

Jak się chronić w sieci?

ZADBAJ O HASŁA

Każde z Twoich kont **zabezpieczaj innym hasłem**. Dzięki temu, nawet jeśli jedno hasło zostanie zhakowane, pozostałe konta będą bezpieczne.

CHROŃ DOSTĘP DO SWOICH URZĄDZEŃ

Nie pożyczaj swoich urządzeń innym ani sam **nie loguj się przez cudze urządzenia** na własne konta. Traktuj sprzęt z dostępem do Internetu jak szczoteczkę do zębów – używaj tylko swojej i nie pożyczaj jej innym.

WŁĄCZ UWIERZYTELNIANIE DWUETAPOWE

Aby ograniczyć ryzyko przejęcia swoich kont, **włącz w ustawieniach bezpieczeństwa uwierzytelnianie dwuetapowe**. Logując się na swoje konta, będziesz podawać kod, który przyjdzie do Ciebie SMS-em albo pojawi się w specjalnej aplikacji.

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO WIDZISZ W SIECI

Treści publikowane w Internecie często zafałszowują obraz rzeczywistości. Influencerzy na swoich profilach pokazują **wyłącznie wybrane fragmenty swojego życia**, zazwyczaj te pozytywne. Zamiast porównywać się do innych, zobacz, **jak Ty zmieniasz się w porównaniu do siebie** sprzed miesiąca czy nawet roku i ile udało Ci się osiągnąć.



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej.

801 102 102 pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora



A kto tu
się **podszywa**?

KAMPANIA PREWENCYJNA



Z myślą o bezpieczeństwie

Internet daje masę możliwości – pomaga się uczyć, utrzymywać relacje, rozwijać pasje... ale też kryje sporo niebezpieczeństw. **Warto być na nie czujnym.**

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to nękanie lub upokarzanie innych osób – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio. Zgłaszaj takie sytuacje zaufanym osobom, nawet jeśli to nie Ty jesteś ofiarą.

SEXTING

Sexting to wysyłanie lub otrzymywanie intymnych zdjęć lub nagrań wideo. Nigdy nie udostępniaj takich materiałów, ponieważ raz opublikowane mogą pozostać w Internecie na zawsze.

ROZMOWY Z NIEZNAJOMYMI

Niestety, nie wszyscy ludzie są godni zaufania, a nawet najmiłsza osoba poznana przez Internet może się okazać kimś zupełnie innym. Dlatego chroń swoją prywatność i uważaj na pliki oraz załączniki wysyłane przez nieznaną osobę oraz gdy namawiają Cię do ich otwarcia.

ZŁOŚLIWE OPROGRAMOWANIE

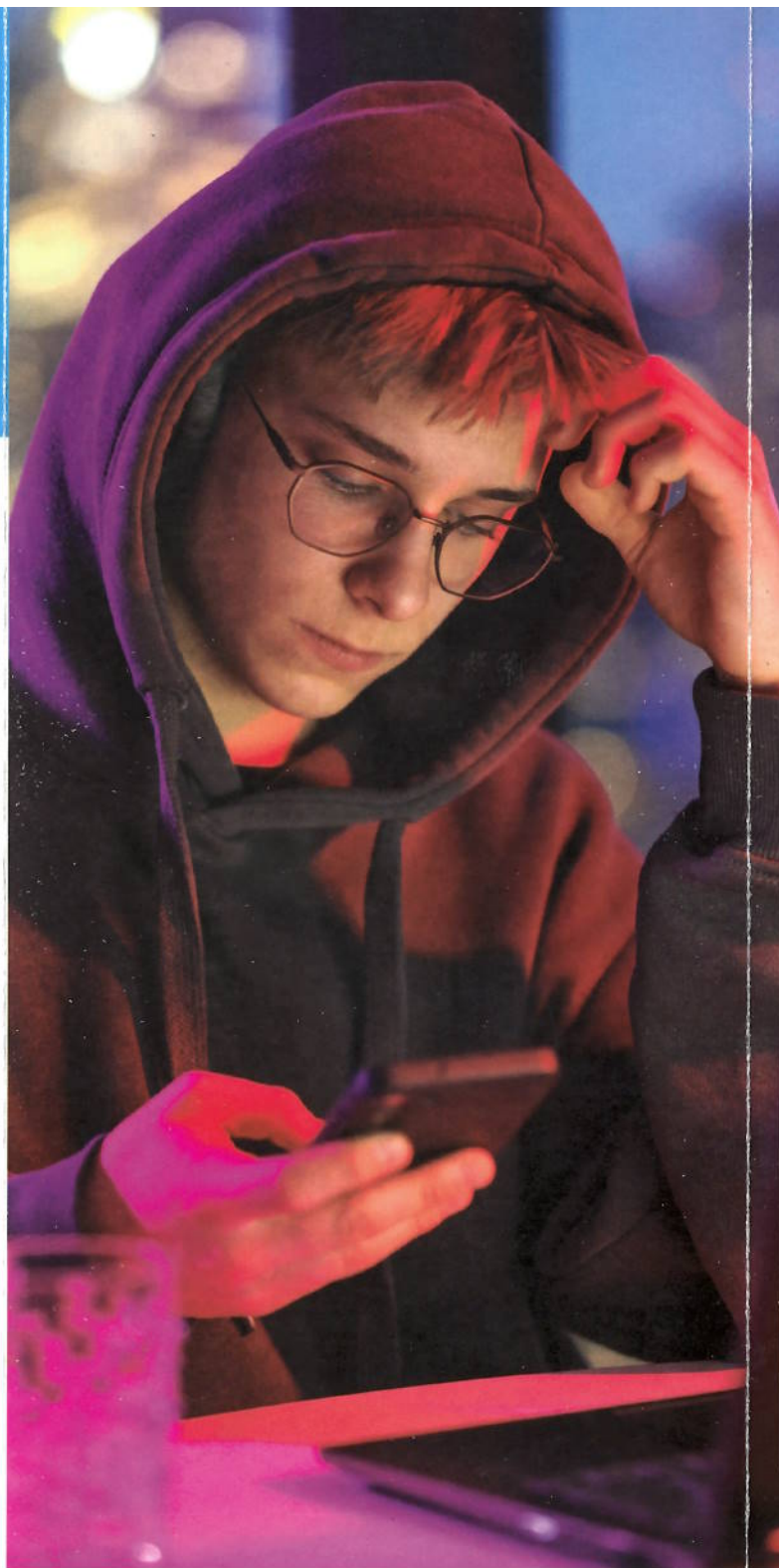
Nigdy nie instaluj niczego, co służy do cheatowania w grach. Takie oprogramowanie często zawiera szkodliwy kod, który może wykraść dane z Twojego komputera. Podobnie jak dodatki do przeglądarki, po których instalacji rzekomo zobaczysz, kto oglądał Twój profil w jakimś portalu społecznościowym.

TO JUŻ NIE ZABAWA

Nie bierz udziału w atakach internetowych ani włamywaniu się na cudze urządzenia, nawet jeśli to „tylko kolega z klasy”. Wszystkie tego typu działania są nielegalne i mogą trwale wpłynąć nie tylko na Twoją zawodową przyszłość, ale również narazić Cię na karę pieniężną lub ograniczenie wolności.

WYZWANIA I TRENDY

Niektóre popularne aplikacje zachęcają do udziału w różnego rodzaju wyzwaniach, które są aktualnie trendy. Nie warto jednak ryzykować swoim zdrowiem lub życiem dla lajków czy polubień.



Nie możesz jechać wzdłuż po przejściu dla pieszych.
Przed przejściem zatrzymaj się, zejźdź z roweru
i przeprowadź go na drugą stronę.

10 kluczowych zasad bezpiecznej jazdy rowerem

- 1 **Chroń swoją głowę** – zawsze zakładaj kask.
- 2 **Zadbaj o widoczność na drodze** – używaj oświetlenia i elementów odbłaskowych.
- 3 **Skoncentruj się na jeździe** – unikaj rozpraszaczy.
- 4 **Sygnalizuj manewry** – używaj rąk.
- 5 **Dbaj, by Twój rower był sprawny** – regularnie sprawdzaj stan techniczny.
- 6 **Zachowaj bezpieczny odstęp** – unikaj jazdy zbyt blisko samochodów.
- 7 **Traktuj drogę dla rowerów z rozwagą** – zachowaj czujność.
- 8 **Planuj trasę** – wybieraj bezpieczne drogi.
- 9 **Znajomość znaków drogowych i przepisów to podstawa** – przestrzegaj prawa.
- 10 **Zachowaj zdrowy rozsądek i kulturę** – bądź uprzejmy / uprzejma na drodze.

Obowiązkowo na początku sezonu sprawdzaj i serwisuj rower – sprawne hamulce to podstawa!

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe radzi: Co warto wiedzieć, wybierając się na rower w góry?

Szlaki PTTK – nie ma zakazu poruszania się rowerem po większości szlaków turystycznych, ale pamiętaj, że to piesi mają na nich pierwszeństwo i obowiązują tam podobne zasady jak na drodze dla pieszych.
UWAGA: niektóre szlaki piesze (np. w parkach narodowych) mogą być wyłączone z ruchu rowerowego – sprawdź przepisy, planując trasę.

Single track – to specjalne ścieżki rowerowe w górach, oferujące różne stopnie trudności, najczęściej oznaczone odpowiednim kolorem. Dobierz trudność ścieżki do swoich umiejętności i doświadczenia oraz zapoznaj się z jej opisem. Wybierając się na single track, zadbaj o swoje bezpieczeństwo – **kask z ochroną szczęki, gogle, ochraniacze pleców, klatki piersiowej czy kończyn** uratowały przed poważnym urazem wielu rowerzystów.



Aplikacja Ratunek – to świetne narzędzie, które pozwala szybko wezwać pomoc w górach. Sprawdzi się w miejscach ze słabym zasięgiem oraz przy trudnościach z określeniem lokalizacji.



Zainstaluj aplikację Ratunek przed wyjazdem w góry oraz zapisz numer ratunkowy 985.



Bezpiecznie na rowerze



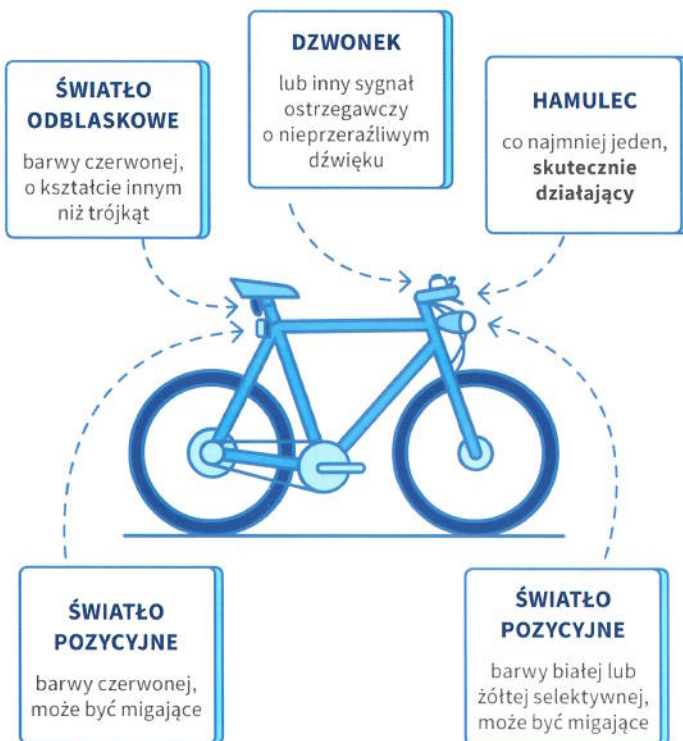
Z myślą o bezpieczeństwie



801 102 102 pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora



Obowiązkowe wyposażenie roweru

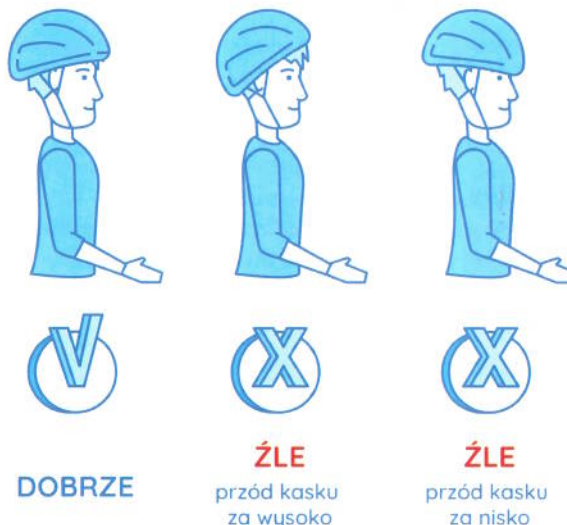


Światła używaj
od zmierzchu do świtu
lub w tunelu!



Kask (chroni głowę podczas upadku) i kamizelka odblaskowa (zwiększa widoczność na drodze) według obowiązujących przepisów nie są obowiązkowe, ale zwiększają Twoje bezpieczeństwo na drodze.

Kask powinien ściśle przylegać do głowy, ale jednocześnie umożliwiać Ci komfortową jazdę.
Pamiętaj o jego właściwym założeniu!



Jazda ze słuchawkami w uszach nie jest prawnie zabroniona, ale utrudnia usłyszenie klaksonu samochodu, dzwonka innego rowerzysty lub krzyku pieszego.



Stosuj się do przepisów obowiązujących rowerzystów

- ✓ Jesteś zobowiązany / zobowiązana korzystać z drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się poruszasz.
- ✓ Jeśli nie ma takich wyznaczonych miejsc, poruszasz się po poboczu, chyba że nie nadaje się ono do jazdy lub utrudniałoby ruch pieszych – wtedy możesz poruszać się po jezdni.
- ✓ Obowiązuje Cię ruch prawostronny i jazda możliwie blisko prawej krawędzi jezdni.

Możesz poruszać się po drodze dla pieszych, jeżeli:

- opiekujesz się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów lub pasa ruchu dla rowerów;
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

Na drodze dla pieszych, jesteś obowiązany / obowiązana: jechać z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, zachować szczególną ostrożność, ustępować pierwszeństwa pieszemu oraz nie utrudniać jego ruchu. Zbliżając się do przejścia dla pieszych, jesteś obowiązany / obowiązana zachować szczególną ostrożność: zmniejszyć prędkość i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na tym przejściu albo wchodzącemu na to przejście.

Jak się chronić w sieci?

ZADBAJ O HASŁA

Każde z Twoich kont **zabezpieczaj innym hasłem**. Dzięki temu, nawet jeśli jedno hasło zostanie zhakowane, pozostałe konta będą bezpieczne.

CHROŃ DOSTĘP DO SWOICH URZĄDZEŃ

Nie pożyczaj swoich urządzeń innym ani sam **nie loguj się przez cudze urządzenia** na własne konta. Traktuj sprzęt z dostępem do Internetu jak szczoteczkę do zębów – używaj tylko swojej i nie pożyczaj jej innym.

WŁĄCZ UWIERZYTELNIANIE DWUETAPOWE

Aby ograniczyć ryzyko przejęcia swoich kont, **włącz w ustawieniach bezpieczeństwa uwierzytelnianie dwuetapowe**. Logując się na swoje konto, będziesz podawać kod, który przyjdzie do Ciebie SMS-em albo pojawi się w specjalnej aplikacji.

NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO WIDZISZ W SIECI

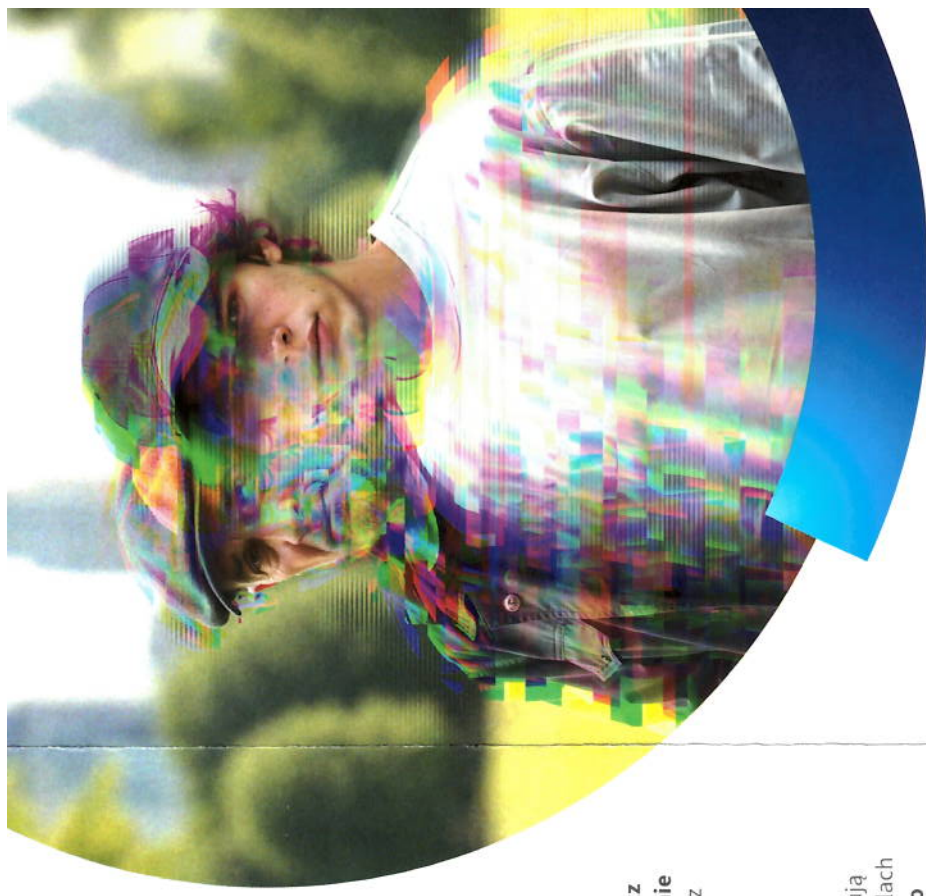
Treści publikowane w Internecie często zafałszowują obraz rzeczywistości. Influencerzy na swoich profilach pokazują **wyłącznie wybrane fragmenty swojego życia**, zazwyczaj te pozytywne. Zamiast porównywać się do innych, zobacz, **jak Ty zmieniasz się w porównaniu do siebie** sprzed miesiąca czy nawet roku i ile udało Ci się osiągnąć.



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej.

801 102 102 pzu.pl

Opiata zgodna z taryfą operatora



A kto tu
się **podszyswa**?

KAMPANIA PREWENCYJNA



Z myślą o bezpieczeństwie

Internet daje masę możliwości – pomaga się uczyć, utrzymywać relacje, rozwijać pasje... ale też kryje sporo niebezpieczeństw. **Warto być na nie czujnym.**



CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to nękanie lub upokarzanie innych osób – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio. Zgłaszaj takie sytuacje zaufanym osobom, nawet jeśli to nie Ty jesteś ofiarą.



SEXTING

Sexting to wysyłanie lub otrzymywanie intymnych zdjęć lub nagrań wideo. Nigdy nie udostępniaj takich materiałów, ponieważ raz opublikowane mogą pozostać w Internecie na zawsze.



ROZMOWY Z NIEZNAJOMYMI

Niestety, nie wszyscy ludzie są godni zaufania, a nawet najmiłsza osoba poznana przez Internet może się okazać kimś zupełnie innym. Dlatego chron swoją prywatność i uważaj na pliki oraz załączniki wysyłane przez nieznanome osoby oraz gdy namawiają Cię do ich otwarcia.



ZŁOŚLIWE OPROGRAMOWANIE

Nigdy nie instaluj niczego, co służy do cheatowania w grach. Takie oprogramowanie często zawiera szkodliwy kod, który może wykraść dane z Twojego komputera. Podobnie jak dodatki do przeglądarki, po których instalacji rzekomo zobaczysz, kto oglądał Twój profil w jakimś portalu społecznościowym.



TO JUŻ NIE ZABAWA

Nie bierz udziału w atakach internetowych ani wstawianiu się na cudze urządzenia, nawet jeśli to „tylko kolega z klasy”. Wszystkie tego typu działania są nielegalne i mogą trwale wpłynąć nie tylko na Twoją zawodową przyszłość, ale również narazić Cię na karę pieniężną lub ograniczenie wolności.



WYZWANIA I TRENDY

Niektóre popularne aplikacje zachęcają do udziału w różnego rodzaju wyzwaniach, które są aktualnie trendy. Nie warto jednak ryzykować swoim zdrowiem lub życiem dla lajków czy polubień.



Nie możesz jechać wzdłuż po przejściu dla pieszych.
Przed przejściem zatrzymaj się, zjeźdź z roweru i przeprowadź go na drugą stronę.

10 kluczowych zasad bezpiecznej jazdy rowerem

- 1 **Chroń swoją głowę** – zawsze zakładaj kask.
- 2 **Zadbaj o widoczność na drodze** – używaj oświetlenia i elementów odblaskowych.
- 3 **Skoncentruj się na jeździe** – unikaj rozpraszaczy.
- 4 **Sygnalizuj manewry** – używaj rąk.
- 5 **Dbaj, by Twój rower był sprawny** – regularnie sprawdzaj stan techniczny.
- 6 **Zachowaj bezpieczny odstęp** – unikaj jazdy zbyt blisko samochodów.
- 7 **Traktuj drogę dla rowerów z rozwagą** – zachowaj czujność.
- 8 **Planuj trasę** – wybieraj bezpieczne drogi.
- 9 **Znajomość znaków drogowych i przepisów to podstawa** – przestrzegaj prawa.
- 10 **Zachowaj zdrowy rozsądek i kulturę** – bądź uprzejmy / uprzejma na drodze.

Obowiązkowo na początku sezonu sprawdzaj i serwisuj rower – sprawne hamulce to podstawa!

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe radzi: Co warto wiedzieć, wybierając się na rower w górach?

Szlaki PTTK – nie ma zakazu poruszania się rowerem po większości szlaków turystycznych, ale pamiętaj, że to piesi mają na nich pierwszeństwo i obowiązują tam podobne zasady jak na drodze dla pieszych.

UWAGA: niektóre szlaki piesze (np. w parkach narodowych) mogą być wyłączone z ruchu rowerowego – **sprawdź przepisy, planując trasę**.

Single track – to specjalne ścieżki rowerowe w górach, oferujące różne stopnie trudności, najczęściej oznaczone odpowiednim kolorem. Dobierz trudność ścieżki do swoich umiejętności i doświadczenia oraz zapoznaj się z jej opisem. Wybierając się na single track, zadbaj o swoje bezpieczeństwo – **kask z ochroną szczęki, gogle, ochraniacze pleców, klatki piersiowej czy kończyn** uratowały przed poważnym urazem wielu rowerzystów.



Aplikacja Ratunek – to świetne narzędzie, które pozwala szybko wezwać pomoc w górach. Sprawdź się w miejscach ze słabym zasięgiem oraz przy trudnościach z określeniem lokalizacji.



Zainstaluj aplikację Ratunek przed wyjazdem w góry oraz zapisz numer ratunkowy 985.



