzinie neurobiologii, psychologii, psychiatrii, nauk o uzależnieniu, etyki sztucznej inteligencji, promocji zdrowia psychicznego, rozwoju dzieci i technologii cyfrowych, aby zapewnić przemyślane wskazówki, wspierać procesy decyzyjne i dopilnować, aby w decyzjach dotyczących środowiska cyfrowego priorytetowo traktowano interesy, dobrostan psychiczny i bezpieczeństwo dzieci i nastolatków.
55. ZACHĘCAŁY do wprowadzania procesów partycypacyjnych umożliwiających dzieciom i nastolatkom wyrażanie opinii na temat swoich nawyków cyfrowych.
56. SKUPIAŁY SIĘ na zacieśnieniu współpracy między rodzinami, szkołami, organizacjami rządowymi i pozarządowymi oraz innymi kluczowymi zainteresowanymi stronami zaangażowanymi w ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym oraz na promowaniu zrównoważonego korzystania z mediów cyfrowych.

#### **ZACHĘCA KOMISJĘ EUROPEJSKĄ I PAŃSTWA CZŁONKOWSKIE, BY:**

57. SKATALOGOWAŁY istniejące środki ustawodawcze i nieustawodawcze zarówno na szczeblu unijnym, jak i krajowym w celu opracowania jednolitych i wysokich norm europejskich dotyczących porad udzielanych rodzicom, opiekunom i edukatorom w zakresie higieny cyfrowej oraz korzystania z mediów społecznościowych dostosowanego do wieku, tak aby przeciwdziałać niepożądanemu wpływowi niewłaściwego lub nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków.

58. WSPIERAŁY opracowywanie i wdrażanie reform strukturalnych chroniących dobrostan i zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków w świecie cyfrowym oraz PROMOWAŁY gromadzenie i wymianę najlepszych praktyk i wyciągniętych wniosków między państwami członkowskimi<sup>79</sup>, w oparciu o możliwe dzięki Instrumentowi Wsparcia Technicznego (TSI)<sup>80</sup> działania dotyczące skutecznych środków służących zapobieganiu negatywnemu wpływowi niewłaściwego lub nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków oraz łagodzeniu tych skutków tego wpływu.
59. PROMOWAŁY zdrowy styl życia w państwach członkowskich Unii Europejskiej, kładąc nacisk na zrównoważone podejście, w tym zarówno internetowe jak i pozainternetowe metody uczenia się i rozrywki dla dzieci i nastolatków, takie jak udział w aktywności fizycznej i działaniach kulturalnych, czytanie książek i spędzanie jakościowego czasu z rodziną i przyjaciółmi.
60. WZYWAŁY dostawców usług pośrednich w internecie do wywiązywania się ze swoich obowiązków w zakresie tworzenia bezpiecznego środowiska internetowego dla małoletnich, na przykład z obowiązków wynikających z aktu o usługach cyfrowych. Obejmuje to ponoszenie przez przedsiębiorstwa większej odpowiedzialności za moderowanie treści i sposób ich prezentacji w świecie cyfrowym, do którego dostęp mają dzieci i młodzież, takich jak aplikacje, media społecznościowe, platformy streamingowe, strony z grami internetowymi i z pornografią, poprzez uwzględnienie ochrony dzieci już w fazie projektowania i zapewnianie poszanowania wszystkich praw podstawowych.

---

<sup>79</sup> Wymiana najlepszych praktyk może się odbywać za pośrednictwem unijnego portalu wymiany najlepszych praktyk w dziedzinie zdrowia publicznego. Więcej informacji:  
<https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

<sup>80</sup> Instrument Wsparcia Technicznego (TSI) to program UE, który zapewnia państwom członkowskim UE dostosowaną do potrzeb specjalistyczną wiedzę techniczną do opracowania i wdrożenia reform. Więcej informacji na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży: „Healthier Youth – Addressing the risks of online gambling and gaming” [Zdrowsza młodzież – przeciwdziałanie zagrożeniom związanym z grami hazardowymi online i grami online], 2024, [https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming\\_en#:~:text=This%2020-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health](https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%2020-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health); oraz „Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first” [Wspieranie zdrowia psychicznego i opieki na rzecz dobrostanu dzieci i młodzieży w trudnych sytuacjach: dobrostan i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży na pierwszym miejscu], 2023, [https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people\\_en](https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en).