801 102 102 **pzu.pl**
Opłata zgodna z taryfą operatora



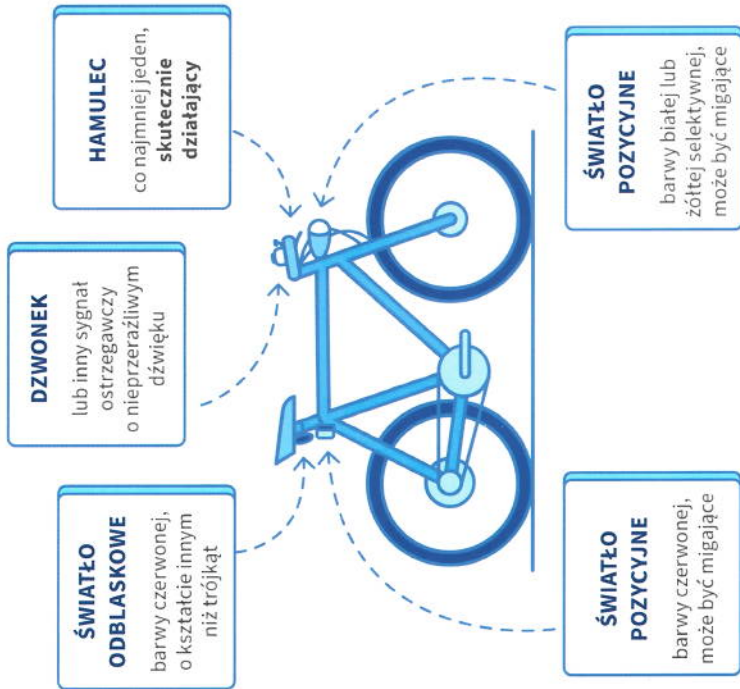
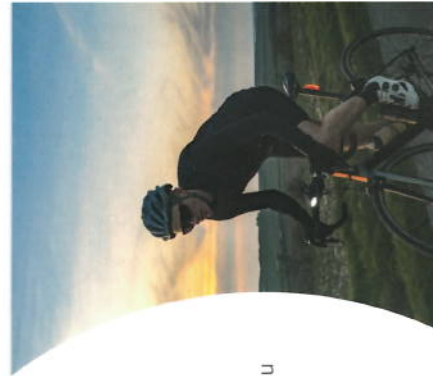
Z myślą o bezpieczeństwie



Bezpiecznie na rowerze



Obowiązkowe wyposażenie roweru

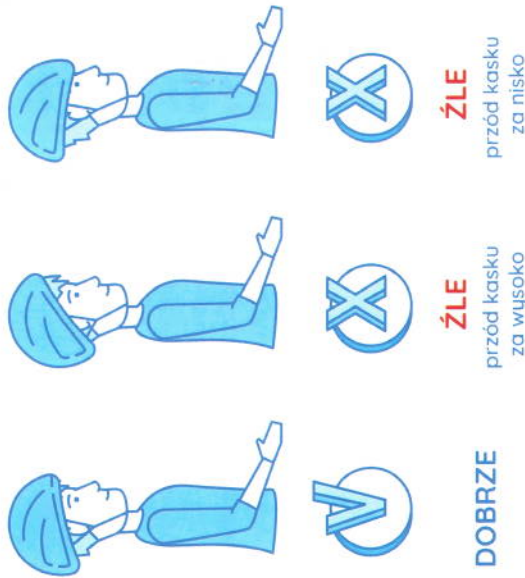


Światel używaj
od zmierzchu do świtu
lub w tunelu!



Kask (chroni głowę podczas upadku) i kamizelka odbłaskowa (zwiększa widoczność na drodze)
według obowiązujących przepisów nie są obowiązkowe, ale zwiększają Twoje bezpieczeństwo na drodze.

Kask powinien ściśle przylegać do głowy, ale jednocześnie umożliwiać Ci komfortową jazdę.
Pamiętaj o jego właściwym założeniu!



Jazda ze słuchawkami w uszach nie jest prawnie zabroniona, ale utrudnia usłyszenie klaksonu samochodu, dzwonka innego rowerzysty lub krzyku pieszego.

Stosuj się do przepisów obowiązujących rowerzystów

- ✓ Jesteś zobowiązany / zobowiązana korzystać z drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się poruszasz.
- ✓ Jeśli nie ma takich wyznaczonych miejsc, poruszasz się po poboczu, chyba że nie nadaje się ono do jazdy lub utrudniałoby ruch pieszych – wtedy możesz poruszać się po jezdni.
- ✓ Obowiązuje Cię ruch prawostronny i jazda możliwie blisko prawej krawędzi jezdni.

Możesz poruszać się po drodze dla pieszych, jeżeli:



opiekujesz się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;



szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje drogi dla rowerów, drogi dla pieszych i rowerów lub pasa ruchu dla rowerów;



warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoleź, gęsta mgła).

Na drodze dla pieszych, jesteś obowiązany / obowiązana: jechać z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, zachować szczególną ostrożność, ustępować pierwszeństwa pieszemu oraz nie utrudniać jego ruchu. Zbliżając się do przejścia dla pieszych, jesteś obowiązany / obowiązana zachować szczególną ostrożność: zmniejszyć prędkość i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na tym przejściu albo wchodzącemu na to przejście.

Zadbaj o bezpieczeństwo nad wodą

**Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska i miejsca
wyznaczone do kąpiei!**

**Stosuj się do regulaminu kąpieliska,
obowiązujących oznaczeń i poleceń ratownika!**

Nie skacz do nieznanej i płytkiej wody!

Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu!

Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich!

**Korzystaj z pewnego i sprawnego
sprzętu pływającego!**

**Pływając na łodziach, kajakach zawsze
wkładaj kapok!**

Nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki!

**Rodzicu, bądź zawsze w pobliżu,
gdy Twoje dziecko pływa!**

**W razie niebezpieczeństwa
dzwoń pod numer 112**

Zadbaj o bezpieczeństwo w górach

**Wychodząc w góry pamiętaj o odpowiednim ubraniu,
wyposażeniu i prowiancie!**

Przed wyjściem w trasę sprawdź prognozę pogody!

**Jeśli planujesz nocleg w schronisku zarezerwuj go
wcześniej!**

**Wybieraj trasy o skali trudności odpowiadające
Twoim umiejętnościom!**

**Pozostaw wiadomość w pensjonacie, schronisku,
na kwaterze - o celu wycieczki, planowanej trasie
i czasie powrotu!**

**W górach poruszaj się tylko oznakowanymi szlakami.
Nie podchodź do dzikich zwierząt. Nie dokarmiaj ich!**

Naładuj i zabierz telefon komórkowy!

**W razie niebezpieczeństwa
dzwoń pod numer 112**

LETNI przeWODNIK



Masz od 5 do 16 lat
Znajdź opiekuna
Zilustruj bądź nakręć
max. 60 sekundowy spot
promujący bezpieczne zachowania
podczas letniego wypoczynku

Prześlij swoją pracę wraz
z wypełnioną kartą zgłoszenia na adres:
Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji
ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa
z dopiskiem „**LETNI przeWODNIK**”
Na prace czekamy do 25 września 2026 r.



Z myślą o bezpieczeństwie

Więcej informacji na temat akcji
„Kręci mnie bezpieczeństwo w lecie”
<http://policja.pl/bezpieczenstwo-w-lecie>



**Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub
chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz
skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:**

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl



**Ministerstwo
Zdrowia**



Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych

Kiedy informujesz o zachowaniach samobójczych w **PRAWIDŁOWY SPOSÓB**, zwiększasz szansę na to, że osoby w kryzysie lub w trudnej sytuacji sięgną po pomoc.

Przygotowany przez Ciebie materiał ma MOC – może uratować komuś życie!

Niewłaściwy sposób przedstawiania zachowań samobójczych w mediach zwiększa ryzyko naśladownictwa wśród podatnych osób, dlatego:

- **NIE PODAWAJ** w tytule, leadzie, na okładce, grafice sensacyjnych i dramatycznych określeń dotyczących zachowań samobójczych (np. epidemia czy fala samobójstw).
- **NIE ZAMIESZCZAJ** fotografii, materiałów wideo oraz **NIE OPISUJ** metody, miejsca samobójstwa lub próby samobójczej.
- **NIE PUBLIKUJ** fotografii, materiałów wideo, imienia, wieku osoby, która odebrała sobie życie lub podjęła próbę samobójczą, a także całości lub części listu pożegnane.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** ofiar samobójstwa lub osób po próbie samobójczej w idealizujący i gloryfikujący sposób.
- **NIE WSKAZUJ** motywów i domniemyanych przyczyn (szczególnie **NIE KONCENTRUJ** się na pojedynczej przyczynie) oraz **NIE OSKARŻAJ** i **NIE SZUKAJ** winnych.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** samobójstwa lub próby samobójczej jako sposobu rozwiązania problemów lub uzyskania ulgi i zakończenia cierpienia.
- **NIE POPULARYZUJ** stron internetowych i forów, filmów, wyzwań internetowych oraz publikacji, które normalizują zachowania samobójcze, opisują metody, przebieg próby samobójczej lub samobójstwa.
- **NIE UŻYWAJ** lekceważących i obraźliwych określeń w stosunku do osób po próbie samobójczej oraz osób z problemami psychicznymi.
- **WSKAZUJ**, gdzie i w jaki sposób można uzyskać pomoc.
- **POKAZUJ** możliwości poradzenia sobie z problemami i uzyskania pomocy przez osoby z konkretnych grup ryzyka.
- **PODAWAJ** przykłady osób, które poradziły sobie z kryzysem psychicznym i myślami samobójczymi.
- **WYJAŚNIAJ** funkcjonowanie instytucji, które prowadzą działania na rzecz zdrowia psychicznego.
- **INFORMUJ**, jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego i jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej.
- **USZANUJ** prywatność bliskich ofiar samobójstwa oraz osób po próbie samobójczej.
- **WYŁĄCZAJ** lub **MODERUJ** komentarze pod publikacjami na temat zachowań samobójczych.
- **NAWIAŻ** stałą współpracę z ekspertami Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym IPiN.
- **KORZYSTAJ** z rzetelnych źródeł wiedzy i danych dotyczących zachowań samobójczych (KGP, GUS).
- **POWOŁUJ SIĘ** na badania naukowe prowadzone przez renomowane ośrodki.
- **PRZEKAZUJ** wiedzę o zachowaniach samobójczych bez powielania mitów na ich temat.



Ministerstwo
Zdrowia





**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**Ministerstwo
Zdrowia**

**Ministerstwo
Edukacji Narodowej**

SZKOŁA WOLNA OD NIKOTYNY

BROSZURA EDUKACYJNO-INFORMACYJNA DLA DYREKTORÓW SZKÓŁ

dr hab. Łukasz Balwicki

mgr Paulina Dera

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny
Społecznej

Gdański Uniwersytet Medyczny



SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	4
Nikotyna w różnych formach: aktualne używanie i zagrożenia dla zdrowia publicznego	7
Dlaczego szkoła musi być strefą wolną od nikotyny	13
Podstawy prawne tworzenia środowiska szkolnego wolnego od nikotyny	14
Jak stworzyć szkołę wolną od nikotyny?	16
Konsekwencje naruszeń: odpowiedzialność prawna i organizacyjna w placówce ..	18
Zdrowie bez dymu i nikotyny: korzyści dla uczniów, szkoły i społeczności	21
Suplement do broszury – scenariusz zajęć dla nauczycieli do zrealizowania na godzinie wychowawczej oraz prezentacja multimedialna	23

Zdjęcia wykorzystane w broszurze mają charakter ilustracyjny i pochodzą z serwisu depositphotos.com.

WPROWADZENIE

Szanowni Państwo,

ochrona zdrowia dzieci i młodzieży jest jednym z najważniejszych zadań szkoły i całego systemu oświaty. Wspólnie ponosimy odpowiedzialność za tworzenie środowiska, które sprzyja nauce, rozwojowi oraz kształtowaniu zdrowych postaw na całe życie. Dlatego działania profilaktyczne w zakresie zapobiegania nikotynizmowi mają dziś szczególne znaczenie.

Oddajemy w Państwa ręce broszurę „Szkoła wolna od nikotyny”, przygotowaną z myślą o wsparciu dyrektorów szkół i społeczności szkolnej w podejmowaniu skutecznych i efektywnych działań profilaktycznych.

Szkoła wolna od nikotyny to nie tylko przestrzeganie przepisów prawa, ale przede wszystkim inwestycja w bezpieczeństwo, dobrostan i przyszłość młodych ludzi. To także jasny sygnał dla rodziców i lokalnej społeczności, że zdrowie dzieci jest wartością nadrzędną. Broszura zawiera praktyczne wskazówki, które ułatwiają wdrażanie polityki antynikotynowej, angażowanie nauczycieli i uczniów oraz współpracę z instytucjami wspierającymi promocję zdrowia.

Zachęcam Państwa do aktywnego wykorzystania tego materiału w codziennej pracy szkoły. Każde działanie profilaktyczne, każda rozmowa i każdy pozytywny przykład mają znaczenie. To właśnie szkoła może skutecznie przeciwdziałać wczesnej inicjacji nikotynowej i wzmacniać postawy odpowiedzialności, troski o zdrowie oraz wzajemnego szacunku.

Dziękuję Państwu za dotychczasowe zaangażowanie i liczę na dalszą współpracę na rzecz wolnego od nikotyny środowiska szkolnego.

Z wyrazami szacunku

dr n. med. Paweł Grzesiowski
Główny Inspektor Sanitarny

Droży Państwo,

prezentujemy Państwu broszurę poświęconą tworzeniu szkół wolnych od nikotyny, w których młodzież może rozwijać się w zdrowiu, bez narażania na szkodliwe działanie tytoniu i produktów nikotynowych. Materiał ten powstał, aby wesprzeć Państwa w podejmowaniu działań profilaktycznych, które chronią uczniów, kadrę nauczycielską oraz całą społeczność szkolną przed konsekwencjami uzależnienia od nikotyny.

Poniżej znajdują Państwo nie tylko rzetelne informacje na temat zagrożeń zdrowotnych wynikających z używania papierosów tradycyjnych, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu czy szaszetek nikotynowych, ale także praktyczne wskazówki dotyczące tworzenia bezpiecznego i sprzyjającego nauce środowiska szkolnego. Dowiedzą się Państwo, jak skutecznie wdrażać politykę antynikotynową, angażować uczniów i pracowników oraz współpracować z lokalnymi instytucjami w celu promowania zdrowego stylu życia.

Zachęcamy do zapoznania się z broszurą i wykorzystania jej w codziennej pracy szkolnej. Wiedza zawarta w tym materiale pozwoli Państwu nie tylko przeciwdziałać wczesnej inicjacji nikotynowej, ale także budować pozytywne wzorce, które będą towarzyszyć uczniom przez całe życie, wzmacniając zdrowie, odpowiedzialność i prospołeczne postawy.

Autorzy publikacji

dr hab. Łukasz Balwicki
mgr Paulina Dera

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej
Gdański Uniwersytet Medyczny



NIKOTYNA W RÓŻNYCH FORMACH: AKTUALNE UŻYWANIE I ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA PUBLICZNEGO

1. Nikotyna zawarta w wyrobach tytoniowych i nikotynowych bardzo szybko przedostaje się do mózgu i aktywuje ośrodek nagrody, co sprzyja szybkiemu kształtowaniu się silnego uzależnienia. Regularne jej przyjmowanie prowadzi do zmian w funkcjonowaniu receptorów i układów nerwowych, przez co organizm stopniowo przyzwyczaja się do jej obecności. W efekcie pojawia się potrzeba sięgania po kolejne dawki, a ich brak wywołuje charakterystyczne objawy odstawienia. Uzależnienie od nikotyny rozwija się więc łatwo i może dotyczyć każdej osoby używającej takich produktów¹.

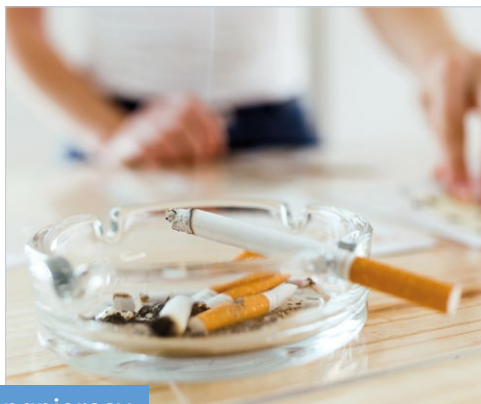
Badania naukowe potwierdzają, że nikotyna nie tylko uzależnia, ale także niekorzystnie wpływa na wiele narządów i układów organizmu. Oddziałuje m.in. na układ sercowo-naczyniowy, oddechowy, moczowy czy rozrodczy, zwiększając ryzyko zaburzeń zdrowotnych związanych z ich funkcjonowaniem. Wykazano również, że nikotyna może uczestniczyć w procesach sprzyjających rozwojowi nowotworów, np. wpływając na podział komórek. Może także osłabiać odpowiedź immunologiczną organizmu i zmniejszać skuteczność leczenia onkologicznego.

2. Tradycyjne papierosy są formą używania tytoniu o najlepiej potwierdzonej toksyczności, jednak należy pamiętać, że wszystkie produkty zawierające tytoń są szkodliwe i nie istnieje bezpieczny poziom narażenia na tę substancję.

Dym powstający podczas spalania tytoniu zawiera setki toksycznych związków chemicznych, w tym liczne substancje rakotwórcze. Wdychanie tych związków już od młodego wieku zwiększa ryzyko poważnych chorób, takich jak rak płuc, choroby sercowo-naczyniowe czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Młodzi palacze mogą też szybciej doświadczać problemów zdrowotnych kojarzonych zwykle z osobami starszymi, takich jak osłabienie słuchu, pogorszenie wzroku prowadzące nawet do ślepoty, bóle pleców czy przedwczesne osłabienie kości.

U młodych osób palenie dodatkowo obniża ogólną sprawność i wpływa na jakość życia, przyczyniając się do wcześniejszego występowania dolegliwości związanych ze starzeniem. Statystycznie osoby palące żyją średnio o 10 lat krócej niż niepalące, co oznacza, że rozpoczęcie nałogu w wieku nastoletnim może skrócić życie o całą dekadę już na starcie dorosłości.

¹ Roh S. Scientific Evidence for the Addictiveness of Tobacco and Smoking Cessation in Tobacco Litigation. *J Prev Med Public Health*. 2018;51(1):1-5



Tradycyjne papierosy

Istotnym problemem jest również wpływ palenia na zdrowie reprodukcyjne, zarówno nastolatków, jak i młodych dorosłych. Toksyczne substancje obecne w dymie tytoniowym obniżają płodność u kobiet i mężczyzn. Szczególne zagrożenie dotyczy młodych kobiet w ciąży: palenie tytoniu zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu, zgonu noworodka oraz zaburzeń rozwoju płodu, które mogą wpływać na zdrowie dziecka także w późniejszych latach.

Dym tytoniowy zawiera m.in. nitrozoaminy specyficzne dla tytoniu, benzopiren oraz tlenek węgla. Ten ostatni ogranicza zdolność krwi do przenoszenia tlenu, co jest szczególnie niekorzystne u osób młodych, aktywnych fizycznie czy intensywnie rozwijających się. Choć organizm próbuje kompensować ten efekt poprzez zwiększoną produkcję czerwonych krwinek, nie usuwa to przyczyny problemu^{2,3}.

Skutki zdrowotne palenia są tak poważne, że tytoń zabija nawet połowę swoich użytkowników, którzy nie zaprzestają palenia. Co roku na świecie umiera z jego powodu ponad 7 milionów osób, z czego około 1,6 miliona to osoby narażone na bierne palenie⁴. Natomiast w Polsce, prawie co czwarta dorosła osoba sięga po papierosy tradycyjne⁴. Pamiętajmy, rzucenie palenia na każdym etapie życia przynosi wyraźne korzyści zdrowotne i zmniejsza ryzyko dalszych poważnych konsekwencji.

² West R. Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health*. 2017;32(8):1018-1036

³ WHO – Tobacco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Dostęp 01.12.2025

⁴ Jankowski M., Grudziąż-Sękowska J., Kamińska A., et al. A 2024 nationwide cross-sectional survey to assess the prevalence of cigarette smoking, e-cigarette use and heated tobacco use in Poland. *Int J Occup Med Environ Health*. 2024;37(3):271-286



Tytoń podgrzewany

3. Tytoń podgrzewany to produkt tytoniowy, w którym liście tytoniu są podgrzewane, a nie spalane, aby uwolnić nikotynę w postaci aerozolu. Choć nie powstaje dym w tradycyjnym znaczeniu, inhalowany aerozol nadal zawiera szkodliwe substancje chemiczne, które mogą negatywnie oddziaływać na zdrowie zarówno użytkowników, jak i osób przebywających w ich pobliżu^{5,6}.

Stosowanie podgrzewanego tytoniu może zwiększać stres oksydacyjny i prowadzić do uszkodzeń naczyń krwionośnych, sprzyjać powstawaniu zakrzepów oraz obniżać poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), co zwiększa ryzyko chorób serca. Układ oddechowy również może być narażony na podobne problemy jak w przypadku palenia tradycyjnych papierosów⁷.

W Polsce 4,9% dorosłych regularnie korzysta z podgrzewanego tytoniu, co pokazuje, że choć jest to produkt mniej popularny niż tradycyjne papierosy, wciąż stanowi istotne źródło ekspozycji na nikotynę i związane z nią zagrożenia zdrowotne⁵.

Nie ma dowodów naukowych, że podgrzewane wyroby tytoniowe pomagają w rzuceniu palenia. W praktyce większość dorosłych korzystających z tych produktów nadal pali tradycyjne papierosy. Dlatego nie można traktować ich jako bezpiecznej alternatywy, użytkowanie podgrzewanego tytoniu wciąż wiąże się z poważnym ryzykiem dla zdrowia.

5 Centers for Disease Control and Prevention. Heated Tobacco Products. <https://www.cdc.gov/tobacco/other-tobacco-products/heated-tobacco-products.html> Dostęp 01.12.2025

6 Simonavicius E, McNeill A, Shahab L, Brose LS. Heat-not-burn tobacco products: a systematic literature review. *Tob Control*. 2019;28(5):582-594

7 Dąbrowska A, Dudzik M, Pyc G, et al. Impact of heated tobacco products on health – a comparative analysis with traditional cigarettes. *J Pre Clin Clin Res*. 2024;18(3):255-259



Elektroniczne papierosy (e-papierosy)

4. Elektroniczne papierosy (e-papierosy) to urządzenia, które nie zawierają tytoniu, a zamiast spalania tytoniu wytwarzają aerozol z płynu, tzw. liquidu, wdychanego przez użytkownika. Liquid często zawiera substancje smakowe i aromatyczne, a także toksyczne związki chemiczne, niektóre o działaniu rakotwórczym lub zwiększającym ryzyko chorób serca i płuc⁸.

Duże stężenia nikotyny w tych produktach wzmacniają jej działanie psychoaktywne, co utrudnia skuteczne leczenie uzależnienia⁹. E-papierosy wpływają nie tylko na osoby, które ich używają, lecz również na osoby znajdujące się w ich otoczeniu, poprzez tzw. bierne wdychanie aerozolu.

Coraz więcej badań wskazuje, że osoby, które nigdy wcześniej nie paliły tradycyjnych papierosów, a sięgnęły po e-papierosy, mają dwukrotnie większe ryzyko rozpoczęcia palenia zwykłych papierosów w przyszłości.

Niepokój budzą również działania marketingowe wokół tych produktów, w tym wprowadzanie atrakcyjnych smaków oraz nieprawdziwe informacje o ich wpływie

8 WHO – Tobacco: e-cigarettes. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> Dostęp 01.12.2025

9 Grana R., Benowitz N., Glantz S.A. E-cigarettes: a scientific review. *Circulation*. 2014;129(19):1972-1986

na zdrowie i skuteczności w rzucaniu palenia, często skierowane do młodzieży¹⁰. W Polsce 5,9% dorosłych codziennie korzysta z e-papierosów. Natomiast wśród nastolatków w wieku 15–16 lat niemal 40% przyznało, że w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie używało e-papierosów¹¹. Dane te pokazują, że wysoka popularność e-papierosów wśród młodzieży zwiększa ryzyko uzależnienia od nikotyny, dlatego istotne jest wczesne przeciwdziałanie i profilaktyka.



Saszetki nikotynowe

5. Saszetki nikotynowe to produkty niezawierające tytoniu. Mają formę małych woreczków wypełnionych białym proszkiem zawierającym nikotynę, które umieszcza się między wargą a dziąsłem. Podczas używania saszetki nikotyna jest stopniowo uwalniana przez śluzówkę jamy ustnej¹².

Chociaż brak tytoniu i dymu tytoniowego ogranicza część zagrożeń charakterystycznych dla papierosów, produkty te wciąż dostarczają silnie uzależniającej substancji. Badania wskazują, że nikotyna może negatywnie wpływać na rozwijający się mózg nastolatków i młodych dorosłych oraz obciążać układ sercowo-naczyniowy¹³. Dodatkowo stosowanie saszetek nikotynowych wiąże się z ryzykiem wystąpienia zmian błony śluzowej jamy ustnej, obniżenia liczby plemników, a także może zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy typu 2.¹⁴

10 WHO, Tobacco Fact Sheet <https://www.who.int/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/world-no-tobacco-day-2020/wntd-tobacco-fact-sheet.pdf> Dostęp 01.12.2025

11 J. Sierostawski, U. Sierostawska. Instytut Psychiatrii i Neurologii. Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Europejski Program Badań Ankietowych W Szkołach (ESPAD). Warszawa, 2024

12 Robichaud MO, Seidenberg AB, Byron MJ. Tobacco companies introduce 'tobacco-free' nicotine pouches. Tob Control. 2020;29(e1):e145-e146

13 Centers for Disease Control and Prevention. Nicotine pouches. <https://www.cdc.gov/tobacco/nicotine-pouches/index.html> Dostęp 01.12.2025

14 Chmiel R., Michałka D., Papachristoforou N., et al. A Review of the Health Impact of Nicotine Pouches. Quality in Sport. 2025. 37, 57617



W Polsce 4,3% dorosłych przyznało, że sięgnęło po saszetki nikotynowe w miesiącu poprzedzającym badanie¹⁵.