61. WZYWAŁY dostawców i podmioty stosujące systemy AI, by zapewniały wysoki poziom ochrony i praw podstawowych i wysoki poziom bezpieczeństwa, przestrzegając aktu w sprawie sztucznej inteligencji, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu systemów AI na dzieci. Wzywały ponadto dostawców i podmioty stosujące systemy AI, by wprowadzały środki i wdrażały zabezpieczenia, z uwzględnieniem bezpiecznego i etycznego projektowania i użytkowania, w celu przeciwdziałania ryzyku związanemu z zastosowaniami AI, do których mają dostęp dzieci lub które na dzieci wpływają, oraz by unikały przy tym wszelkiego szkodliwego wykorzystywania ich podatności na zagrożenia.
62. EGZEKWOWAŁY przepisy ustanowione w dyrektywie o audiowizualnych usługach medialnych, akcie o usługach cyfrowych, akcie w sprawie sztucznej inteligencji i innych ramach legislacyjnych, które przyczyniają się m.in. do ochrony dzieci przed praktykami stosowania manipulacyjnych i uzależniających wzorców projektowych, cyberprzemocą, niegodziwym traktowaniem dzieci w celach seksualnych, przed stosowanymi w internecie praktykami rekrutacji w celu dalszego wykorzystywania i przed naruszaniem prywatności, niewłaściwymi i oszukańczymi treściami, dezinformacją, inwazyjnym gromadzeniem informacji, agresywnym marketingiem internetowym dotyczącym: niezdrowej żywności, napojów, wzorców piękności i nierealistycznych obrazów ciała, alkoholu, tytoniu i podobnych wyrobów<sup>14</sup> oraz by KONTYNUOWAŁY wdrażanie dyrektywy o audiowizualnych usługach medialnych i aktu o usługach cyfrowych, zgodnie z ich odpowiednimi przepisami, w taki sposób, by w pełni uwzględniać potencjalne szkody dla zdrowia psychicznego spowodowane nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych i innych technologii cyfrowych, takich jak platformy wideo oparte na algorytmach, immersyjne środowiska wirtualne, platformy gier internetowych i systemy rekomendacji treści, w stosownych przypadkach.

63. WZYWAŁY zainteresowane podmioty z sektora cyfrowego, by określały domyślne ustawienia dla dzieci zgodnie z najwyższymi standardami bezpieczeństwa i prywatności, unikając formatów i funkcji sprzyjających uzależnieniu, takich jak przewijanie w nieskończoność lub stosowanie nieprzejrzystych algorytmów, a także by gwarantowały treści dostosowane do wieku i bezpieczną przestrzeń cyfrową, by przestrzegały proporcjonalnych i odpowiednich procesów weryfikacji wieku i w stosownych przypadkach egzekwowały je w sposób respektujący prywatność użytkowników, a także by uwzględniały znaczące ryzyko, że w obecnej sytuacji wiek większości użytkowników jest zawyżony. Zasadniczo, a zwłaszcza w przypadku gdy nie jest możliwe rozróżnienie między dziećmi a dorosłymi użytkownikami, zainteresowane podmioty gospodarcze należy zachęcać, by stosowały takie ustawienia domyślne w odniesieniu do wszystkich użytkowników, aby zapobiegać szkodliwym skutkom wśród dzieci.
64. W ramach nadzoru regulacyjnego i etycznego WZYWAŁY zainteresowane podmioty z sektora cyfrowego, by przeprowadzały przejrzyste i niezależne oceny wpływu technologii cyfrowych – a w szczególności tych elementów projektowych, które mają na celu zwiększenie zaangażowania użytkowników – na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci i nastolatków, również osób, które znajdują się w trudnej sytuacji, oraz by w sposób terminowy i chroniący prywatność udostępniały niezależnym naukowcom i ogółowi społeczeństwa dane istotne z punktu widzenia tego wpływu na zdrowie.

65. WSPIERAŁY i PROMOWAŁY badania naukowe na rzecz lepszego udokumentowania i opisanie zależności między zdrowiem psychicznym a technologiami cyfrowymi oraz potencjalnych szkodliwych skutków takich technologii.
66. UŁATWIAŁY odpowiednie wsparcie finansowe w celu zapewnienia trwałego wspierania zarówno badań, jak i opartych na dowodach działań w tej dziedzinie.
67. UŁATWIAŁY efektywne i skuteczne wykorzystywanie programów finansowania, takich jak Instrument Wsparcia Technicznego, Europejski Fundusz Społeczny Plus, Program UE dla zdrowia, programy „Cyfrowa Europa” i „Horyzont Europa”. Edukację cyfrową i rozwój umiejętności cyfrowych, w tym umiejętności korzystania z mediów i umiejętności informatyczne, wszystkich osób uczących się – w celu wzmacniania ich włączenia cyfrowego i upodmiotowienia cyfrowego – można wspierać również w ramach Erasmus+.