Obecnie dostępne dane na temat długoterminowego wpływu tych produktów na zdrowie są ograniczone, dlatego potrzebne są dalsze, dobrze zaprojektowane i niezależne badania. W wielu krajach trwają dyskusje nad regulacjami lub zakazem sprzedaży saszetek nikotynowych, szczególnie ze względu na ich atrakcyjność dla młodzieży i ryzyko wczesnego uzależnienia.

Tabela 1. Odsetek używania produktów tytoniowych i nikotynowych wśród młodzieży w Polsce w ostatnich 30 dniach – dane epidemiologiczne

	Tradycyjne papierosy	Tytoń podgrzewany	E-papierosy	Saszetki nikotynowe
Odsetek używania wśród młodzieży w ostatnich 30 dniach	21% (15-16 lat) ¹¹	10% (13-15 lat) ¹⁶	37% (15-16 lat) ¹¹	4,1% (14-18 lat) ¹⁷

15 Jankowski M., Rees V W. Awareness and use of nicotine pouches in a nationwide sample of adults in Poland. Tobacco Induced Diseases. 2024;22(September):155

16 Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Ministerstwo Zdrowia. Global Youth Tobacco Survey 2022: Poland. WHO https://drupal.gtssacademy.org/wp-content/uploads/2024/11/Poland_-2022_GYTS_Factsheet_508.pdf Dostęp 08.12.2025

17 Janik-Koncewicz K., Dzionek-Kozłowska J., Zatoński W., Neneman J., Parascandola M. Nicotine product use in a sample of schoolchildren in Poland. Journal of Health Inequalities. 2025;11(1):28-36

DLACZEGO SZKOŁA MUSI BYĆ STREFĄ WOLNĄ OD NIKOTYNY

Szkoła powinna być miejscem całkowicie wolnym od nikotyny, ponieważ jej głównym zadaniem jest tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska sprzyjającego nauce, rozwojowi osobistemu i budowaniu zdrowych nawyków. Ponadto, jest to szczególnie ważne, ponieważ inicjacja nikotynowa często następuje już w wieku 12–14 lat¹⁸, a organizm w tym okresie jest wyjątkowo podatny na działanie substancji uzależniających. W młodych latach ryzyko rozwoju nałogu i długotrwałych konsekwencji zdrowotnych jest największe.

Miejsce nauki powinno umożliwiać uczniom pełne skupienie na lekcjach, efektywne przyswajanie wiedzy oraz ćwiczenie umiejętności praktycznych, a także aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, co wspiera naturalną energię i prawidłowy rozwój fizyczny młodych osób. Zdrowie uczniów stanowi fundament ich dobrego funkcjonowania, zarówno poznawczego, jak i społecznego, a sprzyjające temu środowisko szkolne pomaga w kształtowaniu pozytywnych postaw i nawyków zdrowotnych, które mogą towarzyszyć im przez całe życie.

Nikotyna jest substancją silnie uzależniającą, która negatywnie wpływa na rozwój mózgu nastolatków, układ sercowo-naczyniowy oraz ogólną kondycję zdrowotną młodych ludzi. Szkoła jako przestrzeń, w której uczniowie spędzają znaczną część swojego czasu, ma szczególną rolę w ograniczaniu wczesnej inicjacji nikotynowej i przeciwdziałaniu presji rówieśniczej czy marketingowej ze strony przemysłu tytoniowego. Zapewnienie środowiska wolnego od dymu tytoniowego, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu i innych produktów nikotynowych minimalizuje ekspozycję na szkodliwe substancje i zmniejsza ryzyko wchodzenia w nałóg.

Równie istotna jest rola kadry nauczycielskiej i pracowników szkoły, których codzienne zachowania i prezentowane wzorce powinny być w pełni spójne z ideą środowiska wolnego od nikotyny. Ich postawa ma ogromne znaczenie, nauczyciele i pracownicy, którzy nie używają nikotyny, nie tylko promują zdrowy styl życia, ale także stają się dla uczniów wiarygodnym, konsekwentnym wzorem do naśladowania. Takie spójne zachowania wzmacniają poczucie wartości młodych ludzi i uczą odpowiedzialności za własne zdrowie.

18 Sharapova S., Reyes-Guzman C., Singh T., Phillips E., Marynak K.L., Agaku I. Age of tobacco use initiation and association with current use and nicotine dependence among US middle and high school students, 2014–2016. *Tob Control*. 2020;29(1):49–54

Skuteczna polityka szkolna powinna obejmować wszystkich członków społeczności szkolnej: uczniów, nauczycieli, pracowników administracyjnych oraz odwiedzających. Istotnym elementem pozostają edukacja prewencyjna, wsparcie dla osób chcących zaprzestać używania produktów tytoniowych lub nikotynowych, a także system monitorowania i mechanizmy zapewniające konsekwentne przestrzeganie przyjętych zasad.

Tworzenie szkoły wolnej od nikotyny nie jest jedynie kwestią dyscypliny, to działanie profilaktyczne, które realnie chroni zdrowie młodych ludzi, zmniejsza ryzyko uzależnienia oraz przeciwdziała działaniom przemysłu tytoniowego, który nadal celuje w nastolatków. Dzięki temu szkoła staje się przestrzenią, w której uczniowie mogą rozwijać się w zdrowiu, zdobywać wiedzę i kształtować postawy prozdrowotne, co ma znaczenie zarówno dla ich obecnego, jak i przyszłego życia.

PODSTAWY PRAWNE TWORZENIA ŚRODOWISKA SZKOLNEGO WOLNEGO OD NIKOTYNY

Tworzenie szkoły wolnej od nikotyny w Polsce opiera się przede wszystkim na *Ustawie o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych Dz. U. z 2025 r. poz. 427 z późn. zm.*, która zakazuje palenia i używania produktów nikotynowych na terenie jednostek organizacyjnych systemu oświaty (czyli m.in. przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych). Zakaz ten dotyczy zarówno uczniów, jak i pracowników oraz osób odwiedzających szkołę. Dyrekcja szkoły ma obowiązek umieszczania w widocznych miejscach, zarówno wewnątrz budynków, jak i na terenie zewnętrznym, czytelnych oznaczeń słownych i graficznych informujących o tym zakazie. Oznaczenia te powinny być umieszczone w sposób trwały, dobrze widoczny dla uczniów, pracowników oraz osób odwiedzających szkołę. Ich celem jest nie tylko przypomnienie o obowiązujących regulacjach, ale również wzmacnianie działań profilaktycznych oraz budowanie środowiska wolnego od dymu tytoniowego i aerozolu z e-papierosów.

Ponadto, nieprzestrzeganie zakazu palenia papierosów i e-papierosów w terenie zakładu pracy może zostać uznane za naruszenie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy określonych w art. 100 § 2 pkt 3 *Kodeksu pracy Dz. U. z 2025 r. poz. 1423 z późn. zm.* W konsekwencji pracownik, który złamie ten zakaz, może ponieść odpowiedzialność dyscyplinarną.

Szkoły powinny wdrażać regulaminy, statuty czy procedury, które zapewniają przestrzeganie tych przepisów, a także prowadzić edukację zdrowotną i wspierać osoby, które chcą rzucić palenie. Przestrzeganie prawa nie tylko chroni zdrowie uczniów i pracowników, ale także zmniejsza ryzyko, że młodzież rozpocznie używanie nikotyny. Tworzenie środowiska wolnego od nikotyny jest więc zarówno obowiązkiem prawnym, jak i skuteczną formą profilaktyki zdrowotnej.

Przykład zapisu w regulaminie szkoły:

- Wprowadza się bezwzględny zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych na terenie szkoły XYZ. Jako teren szkoły XYZ należy rozumieć zarówno budynek szkoły, teren działki, którym szkoła zarządza, jak i teren bezpośrednio przylegający.
- Za wyroby tytoniowe i nikotynowe uważa się: papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe oraz każde inne produkty zawierające nikotynę.
- Zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych dotyczy wszystkich pracowników szkoły, uczniów oraz wszystkich innych osób przebywających.
- Za nieprzestrzeganie całkowitego zakazu palenia tytoniu grożą kary egzekwowane prawem, a w przypadku uczniów również kary przewidziane statutem szkoły.

Główne podstawy prawne:

- Ustawa z dnia 9.11.1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 427 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1423 z późn. zm.)



JAK STWORZYĆ SZKOŁĘ WOLNĄ OD NIKOTYNY?

Skuteczne wprowadzenie polityki wolnej od nikotyny wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej. Pracownicy szkoły powinni być świadomi, że ich postawa ma znaczenie wychowawcze i może promować pozytywne wzorce wśród uczniów. Warto przypomnieć wszystkim pracownikom o obowiązującym zakazie, przeprowadzić indywidualne rozmowy z osobami palącymi oraz zapewnić wsparcie w procesie rzucania nałogu, np. poprzez informacje o dostępnych poradniach antytytoniowych lub programach wsparcia. Motywowanie pracowników do rezygnacji z palenia można wzmocnić przez pochwały i docenienie sukcesów w tym zakresie.

W przypadku uczniów konieczne jest stworzenie jasnych, czytelnych regulaminów szkolnych, które określają całkowity zakaz palenia i używania wszelkich wyrobów nikotynowych zarówno w budynkach szkoły, jak i na jej terenie. Egzekwowanie zakazu powinno być konsekwentne, a działania profilaktyczne obejmować edukację uczniów na temat szkodliwości nikotyny oraz mechanizmów uzależnienia. W praktyce oznacza to m.in.:

- prowadzenie rozmów z uczniami przytąpanymi na używaniu,
- konfiskowanie urządzeń (dodatkowy zapis w regulaminie),
- informowanie rodziców,
- organizowanie spotkań edukacyjnych ze szkolnym pedagogiem lub wychowawcą,
- włączanie uczniów w działania promujące zdrowy styl życia, np. przygotowywanie prezentacji, gazet szkolnych czy kampanii informacyjnych.

Warto wprowadzić system obserwacji miejsc, w których najczęściej dochodzi do naruszeń zakazu, takich jak toalety czy boiska szkolne, a także rozważyć instalację czujników dymu oraz aerozolu z e-papierosów i monitoringu tam, gdzie to możliwe.

Kluczową rolę w skutecznym wdrażaniu polityki odgrywa koordynator szkoły wolnej od nikotyny, odpowiedzialny za nadzorowanie i koordynację działań w tym zakresie. Koordynator powinien współpracować z dyrektorem, pedagogiem, psychologiem, nauczycielami oraz przedstawicielami samorządu uczniowskiego. Jego zadania obejmują tworzenie grup roboczych, monitorowanie przestrzegania zakazu, raportowanie sukcesów i problemów, organizowanie kampanii edukacyjnych oraz wdrażanie nowych inicjatyw. Warto planować działania szkolne w kontekście ogólnoswiatowych wydarzeń, takich jak Światowy Dzień Bez Tytoniu czy Światowy Dzień Rzucania Palenia, co pozwala w naturalny sposób włączyć uczniów w aktywności profilaktyczne i zwiększa świadomość społeczności szkolnej.

Aby działania edukacyjne były skuteczne, warto dopasować formę i język zajęć do wieku oraz możliwości poznawczych uczniów. W przypadku młodszych dzieci można stosować gry, animacje i zabawy edukacyjne, natomiast w starszych klasach np. dyskusje, prezentacje, symulacje sytuacyjne czy interaktywne warsztaty. Jasna komunikacja, dostosowanie przekazu do odbiorcy oraz angażujące metody nauczania zwiększają skuteczność profilaktyki i ułatwiają przyswojenie wiedzy o zagrożeniach związanych z nikotyną.

Dodatkowym elementem skutecznej strategii jest angażowanie uczniów w tworzenie pozytywnych nawyków zdrowotnych. Współpraca ze szkolnym samorządem, organizowanie warsztatów, kampanii edukacyjnych i konkursów tematycznych pomaga budować poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie rówieśników.

Szkoła powinna również współpracować z lokalnymi ośrodkami i instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem uzależnieniom i wspieraniem osób wychodzących z nałogu, takimi jak poradnie uzależnień, placówki zdrowia publicznego, organizacje pozarządowe czy lokalne programy profilaktyczne. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie profesjonalnego wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego, a także włączenie uczniów i rodziców w sprawdzone programy antynikotynowe.

Równocześnie szkoła powinna zdecydowanie unikać współpracy z przemysłem tytoniowym i/lub organizacjami z nim powiązanymi. Wyjaśnienie tego zakazu jest proste: współpraca z producentami wyrobów tytoniowych stwarza konflikt interesów, ponieważ promuje produkty szkodliwe dla zdrowia, co stoi w sprzeczności z misją edukacyjną i profilaktyczną szkoły. Organizacje międzynarodowe, w tym Światowa Organizacja Zdrowia, jednoznacznie wskazują, że wszelkie działania



wspierane przez przemysł tytoniowy nie mogą być traktowane jako element edukacji antytytoniowej, gdyż służą marketingowi produktów nikotynowych i mogą zwiększać ryzyko inicjacji wśród młodzieży.

Badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i doświadczenia krajów, które wdrożyły politykę „Tobacco-Free Schools”, pokazują, że konsekwentne egzekwowanie zakazu palenia i tworzenie środowiska wolnego od nikotyny skłaniają osoby palące do rezygnacji z nałogu, ogranicza inicjację wśród młodzieży oraz poprawia ogólną kulturę zdrowotną w szkole.

Oprócz standardowych działań prewencyjnych, warto wprowadzić system pozytywnego wzmacniania prozdrowotnego zachowania. Może to obejmować nagradzanie uczniów i pracowników, którzy aktywnie uczestniczą w kampaniach antynikotynowych, prowadzą własne inicjatywy edukacyjne lub zrezygnowali z używania nikotyny. Takie podejście nie tylko wspiera profilaktykę, ale również wzmacnia poczucie wspólnoty i odpowiedzialności za zdrowie całej społeczności szkolnej.

Podsumowując, stworzenie szkoły wolnej od nikotyny wymaga jasnych regulacji, konsekwentnego egzekwowania zakazów, edukacji, wsparcia dla osób chcących rzucić palenie, aktywnego zaangażowania całej społeczności szkolnej oraz współpracy z lokalnymi instytucjami. Jednocześnie szkoła powinna wyraźnie unikać jakiegokolwiek współpracy z przemysłem tytoniowym, aby nie narażać uczniów na marketing produktów szkodliwych dla zdrowia i zachować spójność działań profilaktycznych. Tylko dzięki kompleksowemu podejściu szkoła może stać się bezpiecznym miejscem, sprzyjającym zdrowiu, nauce i rozwojowi młodych ludzi.

KONSEKWENCJE NARUSZEŃ: ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA I ORGANIZACYJNA W PLACÓWCE

Przestrzeganie zakazu używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych w szkole wynika z *Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych*, *Kodeksu pracy* oraz regulaminów szkolnych. Naruszenie tego zakazu przez uczniów lub pracowników wiąże się z konsekwencjami prawnymi i organizacyjnymi.

Uczniowie mogą być objęci działaniami wychowawczymi, np. rozmową z pedagogiem, kontaktem z rodzicami, udziałem w zajęciach edukacyjnych lub ograniczeniem udziału w wyjściach i wydarzeniach szkolnych. Wspierające egzekwowanie zakazu są systemy monitorowania miejsc newralgicznych, np. toalet, boisk szkolnych czy korytarzy.

W przypadku pracowników używanie tytoniu lub e-papierosów w miejscu pracy może zostać uznane za naruszenie zasad BHP (art. 100 § 2 pkt 3 Kodeksu pracy) i skutkować upomnieniem, naganą lub w skrajnych sytuacjach, rozwiązaniem umowy o pracę. Od 5 lipca 2025 r. zakaz obejmuje wszystkie produkty nikotynowe, niezależnie od ich składu.

Nieprzestrzeganie zakazu stwarza ryzyko dla zdrowia innych osób (bierne palenie), a także generuje koszty organizacyjne i utrudnia tworzenie bezpiecznego środowiska edukacyjnego. Dlatego konsekwentne wdrażanie polityki antynikotynowej, jej komunikacja oraz wsparcie dla osób chcących zrezygnować z nikotyny są kluczowe dla skutecznej profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia w szkole.

Przykładowa lista kontrolna zadań

- ☐ Powołaj koordynatora szkoły wolnej od nikotyny odpowiedzialnego za wdrożenie, nadzór i ewaluację.

1. Aktualizacja dokumentów i regulacji szkolnych

- ☐ Zaktualizuj regulamin szkolny i statut: wprowadź całkowity zakaz używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych (papierosy tradycyjne, tytoń podgrzewany, e-papierosy, saszetki nikotynowe).
- ☐ Zdefiniuj teren szkoły objęty zakazem (budynek, teren działki, teren przylegający).
- ☐ Określ konsekwencje naruszenia zakazu dla uczniów (rozmowa z pedagogiem, kontakt z rodzicami, zajęcia edukacyjne, ograniczenie udziału w wydarzeniach szkolnych).
- ☐ Określ konsekwencje dla pracowników (upomnienie, nagana, możliwe zwolnienie przy uporczywym naruszaniu zakazu).
- ☐ Dodaj zapis o konfiskacie urządzeń nikotynowych w przypadku naruszeń.

2. Wdrożenie systemu monitorowania i egzekwowania zakazu

- ☐ Monitoruj miejsca newralgiczne (toalety, korytarze, boiska, szatnie).
- ☐ Rozważ instalację czujników dymu i aerozolu z e-papierosów tam, gdzie jest to możliwe.
- ☐ Ustal procedury zgłaszania naruszeń przez uczniów, nauczycieli i pracowników.
- ☐ Raportuj regularnie do dyrekcji i rady pedagogicznej efekty wdrażania polityki.

3. Edukacja i wsparcie dla uczniów

- ☐ Wprowadź lekcje wychowawcze i warsztaty edukacyjne dotyczące szkodliwości nikotyny i mechanizmów uzależnienia.
- ☐ Organizuj spotkania z pedagogiem, psychologiem lub specjalistami od profilaktyki uzależnień.
- ☐ Włącz uczniów w kampanie promujące zdrowy styl życia (prezentacje, gazetki, konkursy).
- ☐ Stwórz program wsparcia dla uczniów chcących zaprzestać używania nikotyny (informacje o poradniach antynikotynowych, grupach wsparcia).

4. Edukacja i wsparcie dla kadry i pracowników

- ☐ Przeprowadź szkolenie dla pracowników na temat zakazu używania nikotyny w szkole oraz skutków zdrowotnych.
- ☐ Zachęcaj do zaprzestania używania tytoniu i nikotyny poprzez wsparcie oraz system motywacyjny.
- ☐ Upewnij się, że postawa pracowników jest spójna z polityką wolnej od nikotyny, są wzorem dla uczniów.
- ☐ Zapewnij dostęp do porad i materiałów edukacyjnych dla pracowników, którzy chcą zaprzestać używania nikotyny.

5. Komunikacja i oznakowanie

- ☐ Umieść widoczne oznaczenia zakazu palenia i używania wyrobów nikotynowych na terenie szkoły (budynek, teren zewnętrzny).
- ☐ Wprowadź informacje w dzienniku elektronicznym i stronie internetowej szkoły o polityce antynikotynowej.
- ☐ Organizuj kampanie informacyjne dla rodziców w celu zwiększenia świadomości i wsparcia w profilaktyce.

6. Współpraca z lokalną społecznością

- ☐ Nawiąż współpracę z lokalnymi poradniami uzależnień, ośrodkami zdrowia publicznego, organizacjami pozarządowymi.
- ☐ Udział w ogólnopolskich i międzynarodowych akcjach profilaktycznych, np. Światowy Dzień Bez Tytoniu, Światowy Dzień Rzucania Palenia.
- ☐ Współpraca z samorządem uczniowskim w tworzeniu aktywności edukacyjnych i promujących zdrowie.
- ☐ Unikaj współpracy z przemysłem tytoniowym w jakiegokolwiek formie, aby nie promować produktów nikotynowych.

7. System pozytywnego wzmacniania

- ☐ Nagradzaj uczniów i pracowników aktywnie promujących zdrowy styl życia i zaangażowanych w kampanie antynikotynowe.
- ☐ Twórz mechanizmy motywujące do rzucenia palenia, np. dyplomy, wyróżnienia, pochwały w szkolnym newsletterze.
- ☐ Organizuj konkursy i warsztaty promujące zdrowe alternatywy i aktywność fizyczną.

8. Regularna ewaluacja i aktualizacja działań

- ☐ Przeprowadzaj co najmniej raz w roku audyt polityki antynikotynowej: sprawdzanie skuteczności działań, liczby naruszeń, poziomu świadomości uczniów.
- ☐ Aktualizuj regulaminy, procedury i materiały edukacyjne w zależności od wyników audytu i zmian w prawie.
- ☐ Włącz wyniki działań do raportów rady pedagogicznej i zebrania z rodzicami, aby wzmocnić efekty edukacyjne.

ZDROWIE BEZ DYMU I NIKOTYNY: KORZYŚCI DLA UCZNIÓW, SZKOŁY I SPOŁECZNOŚCI

Zaprzestanie używania wyrobów tytoniowych i nikotynowych przynosi wielowymiarowe korzyści zdrowotne, poznawcze i społeczne, zarówno dla jednostki, jak i dla całej społeczności szkolnej. Nikotyna, niezależnie od źródła: papierosów tradycyjnych, e-papierosów, podgrzewanego tytoniu czy saszetek nikotynowych, jest silnie uzależniająca i wywołuje szereg szkodliwych zmian w organizmie. Uczniowie wolni od nikotyny wykazują lepszą kondycję fizyczną, niższe ryzyko chorób przewlekłych oraz wyższą odporność organizmu na infekcje i czynniki środowiskowe.

Rzucenie palenia lub całkowite unikanie produktów nikotynowych istotnie wpływa na funkcje poznawcze młodych osób, poprawiając koncentrację, pamięć roboczą oraz zdolność przyswajania wiedzy. Badania wykazują, że uczniowie, którzy nie używają nikotyny, osiągają lepsze wyniki w nauce oraz wykazują większą aktywność na zajęciach wychowania fizycznego i innych aktywnościach szkolnych. Poprawa wydolności fizycznej i psychicznej pozwala na pełniejsze uczestnictwo w procesie edukacyjnym, sprzyja kreatywności oraz rozwijaniu umiejętności społecznych.

Środowisko szkolne wolne od nikotyny ma również kluczowe znaczenie dla profilaktyki wczesnej inicjacji nikotynowej. Młodzież spędza w szkole znaczną część dnia, a kontakt z produktami nikotynowymi lub obserwacja zachowań osób dorosłych używających tytoniu zwiększa ryzyko rozpoczęcia palenia. Stworzenie przestrzeni, w której zakaz używania produktów tytoniowych jest konsekwentnie egzekwowany, minimalizuje ekspozycję na substancje szkodliwe i ogranicza presję rówieśniczą. Jednocześnie szkoła, poprzez edukację i wsparcie w zakresie zdrowego stylu życia, może kształtować postawy prozdrowotne, które będą towarzyszyć uczniom w dorosłym życiu.

Korzyści wynikające z polityki „wolnej od nikotyny” dotyczą także kadry nauczycielskiej i pracowników szkoły. Nauczyciele niepalący i przestrzegający zasad zdrowego stylu życia stają się dla uczniów wzorem do naśladowania, co wzmacnia proces socjalizacji i promuje pozytywne postawy wobec własnego zdrowia. Wdrożenie kompleksowej polityki antynikotynowej obejmuje wszystkich członków społeczności szkolnej, w tym pracowników administracyjnych i odwiedzających, a także procedury monitorowania jej przestrzegania, wsparcia dla osób pragnących rzucić palenie oraz edukacji na temat szkodliwych skutków nikotyny i taktyk przemysłu tytoniowego.

W kontekście społeczności lokalnej, szkoła wolna od nikotyny przyczynia się do zmniejszenia kosztów związanych z absencją chorobową, poprawia bezpieczeństwo uczniów i tworzy pozytywny wizerunek placówki jako miejsca troski o zdrowie i rozwój młodzieży. Szkoła powinna również współpracować z lokalnymi ośrodkami i instytucjami zajmującymi się przeciwdziałaniem uzależnieniom oraz wsparciem osób wychodzących z natogu, takimi jak poradnie uzależnień, placówki zdrowia publicznego, organizacje pozarządowe czy lokalne programy profilaktyczne. Dzięki temu możliwe jest uzyskanie profesjonalnego wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego, a także włączenie uczniów i rodziców w sprawdzone programy antynikotynowe.

Podsumowując, tworzenie środowiska szkolnego wolnego od nikotyny przynosi wymierne korzyści zdrowotne, edukacyjne i społeczne. Chroni uczniów przed skutkami uzależnienia, wspiera ich rozwój intelektualny i fizyczny, wzmacnia pozytywne wzorce zachowań oraz ogranicza ryzyko wczesnej inicjacji nikotynowej. Dopasowanie formy i języka zajęć do odbiorców oraz współpraca z lokalnymi instytucjami dodatkowo zwiększa skuteczność działań profilaktycznych. W dłuższej perspektywie wpływa również na całe otoczenie szkolne i lokalną społeczność, promując zdrowie, odpowiedzialność i prospołeczne postawy.

Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji

- [World Health Organization \(WHO\)](#)
- [Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób](#) (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- [Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)
- [Ministerstwo Zdrowia](#)
- [Zintegrowana Platforma Edukacyjna](#)
- [Ośrodek Rozwoju Edukacji](#)



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108

<https://jakrzucicpalenie.pl/>



SUPLEMENT DO BROSZURY – scenariusz zajęć dla nauczycieli do zrealizowania na godzinie wychowawczej oraz prezentacja multimedialna

Scenariusz zajęć

Autorki:

Marta Wrona – główna specjalistka

Monika Wojtasiewicz – naczelniczka wydziału

Joanna Skowron – dyrektorka

Departament Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, GIS

Tytuł: **Nowe formy – stare pułapki. Życie bez nikotyny – wybór, który się opłaca**

Grupa docelowa: uczniowie szkół ponadpodstawowych (15–19 lat)

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: warsztat edukacyjno-profilaktyczny

Prowadzący: nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny

CELE ZAJĘĆ

- 1. Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.**
- 2. Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.**
- 3. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.**
- 4. Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.**
- 5. Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.**

MATERIAŁY

- Prezentacja multimedialna „Nowe formy – stare pułapki”
- Laptop i rzutnik / ekran
- Tablica lub flipchart i mazaki
- Broszury edukacyjne PIS dla ucznia i nauczyciela
- Kartki „P” (prawda) i „F” (fatsz) – po jednej dla każdego ucznia
- Karteczki samoprzylepne

STRUKTURA I PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie (5 minut)

Cel: Zainteresowanie tematem, aktywizacja grupy, wprowadzenie emocjonalne.

Działania nauczyciela:

1) Wprowadzenie do tematu – przedstawienie celów zajęć (slajd 2):

Dziś porozmawiamy o czymś, co dotyczy coraz większej liczby młodych ludzi – o e-papierosach, vape'ach i „modzie” na nikotynę.

Chcemy wspólnie sprawdzić:

- **co tak naprawdę w tym siedzi** – czy to faktycznie „nieszkodliwa mgiełka”, jak mówią reklamy,
- **jak firmy próbują nas wkręcić**, żebyśmy zaczęli używać ich produktów,
- **jak zachować własne zdanie** i umieć powiedzieć „nie” bez spinania się,
- **dlaczego warto dbać o siebie i swój mózg**, który w tym wieku intensywnie się rozwija,
- **oraz jak wspierać siebie i innych**, jeśli ktoś już ma z tym problem albo chce przestać.

Nie chodzi o moralizowanie, tylko o to, żebyście znali fakty i umieli podejmować swoje decyzje – świadomie, a nie pod wpływem reklamy czy presji innych.

2) Przedstaw rodzaje produktów nikotynowych, czym jest nikotyna (slajd 3-5)

3) Wyświetl krótką reklamę lub grafikę promującą e-papierosy (np. kolorowy vape z owocowym smakiem). (slajd 6)

4) Zapytaj uczniów:

„Jakie emocje wywołuje ta reklama? Do kogo jest skierowana?”

„Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy lub papierosy?”

5) Zapisz na tablicy spontaniczne odpowiedzi: stres, ciekawość, moda, presja, wygląd, zapach, nuda.

6) Podsumuj:

„Dziś sprawdzimy, jak przemysł nikotynowy próbuje nas wciągnąć w swoje pułapki – i jak można się przed tym obronić.”

2. Fakty i mity o nikotynie (10 minut)

Cel: przekazanie aktualnych informacji o produktach nikotynowych i uzależnieniu.

Działania:

- 1) Rozdaj uczniom kartki „P” i „F”.
- 2) Zrób interaktywny quiz „Prawda czy Fałsz?” lub przeczytaj stwierdzenia (slajdy 7-8):
 - E-papierosy są nieszkodliwe. (Fałsz)
 - Większość nastolatków nie pali. (Prawda – większość nie pali, choć 22% używa e-papierosów)
 - W dymie papierosowym jest ponad 7000 związków chemicznych. (Prawda)
 - E-papierosy pomagają rzucić palenie. (Fałsz – brak dowodów naukowych, WHO i AOTMiT nie rekomendują)
- 3) Wyjaśnij, że wszystkie produkty zawierają lub mogą zawierać nikotynę – silnie uzależniającą substancję psychoaktywną, która działa szczególnie toksycznie na rozwijający się mózg nastolatka.
- 4) Poinformuj, że palenie i używanie e-papierosów to wciąż realny problem wśród młodzieży w Polsce i na całym świecie. (slajd 9)

Dane z badań (slajd 9-10):

Odsetek używania produktów tytoniowych i nikotynowych wśród młodzieży w Polsce w ostatnich 30 dniach – dane epidemiologiczne

	Tradycyjne papierosy	Tytoń podgrzewany	E-papierosy	Saszetki nikotynowe
Odsetek używania wśród młodzieży w ostatnich 30 dniach	21% (15-16 lat) ¹¹	10% (13-15 lat) ¹⁹	37% (15-16 lat) ¹¹	4,1% (14-18 lat) ²⁰

3. Manipulacje przemysłu nikotynowego (5 minut) (slajd 11)

Cel: Rozwijanie świadomości manipulacji i marketingu.

Działania:

- 1) Pokaż na slajdzie przykłady opakowań lub reklam e-papierosów/ Zapytaj uczniów czy widzieli reklamę e-papierosów: pastelowe kolory, smaki owocowe, influencerzy reklamujący produkt.
- 2) Zapytaj:

„Jakie elementy są skierowane do młodych ludzi?”

¹⁹ Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Ministerstwo Zdrowia. Global Youth Tobacco Survey 2022: Poland. WHO https://drupal.gtssacademy.org/wp-content/uploads/2024/11/Poland_-2022_GYTS_Factsheet_5Q8.pdf Dostęp 08.12.2025

²⁰ Janik-Koncewicz K, Dziónek-Kozłowska J, Zatoński W, Neneman J, Parascandola M. Nicotine product use in a sample of schoolchildren in Poland. Journal of Health Inequalities. 2025;11(1):28-36

3) Podsumuj:

„To świadome strategie — przemysł tytoniowy traci klientów wśród dorosłych, więc kieruje reklamy do młodzieży. Chce, byście uzależnili się jak najwcześniej, bo to daje im gwarancję długoletnich korzyści finansowych”.

4. Skutki zdrowotne i społeczne (5 minut)

Cel: Zrozumienie skutków fizycznych, psychicznych i społecznych.

Działania:

- 1) Każdy uczeń zapisuje na karteczce jeden skutek palenia lub vapowania.
- 2) Nauczyciel tworzy na tablicy „Mapę skutków”:

- Zdrowotne: zatrucie nikotyną, choroby płuc, serca, zębów, obniżona kondycja fizyczna, zaburzenia koncentracji.
- Społeczne: ubożenie, mniejsze zaufanie rodziców/ konflikty, niższa wydajność podczas nauki i podejmowania innych aktywności, słabsze wyniki w nauce przez co mniejsze możliwości realizacji swoich marzeń i w konsekwencji obniżenie jakości życia.
- Finansowe: koszty leczenia chorób odtytoniowych, koszt zakupu produktów, kary za używanie palenie/ vapowanie w miejscach publicznych.

- 3) Zaznacz zjawisko „podwójnego używania” (dual use) – wielu młodych używa jednocześnie e-papierosów i papierosów tradycyjnych, co zwiększa ryzyko zdrowotne, a nie je zmniejsza.

- 4) Podsumuj skutki palenia/używania nikotyny (slajd 12-15).

5. Prawo i bezpieczeństwo (5 minut)

Cel: znajomość przepisów i regulacji.

Działania:

- 1) Przedstaw najważniejsze fakty (slajd 16):

- Zakaz sprzedaży wszystkich wyrobów nikotynowych (w tym e-papierosów bez nikotyny i woreczków nikotynowych) osobom poniżej 18. roku życia.
- Trwają prace nad zakazem jednorazowych e-papierosów i aromatów w woreczkach nikotynowych.
- Produkty są objęte akcyzą.

- 2) Zapytaj:

„Czy wiedzieliście, że nawet e-papieros bez nikotyny jest zakazany dla niepełnoletnich?”

3) Podsumuj, że osoby, które palą lub używają nikotyny mogą zwrócić się o pomoc w rzuceniu palenia/zaprzestaniu używania. Przedstaw korzyści z niepalenia/nieużywania (slajdy 17-18)

6. Ćwiczenie: Jak powiedzieć „nie” (10 minut)

Cel: Rozwijanie umiejętności asertywnej odmowy.

Działania (slajdy 19-20):

1) Przedstaw prosty schemat 4K :

- 1] Krótkie „Nie, dzięki”.
- 2] Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać”.
- 3] Konsekwencja – „Nie zmienię zdania”.
- 4] Kontrpropozycja – „Chodźmy gdzie indziej”.

Lub 5 kroków skutecznej odmowy (slajd

- 1] Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę”.
- 2] Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie”.
- 3] Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzieć dymem”.
- 4] Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
- 5] Okaż pewność siebie – to Twój wybór.

2) Uczniowie w parach odgrywają krótkie scenki:

- Kolega proponuje vape’a.
- Grupa namawia: „Spróbuj, tylko raz!”

3) Wspólne omówienie:

„Które odpowiedzi były najskuteczniejsze (krótkie i stanowcze)? Co pomaga zachować niezależność? (konsekwencja)”

7. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

Cel: Utrwalenie wiedzy i wzmocnienie motywacji.

Działania:

1) Podsumuj lekcję w odniesieniu do zakładanych celów:

Dzisiaj rozmawialiśmy o tym, jak wygląda prawda o nikotynie – w papierosach, e-papierosach i innych produktach nikotynowych.

Zobaczyliśmy, że nie chodzi tylko o „dym” czy „parę”, ale o **uzależnienie, które zaczyna się bardzo szybko**, szczególnie u młodych osób.

Firmy tytoniowe próbują nas przekonać, że to styl życia, zabawa, relaks – a tak naprawdę chodzi im o jedno: **żebyśmy stali się ich stałymi klientami**.

Ale to my decydujemy, co wybieramy.

„Nie musisz palić, żeby być sobą. Każdy dzień bez nikotyny to sukces”.

2) Poproś uczniów o podzielenie się w jednym zdaniu, hasło co z tej lekcji najbardziej zapamiętali („co biorę dla siebie”) lub o dokończenie zdania:

„Dziś dowiedziałem/am się, że...”

3) Zaprezentuj slajd „Gdzie szukać pomocy”:

- Poradnia Leczenia Uzależnień ([mapa punktów](#))
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – 801 108 108 lub 22 211 80 15.
- Strona jakrzucicpalenie.pl.

8. Działanie poszerzające (opcjonalnie)

Szkolna minikampania „Życie bez nikotyny”:

- Uczniowie tworzą w grupach hasła, plakaty lub krótkie filmiki do publikacji w mediach szkolnych.

Quiz wiedzy (do przygotowania w dowolnej formie: papierowej, elektronicznej – kod QR).

Propozycja quizu:

1. Co to jest nikotyna i jak działa?

- a) Substancja pobudzająca, która poprawia pamięć i nie uzależnia
- b) Silnie uzależniająca substancja, działająca na układ nerwowy i krążenia**
- c) Witamina obecna w liściach tytoniu
- d) Neutralny składnik dymu papierosowego, bez wpływu na organizm

2. Które produkty nikotynowe są dostępne na rynku polskim i czym się zasadniczo różnią?

- a) Tylko papierosy tradycyjne – inne to zwykłe gadżety

- b) **Papierosy tradycyjne spalające tytoń, e-papierosy podgrzewające płyn, podgrzewacze do tytoniu, woreczki dostarczające nikotynę przez słuzówkę**
- c) Wszystkie działają identycznie jak papierosy tradycyjne i zawierają tytoń
- d) Woreczki i e-papierosy to zdrowsza alternatywa, bo nie zawierają nikotyny

3. Czy e-papierosy bez nikotyny są bezpieczne?

- a) Tak, bo nie zawierają nikotyny
- b) **Nie, bo mogą zawierać toksyczne substancje, a część ma ukrytą nikotynę**
- c) Tak, jeśli używa się ich tylko co kilka dni
- d) Tak, bo WHO je poleca młodzieży jako bezpieczne

4. Jakie są skutki krótko- i długoterminowe używania produktów nikotynowych?

- a) Brak skutków zdrowotnych – to tylko moda
- b) **Krótkoterminowo: kaszel, duszność; długoterminowo: choroby serca, płuc, nowotwory, uzależnienie**
- c) Krótkoterminowo: poprawa kondycji; długoterminowo: brak ryzyka
- d) Długoterminowo: jedynie próchnica i przebarwienia zębów

5. Prawda czy fałsz?

„W Polsce dozwolone jest reklamowanie e-papierosów w internecie, jeśli reklama kierowana jest do dorosłych.” **F**

6. Co jest najbardziej skuteczną metodą rzucenia palenia według WHO?

- a) Samodzielne próby bez wsparcia
- b) **Łączenie terapii farmakologicznej (np. plastry, gumy) z pomocą psychologiczną**
- c) Przystawienie się na e-papierosy
- d) Ograniczanie liczby papierosów do minimum

7. Prawda czy fałsz?

„Już po 20 minutach od rzucenia palenia poprawia się krążenie krwi i spada ciśnienie.” **P**

8. Ile średnio lat życia można stracić przez regularne palenie papierosów?²¹

- a) 2–3 lata
- b) 5–7 lat
- c) **10 lat**
- d) 15–20 lat

²¹ https://ippez.pl/wp-content/uploads/2025/05/2025_RAPORT_5PROCENTPOLSKI_.pdf

9. Które z wymienionych substancji znajdują się w dymie papierosowym?

- a) Cyjanowodór
- b) Benzen
- c) Arsen
- d) Wszystkie wymienione**

10. Prawda czy fałsz?

„E-papierosy nie zawierają metali ciężkich, więc są całkowicie bezpieczne dla płuc”. **F**

11. Który produkt uzależnia szybciej?

- a) Papierosy tradycyjne
- b) E-papierosy smakowe
- c) Woreczki nikotynowe
- d) Wszystkie wymienione mogą prowadzić do szybkiego uzależnienia**

12. Które choroby najczęściej wiążą się z paleniem tradycyjnych papierosów?

- a) POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
- b) Rak płuca
- c) Choroby sercowo-naczyniowe (zawał, udar)
- d) Wszystkie wymienione**

13. Po ilu latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuca zaczyna się istotnie obniżyć?

- a) 1 rok
- b) 5 lat
- c) 10 lat**
- d) 20 lat

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA

- Rozmawiaj z uczniami bez osądzania. Jeśli ktoś przyzna, że pali – wysłuchaj go z empatią. Zapytaj, co skłoniło go do tego i czy chciałby coś zmienić.
- Wzmacniaj pozytywne wybory. Chwal za ciekawość, refleksję, pomysły na zdrowe alternatywy.
- Współpracuj z rodzicami i specjalistami – profilaktyka jest skuteczna tylko wtedy, gdy obejmuje całe środowisko młodzieży.
- Unikaj moralizowania. Stawiaj na fakty, zrozumienie i wspólne szukanie rozwiązań.

Materiały uzupełniające dla nauczyciela

- <https://www.who.int/health-topics/tobacco>
- <https://pzh.gov.pl>
- <https://gis.gov.pl>
- <https://jakrzucicpalenie.pl>

Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy (do tego zachęcaj również uczniów), są to m.in.:

- [World Health Organization \(WHO\)](#)
- [Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób](#) (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- [Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy](#)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)
- [Ministerstwo Zdrowia](#)
- [Zintegrowana Platforma Edukacyjna](#)
- [Ośrodek Rozwoju Edukacji](#)

PREZENTACJA NA GODZINĘ WYCHOWAWCZĄ

Marta Wrona – główna specjalistka

Monika Wojtasiewicz – naczelniczka wydziału

Joanna Skowron – dyrektorka

Departament Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, GIS

Slajd 1

CHROŹIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

20 LISTOPADA
ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA

**NOWE FORMY
STARE PUŁAPKI**

**Życie bez nikotyny
– wybór, który się opłaca.**

Warsztat profilaktyczno-edukacyjny dla młodzieży w wieku 15-19 lat

Slajd 2

Cele zajęć:

- Zwiększenie wiedzy uczniów o zagrożeniach związanych z używaniem papierosów, e-papierosów i innych produktów nikotynowych.
- Uświadomienie manipulacji stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy wobec młodych ludzi.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i asertywnego odmawiania.
- Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i motywacji do życia bez nikotyny.
- Kształtowanie empatii, wsparcia i odpowiedzialności za własne zdrowie.



Slajd 3

Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby tytoniowe:

- Papierosy



Nowatorskie wyroby tytoniowe:

- Podgrzewany wyrób tytoniowy np. IQOS (wyrób tytoniowy bezdymny lub do palenia);



Slajd 4

Rodzaje produktów nikotynowych

Wyroby powiązane:

- Papierosy elektroniczne (e-papierosy) zawierające lub Niezawierające nikotyny;
- Pojemniki zapasowe (liquidy);



- Woreczki nikotynowe (bez tytoniu – zawierające nikotynę)



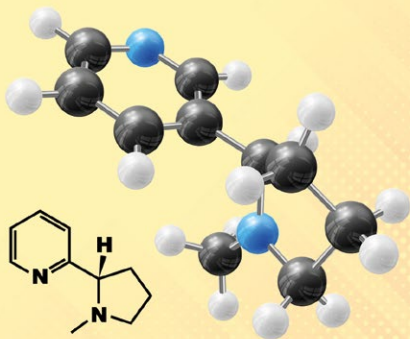
Slajd 5

Czym jest nikotyna?

Nikotyna jest silną trucizną, substancją psychoaktywną i uzależnia jak narkotyki – dlatego tak trudno z niej zrezygnować.

Szybko przenika do mózgu, zmienia działanie układu nerwowego.

Wpływa na koncentrację, pamięć, kontrolę emocji – szczególnie groźna dla młodego mózgu.



Slajd 6



Slajd 7

Fakty i mity o nikotynie

Mit: „E-papieros to zdrowszy wybór dla młodzieży” – fakty pokazują, że choć niektóre substancje mogą być w mniejszych ilościach niż w dymie papierosowym, to i tak następują szkody, zwłaszcza przy długotrwałym używaniu.

Fakt: E-papierosy stanowią „efekt bramy” – ułatwiają uzależnienie od nikotyny i zachęcają do korzystania z innych źródeł dostarczania nikotyny. Często jest to pierwszy produkt nikotynowy, a nie stanowi pomocy w rzucaniu palenia!

Mit: „Używanie e-papierosów pomaga w rzuceniu palenia” – większość użytkowników e-papierosów nie przerywa używania nikotyny; Nie ma zgody AOTMiT na rekomendowanie e-papierosów jako skutecznego i bezpiecznego sposobu na rzucenie palenia, ponieważ ich stosowanie wciąż wiąże się z ryzykiem dla zdrowia, w tym uzależnieniem od nikotyny i narażeniem na szkodliwe substancje

Fakty:

- Produkty zawierające nikotynę i toksyny – silnie uzależniają i trują.
- Większość nastolatków nie pali, choć 22% używa e-papierosów.
- W dymie papierosowym jest ponad 7 000 związków chemicznych!

Slajd 8

Fakty o e-papierosach

- Nie są bezpieczną alternatywą.
- Zawierają m.in. nikotynę, metale ciężkie, aldehydy, glikol propylenowy.
- Nie pomagają skutecznie rzucić nałogu – to zamiana nałogu na inny.
- Palenie i wapowanie obniża odporność, wydolność, kondycję fizyczną.
- Zwiększają ryzyko nowotworów, chorób serca i płuc.
- Pogarszają wygląd skóry, zęby i jakość snu.



Slajd 9

Dlaczego o tym mówimy?

Palenie i używanie produktów nikotynowych to wciąż realny problem wśród młodzieży na całym świecie

W Polsce:

- 21% młodzieży (15–16 lat) pali papierosy tradycyjne.



- 10% młodzieży (13–15 lat) używa tytoń podgrzewany.



- 37% uczniów (15–16 lat) próbowało e-papierosów.



- 4,1% uczniów (14–18 lat) próbowało saszetek nikotynowych.



Slajd 10

- Od 2006 r. obserwowano systematyczny spadek odsetka stosujących codziennie tradycyjne wyroby tytoniowe (papierosy, fajka, cygara) zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet trend ten uległ jednak zahamowaniu.
- Na początku 2025 r. codzienne palenie deklarowało 28,8% mężczyzn oraz 20,3% kobiet. W przypadku mężczyzn widoczny jest niewielki wzrost odsetka palących, wśród kobiet spadek również uległ spowolnieniu.
- Codzienne palenie tytoniu deklaruje 34,5% mężczyzn i 25,0% kobiet w wieku 40–59 lat.
- Elektroniczne zamienniki stosowało codziennie 19,8% mężczyzn i 12,0% procent kobiet w wieku 20–39 lat.
- Wśród osób palących codziennie 23,0% używa również zamienników tradycyjnych papierosów.

Źródło: Raport "Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – 2025". Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego NIZP - PIB

Slajd 11

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po e-papierosy?

- Smaki i zapachy projektowane, by przyciągać młodzież.
- Kolorowe opakowania i influencerzy w social mediach.
- Przemysł tytoniowy stosuje strategię manipulacji i uzależniania jak najwcześniej.

Producenci e-papierosów oferują znacznie więcej smaków niż w przypadku innych produktów nikotynowych, co czyni je szczególnie atrakcyjnymi dla dzieci. Aromaty mogą maskować nieprzyjemny smak nikotyny, zwiększać toksyczność aerozolu i ułatwiać przejście od eksperymentowania do regularnego używania.

Marketing e-papierosów przeważnie opiera się na mediach społecznościowych i znanych influencerach, co zwiększa akceptację i chęć sięgnięcia po nie wśród młodzieży. Urządzenia te są często dyskretne i łatwo do ukrycia. Wersje jednorazowe zawierają coraz więcej nikotyny i łatwo dostępne.



Slajd 12

Dlaczego palenie i wapowanie jest niebezpieczne



- Dym papierosowy zawiera wiele toksycznych i rakotwórczych związków: substancje smoliste, tlenek węgla i inne szkodliwe produkty spalania.
- Negatywne skutki to m.in.: uszkodzenie płuc, choroby układu krążenia i nowotwory.
- W przypadku e-papierosów również stwierdzono substancje szkodliwe: glikol propylenowy, chrom, aldehydy, benzopiren i inne, które mogą działać toksycznie na drogi oddechowe, wątrobę lub serce.
- Często zdarza się, że nastolatki palą zamiennie papierosy tradycyjne i elektroniczne – co może zwiększać szkody, a nie redukować je.