68. PROWADZIŁY regularne przeglądy i PROMOWAŁY stosowanie wytycznych dotyczących edukacji cyfrowej (tj. wytycznych dla nauczycieli i edukatorów dotyczących promowania umiejętności korzystania z mediów i umiejętności cyfrowych oraz zwalczania dezinformacji za pomocą kształcenia i szkolenia oraz wytycznych etycznych dla edukatorów w zakresie stosowania AI i danych w nauczaniu i uczeniu się) oraz w sprawie dobrostanu i zdrowia psychicznego (tj. wytycznych dla decydentów politycznych i dla edukatorów dotyczących promowania dobrostanu i zdrowia psychicznego w szkole) oraz PROMOWAŁY stosowanie tych wytycznych na szczeblu krajowym w celu podnoszenia świadomości na temat różnych aspektów związanych z edukacją cyfrową i dobrostanem cyfrowym, takich jak odporność cyfrowa i obywatelstwo cyfrowe<sup>81</sup>.

#### **ZWRACA SIĘ DO KOMISJI EUROPEJSKIEJ, BY:**

69. KONTYNUOWAŁA wdrażanie i promowanie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego przedstawionego w komunikacie Komisji w sprawie kompleksowego podejścia do zdrowia psychicznego, w tym działań i inicjatyw przewodnich skoncentrowanych na zapobieganiu problemom ze zdrowiem psychicznym oraz działań i inicjatyw mających na celu stworzenie bezpieczniejszej i zdrowszej przestrzeni cyfrowej dla dzieci i nastolatków<sup>2</sup>.

---

<sup>81</sup> Punkt ten odnosi się do wytycznych opublikowanych w 2022 r. – działanie 6 i działanie 7 Planu działania w dziedzinie edukacji cyfrowej (2021-2027). Wytyczne te są obecnie poddawane przeglądowi.  
Zob. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. ZAPEWNIŁA, aby zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci i nastolatków nadal były traktowane priorytetowo przy wdrażaniu aktu o usługach cyfrowych i innych odpowiednich przepisów, oraz by terminowo OPRACOWAŁA wytyczne przewidziane w art. 28 aktu o usługach cyfrowych kładące nacisk na to, że dostawcy platform internetowych muszą powstrzymać się od stosowanych celowo uzależniających wzorców projektowych skierowanych do dzieci, promować wzorce projektowe dostosowane do wieku oraz – w stosownych przypadkach – przyjmować dokładne, wiarygodne, solidne i chroniące prywatność rozwiązania w zakresie weryfikacji wieku, które będą proporcjonalne i adekwatne.
71. UWZGLĘDNIŁA zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci i nastolatków w zbliżającej się ocenie i ewentualnym przeglądzie dyrektywy o audiowizualnych usługach medialnych.
72. KONTYNUOWAŁA wdrażanie strategii na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+), która zapewnia równowagę między ochroną dzieci i młodych ludzi w internecie a ich sprawczością.
73. KONTYNUOWAŁA wdrażanie Planu działania w dziedzinie edukacji cyfrowej (2021–2027) w celu zapewnienia, aby młodzi ludzie mogli dokonywać świadomych i bezpiecznych wyborów w internecie oraz mieli umiejętności i kompetencje cyfrowe umożliwiające im korzystanie z technologii cyfrowych w sposób odpowiedzialny, krytyczny i pewny.