Slajd 13

Co znajduje się w dymie papierosowym – papierosy tradycyjne?

W dymie papierosowym znajduje się około 7 tysięcy różnych związków chemicznych, np.:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb,
- cyjanowodor – kwas pruski stosowany w komorach gazowych w czasie II wojny światowej,
- tlenek węgla – składnik spalin tzw. czad,
- arsen – trująca, składnik chemicznych środków bojowych!

Do produkcji papierosów dodaje się oprócz nikotyny, nawet 400–600 dodatkowych substancji! Wśród nich jest co najmniej 70 o udowodnionym działaniu rakotwórczym. Te związki po przedostaniu się do organizmu są przekształcane (biotransformacja) i mogą uszkadzać wiele narządów.

Zwróć uwagę! Bierne palenie (narażenie na dym tytoniowy osoby niepalącej) jest również szkodliwe i może prowadzić do wielu chorób, w tym nowotworów płuc.

Słajd 14



Słajd 15

E-papierosy – co warto o nich wiedzieć?

- Toksyczność e-papierosów zależy od marki, modelu i smaku liquidu.
- Wyniki badań dot. składu liquidów są bardzo różne, często sprzeczne, ponieważ e-papierosy nie są poddawane kontroli i szczegółowym badaniom, przez co nie wiemy, co inhalujemy do swoich płuc.
- Część producentów wskazuje na niższą niż w papierosach tradycyjnych ilość toksyn i substancji rakotwórczych (bo nie ma procesu spalania), co bywa przedstawiane jako mniejsze ryzyko dla zdrowia.
- Badania wykazały obecność wielu szkodliwych substancji, np. glikolu propylenowego, chromu, substancji kardiotoksycznych (szkodliwych dla serca i naczyń krwionośnych), np. nikotyna → powoduje skurczanie naczyń i zwiększa lepkość krwi, rakotwórczych, np. akrylonitryl, nitrozoaminy, chrom, nikiel, ołów.
- E-papierosy mogą wywoływać stany zapalne w drogach oddechowych, powodując powstawanie w organizmie zbyt dużej ilości szkodliwych cząsteczek – wolnych rodników.

Zwróć uwagę! Szczególnie niebezpieczne są e-papierosy pochodzące z nieznanymi źródłami, ponieważ nie podlegają kontroli jakości i mogą zawierać szkodliwe lub nieznane substancje, a nawet substancje psychoaktywne.

Slajd 16

Uzależnienie

- Nikotyna odbiera wolność – uzależnienie od nikotyny to jednostka chorobowa w klasyfikacji ICD 10 pod symbolem F17: Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu.
- Zamiast cieszyć się swobodą i możliwościami życia, stajemy się niewolnikami nałogu, który dyktuje, kiedy i ile wapujemy/ wypalamy/ używamy.
- Nie pozwólmy, aby przemysł tytoniowy decydował o naszym zdrowiu. Szkoda na to życia i pieniędzy.
- Nie mamy z tego żadnych korzyści! Jedynym beneficjentem jest przemysł tytoniowy – a my przecież chcemy wspierać zdrowie a nie przemysł!



Slajd 17

A jakie jest prawo i regulacje w Polsce?



- Zakaz sprzedaży papierosów elektronicznych i woreczków nikotynowych osobom <18 r.ż. Dotyczy również produktów „beznikotynowych”.
- Wprowadzono regulacje podatkowe (akcyza) na wyroby nikotynowe, w tym płyny do e-papierosów, produkty jednorazowe.
- Trwają prace nad zakazem smaków i zakazem jednorazowych e-papierosów

Slajd 18

Każda decyzja o rzuceniu palenia jest krokiem w stronę poprawy zdrowia



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**

801 108 108

<https://jakrzucicpalenie.pl/>

Slajd 19

Co możesz zyskać bez nikotyny?

Lepsza pamięć
i koncentracja.



Lepszy wygląd
i samopoczucie.



Wolność od
uzależnienia.



Więcej energii
i kondycji.



Więcej pieniędzy.



Slajd 20

Jak powiedzieć „NIE”?

schemat 4K:

1. Krótkie „Nie, dzięki.”
2. Komunikat o sobie – „Nie chcę tego wdychać.”
3. Konsekwencja – „Nie zmienię zdania.”
4. Kontrpropozycja – „Chodźmy gdzie indziej.”



Slajd 21

Jak powiedzieć „NIE”?

5 kroków skutecznej odmowy:

- Powiedz stanowczo: „Nie, nie palę.”
- Użyj własnych słów: „Zdecydowałem, że dbam o siebie.”
- Wskaż konsekwencje: „Nie chcę śmierdzić dymem.”
- Poproś, by nie proponowano Ci więcej.
- Okaż pewność siebie – to Twój wybór.



Slajd 22

Pamiętaj – każdy dzień bez nikotyny to sukces!

Nie musisz palić, żeby być sobą.
Wolność to wybór – i to Twój wybór!

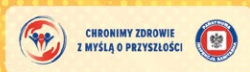
Gdzie szukać pomocy:

- Poradnia Leczenia Uzależnień (lista w PZH).
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
– 801 108 108 lub 22 211 80 15.
- Strona <https://jakrzucicpalenie.pl/>.



**TELEFONICZNA PORADNIA
POMOCY PALĄCYM**
801 108 108
<https://jakrzucicpalenie.pl/>

Slajd 23



— 20 LISTOPADA —
**ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA**

**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ!**

Materiał do prezentacji opracowany na podstawie broszur wydanych przez GIS



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Ministerstwo
Zdrowia

Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Warto wiedzieć...

Asystent AI to nie pamiętnik — decyduj, co mówisz Czym jest i jak bezpiecznie z niego korzystać?

Asystent AI (czyli asystent oparty na sztucznej inteligencji) to specjalny program, który potrafi rozmawiać z Tobą, odpowiadać na pytania i pomagać w nauce. Choć może wydawać się bardzo mądry i pomocny, nie jest człowiekiem — dlatego warto znać kilka ważnych zasad, zanim zaczniesz z niego korzystać.

Co potrafi taki asystent?

- odpowiadać na Twoje pytania,
- tłumaczyć trudne słowa i wyrazy,
- pomagać w nauce i zadaniach domowych,
- czytać teksty na głos,
- przypominać o zadaniach,
- a nawet opowiadać żarty!

Zasady bezpiecznego korzystania z asystenta AI

- 1. Nie podawaj danych osobowych.** W rozmowie z asystentem AI nie podawaj imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu, szkoły, ani żadnych haseł. Asystent AI (np. chatbot) nie potrzebuje tych informacji, żeby Ci pomóc, a podanie ich może być niebezpieczne. Dlaczego? Ponieważ podane dane osobowe mogą trafić w niepowołane ręce. Nawet jeśli rozmowa wydaje się bezpieczna — zawsze lepiej chronić dane osobowe. Pamiętaj! To, co raz wpiszesz w internecie, trudno potem usunąć.
- 2. Sprawdzaj informacje.** Asystent AI może się mylić — zawsze warto sprawdzić ważne informacje w innych źródłach, np. zapytaj nauczyciela, opiekuna lub zajrzyj do podręcznika.
- 3. Uważaj na fałszywe wiadomości i linki (phishing).** Asystenci AI (np. chatboty), szczególnie na podejrzanych stronach, mogą próbować nakłonić Cię do kliknięcia w niebezpieczne linki lub podania danych osobowych. Jeśli coś wygląda podejrzanie — zamknij okno rozmowy i powiedz dorosłemu.

Co pomoże zachować kontrolę?

- Traktuj asystenta AI jak pomoc techniczną, nie osobę: asystent AI nie ma emocji, nie zrozumie Cię tak jak prawdziwy człowiek. Nie dziel się z nim swoimi problemami czy tajemnicami.
- Zachowuj granice prywatności: asystent AI nie musi wiedzieć o Tobie wszystkiego.
- Sprawdź ustawienia prywatności: możesz tam zdecydować, czy Twoje rozmowy będą wykorzystywane do trenowania AI.



PAMIĘTAJ!

Masz prawo korzystać z AI. Masz też prawo chronić swoją prywatność. To Ty decydujesz, co ujawniasz. Korzystanie z asystenta AI może być bardzo pomocne i ciekawe, ale ważne jest, żeby robić to mądrze i bezpiecznie. Warto dbać o ochronę danych osobowych i przestrzegać zasad prywatności.



Warto wiedzieć...

Trudne słowa – proste wyjaśnienia

Co oznaczają słowa, które pojawiają się w poradzie?

- **Sztuczna inteligencja** - zwana również AI (od angielskiego Artificial Intelligence), to dziedzina informatyki zajmująca się tworzeniem maszyn i systemów, które potrafią wykonywać zadania wymagające ludzkiej inteligencji. Obejmuje to takie umiejętności jak rozumowanie, uczenie się, rozwiązywanie problemów, postrzeganie i podejmowanie decyzji.
- **Chatbot** – to specjalny program komputerowy, który potrafi prowadzić rozmowę z człowiekiem. Może odpowiadać na pytania, pomagać, żartować – ale nie jest prawdziwą osobą. Nie rozumie emocji, tylko przetwarza słowa.
- **Phishing** – to próba oszukania kogoś w internecie, żeby podał swoje dane (np. hasło lub numer telefonu). Oszuści udają, że są kimś innym (np. chatbotem lub firmą) i próbują przekonać Cię do kliknięcia w link lub wpisania danych.
- **Dane osobowe** - To informacje, które mogą pomóc kogoś zidentyfikować — np. imię i nazwisko, adres, numer telefonu, e-mail, szkoła, a także hasła. Takich danych nie powinno się podawać nieznanym osobom.
- **Prywatność** - To prawo do decydowania o tym, co inni wiedzą o Tobie. W internecie oznacza to, że masz wpływ na to, co udostępniasz, i komu.



Warto wiedzieć...

Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie **Jak dbać o prywatność w Internecie?**

W Internecie trzeba być ostrożnym, by skutecznie chronić swoje dane osobowe i prywatność.

Oto kilka wskazówek:

1. **Zastanów się, zanim coś udostępnisz.** Rozmawiaj z rodzicami lub nauczycielami o tym, co można pokazywać w Internecie. Pamiętaj, że nie wszystko powinno być widoczne dla wszystkich. Chroń swoje dane osobowe i swoją prywatność. Każdy post, komentarz lub materiał w Internecie pozostaje na długo, dlatego warto przemyśleć, co publikujesz i komu to udostępniasz.
2. **Poznaj swoje prawa.** Wspólnie z rodzicami rozmawiajcie o tym, co oznacza ochrona danych osobowych. To ważne, by wiedzieć, że Twoje dane należą tylko do Ciebie i nie każdy powinien mieć do nich dostęp.
3. **Sprawdź ustawienia prywatności.** Każda aplikacja czy portal społecznościowy ma sekcję dotyczącą ochrony prywatności. Sprawdź, kto może widzieć Twoje posty, zdjęcia i filmy. Ustaw wszystko tak, żeby Twoje dane były dobrze chronione.
4. **Uważaj na podejrzaną linki.** Nie klikaj w linki, które wydają się dziwne. Zawsze sprawdzaj, czy oferta online jest prawdziwa. Uważnie czytaj, na co się zgadzasz. Przeczytaj politykę prywatności, zanim ją zaakceptujesz. Polityka prywatności to ważny dokument, który opisuje, w jaki sposób i jakie Twoje dane są wykorzystywane.
5. **Dbaj o mocne hasła.** Używaj różnych i trudnych do odgadnięcia haseł do swoich kont. Stosuj silne hasła, składające się z różnych znaków (liter, cyfr, symboli). Zmieniaj je regularnie i nie udostępniaj nikomu swoich danych do logowania.
6. **Szanuj prywatność innych.** Zanim opublikujesz zdjęcie innej osoby, zapytaj ją o zgodę. Pamiętaj, że nie wolno publikować danych osobowych innych osób oraz informacji, które mogłyby kogoś ośmieszyć czy skrzywdzić.

Te zasady pomogą Ci świadomie i bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie.



PAMIĘTAJ!

Twoje dane osobowe to Twoja sprawa. Chroniąc je, dbasz o swoje bezpieczeństwo. Dzięki temu możesz swobodnie i odpowiedzialnie korzystać z technologii.



Warto wiedzieć...

Juice jacking, czyli wyciskanie danych z urządzeń Uważaj na publiczne porty USB!

JUICE JACKING (ang. juice – potocznie to energia elektryczna, juice jacking - wyciskanie soku), to technika atakowania polegająca na włamaniu do urządzenia podczas jego ładowania w publicznym porcie USB, dostępnym w takich miejscach jak np. lotniska, restauracje, pociągi czy autobusy. Aby doszło do ataku, przestępca podmienia port ładowania w ładowarce publicznej na własny, w celu przejęcia kontroli nad ładowanym urządzeniem. Podmieniony port pozwala na uzyskanie dostępu do pamięci podłączonego urządzenia, a co za tym idzie kradzież danych lub wgranie złośliwego oprogramowania poprzez kabel zasilający. Narażone na tego typu ataki są przede wszystkim telefony, tablety i laptopy.

DO CZEGO MOGĄ UZYSKAĆ DOSTĘP PRZESTĘPCY POPRZEC ATAK JUICE JACKING?

- Do hasła i loginu do aplikacji zawierających Twoje dane osobowe, takie jak nr PESEL, historia leczenia, numer telefonu czy adres e-mail;
- Do hasła logowania do aplikacji bankowych, co umożliwi przestępcy dostęp do konta bankowego;
- Do podłączonej karty płatniczej;
- Do lokalizacji, adresu IP czy tzw. plików cookies;
- Do loginu do aplikacji mObywatel.

JAK MOŻESZ OBRONIĆ SIĘ PRZED JUICE JACKING?

Unikaj ładowania urządzeń mobilnych przez publiczne porty ładowania USB. Jeśli jednak musisz naładować urządzenie mobilne to:

- Korzystaj z własnego źródła ładowania, czyli powerbanków lub ładowarek, które możesz bezpośrednio podłączyć do gniazdka elektrycznego;
- Korzystaj z kabli służących tylko do ładowania (only charge);
- Regularnie aktualizuj aplikacje i oprogramowanie systemowe urządzeń;
- Włącz w ustawieniach swojego telefonu opcję potwierdzenia, że podłączone urządzenie jest zaufane (po podłączeniu nieznanego urządzenia pojawi się np. komunikat "Ufasz temu komputerowi?");
- Włącz w ustawieniach telefonu opcję informowania o próbie transmisji danych przez kabel USB;
- Nie klikaj w linki wysłane z nieznanych adresów.

PAMIĘTAJ

Efektem ataku juice jacking jest przejęcie kontroli nad Twoim urządzeniem, w którym znajduje się mnóstwo danych osobowych. Zadbaj o siebie i swoje bezpieczeństwo.



Warto wiedzieć...

**Korzystanie z AI w sposób bezpieczny
i odpowiedzialny to dziś bardzo ważna sprawa.**

Korzystanie z narzędzi sztucznej inteligencji (AI) może wydawać się atrakcyjne, ponieważ daje szybkie odpowiedzi. Zanim z nich skorzystasz, pamiętaj:

1. Chroń swoje dane osobowe. Nie podawaj:

- swojego imienia i nazwiska,
- adresu zamieszkania,
- numeru telefonu,
- numeru PESEL,
- numeru karty płatniczej,
- hasła ani danych logowania,
- danych wrażliwych, np. medycznych.

Kieruj się zasadą: jeśli nie powiedziałbyś tego obcej osobie na ulicy – nie wpisuj tego do narzędzi AI.

- 2. Zachowaj krytyczne myślenie.** Narzędzia AI mogą podawać nieprawdziwe, choć wiarygodnie brzmiące informacje. Potrafią też generować materiały wizualne wyglądające bardzo realistycznie, które mogą wprowadzać w błąd i tworzyć fałszywe przekonanie na temat osób lub zjawisk.
- 3. Nie traktuj sztucznej inteligencji jak człowieka.** Może to negatywnie wpływać na rozwój emocjonalny i społeczny, utrudniając zdobywanie umiejętności społecznych oraz zaburzając rozróżnienie świata realnego od wirtualnego.
- 4. Dbaj o prywatność i bezpieczeństwo danych.** Wszystko, co napiszesz, jest analizowane i przechowywane, a w przyszłości może zostać wykorzystane w nieznanym celu. Sztuczna inteligencja uczy się na podstawie informacji, które jej podajesz.
- 5. AI nie posiada świadomości ani moralności.** Zdarza się, że sugeruje zachowania niebezpieczne lub nieodpowiednie, dlatego zawsze zachowuj ostrożność i dystans wobec generowanych treści.
- 6. Uzależnienie i rozproszenie uwagi.** Częste korzystanie z takich narzędzi może prowadzić do uzależnienia od technologii, osłabienia koncentracji i samodzielnego myślenia oraz ograniczenia kontaktu z rówieśnikami i rodziną.



PAMIĘTAJ!

Wszystkie informacje, jakie wpisujesz w prompcie, nie zawsze zostają tylko dla Ciebie – mogą zostać użyte do uczenia modelu, a nawet trafić w niepowołane ręce. Korzystaj więc rozważnie z narzędzi AI i chroń swoje dane.



Warto wiedzieć...

Trudne słowa – proste wyjaśnienia

Co oznaczają słowa, które pojawiają się w poradzie?

- **Dane osobowe** – to informacje, które mogą pomóc kogoś zidentyfikować – np. imię i nazwisko, adres, numer telefonu, e-mail, szkoła, a także hasła. Takich danych nie powinno się podawać nieznanym osobom.
- **Sztuczna inteligencja** – zwana również AI (od angielskiego Artificial Intelligence), to dziedzina informatyki zajmująca się tworzeniem maszyn i systemów, które potrafią wykonywać zadania wymagające ludzkiej inteligencji. Obejmuje to takie umiejętności jak rozumowanie, uczenie się, rozwiązywanie problemów, postrzeganie i podejmowanie decyzji.
- **Prywatność** – to prawo do decydowania o tym, co inni wiedzą o Tobie. W internecie oznacza to, że masz wpływ na to, co i komu udostępniasz.
- **Prompt** – tekstowe polecenie, instrukcja lub zapytanie, które wpisujesz do narzędzi AI.
- **Dane wrażliwe** - to szczególna kategoria danych osobowych, która ujawnia informacje dotyczące najbardziej intymnych sfer życia człowieka, takich jak na przykład dane zdrowotne, genetyczne, pochodzenie rasowe/etniczne, poglądy polityczne, czy przekonania religijne. Ze względu na swój charakter, są one szczególnie chronione przez prawo.



Warto wiedzieć...

Ochrona prywatności i mediacja w konfliktach

Czym jest naruszenie prywatności?

Naruszenie prywatności to sytuacja, w której ktoś bezprawnie wykorzystuje lub udostępnia dane osobowe, zdjęcia, wiadomości czy nagrania należące do innej osoby. To poważny problem, ponieważ każdy ma prawo do ochrony swoich danych i prywatnych spraw.

Dlaczego dochodzi do naruszeń?

Naruszenia prywatności mogą wynikać z:

- ✓ Braku wiedzy o tym, co można, a czego nie wolno udostępniać.
- ✓ Działań pod wpływem emocji, np. złości, chęci odwetu lub wyśmiania kogoś.
- ✓ Nieumyślnego zachowania, np. przypadkowego udostępnienia cudzego wizerunku w internecie.

Przykłady zachowań, które naruszają prywatność:

- ✓ Udostępnienie czyjegoś wizerunku, np. w postaci zdjęcia, lub filmu bez zgody osoby na nim przedstawionej.
- ✓ Czytanie wiadomości innych osób bez pozwolenia.
- ✓ Publikowanie w internecie informacji, które mogą komuś zaszkodzić lub go zawstydzić.

Czym jest mediacja i jak może pomóc?

Mediacja to proces, w którym dwie osoby mające konflikt rozmawiają przy wsparciu mediatora – bezstronnej osoby, która pomaga zrozumieć siebie nawzajem i znaleźć rozwiązanie. Mediator nie ocenia i nie wskazuje, kto ma rację – jego rolą jest ułatwienie rozmowy.

Mediacja może pomóc w:

- ✓ Wyjaśnieniu nieporozumień, np. gdy ktoś nieświadomie udostępnił czyjeś zdjęcie.
- ✓ Naprawie relacji i odbudowaniu zaufania między uczniami.
- ✓ Znalezieniu rozwiązania, które zadowolili obie strony.



PAMIĘTAJ!

Zawsze zastanów się, zanim opublikujesz coś w internecie. Szanuj prywatność innych i w razie konfliktu skorzystaj z mediacji, aby rozwiązać problem w spokojny i uczciwy sposób. Jeśli nie wiesz, co zrobić, porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem lub inną zaufaną osobą.

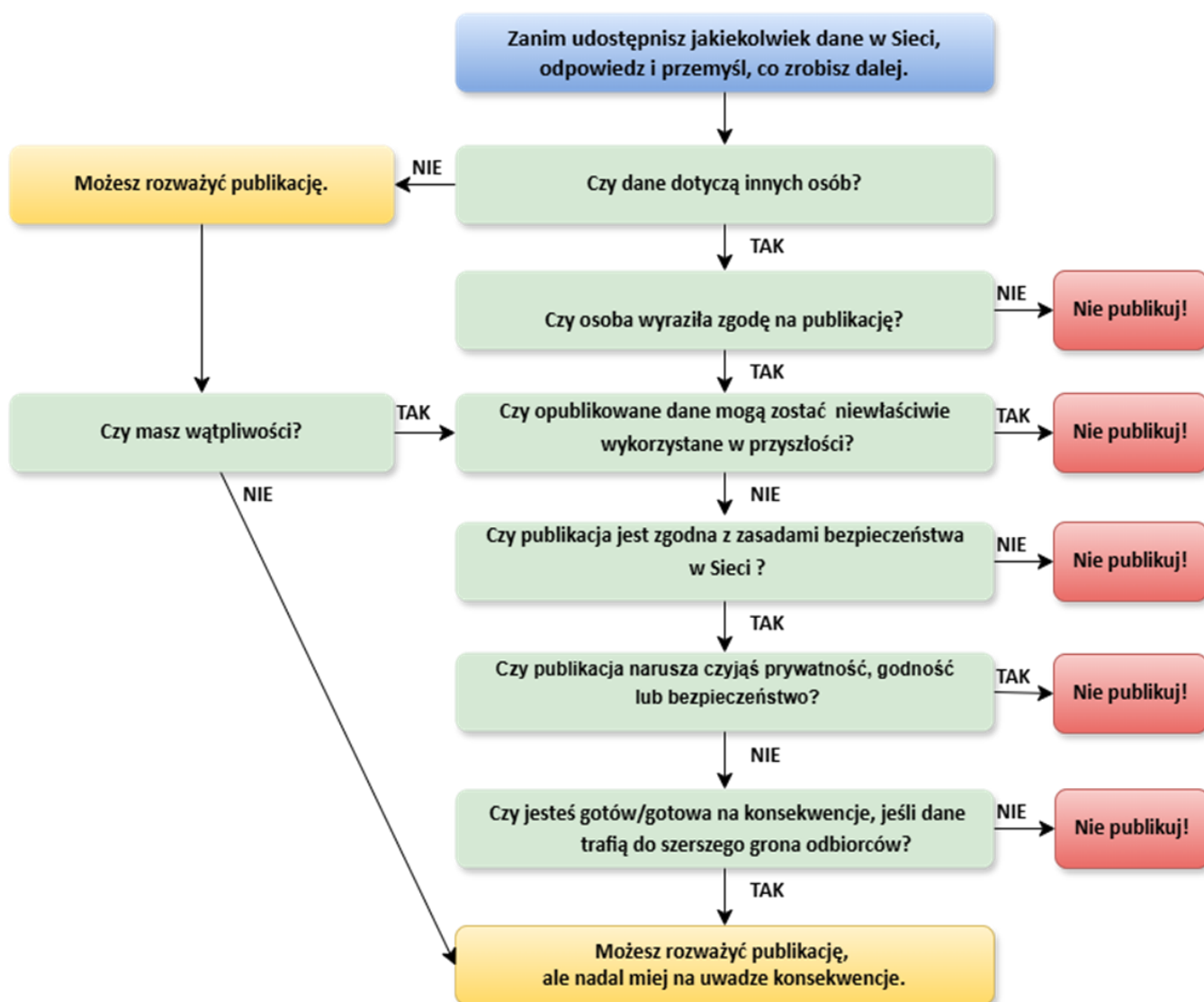


Warto wiedzieć...

Przemyśl, zanim udostępnisz.

Etapy podjęcia decyzji dotyczącej publikacji w sieci

Zanim udostępnisz jakiegokolwiek dane w sieci np. zdjęcia, wiadomości, nagrania, przejdź przez poniższe etapy podjęcia decyzji dotyczącej publikacji w sieci, które pomogą Ci uniknąć problemów związanych z naruszeniem prywatności w mediach społecznościowych.





Warto wiedzieć...

Ankieta

Mediacja rówieśnicza daje szansę na wyjaśnienie sytuacji, zrozumienie drugiej osoby i znalezienie rozwiązania, które nie prowadzi do napięć i konsekwencji. Celem mediacji jest rozwiązanie problemu, a nie wskazanie winnego.

Jeśli w Twojej sytuacji odpowiedź na poniższe pytania brzmi „tak”, to warto rozważyć mediację jako sposób rozwiązania konfliktu:

TAK

NIE

Czy konflikt dotyczy dwóch osób lub małej grupy?

☐☐

Czy obie strony konfliktu są gotowe na rozmowę?

☐☐

Czy konflikt wpływa na codzienne funkcjonowanie (np. atmosferę w klasie, relacje rówieśnicze, samopoczucie)?

☐☐

Czy konflikt wynika z nieporozumienia lub emocjonalnej reakcji?

☐☐

Czy obie strony chcą znaleźć rozwiązanie?

☐☐

Czy w szkole jest osoba, która może pełnić rolę mediatora (np. nauczyciel, pedagog, mediator rówieśniczy)?

☐☐

* Porada została przygotowana przy współpracy z Panią Aleksandrą Czarnobaj, nauczycielką i koordynatorką Programu w Zespole Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Kwidzynie.



Warto wiedzieć...

Ochrona prywatności i mediacja w konfliktach

Czym jest naruszenie prywatności?

Naruszenie prywatności to sytuacja, w której ktoś bezprawnie wykorzystuje lub udostępnia dane osobowe, zdjęcia, wiadomości czy nagrania należące do innej osoby. To poważny problem, ponieważ każdy ma prawo do ochrony swoich danych i prywatnych spraw.

Dlaczego dochodzi do naruszeń?

Naruszenia prywatności mogą wynikać z:

- ✓ Braku wiedzy o tym, co można, a czego nie wolno udostępniać.
- ✓ Działań pod wpływem emocji, np. złości, chęci odwetu lub wyśmiania kogoś.
- ✓ Nieumyślnego zachowania, np. przypadkowego udostępnienia cudzego wizerunku w internecie.

Przykłady zachowań, które naruszają prywatność:

- ✓ Udostępnienie czyjegoś wizerunku, np. w postaci zdjęcia, lub filmu bez zgody osoby na nim przedstawionej.
- ✓ Czytanie wiadomości innych osób bez pozwolenia.
- ✓ Publikowanie w internecie informacji, które mogą komuś zaszkodzić lub go zawstydzić.

Czym jest mediacja i jak może pomóc?

Mediacja to proces, w którym dwie osoby mające konflikt rozmawiają przy wsparciu mediatora – bezstronnej osoby, która pomaga zrozumieć siebie nawzajem i znaleźć rozwiązanie. Mediator nie ocenia i nie wskazuje, kto ma rację – jego rolą jest ułatwienie rozmowy.

Mediacja może pomóc w:

- ✓ Wyjaśnieniu nieporozumień, np. gdy ktoś nieświadomie udostępnił czyjeś zdjęcie.
- ✓ Naprawie relacji i odbudowaniu zaufania między uczniami.
- ✓ Znalezieniu rozwiązania, które zadowolili obie strony.



PAMIĘTAJ!

Zawsze zastanów się, zanim opublikujesz coś w internecie. Szanuj prywatność innych i w razie konfliktu skorzystaj z mediacji, aby rozwiązać problem w spokojny i uczciwy sposób. Jeśli nie wiesz, co zrobić, porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem lub inną zaufaną osobą.

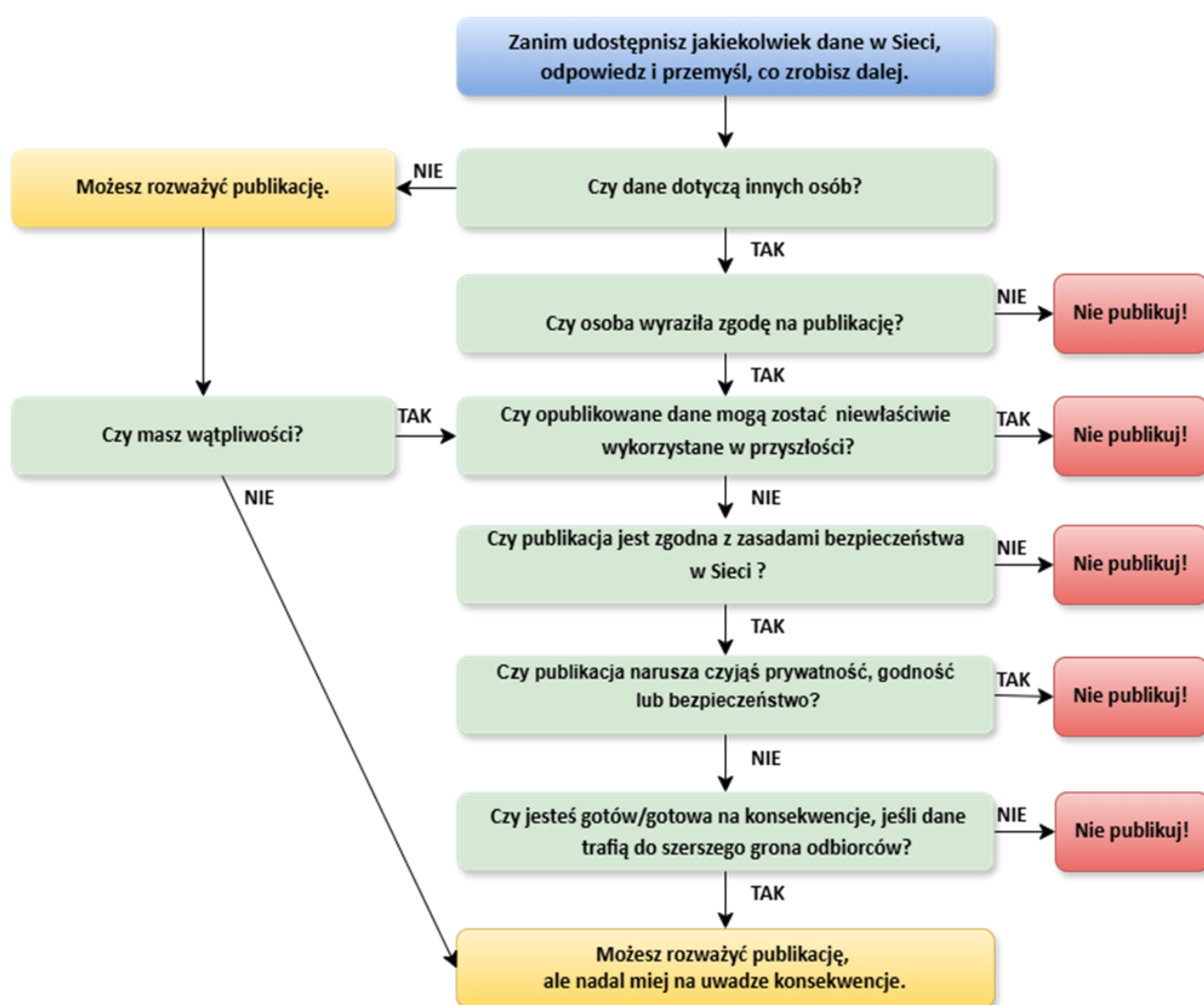


Warto wiedzieć...

Przemyśl, zanim udostępnisz.

Etapy podjęcia decyzji dotyczącej publikacji w sieci

Zanim udostępnisz jakiegokolwiek dane w sieci np. zdjęcia, wiadomości, nagrania, przejdź przez poniższe etapy podjęcia decyzji dotyczącej publikacji w sieci, które pomogą Ci uniknąć problemów związanych z naruszeniem prywatności w mediach społecznościowych.





Warto wiedzieć...

Ankieta

Mediacja rówieśnicza daje szansę na wyjaśnienie sytuacji, zrozumienie drugiej osoby i znalezienie rozwiązania, które nie prowadzi do napięć i konsekwencji. Celem mediacji jest rozwiązanie problemu, a nie wskazanie winnego.

Jeśli w Twojej sytuacji odpowiedź na poniższe pytania brzmi „tak”, to warto rozważyć mediację jako sposób rozwiązania konfliktu:

TAK

NIE

Czy konflikt dotyczy dwóch osób lub małej grupy?

☐☐

Czy obie strony konfliktu są gotowe na rozmowę?

☐☐

Czy konflikt wpływa na codzienne funkcjonowanie (np. atmosferę w klasie, relacje rówieśnicze, samopoczucie)?

☐☐

Czy konflikt wynika z nieporozumienia lub emocjonalnej reakcji?

☐☐

Czy obie strony chcą znaleźć rozwiązanie?

☐☐

Czy w szkole jest osoba, która może pełnić rolę mediatora (np. nauczyciel, pedagog, mediator rówieśniczy)?

☐☐

* Porada została przygotowana przy współpracy z Panią Aleksandrą Czarnobaj, nauczycielką i koordynatorką Programu w Zespole Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Kwidzynie.



Warto wiedzieć...

Ryzyko udostępniania wizerunku dzieci w sieci

Dziennie w Internecie, przede wszystkim w serwisach społecznościowych, są publikowane setki milionów zdjęć i filmów, przedstawiających również dzieci. Warto więc, aby dorośli znali konsekwencje i ryzyko związane z publikowaniem tego typu treści w przestrzeni publicznej, jaką jest niewątpliwie Internet.

RYZIKO UDOSTĘPNIANIA WIZERUNKÓW DZIECI W INTERNECIE

1. **W Internecie nic nie ginie.** Raz umieszczony materiał może pozostać tam na zawsze. Udostępniany przez tysiące użytkowników, może błyskawicznie się rozprzestrzeniać, co powoduje, że trudno go usunąć, a właściwie – staje się to niemożliwe.
2. **Zdjęcia czy filmy opublikowane w sieci przestają być własnością tylko publikujących.** Mogą być pobrane, modyfikowane, wykorzystane i rozpowszechniane przez innych internautów, również oszustów. Nawet jeśli dana treść nie może być pobrana, praktycznie każde urządzenie pozwala na zrobienie tzw. zrzutu ekranu i skopiowanie materiału.
3. **Cyberprzemoc.** Publikowane materiały zawierające dane osobowe w tym wizerunek, mogą zostać użyte przeciwko dziecku, do dręczenia, wyśmiewania czy szantażowania. Szczególnie w wieku nastoletnim młodzi ludzie wykorzystują takie treści – czasami dla żartu, innym razem w emocjach, aby zemścić się czy komuś dokuczyć, często nie potrafiąc przewidywać wpływu własnych działań na innych.
4. **Wykorzystanie treści z udziałem dzieci w celach przestępczych, także na tle seksualnym.** Wiele materiałów z łatwością dostępnych w Internecie trafia w niepowołane ręce oszustów, a nawet pedofili. Zdarzają się przypadki kradzieży cyfrowej tożsamości np. w celu prowadzenia zbiorów na „chore” dziecko zobrazowanych zdjęciem przypadkowego dziecka albo używania skradzionego wizerunku do realizacji różnych fantazji, w tym przemocowych lub seksualnych.
5. **Nieświadome udostępnianie szerokiego zakresu informacji.** Razem ze zdjęciem lub filmem bardzo często udostępnianych jest znacznie więcej informacji niż sam wizerunek. Tego typu materiały graficzne opatrywane są zwykle komentarzem, a ponadto umieszcza się je w określonym kontekście sytuacyjnym, np. dotyczą jakiegoś konkretnego zdarzenia czy momentu.



Warto wiedzieć...

Ryzyko udostępniania wizerunku dzieci w sieci

6. **Wykorzystanie wizerunków dzieci w celach komercyjnych i zarobkowych.** Zdarza się, że wizerunek dziecka bez jego zgody i świadomości wykorzystywany jest w celach komercyjnych. Wielu influencerów i influencerów promując różne usługi i produkty, wykorzystuje do tego zdjęcia i filmy dzieci – zarówno swoich, jak i cudzych. Tego typu działania coraz częściej są oceniane przez różnych ekspertów i rozpatrywane jako bezprawne wykorzystanie wizerunku nieletnich w celach zarobkowych. W niektórych krajach europejskich toczy się nawet dyskusja na temat wprowadzenia zakazu publikowania wizerunków dzieci przez rodziców w celach komercyjnych.
7. **Naruszanie godności.** W sieci można trafić na wiele materiałów z udziałem dzieci ukazujących je w krępujących sytuacjach lub w niepełnym ubraniu. W Internecie udostępniane są ujęcia z plaży, basenu, w trakcie czynności higienicznych, co wiąże się z kompromitacją i upokorzeniem przedstawionych osób, ośmieszeniem ich reakcji i emocji.
8. **Odbieranie dziecku prawa do budowania własnej historii o sobie.** Każdy człowiek powinien mieć możliwość tworzenia własnej tożsamości i wizerunku, także w środowisku cyfrowym, do decydowania o tym, co chce publikować na swój temat, a co powinno zostać w sferze prywatności. W przypadku dzieci, których życie było nadmiernie i bez konsultacji z nimi dokumentowane w sieci przez dorosłych, proces ten może być zaburzony. Ich ślad cyfrowy buduje się, zanim same mogą zdecydować, jakie informacje o sobie chcą upubliczniać.
9. **Brak podmiotowego traktowania dzieci.** Młodzi ludzie powinni być włączani w decydowanie o sprawach, które ich dotyczą, a zarządzanie własnym wizerunkiem to element ich prawa do prywatności, prawa do opowiedzenia historii o sobie w Internecie tak, jak sami by chcieli. Warto ich pytać o zgodę na publikowanie ich wizerunków, rozmawiać z nimi o korzyściach i ryzyku takich decyzji, pytać o odczucia dziś i perspektywę przyszłości.



PAMIĘTAJ!

Chociaż publikujemy w Internecie zdjęcia czy filmy w dobrych zamiarach, aby się pochwalić, podzielić radosnymi emocjami, to musimy liczyć się z szeregiem negatywnych konsekwencji, jakie niesie ze sobą to działanie.

Więcej na temat ochrony wizerunku dzieci w Internecie znajdziecie Państwo w broszurze [„Wizerunek dziecka w Internecie. Publikować czy nie?”](#)



Warto wiedzieć...

Udostępnianie przez rodziców zdjęć dzieci w sieci, czyli kilka słów na temat sharenting'u

SHARENTING (ang. share – dzielić się, rozpowszechniać, parenting – rodzicielstwo), to nadmierne i bezrefleksyjne zamieszczanie przez rodziców danych osobowych ich dzieci, w tym wizerunku, w Internecie. Zjawisko to stanowi poważne zagrożenie dla prywatności oraz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, szczególnie gdy wizerunek dziecka udostępniany jest wraz z innymi danymi osobowymi, takimi jak data urodzenia, adres zamieszkania czy nazwa szkoły, do której uczęszcza dziecko.

ZANIM OPUBLIKUJESZ DANE OSOBOWE DZIECI W INTERNECIE...

Zastanów się czy taka publikacja jest potrzebna i w jakim celu podejmujesz to działanie? Kto będzie miał dostęp do zamieszczanych danych osobowych dziecka? Czy chciałbyś obejrzeć podobny materiał o sobie? Czy masz świadomość, że publikowana informacja może zostać w sieci na zawsze?

JEŚLI ODPOWIEDZI NA POWYŻSZE PYTANIA BRZMIĄ TAK LUB ZAMIESZCZENIE INFORMACJI O DZIECKU NIE WIĄŻE SIĘ Z NEGATYWNYMI KONSEKWENCJAMI, TO NADAL PAMIĘTAJ ABY:

- Włączyć ustawienia prywatności na Twoim profilu, tak aby dostęp do publikowanych informacji, miały tylko osoby, które znasz i którym ufasz;
- Nigdy nie publikować zdjęć, które mogłyby ośmieszyć lub skompromitować Twoje dziecko. Takie zdjęcia, mogą narazić je na internetowy hejt i agresję lub zostać wykorzystane przez rówieśników do nękania w świecie realnym lub w Internecie (tzw. *cyberbullying*). Materiały, które wzbudzają zainteresowanie internautów, szybko się rozprzestrzeniają i bardzo trudno usunąć je całkowicie z sieci. Miej świadomość cyfrowego śladu (*digital footprint*), który zostawiamy w Internecie;
- Nigdy nie publikować intymnych zdjęć Twoich dzieci. Nawet z pozoru niewinne zdjęcia, mogą dostać się w niepowołane ręce;
- Zapytać Twoje dziecko o zgodę na publikację informacji o nim. Ono też ma prawo decydować. Dodatkowo, zanim opublikujesz zdjęcia innych dzieci, zapytaj o zgodę ich rodziców. Do ukończenia 18 roku życia zgodę na opublikowanie wizerunku dziecka musi potwierdzić rodzic lub opiekun prawny;
- Mieć świadomość potencjalnych zagrożeń związanych z sharentingiem, zwłaszcza w obliczu szybkiego rozwoju technologii rozpoznawania twarzy i algorytmów sztucznej inteligencji, ponieważ zdjęcia i dane umieszczane w Internecie mogą być przetwarzane w sposób, który zagraża prywatności dziecka.



PAMIĘTAJ

Dane osobowe dzieci, umieszczane w Internecie, mogą już od momentu narodzin kształtować wizerunek dziecka, tym samym ograniczając jego wolność do samodzielnej prezentacji własnej osoby. Dlatego tak ważne jest, aby nie wyręczać ich w tym zadaniu i szanować prywatność najmłodszych.



Ważne terminy i pojęcia

Wizerunek

to dobro osobiste, które podlega ochronie prawnej jako dana osobowa (art. 4 pkt 1 RODO). Jest to informacja o zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej, za pomocą czynników określających fizyczną tożsamość tej osoby. Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby, której dotyczy (art. 81 ust. 1 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych) oraz na gruncie RODO – zgody na przetwarzanie wizerunku (art. 6 ust. 1 lit. A RODO). Dlatego na administratorze danych ciąży obowiązek uzyskania zgody od uprawnionej osoby na publikację jej danych osobowych, a w szczególności jej wizerunku. Wizerunek chroniony jest również na gruncie prawa cywilnego (art. 23 Kodeksu cywilnego).

Dane osobowe

oznaczają informacje o zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej („osobie, której dane dotyczą”); możliwa do zidentyfikowania osoba fizyczna to osoba, którą można bezpośrednio lub pośrednio zidentyfikować, w szczególności na podstawie identyfikatora takiego jak imię i nazwisko, numer identyfikacyjny, dane o lokalizacji, identyfikator internetowy lub jeden bądź kilka szczególnych czynników określających fizyczną, fizjologiczną, genetyczną, psychiczną, ekonomiczną, kulturową lub społeczną tożsamość osoby fizycznej (art. 4 pkt 1 RODO).

Cyberbullying (Cyberprzemoc)

Cyberbullying to rodzaj przemocy, z którym spotykamy się w sieci, z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, głównie Internetu oraz telefonów komórkowych. Działanie to ma na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie. Zjawisko przybiera różne formy, takie jak nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji.



Warto wiedzieć...

Świadomość rodzica to dobre wsparcie dla dziecka Jak wspierać dzieci w ochronie prywatności?

W dobie dynamicznego rozwoju technologii rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu u dzieci i młodzieży odpowiedzialnych postaw wobec ochrony prywatności w Internecie. Wspieraj swoje dziecko, ucząc je bezpiecznego i świadomego korzystania z nowych technologii, aby chronić jego dane oraz prywatność.

Buduj świadomość o ochronie danych osobowych dziecka Wspieraj je w odpowiedzialnym podejściu do życia w świecie cyfrowym

1. **Rozmawiaj o prywatności na co dzień.** Wyjaśnij dziecku, jakie zagrożenia mogą wynikać z udostępniania danych w Internecie. Podkreśl, jak ważne jest, aby zawsze zachowywać ostrożność podczas publikowania informacji o sobie.
2. **Tłumacz znaczenie ochrony danych osobowych.** Wspólnie omawiaj prawa związane z prywatnością i wolnością w cyfrowym świecie. Pokaż, że dbałość o dane osobowe to podstawowy element odpowiedzialnego korzystania z technologii.
3. **Zachęcaj do sprawdzania ustawień prywatności w mediach społecznościowych.** Naucz dziecko, jak kontrolować widoczność postów, zdjęć, filmów, rolek i innych treści. Sprawdzaj z nim ustawienia konta, aby ograniczyć ryzyko wykorzystania danych przez osoby niepowołane.
4. **Ucz krytycznego myślenia podczas zakupów online.** Zwracaj szczególną uwagę dziecka na zjawiska, takie jak phishing. Tłumacz mu, aby nie klikało w nieznane linki i dokładnie sprawdzało oferty, ponieważ często służą one wyłudzeniu danych. Przypilnuj, aby zawsze czytało politykę prywatności.
5. **Zwróć uwagę na bezpieczeństwo haseł i kont.** Ucz dziecko używania unikatowych, silnych haseł dla różnych kont oraz potrzeby ich okresowej zmiany. To znacząco ograniczy ryzyko przejęcia konta i nieuprawnionego pozyskania danych osobowych oraz innych informacji.
6. **Kładź nacisk na respektowanie prywatności innych osób.** Uświadom dziecku, że publikacja danych osobowych innej osoby, w tym jej wizerunku, wymaga uprzedniej, wyraźnej zgody. Nieustannie podkreślaj, że nie wolno upubliczniać treści mogących narazić inne osoby na nieprzyjemności, ośmieszenie lub krzywdę. Uświadamiaj o odpowiedzialności za zachowania niezgodne z prawem.

Te kroki pomogą Twojemu dziecku świadomie i bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie, chronić jego dane osobowe i szanować prywatność i dane innych osób.



Pamiętaj

Ochrona danych osobowych i prywatności to fundamentalne prawa każdego człowieka. Wspieraj dziecko w rozwijaniu świadomości w tym zakresie. W ten sposób dbasz o jego bezpieczeństwo online i dajesz mu narzędzia do swobodnego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Mamo!
potrzebuję pilnie
BLIKA!

Już Ci wysyłam!

STOP

A TY, CO BYŚ ZROBIŁ

Czy wiesz, że coraz częściej przestępcy wykorzystują **deepfake** – technologię, która pozwala sztucznej inteligencji podrobić głos, twarz, mimikę, a nawet sposób poruszania się?

DEEPPFAKE

Na co zwracać uwagę?

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

DBAJ O SWOJE DANE I MYŚL KRYTYCZNIE!

- zweryfikuj źródło nagrania
- sprawdź informację w kilku niezależnych mediach
- nie udostępniaj pochopnie
- skontaktuj się bezpośrednio z osobą/instytucją
- zgłoś podejrzaną treść

ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ

jeśli materiał wywołuje silne emocje lub presję natychmiastowego działania

PAMIĘTAJ!

1

Brak emocji

2

Zniekształcone detale

3

Niespójne oświetlenie

4

Niekonsekwentne tło

5

Zniekształcony głos

6

Podejrzany kontekst

W dobie szybkiego rozwoju nowych technologii, kluczem do bezpieczeństwa danych osobowych nie są jedynie zabezpieczenia techniczne, ale świadome decyzje użytkowników i ciągła edukacja!



Ochrona wizerunku dziecka: Jak mądrze promować szkołę?



*Balans: promocja szkoły vs. prywatność dziecka.
Unikaj stygmatyzacji!*

1 PRAKTYKA W SZKOLE – JAK PUBLIKOWAĆ MĄDRZE? *Test 5 pytań przed publikacją*

- Czy dziecko jest rozpoznawalne?
- Czy widać szczegóły lub lokalizację?
- Czy zdjęcie przedstawia dziecko w krępującej lub intymnej sytuacji?
- Gdzie publikujemy?
- Czy publikacja jest konieczna?