74. Nadal WSPIERAŁA wdrażanie zalecenia Rady w sprawie dróg do sukcesu szkolnego<sup>20,82</sup> poprzez dzielenie się skutecznymi praktykami, wytycznymi i praktycznymi narzędziami, aby pomagać szkołom i edukatorom w promowaniu dobrostanu i zdrowia psychicznego, zgodnie z ogólnosystemowym ogólnoszkolnym podejściem do dobrostanu i zdrowia psychicznego<sup>83</sup>. Obejmuje to działania zapobiegawcze i uświadamiające, z pełnym wykorzystaniem unijnych narzędzi współpracy, platform internetowych i społeczności edukacyjnych, takich jak europejska platforma edukacji szkolnej, w tym eTwinning<sup>84</sup>.
75. SKONSULTOWAŁA SIĘ z państwami członkowskimi w sprawie ogólnounijnego badania wpływu, jaki media społecznościowe i spędzanie nadmiernej ilości czasu przed ekranem wywierają na zdrowie i dobrostan psychiczny, które to badanie pozwoli ustalić pozytywne, kreatywne i zrównoważone podejście do korzystania z technologii cyfrowych<sup>85</sup>.

---

<sup>82</sup> Zalecenie Rady z dnia 28 listopada 2022 r. w sprawie dróg do sukcesu szkolnego, zastępujące zalecenie Rady z dnia 28 czerwca 2011 r. w sprawie polityk na rzecz ograniczania zjawiska przedwczesnego kończenia nauki (Tekst mający znaczenie dla EOG) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, Dz.U. C 469, 9.12.2022, s. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

<sup>83</sup> Komisja Europejska, Europejski obszar edukacji – edukacja szkolna, „Dobrostan w szkole”, 7 października 2024 r., dostęp 20 maja 2025 r., <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

<sup>84</sup> Europejska platforma edukacji szkolnej to forum łączące społeczność edukacji szkolnej – kadry szkół, naukowców i decydentów politycznych – pozwalające na wymianę informacji, wywiadów, publikacji, praktycznych przykładów, kursów i partnerów w projektach Erasmus+. Jej część dotycząca eTwinningu jest poświęcona uczestnikom projektu eTwinningu i ich działaniom. Więcej informacji: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

<sup>85</sup> Dostępnych jest coraz więcej dowodów naukowych wskazujących na potrzebę interwencji w celu kontrolowania korzystania przez dzieci i nastolatków z urządzeń cyfrowych. Więcej informacji: Qi, J., Yan, Y. i Yin, H., „Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review” [Czas przed ekranem spędzany przez dzieci szkolne w wieku 6–14 lat: przegląd systematyczny], Global Health Research and Policy, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., „Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management” [Wpływ nadmiernej ilości czasu spędzanego przed ekranem na rozwój dziecka: zaktualizowany przegląd i strategie zarządzania], Cureus, 18 czerwca 2023 r., Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. GROMADZIŁA dane i wiedzę w ramach ogólnounijnego badania wpływu, jaki media społecznościowe i spędzanie nadmiernej ilości czasu przed ekranem wywierają na zdrowie i dobrostan psychiczny oraz, w oparciu o uzyskane wyniki, ROZWAŻYŁA działania, takie jak przygotowanie planu działania lub innego odpowiedniego dokumentu, w którym określi wyzwania i zagrożenia i odniesie się do nich, a także zarysuje strategie zapobiegania, edukacji i wsparcia, w celu zapewnienia pozytywnego, kreatywnego i zrównoważonego korzystania z technologii cyfrowych oraz w celu zapobiegania niepożądanemu wpływowi tych technologii na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków i łagodzenia tego wpływu<sup>86</sup>.
77. UWZGLĘDNIŁA wymiar zdrowia psychicznego przy opracowywaniu przyszłego planu działania przeciwko cyberszykanowaniu, w tym działania zapobiegawcze, niedyskryminację, skuteczne zabezpieczenia, sprawozdawczość i kompleksowe wsparcie.
78. OPRACOWAŁA, wykorzystując wyniki ogólnounijnego badania wpływu, jaki media społecznościowe i spędzanie nadmiernej ilości czasu przed ekranem wywierają na zdrowie i dobrostan psychiczny<sup>87</sup>, oparte na dowodach wskazówki dla decydentów politycznych, edukatorów, opiekunów i rodziców dotyczące znaczenia higieny cyfrowej, a także skutecznych i odpowiedzialnych strategii zarządzania czasem przed ekranem (tj. zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem i rodzaju oglądanych treści, okresów bez ekranu, alternatywnych działań mających na celu zmniejszenie zależności od technologii

---

<sup>86</sup> Ten plan działania będzie uzupełnieniem przyszłego planu działania przeciwko cyberszykanowaniu. Więcej informacji:  
U. Von Der Leyen – kandydatka na przewodniczącą Komisji Europejskiej „Europe’s Choice –Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029” [Wybór Europy. Wytyczne polityczne na następną kadencję Komisji Europejskiej (2024–2029)], Strasburg, 18.07.2024, [https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648\\_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029\\_EN.pdf](https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf).