Sprawdź przed wrzuceniem zdjęcia!

2 KREATYWNE ALTERNATYWY BEZ WIZERUNKU



Dłonie przy pracy



Ujęcia z daleka



Fotografuj efekty prac



Nowe zagrożenia:
AI i deepfake



Wizerunek i głos to cenne dane!
Mogą być użyte do manipulacji i oszustw.

3 RELACJE I PRAWO – PODMIOTOWOŚĆ DZIECKA



**Zgoda rodzica
to dopiero początek**

Nawet jeśli rodzic podpisał zgodę,
**zawsze pytaj dziecko
o chęć udziału.**

**Świadoma,
a nie „blankietowa” zgoda**



Wyrażona świadomie



Określony cel i miejsce publikacji

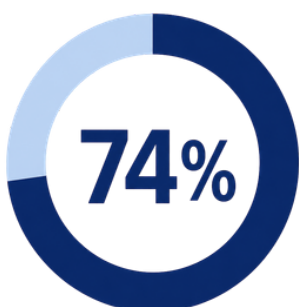
Strona szkoły



WYCOFAJ ZGODĘ

Jasna ścieżka wycofania
w dowolnym momencie.

4 GŁOS MŁODYCH O PRYWATNOŚCI Biuro Rzecznika Praw Dziecka: wyniki badań



74% młodych osób uważa publikowanie wizerunku bez zgody za najbardziej szkodliwe zjawisko w sieci.



Uczniowie oczekują możliwości decydowania o usunięciu zdjęcia, jeśli nie czują się z nim dobrze.

Decydując się na przetwarzanie danych osobowych stajesz się administratorem. Oznacza to, że musisz znać i respektować prawa osoby, której dane dotyczą.

Osoba, której dane dotyczą:

MA PRAWO wiedzieć, co będzie się działo z jej danymi



Realizując obowiązek informacyjny, musisz wskazać na jakiej podstawie i po co przetwarzane będą jej dane osobowe, jak długo będziesz je przechowywał, oraz podać dane kontaktowe inspektora ochrony danych (IOD), jeśli go wyznaczyłeś. Wszelkie przekazywane przez Ciebie informacje związane z przetwarzaniem danych powinny być sformułowane jasnym, prostym i zrozumiałym językiem, dla osoby, której dane przetwarzasz.

MA PRAWO wiedzieć, jakie prawa daje jej RODO

Jako administrator masz obowiązek wskazać osobie, której dane dotyczą, jakie prawa daje jej RODO. A ma prawo m.in. do: dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, przenoszenia, wniesienia sprzeciwu oraz do tego, by być poinformowanym o zautomatyzowanym podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.



MA PRAWO wycofać zgodę



Jeśli podstawą przetwarzania danych była wyrażona – świadomie i dobrowolnie – zgoda, osoba, która jej udzieliła ma prawo w dowolnym momencie ją wycofać i nie może to rodzić dla niej żadnych negatywnych konsekwencji (np. podwyższenia opłaty za usługi).

Pamiętaj, że cofnięcie zgody powinno być równie łatwe jak jej udzielenie.

MA PRAWO do informacji o naruszeniu ochrony jej danych

Wyciek danych, ich zagubienie czy udostępnienie osobom niepowołanym – to się zdarza. Jeżeli jednak naruszenie ochrony danych osobowych skutkuje ryzykiem naruszenia praw lub wolności osoby, której dane dotyczą, masz obowiązek ją o tym poinformować. Niezmiernie istotną kwestią w tym przypadku jest czas reakcji, tj. jak najszybsze zawiadomienie o naruszeniu osób, których dane dotyczą.



MA PRAWO do wniesienia sprzeciwu wobec marketingu



Osoba, której dane są wykorzystywane w celach marketingowych, a więc do przedstawiania jej oferty towarów czy usług, w dowolnym momencie może się temu sprzeciwić. Jeżeli to robi, nie wolno już wykorzystywać jej danych do takich celów.

PAMIĘTAJ!

Praw tych nie można ograniczyć zapisami regulaminu ani umowy. Jako administrator masz obowiązek je znać, respektować i umożliwiać ich realizację.

TWOJE DANE - TWOJA SPRAWA



Czy wiesz, jak bezpiecznie zarządzać swoimi danymi osobowymi?

Program „Twoje dane – Twoja sprawa” to ogólnopolski program edukacyjny Prezesa UODO, który pomaga uczniom i nauczycielom zrozumieć zasady ochrony prywatności w cyfrowym świecie.



DLA KOGO?

- szkoły podstawowe
- szkoły ponadpodstawowe
- placówki doskonalenia nauczycieli



CO ZYSKASZ?

- materiały edukacyjne
- szkolenia dla nauczycieli
- webinaria dla uczniów
- eksperckie wykłady online



JAK DOŁĄCZYĆ?

- wypełnij „**Formularz zgłoszenia do Programu**” i wciśnij „Zarejestruj się”
- sprawdź, czy otrzymałeś e-mail zwrotny z potwierdzeniem rejestracji

WWW.UODO.GOV.PL/TDTS



**NIE CZEKAJ - ZADBAJ O SWOJĄ
PRYWATNOŚĆ I ZGŁOŚ SZKOŁĘ
DO PROGRAMU!**

Rejestracja do Programu „Twoje dane – Twoja sprawa” trwa **od września do października**
Formularz dostępny jest na stronie:
www.uodo.gov.pl/tdts



WIZERUNEK DZIECKA W INTERNECIE

Publikować czy nie?



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Czym jest i jakiej ochronie podlega wizerunek dziecka	5
Publikowanie treści z udziałem dzieci w internecie	10
Tło problemu i skala zjawiska	10
Ryzyko udostępniania wizerunków dzieci w internecie	13
Publikować wizerunek dziecka w internecie czy nie? Co warto wziąć pod uwagę?	19
Materiały dodatkowe	25

Warszawa, czerwiec 2024

Opracowanie:

Fundacja Orange

przy wsparciu prawnym Moniki Trzcińskiej, radczyni prawnej
i partnera merytorycznego:

Urzędu Ochrony Danych Osobowych



W dzisiejszych czasach już nie tylko rodzinny album czy szkolna kronika są miejscami, w których gromadzi się wspomnienia. Szacuje się, że około 500 milionów zdjęć dziennie publikowanych jest w internecie, przede wszystkim w serwisach społecznościowych. Coraz bardziej popularne w sieci są też nagrania wideo.

W tym wszystkim nie brakuje treści z udziałem dzieci. Ich wizerunki udostępniane są przez dorosłych, zanim one same zaznaczą własną obecność w internecie. Słodkie zdjęcia z wakacji, z przedszkolnych czy szkolnych uroczystości, filmiki pierwszych kroków, wspomnienia ważnych momentów, ale i „migawki” zwykłych codziennych sytuacji. Brzmi niewinnie, tym bardziej że często udostępniane są przecież w dobrych intencjach. Niestety, konsekwencje takich publikacji mogą być bardzo drastyczne w skutkach. Wśród ich odbiorców znajdują się hejterzy, twórcy prześmiewczych memów, oszuści, a nawet osoby o skłonnościach pedofilskich. Warto, aby dorośli mieli świadomość zarówno obowiązków prawnych wynikających z przepisów dotyczących przetwarzania i rozpowszechniania wizerunków dzieci, jak i możliwych konsekwencji i ryzyka związanego z publikowaniem tego typu treści w internecie. Warto zatem w rozważaniach na ten temat wziąć pod uwagę aspekt nie tylko legalny, ale i etyczny.

Widzimy narastający problem zaniedbań i braku świadomości – zarówno od strony prawnej, jak i związanej z przedmiotowym traktowaniem dzieci, których wizerunki uwieczniane są w materiałach udostępnianych za pośrednictwem internetu. Publikacja ta powstała po to, aby wesprzeć dorosłych w dbaniu o poszanowanie prawa dziecka do prywatności. Szczególnie osoby pracujące w różnych placówkach, organizacjach i instytucjach, których zadaniem jest troska o dobro i bezpieczeństwo dzieci, tym bardziej że nowym

obowiązkiem szkół, przedszkoli, klubów sportowych, domów kultury itp. jest wdrożenie standardów ochrony małoletnich. Stanowią one okazję do uregulowania wielu kwestii związanych z przeciwdziałaniem krzywdzeniu i zaniedbaniu dzieci, także w środowisku cyfrowym.

Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które staje przed zupełnie nowymi wyzwaniami społecznymi powodowanymi dynamicznym rozwojem technologii. Materiał ten to zaproszenie do refleksji i przemyślanych decyzji na temat jednego z tych wyzwań – publikowania wizerunków dzieci w internecie.

Wspólnie możemy poszukać bardziej etycznych i bardziej empatycznych dróg na poszanowanie praw i podmiotowości dziecka w erze smartfona. Ważne, aby „modna” chęć dzielenia się wszystkim w internecie nie przysłoniła nam dbania o bezpieczeństwo, dobro i przyszłość dzieci. Mamy też szansę stworzyć cyfrowy *savoir-vivre* wzajemnego dbania o siebie, a przy tym wspierać młode pokolenie w tym, aby nie traciło ludzkich, empatycznych odruchów w drodze po zasięgi i popularność w sieci.

CZYM JEST I JAKIEJ OCHRONIE PODLEGA WIZERUNEK DZIECKA



Wizerunek podlega ochronie prawnej. Jest to zarówno dobro osobiste, jak dana osobowa. Warto, aby dorośli postępowali się wizerunkami dzieci szczególnie ostrożnie i odpowiedzialnie.



Wizerunek osoby fizycznej nie został zdefiniowany w prawie polskim. Aby ustalić, co kryje się pod tym pojęciem, należy oprzeć się na definicjach prezentowanych przez doktrynę i orzecznictwo sądów. Wbrew powszechnemu przekonaniu wizerunek człowieka to coś więcej niż jego głowa czy twarz. To obraz danej osoby (czyli różne cechy fizyczne składające się na jej wygląd, w tym zarówno twarz, jak i np. charakterystyczna sylwetka), który został w jakiś sposób utrwalony (na zdjęciu, w filmie itp.). Wizerunek pozwala rozpoznać człowieka i go zindywidualizować. Według niektórych poglądów prezentowanych przez polskie sądy w ramy wizerunku można włączyć również elementy dodatkowe, takie jak ubiór, okulary czy fryzura.



Rozpowszechnianie wizerunku oznacza różne formy jego publicznego udostępniania, co powoduje, że dociera on do nieograniczonego kręgu odbiorców, którzy mogą się z nim zapoznać. Chodzi np. o publikowanie wizerunku w mediach społecznościowych, na stronach internetowych, plakatach czy ulotkach. Nie ma znaczenia, czy takie rozpowszechnianie wiąże się z osiągnięciem korzyści finansowych czy służy innym celom, takim jak promocja działań prowadzonych przez daną organizację pozarządową, klub sportowy, szkołę czy przedszkole.



Wizerunek jest dobrem osobistym, podlega zatem ochronie na podstawie przepisów zawartych w Kodeksie cywilnym¹. Jest to prawo niemajątkowe, niezbywalne, przysługujące każdej osobie. Rozpowszechnianie wizerunku bez zgody może skutkować roszczeniami cywilnymi z tytułu naruszenia dóbr osobistych. Zgodnie z prawem ten, kogo dobra osobiste naruszono, może żądać zaprzestania naruszenia (np. usunięcia zdjęcia z sieci), usunięcia jego skutków (np. złożenia oświadczenia zawierającego przeprosiny), a także zadośćuczynienia i naprawienia wyrządzonej w ten sposób szkody.



Rozpowszechnienie wizerunku danej osoby (a więc i publikacja w internecie) **co do zasady wymaga jej zgody** – kwestie dotyczące tego obszaru zostały również uregulowane w ustawie o prawie autorskim i prawach pokrewnych².



Wizerunek jest także jedną z danych osobowych i podlega ochronie na podstawie przepisów zawartych w RODO³ oraz Ustawie o ochronie danych osobowych⁴. Przetwarzanie danych osobowych w postaci wizerunku to jego rozpowszechnianie (np. publikowanie w mediach społecznościowych), ale również m.in. utrwalanie (np. robienie zdjęcia), przechowywanie (np. na dysku komputera) czy modyfikowanie (np. wygładzanie twarzy za pomocą aplikacji). Jak wynika z RODO, na osobie przetwarzającej ciąży obowiązek informacyjny oraz związane z zapewnieniem bezpieczeństwa przetwarzanym danym. W motywie 38 RODO podkreślono, że **szczególnej ochrony danych osobowych wymagają dzieci**, gdyż mogą one być mniej świadome ryzyka, konsekwencji, zabezpieczeń i praw przysługujących im w związku z przetwarzaniem danych osobowych. W motywie 58 znalazła się wytyczna nakazująca w przypadku przetwarzania danych dziecka stosowanie jasnych i prostych komunikatów, które umożliwiają bez trudu zrozumienie ich treści również przez dziecko.

¹ Artykuły 23 i 24 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 roku – Kodeksu cywilnego (Dz.U. z 2023 r. poz. 1610 z późn. zm.).

² Artykuł 81 ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2022 r. poz. 2509).

³ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) z dnia 27 kwietnia 2016 roku (Dz.Urz. UE L 119/1 z 4 maja 2016 r., s. 1).

⁴ Ustawa z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2019 r. poz. 1781).



W przypadku dziecka istotną rolę ochronną pełnią również **przepisy zawarte w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym⁵**. Rodzicom przysługuje władza rodzicielska, która powinna być wykonywana zgodnie z określonymi zasadami. **W imieniu dzieci zgody na rozpowszechnianie wizerunku udzielają ich rodzice lub opiekunowie prawni**. Nie mają oni jednak nieograniczonego prawa dysponowania wizerunkiem swojego potomstwa. Ich obowiązkiem jest wychowywanie dziecka z poszanowaniem jego godności i prawa, z dbałością o jego jak najlepszy interes. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (podobnie jak Konwencja o prawach dziecka⁶) wskazuje, że rodzice przed podjęciem ważnych decyzji dotyczących swoich podopiecznych powinni ich wysłuchać (biorąc pod uwagę m.in. stopień dojrzałości dziecka) i w miarę możliwości uwzględnić rozsądne życzenia. W praktyce może to oznaczać konieczność konsultacji z dzieckiem faktu publikacji jego wizerunku lub wyrażenia zgody na rozpowszechnianie.



Rodzice są zobowiązani wykonywać władzę rodzicielską w taki sposób, jak wymaga tego dobro dziecka. Nieodpowiedzialne publikowanie w sieci zdjęć czy filmów przedstawiających wizerunek w sposób naruszający godność osoby uwiecznionej bądź wykonanych w sytuacjach intymnych może łamać tę zasadę i naruszać dobro dziecka, co w przyszłości, po uzyskaniu przez nie pełnoletności, może narazić rodzica na odpowiedzialność cywilnoprawną względem dziecka. W skrajnych przypadkach dotyczących rozpowszechniania nagiego wizerunku dziecka zastosowanie mogą mieć również przepisy prawa karnego⁷.



W kontekście prawa do ochrony wizerunku nie można nie wspomnieć o **fundamentalnym prawie każdego człowieka do prywatności, wynikającym m.in. z art. 47 Konstytucji RP⁸, jak również z katalogu praw człowieka i praw dziecka**.

⁵ Artykuły 92 i 95 ustawy z dnia 25 lutego 1964 roku – Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2809).

⁶ Artykuł 12 ust. Konwencja o prawach dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych z dnia 20 listopada 1989 roku (Dz.U. z 1991 r. Nr 120 poz. 526)

⁷ Artykuł 191a ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeksu karnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 17).

⁸ Artykuł 47 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 roku (Dz.U. z 1997 r. Nr 78 poz. 483).



Jak powinna być skonstruowana zgoda na rozpowszechnianie wizerunku dziecka?

Zgoda na rozpowszechnianie wizerunku dziecka powinna:

- być wyrażona w sposób **dobrowolny**, rodzic/opiekun prawny nie może być przymuszany do jej wyrażenia;
- być jak najbardziej **precyzyjna i przejrzysta**;
- **wskazywać cel** wykorzystania wizerunku, np. promocja działalności organizacji lub placówki, kampania społeczna;
- wskazywać szczegółowy **sposób wykorzystywania wizerunku**, np. publikacja na profilu w mediach społecznościowych (przy uściśleniu w jakich serwisach), publikacja na stronie internetowej organizacji;
- określać **warunki wykorzystania wizerunku**, np. zdjęcie będzie podpisane imieniem dziecka lub opatrzone komentarzem, zdjęcie będzie kadrowane, zdjęcie będzie poddane edycji;
- być napisana **zrozumiałym językiem** zarówno dla rodzica, jak i starszego dziecka;
- być wyrażona na rzecz **konkretnego podmiotu**;
- dotyczyć **oznaczonego czasu**;
- mieć **charakter uprzedni**, tj. być wyrażona przed opublikowaniem zdjęcia/nagrania.

Tego typu dokument może mieć **dowolną formę**, ale należy pamiętać, że dla celów dowodowych najlepiej, żeby został w jakiś sposób **utrwalony** – pisemnie, w formie elektronicznej, np. e-mail, SMS. Nie można też zakazać wycofania zgody i należy być przygotowanym na konsekwencje dokonania takiego cofnięcia, np. usunięcie zdjęcia z profilu w mediach społecznościowych.

Czy zgoda na rozpowszechnianie wizerunku jest zawsze potrzebna?

Rozpowszechnianie wizerunku osoby stanowiącej jedynie szczegół takiej całości, jak **zgromadzenie, krajobraz, impreza publiczna**, nie wymaga zgody. Jeżeli wizerunek jest jedynie elementem zdjęcia, stanowi jego małą część, której usunięcie nie zmieniłoby przedmiotu i charakteru tego, co jest pokazane, zgodnie z obowiązującymi przepisami nie ma potrzeby uzyskiwania zgody na jego publikowanie. Jeżeli zatem zdjęcie z określonego wydarzenia (np. imprezy sportowej, pikniku szkolnego czy warsztatów) będzie miało na celu przedstawienie danego wydarzenia, a jego uczestnicy nie będą elementem dominującym ujęcia, fotografia zostanie wykonana bez zbliżeń na daną postać czy małą grupę osób, to można oprzeć się na powyższym wyłączeniu.

Jednocześnie należy zawsze pamiętać, że pomimo braku konieczności pozyskania zgody na rozpowszechnianie wizerunku, jeżeli uwidocznioną na zdjęciu osobę można zidentyfikować, wizerunek będzie stanowił daną osobową i niezbędne będzie stosowanie w tym zakresie regulacji dotyczących przetwarzania danych osobowych.

Standardy ochrony małoletnich szansą na uregulowanie kwestii publikowania wizerunków dzieci

Praca nad standardami ochrony małoletnich, które wszystkie podmioty pracujące z dziećmi (m.in. szkoły, przedszkola, żłobki, kluby sportowe, hotele, szpitale, biblioteki) mają obowiązek wdrożyć, wydaje się **doskonałą okazją do prze-myślenia i uregulowania** nie tylko kwestii związanych z dostępem dzieci do internetu, ochroną przed krzywdą, niebezpiecznymi treściami czy kontaktami online, ale także publikowaniem ich wizerunków – czy i na jakich zasadach jest on rozpowszechniany przez daną placówkę.

W świecie napędzanym rozwojem cyfrowym, za którym trudno nieraz nadążyć, stają przed nami kolejne **wyzwania i decyzje do podjęcia, z którymi żadne z wcześniejszych pokoleń nie musiało się zmierzyć**. Wiele rzeczy trzeba się po prostu nauczyć i wypracować nowe rozwiązania. Warto jednak zawsze kierować się interesem dziecka, troską o jego prawa i przyszłość, a w świecie pełnym ekranów tym bardziej rozwijać empatyczne podejście i szacunek do prywatności.

PUBLIKOWANIE TREŚCI Z UDZIAŁEM DZIECI W INTERNECIE

10

PUBLIKOWANIE TREŚCI Z UDZIAŁEM DZIECI...

WIZERUNEK DZIECKA W INTERNECIE

TŁO PROBLEMU I SKALA ZJAWISKA

Abstrahując od kwestii formalno-prawnych i tego, jakiej ochronie podlega wizerunek dziecka, warto zwrócić uwagę na to, jak i w jakiej skali prezentowane są treści z udziałem dzieci w internecie, jak czują się z tym młodzi ludzie i jakie ryzyko powinni wziąć pod uwagę dorośli, zanim opublikują dany materiał.

Okazuje się bowiem, że:

23%

23% dzieci ma swój cyfrowy ślad już przed narodzinami w postaci zdjęć z USG ciąży, które krążą w sieci⁹. Tego zjawiska nie bada się zbyt często, jednak z dostępnych danych wiemy, że w Europie ten odsetek jest niższy i wynosi ok. 15%, a w Polsce – 10% rodziców decyduje się na taką publikację¹⁰.

81%

81% dzieci poniżej drugiego roku życia ma cyfrowy ślad w postaci zdjęć opublikowanych w internecie przez rodziców, a **5% z nich posiada swój profil społecznościowy**¹¹.

75%

Większość, bo aż **75% brytyjskich rodziców** regularnie korzystających z internetu **dzieli się zdjęciami lub filmami z udziałem swoich dzieci**¹².

40%

W Polsce 40% rodziców dokumentuje w mediach społecznościowych dorastanie swoich dzieci. Rocznie publikują w sieci średnio 72 zdjęcia i 24 filmy. Warto dodać, że relacjonując życie dziecka, nie stosują oni ograniczeń dotyczących wyświetlania publikowanych materiałów. Aż 42% z nich udostępnia je większym grupom znajomych, liczącym nawet do 200 osób. Zgodnie z deklaracją 25% rodziców, zanim wrzuci zdjęcie lub filmik, jeśli jest to możliwe (z uwagi np. na jego wiek), pyta swoje dziecko (dzieci) o zgodę¹³.

SHARENTING

termin, który pochodzi od połączenia angielskich słów *share* (dzielić się) i *parenting* (rodzicielstwo), oznacza publikowanie przez rodziców w internecie – często i bezrefleksyjnie – treści ze swoimi dziećmi w roli głównej. Zdarza się, że bez sprawdzenia i poszanowania ich zdania w tej sprawie. Mogą to być zdjęcia, filmy, ale też informacje o ich aktywności, a nawet fragmenty rozmów. To powszechne wśród współczesnych rodziców zjawisko funkcjonuje też pod nazwą *oversharenting*, co ma podkreślać jego nadmiarowość.

Trudno pytać małe dzieci o opinie na temat publikowania ich wizerunków przez dorosłych w internecie. **Ale co mówią nastolatki?**

Jak wynika z raportu *Nastolatki 3.0*, 45,5% nastolatków w Polsce deklaruje, że ich rodzice lub opiekunowie upubliczniają ich wizerunek, przy czym 23,8% z nich odczuwa z tego powodu zawstyżenie, a 18,8% deklaruje niezadowolone¹⁴.

Negatywne albo obraźliwe komentarze spowodowane treściami zamieszczonymi w internecie przez ich rodziców deklarowało 7% nastoletnich uczestników badania *EU Kids Online 2018*¹⁵.



Z kolei według badania *EU Kids Online 2018* niemal co dziesiąty nastolatek w wieku 11–17 lat (9,5% ogółu badanych) ma świadomość, że jego rodzice od czasu do czasu umieszczają w internecie jakieś treści na jego temat bez pytania o zgodę. Spośród nich co drugi (51,3%) odczuwał zdenerwowanie, a około dwóch na pięciu (41,6%) stało się odbiorcami nieprzyjemnych komentarzy w związku z czymś, co umieścili w internecie ich opiekunowie¹⁶.

W 2023 roku Ośrodek „Ciekawość” dla Fundacji Orange przeprowadził badania jakościowe, z których wynika także, że młodzi badani obawiają się bycia nagranymi czy sfotografowanymi w sytuacji, której nie chcą pokazywać innym, oraz tego, że materiały z ich udziałem, także w wyniku niechcianych modyfikacji, będą powodem kpin, hejtu i cyberprzemocy rówieśniczej¹⁷.