<sup>87</sup> Pismo określające zadania od Ursuli Von Der Leyen, przewodniczącej Komisji Europejskiej do Glenna Micallefa, kandydata na komisarza do spraw sprawiedliwości międzypokoleniowej, młodzieży, kultury i sportu, Bruksela, 17.09.2024, [https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0\\_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf](https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf).  
Pismo określające zadania od Ursuli Von Der Leyen, przewodniczącej Komisji Europejskiej do Olivér Várhelyi’ego, kandydata na komisarza do spraw zdrowia i dobrostanu zwierząt, Bruksela, 17.09.2024, [https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd\\_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf](https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf).

cyfrowych)<sup>40</sup> oraz zaleceń dostosowanych do wieku dotyczących korzystania z ekranów i mediów społecznościowych.

79. ZAPEWNIAŁA, by prawo europejskie i prawo krajowe efektywnie wspólnie służyły zapobieganiu nieuczciwym i szkodliwym praktykom biznesowym w środowisku internetowym oraz skutecznie egzekwowały istniejące przepisy.
80. ZAPEWNIAŁA aktywny i merytoryczny udział dzieci i młodzieży z całej Europy w opracowywaniu unijnych polityk, działań i rozwiązań mających na celu zwiększenie ich sprawczości w internecie i ograniczenie negatywnego wpływu technologii cyfrowych na zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków<sup>88</sup>.
81. ZWIĘKSZAŁA ŚWIADOMOŚĆ w Unii Europejskiej w zakresie potencjalnych niepożądanych konsekwencji pozwalania dzieciom i nastolatkom na korzystanie z technologii cyfrowych na wczesnym etapie życia, bez odpowiedniego nadzoru, wskazówek lub ograniczeń.
82. ZACHĘCAŁA do badań i rozwoju usług w zakresie zdrowia psychicznego dostosowanych do epoki cyfrowej, dysponujących odpowiednimi zasobami, telefonami zaufania i doradztwem internetowym<sup>89</sup>.
83. MONITOROWAŁA i EGZEKWOWAŁA przestrzeganie przez zainteresowane podmioty z sektora cyfrowego obowiązujących przepisów w zakresie ochrony dzieci i nastolatków w cyberprzestrzeni, postępy tych podmiotów w tej dziedzinie i ich proaktywną postawę, a także dokonywała stałej OCENY, czy dysponujemy odpowiednimi narzędziami, by sprostać tym wyzwaniom.

---

<sup>88</sup> Rezolucja Rady Unii Europejskiej i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie ram europejskiej współpracy na rzecz młodzieży: Strategia Unii Europejskiej na rzecz młodzieży na lata 2019–2027, Dz.U. C 456 z 18.12.2018, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC\\_2018\\_456\\_R\\_0001](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001).

<sup>89</sup> Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., „Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis” [Promowanie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży za pomocą technologii cyfrowej: przegląd systematyczny i metaanaliza], Frontiers In Psychology, 12 marca 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. WSKAZYWAŁA przykłady dobrego i bezpiecznego – z punktu widzenia potrzeb i podatności dzieci i nastolatków na zagrożenia – projektowania technologii cyfrowych, w szczególności platform mediów społecznościowych, oraz ZACHECAŁA do inicjatyw promujących zdrowe treści w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom technologii cyfrowych.
85. UWZGLĘDNIĄŁA przy opracowywaniu inicjatyw politycznych różnorodność ludności europejskiej, tak aby promować odpowiednią ochronę dzieci i nastolatków, których zdrowie psychiczne jest potencjalnie zagrożone.
86. PROPAGOWAŁA badania naukowe i innowacje w celu generowania dalszych dowodów naukowych na to, w jaki sposób korzystanie z technologii cyfrowych wpływa na zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci i nastolatków w coraz bardziej cyfrowym społeczeństwie, PROWADZIŁA DZIAŁANIA NASTĘPCZE i OCENIAŁA wpływ strategii i inicjatyw służących promowaniu zdrowego i zrównoważonego korzystania z technologii cyfrowych oraz ROZWAŻYŁA możliwości stałego finansowania na rzecz wsparcia zarówno badań naukowych, jak i opartych na dowodach działań w tej dziedzinie.
-