RYZIKO UDOSTĘPNIANIA WIZERUNKÓW DZIECI W INTERNECIE

13

1 W internecie nic nie ginie

Raz umieszczony materiał może pozostać tam na zawsze. Udostępniany przez tysiące użytkowników, może błyskawicznie się rozprzestrzeniać, co powoduje, że trudno go usunąć, a właściwie – staje się to niemożliwe.

2 Zdjęcia czy filmy opublikowane w sieci przestają być własnością tylko publikujących

Z raz opublikowaną w sieci treścią może zadziać się naprawdę wiele – i to poza kontrolą oraz wpływem osoby publikującej. Zdjęcie czy film mogą być pobrane, modyfikowane, wykorzystane i rozpowszechniane przez innych internautów (w tym oszustów) do celów odległych od intencji osoby publikującej. A nawet jeśli dana treść nie może być pobrana, praktycznie każde urządzenie pozwala na zrobienie tzw. zrzutu ekranu i skopiowanie materiału.

3 Cyberprzemoc

Publikowane zdjęcia czy filmy z udziałem dzieci mogą narazić je na hejt, kpiny i krzywdzące komentarze – w sieci i w realu. Wszystko to może wpłynąć na ich samoocenę i nastrój, powodować złość, smutek i poczucie bezradności. Materiały, które trafiają w ręce rówieśników czy znajomych dziecka, mogą zostać użyte przeciwko niemu – także w akcie cyberprzemocy – do dręczenia, wyśmiewania, wyzwisk czy szantażowania. Szczególnie w wieku nastoletnim dzieci wykorzystują takie treści – czasami dla żartu, innym razem w emocjach, aby się zemścić czy dokuczyć komuś, a często dlatego, że nie mają jeszcze ukształtowanych zachowań empatycznych lub nie potrafią przewidywać wpływu własnych działań na innych.

Wiele materiałów z łatwością dostępnych w internecie trafia w niepowołane ręce oszustów, a nawet pedofili. Zdarzają się przypadki kradzieży cyfrowej tożsamości, np. w celu prowadzenia zbiorów na „chore” dziecko zobrazowanych zdjęciem przypadkowego dziecka albo używania skradzionego wizerunku do realizacji różnych fantazji, w tym przemocowych lub seksualnych. We wrześniu 2023 roku głośno zrobiło się o tym, jak zdjęcia 28 hiszpańskich nastolatków pobrane z mediów społecznościowych posłużyły sprawcom do stworzenia za pomocą aplikacji działającej w oparciu o sztuczną inteligencję roznegliżowanych deepfake’ów (tzw. *deepnude*). Fotografie przedstawiające twarze nastolatków z dorobionymi do nich obrazami nagich ciał trafiły do internetu bez ich wiedzy i zgody. W ramach śledztwa badana jest także kwestia próby szantażu i wyłudzenia pieniędzy od jednej z dziewcząt, której zdjęcie zostało użyte.

Zdarza się też, że zdjęcia lub nagrania trafiają na fora z treściami pornograficznymi¹⁸ z udziałem dzieci. Aby zostać przyjętym do zamkniętego forum z dostępem do tego typu materiałów, sprawca musi udostępnić coś nowego. Tym sposobem wiele zamieszczanych w mediach społecznościowych zdjęć i filmów z udziałem dzieci zasila zamknięte fora internetowe dla osób o skłonnościach pedofilskich. Niestety w skrajnych przypadkach publikacja tego typu materiałów może prowadzić do sytuacji, w której osoby niebezpieczne dla dziecka będą dążyć do nawiązania z nim kontaktu i wykorzystania go w jakiś sposób, także na tle seksualnym.

Źródła naukowe i dziennikarskie wskazują, że duża liczba zdjęć dzieci znajdujących się w pedofilskich serwisach pornograficznych pochodzi od bliskich im dorosłych, którzy nie mając świadomości konsekwencji swoich działań, udostępniają ich zdjęcia w mediach społecznościowych¹⁹. W 2015 roku australijski komisarz ds. e-bezpieczeństwa dzieci alarmował, że zdjęcia nieletnich pierwotnie opublikowane w mediach społecznościowych i na blogach rodzinnych stanowią aż połowę materiałów znalezionych w niektórych witrynach udostępniających treści pornograficzne z udziałem dzieci²⁰.

Razem ze zdjęciem lub filmem bardzo często (także nieświadomie) udostępnianych jest znacznie więcej informacji niż sam wizerunek. Tego typu materiały graficzne opatrywane są zwykle komentarzem, a ponadto umieszcza się je w określonym kontekście sytuacyjnym, np. dotyczą jakiegoś konkretnego zdarzenia czy momentu. W dzisiejszych czasach coraz ostrożniej podchodzi się do udostępniania informacji na swój temat, jednocześnie nie zastanawiając się nad tym, jak dużo danych o dziecku przekazywanych jest w sieci razem z jego zdjęciem, lub zgadzając się na taką publikację np. przez szkołę. Wizerunek utrwalony w jakimś określonym kontekście (np. lekcja geografii i prezentacja ucznia na temat miejsca, w którym spędziło wakacje) w połączeniu z informacjami na temat szkoły i klasy, do której dziecko chodzi, a także jego imieniem pozwala komuś z zewnątrz zgromadzone w ten sposób dane wykorzystać w dowolny sposób, w tym w celach zagrażających bezpieczeństwu.

„Jeśli weszlibyśmy teraz na Instagram i wybrali losowo zdjęcie z nieznanym nam zupełnie dzieckiem, prawdopodobnie z łatwością dowiedzielibyśmy się, jak ma na imię ono i jego rodzice, gdzie mieszka (lokalizacja podawana często przy postach), kiedy się urodziło (słodkie wideorelacje ze zdmuchiwania świeczek, wrzucane dokładnie w dniu urodzin), może nawet wydedukujemy jego nazwisko, dowiemy się, co lubi, jakie ma talenty, gdzie spędza wakacje i gdzie chodzi do przedszkola”²¹ – pisze Magdalena Bigaj, prezeska Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, w książce *Wychowanie przy ekranie*. Wszystko to pozwala zbudować podstawy do niebezpiecznych kontaktów, zdobycia zaufania dziecka przez osoby, które mogą chcieć je wykorzystać.



Zdarza się, że wizerunek dziecka bez jego zgody i świadomości wykorzystywany jest w celach komercyjnych. Wielu influencerów i influencerów promując różne usługi i produkty, wykorzystuje do tego zdjęcia i filmy dzieci – zarówno swoich, jak i cudzych. Tego typu działania coraz częściej są oceniane przez różnych ekspertów i rozpatrywane jako bezprawne wykorzystanie wizerunku nieletnich w celach zarobkowych. We Francji i w Norwegii toczy się nawet dyskusja na temat wprowadzenia zakazu publikowania wizerunków dzieci przez rodziców w celach komercyjnych²². Zdarza się też, że organizowane dla najmłodszych na terenie szkoły czy innej placówki spotkania, warsztaty albo imprezy są fotografowane czy filmowane przez zaangażowane do tego firmy, a pozyskane w ten sposób materiały z udziałem uczestników takich wydarzeń służą promocji tych podmiotów, oferowanych przez nich produktów lub usług czy wizerunku osoby publicznej. Dziecko nieświadomie (i bez wynagrodzenia) uczestniczy w takiej promocji.

W sieci można trafić na wiele materiałów z udziałem dzieci ukazujących je w krępujących sytuacjach, w niepełnym ubraniu lub nago. Ujęcia z plaży, basenu, w trakcie czynności higienicznych (a nawet na toalecie) udostępniane są w internecie, co wiąże się z kompromitacją i upokorzeniem przedstawionych osób, ośmieszeniem ich reakcji i emocji. Za przykład niech posłuży „egg challenge” – popularne swego czasu na Instagramie wyzwanie, w ramach którego dorośli dla „zabawy” rozbijali małym dzieciom na czołach jajka, filmując ich reakcje. Były to nagrania pokazujące dzieci w płaczu, bezradności i trudnych dla nich emocjach, które ponadto opatrywano prześmiewczymi komentarzami dorosłych.

zjawisko bezrefleksyjnego publikowania przez rodziców w internecie treści, które kompromitują, wyśmiewają i upokarzają dziecko (nawet jeśli w sposób nieumyślny i dla „żartu”). To popularne w sieci filmiki, na których uwieczniane są np. reakcje niemowląt oblewanych wodą, dzieci wybudzanych ze znieczulenia czy płaczących z powodu pękniętego balonika. To zdjęcia dzieci jedzących z misek dla psów czy też poplamionych po wizycie w toalecie – opatrzone prześmiewczymi komentarzami. Niejednokrotnie obrazowane sytuacje wiążą się ze strachem, zaskoczeniem, płaczem czy innymi trudnymi emocjami dzieci, które dorośli wystawili na pośmiewisko internautów. Takie działanie umniejsza godności dziecka, uprzedmiotawia je dla „żartu”, a w sensie społecznym obniża jego status jako osoby, z której można się naśmiewać bez konsekwencji.

8

Odbieranie dziecku prawa do budowania własnej historii o sobie

Każdy człowiek powinien mieć możliwość tworzenia własnej tożsamości i wizerunku, także w środowisku cyfrowym, do decydowania o tym, co chce publikować na swój temat, a co powinno zostać w sferze prywatności. W przypadku dzieci, których życie było nadmiernie i bez konsultacji z nimi dokumentowane w sieci przez dorosłych, proces ten może być zaburzony. Ich ślad cyfrowy buduje się, zanim same mogą zdecydować, jakie informacje o sobie chcą upubliczniać. Wszystko to może mieć wpływ na bezpieczeństwo, samopoczucie i przyszłość młodych ludzi, także zawodową (zdarza się, że rekruterzy i rekruterki przeglądają w internecie, w tym w mediach społecznościowych, historie kandydatów na dane stanowisko).

Oprócz świadomości przykrych konsekwencji warto wziąć pod uwagę coś jeszcze: przedmiotowe traktowanie dzieci. Młodzi ludzie ciągle jeszcze za mało włączani są w decydowanie o sprawach, które ich dotyczą, a przecież zarządzanie własnym wizerunkiem to element ich prawa do prywatności, prawa do opowiedzenia historii o sobie w internecie tak, jak sami by chcieli. Warto ich pytać o zgodę na publikowanie ich wizerunków, rozmawiać z nimi o korzyściach i ryzyku takich decyzji, pytać o odczucia dziś i perspektywę przyszłości.

Jednak warto w tym kontekście zadać sobie również (ważne) pytanie:



CZY MOŻLIWA JEST W PEŁNI ŚWIADOMA ZGODA DZIECKA NA PUBLIKACJĘ JEGO WIZERUNKU?

Czy 6–10-latek (i starsze dziecko) jest w stanie zrozumieć, jakimi prawami rządzi się publikacja w sieci i jakie konsekwencje może za sobą nieść tego typu ekspozycja?

Ze względu na wiek etap rozwojowy dziecka istnieje spore ryzyko, że nie. Dodatkowo, pytając je o zgodę na publikowanie wizerunku, warto wziąć pod uwagę fakt, że znajduje się ono często w sytuacji zależności emocjonalnej od (zaufanego) dorosłego i zapewne jest w stanie zgodzić się na więcej niż w relacji z kimś zupełnie obcym.

**Odpowiedzialność za ochronę prywatności dziecka
spoczywa zatem głównie na dorosłych.**



PUBLIKOWAĆ WIZERUNEK DZIECKA W INTERNECIE CZY NIE? CO WARTO WZIĄĆ POD UWAGĘ?

Co powinny rozważyć placówki działające na rzecz dzieci i młodzieży, zanim opublikują wizerunki podopiecznych?

Nie powinniśmy straszyć dzieci, szczególnie tych najmłodszych, informacjami o oszustach internetowych, kradzieży cyfrowej tożsamości i innych przykrych możliwych skutkach publikowania treści z ich udziałem. Ważne natomiast, aby wspierać je w budowaniu przekonania, że mają prawo do prywatności i decydowania o swoim wizerunku. Zdecydowanie warto też zadbać o to, by każdy dorosły miał świadomość potencjalnych konsekwencji rozpowszechniania wizerunków dzieci. I choć temat sharentingu dotyczy w dużej mierze rodziców, to jednak szczególnie odpowiedzialnością powinny się wykazać placówki działające na rzecz dzieci. To do nich zaufanie mają najmłodsi i ich opiekunowie, to one swoimi decyzjami mogą odegrać kluczową rolę w budowaniu świadomości społecznej na temat prawa dziecka do prywatności. Tym bardziej że mnóstwo treści z udziałem dzieci publikuje się w sieci w sposób nadmierny, bezrefleksyjny, czasami niepotrzebnie, a nawet bez poszanowania podmiotowości czy godności dzieci.

Szczególną odpowiedzialnością w kwestii ochrony wizerunków dzieci powinny się wykazać placówki działające na ich rzecz. To one swoimi decyzjami mogą odegrać kluczową rolę w budowaniu świadomości społecznej na temat prawa dziecka do prywatności.

Co warto przemyśleć przed podjęciem decyzji o publikacji wizerunku dziecka?

- W jakim celu chcecie opublikować wizerunek dziecka? Czy dla jego realizacji niezbędne jest pokazanie dziecka?
- Czy jest jakiś inny sposób, aby spełnić cel i nie publikować wizerunku?
- Co się stanie, jeśli nie zamieścicie wizerunku dziecka?
- Kto obserwuje wasz profil lub inny kanał, na którym chcecie opublikować materiały z udziałem dziecka?
- Czy macie zgodę na wykorzystanie wizerunku dziecka dobrowolnie podpisaną przez jego rodzica lub opiekuna prawnego, a w niej jasno określony cel i konkretny sposób rozpowszechniania?
- Czy dzieci nie są w żaden sposób zmuszane do bycia na zdjęciu czy filmie? Czy czują się dobrze, bezpiecznie i komfortowo z tym, że są w danej chwili fotografowane lub nagrywane?
- Czy dziecko, którego rodzic lub opiekun prawny nie wyraził zgody na publikację wizerunku, nie jest z tego powodu wykluczane z fotografowanych aktywności?
- Czy zdjęcie lub film nie przedstawia dziecka w krępującej lub intymnej dla niego sytuacji? Czy ma ono na sobie pełny ubiór (nie jest w białym, stroju kąpielowym lub nago)?
- Jak dziecko może się poczuć, widząc ten materiał w przyszłości?
- Jak na taką publikację mógłby zareagować przyszły pracodawca dziecka, co mógłby o nim pomyśleć?
- Czy ta publikacja w żaden sposób nie narusza godności dziecka, nie zawstydzia go, nie ośmiesza, nie naraża na wyśmianie?
- Czy publikacja wizerunku nie naruszy prywatności dziecka? Czy nie będzie ujawniać o nim informacji, które powinny zostać poufne?
- Czy nie narazi go na kłopoty i nie wpłynie negatywnie na jego relacje z kimś?

- **Jak czulibyście się**, gdyby ktoś opublikował podobny materiał z waszym udziałem?
- Czy sytuacja lub wydarzenie, które fotografujecie lub nagrywacie, nie ma charakteru **komercyjnego** – czy nie promuje usług lub produktów jakiejś firmy lub osoby?
- Czy w waszej placówce **rozmawiacie z dziećmi o bezpieczeństwie** w internecie, prywatności, zaufaniu?
- Czy dzieci w waszej placówce znajdują się **w trudnej sytuacji życiowej**? Czy publikując ich zdjęcia lub filmy z ich udziałem na waszych profilach, **nie stygmatyzujecie ich**, nie nadajecie im etykiety dzieci z trudnego środowiska, z którą będą musiały iść przez życie?
- Jeśli jesteście domem dziecka, świetlicą środowiskową, działacie na rzecz dzieci z niepełnosprawnościami, czy publikacja zdjęcia z waszymi podopiecznymi nie będzie miała **przykrych konsekwencji** w kontekście ich przyszłości i bezpieczeństwa?

Warto zadbać o to, by placówki działające na rzecz dzieci i młodzieży podchodziły do kwestii rozpowszechniania wizerunku z wielką rozwagą, a decyzje w tym zakresie poddawały analizie – biorąc pod uwagę nie tylko stronę legalną tego zagadnienia, ale także etyczną i ludzką.



Jak inaczej podejść do publikowania zdjęć i filmów z udziałem dzieci?

Istnieje wiele sposobów umożliwiających pokazanie młodych ludzi, emocji czy cennych momentów z aktywności danej placówki bez udostępniania wizerunków dzieci w sposób możliwy do ich identyfikacji.

Złotym środkiem na dzielenie się cennymi momentami może być:

- publikowanie oddających emocje zdjęć czy filmów, **na których nie widać cech fizycznych dziecka pozwalających na jego identyfikację;**
- **publikacja treści pokazujących efekty działań dzieci**, ślady ich obecności czy aktywności (np. rysunki);
- **zakrycie na zdjęciu twarzy dzieci za pomocą elementów graficznych, tzw. naklejek, lub rozmycie wizerunku**, przy czym tego typu zmiany najlepiej wprowadzać w programie do obróbki graficznej, nawet najprostszym, a nie przy użyciu narzędzi udostępnianych w serwisach społecznościowych. Dzięki temu zdjęcie trafia na serwer danego portalu już w formie, która uniemożliwia identyfikację przedstawionej na nim postaci;
- jeśli zdjęcia służą do pokazania rodzicom przebiegu zajęć i aktywności w waszej placówce, warto rozważyć publikowanie ich **na zamkniętej grupie** rodziców;
- pewną alternatywę stanowią **zdjęcia wygenerowane przez AI**, ale warto pamiętać, że także to rozwiązanie obciążone jest ryzykiem, które wynika z faktu, iż sztuczna inteligencja może bazować na danych i materiałach już opublikowanych w sieci, a efekt finalny jej pracy może łudząco przyjać pominąć realną osobę;
- miejsce na wasze pomysły

- najcenniejsza jednak będzie rozmowa z dziećmi na temat ich prawa do decydowania o własnym wizerunku i uszanowania w tym obszarze prawa innych.

Przykłady zdjęć:





- ➔ ***Polityka ochrony dzieci w Fundacji Orange***, Fundacja Orange.
- ➔ ***Standardy ochrony małoletnich***, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- ➔ ***Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców***, A. Borkowska, M. Witkowska, NASK, Warszawa 2020.
- ➔ ***Empatyczne instytucje. Prawa dziecka jako prawa człowieka w praktyce organizacji***, K. Ciesiołkiewicz (red.).
- ➔ ***Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców***, R. Lange (red.), NASK, Warszawa 2023.
- ➔ ***Troll parenting, czyli rodzice wyśmiewają własne dzieci w internecie***, K. Majak.
- ➔ ***Kidfluencerzy i dzieci-manekiny. Jak instarodzice zamieniają dzieciństwo w towar***, M. Szymaniak.
- ➔ ***Niebezpieczne zachowania rodziców w sieci – sharenting, oversharenting i troll parenting***, A. Zychma.

PRZYPISY KOŃCOWE

- ⁹ Według badań prowadzonych od 2010 r. w grupie 2200 matek dzieci poniżej drugiego roku życia z 10 krajów świata (Wielka Brytania, Niemcy, Francja, Włochy, Hiszpania, Kanada, USA, Australia, Nowa Zelandia i Japonia) przez firmę AVG zajmującą się cyberbezpieczeństwem [*Welcome to the online world*, <https://avg.typepad.com/files/digitalbirthsglobal.pdf> (dostęp: 22.05.2024)].
- ¹⁰ A. Brosch, *When the child is born into the internet: Sharenting as a growing trend among parents on Facebook*, „The New Educational Review” 2016, nr 43, s. 225–235, za: Z. Polak (red.), *Cyfrowy ślad małego dziecka*, NASK, Warszawa 2021.
- ¹¹ *Digital Birth: Welcome to the Online World*, Business Wire, 2010, za: A. Borkowska, M. Witkowska, *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców*, NASK, Warszawa 2020.
- ¹² S. Livingstone, A. Blum-Ross, D. Zhang, *What do parents think, and do, about their children's online privacy? Parenting for a Digital Future: Survey Report 3*, http://eprints.lse.ac.uk/87954/1/Livingstone_Parenting%20Digital%20Survey%20Report%20_Published.pdf (dostęp: 22.05.2024).
- ¹³ Clue PR, *Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?*, <https://cluepr.pl/wp-content/uploads/2019/10/Sharenting-czyli-dzieci-w-sieci-pierwszy-raport-w-Polsce.pdf> (dostęp: 22.05.2024).
- ¹⁴ R. Lange (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK, Warszawa 2023.
- ¹⁵ *Ibidem*.
- ¹⁶ J. Pyżalski, A. Zdrodowska, Ł. Tomczyk, K. Abramczuk, *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2019.
- ¹⁷ Fundacja Orange, *Dojrzeć do praw. Raport z monitoringu praw i podmiotowości dziecka w Polsce w dobie społeczeństwa informacyjnego*, https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport_Dojrzedo-praw_2023.pdf (dostęp: 22.05.2024).
- ¹⁸ J. Kotowska, *Jak możemy pomóc dziecku wykorzystanemu seksualnie*, <https://zdrowie.pap.pl/wywiady/psyche/jak-mozemy-pomoc-dziecku-wykorzystanemu-seksualnie> (dostęp: 22.05.2024).
- ¹⁹ L. Battersby, *Millions of social media photos found on child exploitation sharing sites*, <https://www.smh.com.au/national/millions-of-social-media-photos-found-on-child-exploitation-sharing-sites-20150929-gjxe55.html> (dostęp: 22.05.2024); S. Miller, *The risks of sharenting for adolescents*, https://www.s-r-a.org/index.php?option=com_dailyplanetblog&view=entry&year=2021&month=04&day=21&id=92:the-risks-of-sharenting-for-adolescents (dostęp: 22.05.2024).
- ²⁰ *Ibidem*.
- ²¹ M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2023.
- ²² D. Janik, *Norweska partia chce zakazać publikowania zdjęć dzieci w celach komercyjnych*, <https://ladne-bebe.pl/norweska-partia-chce-zazakac-publikowania-zdjec-dzieci-w-sieci-w-celach-komercyjnych/> (dostęp: 22.05.2024); J. Dąbrowska-Cydzik, *Norweska partia chce zakazać pokazywania dzieci w internecie w celach reklamowych*, <https://www.wirtualnemedia.pl/artikul/norweska-partia-chce-zakazac-pokazywania-dzieci-w-internecie-w-celach-reklamowych> (dostęp: 22.05.2024); kgo//az, *Chcą ograniczyć prawo rodziców do publikowania zdjęć dziecka w internecie. Projekt trafił do parlamentu*, <https://tvn24.pl/swiat/francja-chce-walczyć-z-sharentingiem-co-to-za-zjawisko-st6831353> (dostęp: 22.05.2024).



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

REKOMENDACJE DOTYCZĄCE INFORMOWANIA O ZACHOWANIACH SAMOBÓJCZYCH (wersja rozszerzona)

Autorzy

Halszka Witkowska, Adam Czabański, Lucyna Kicińska,
Małgorzata Łuba, Jolanta Palma, Wiktor Szczepaniak

SPIS TREŚCI

Prawidłowe sposoby informowania o zachowaniach samobójczych	3
Niewłaściwe sposoby informowania o zachowaniach samobójczych	8
Sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego oraz pierwsza pomoc emocjonalna	12
Skąd czerpać dane – korzyści i ograniczenia różnych źródeł	15
Mity, stereotypy i błędne przekonania na temat zachowań samobójczych – jak im przeciwdziałać?	18
Ramka pomocowa – gdzie szukać pomocy	22
Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych – INFOGRAFIKA	24
Bibliografia	26

PRAWIDŁOWE SPOSOBY
INFORMOWANIA
O ZACHOWANIACH
SAMOBÓJCZYCH

Odpowiedni przekaz medialny może chronić przed zachowaniami samobójczymi. Ten pozytywny wpływ określany jest jako **efekt Papageno**, czyli modelowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z kryzysem suicydalnym, będący przeciwieństwem efektu Wertera.

DLATEGO

WSKAZUJ, gdzie i jak osoby w kryzysie psychicznym (samobójczym) mogą uzyskać pomoc.

- Osoby w kryzysie mają zawężoną percepcję rzeczywistości – silnie koncentrują się na doświadczanych trudnościach, negatywnych aspektach rzeczywistości, swojej niemocy, poczuciu braku wpływu itp., a każdy materiał o zachowaniach samobójczych naturalnie przyciąga ich uwagę.
- Osoby, którym towarzyszą myśli samobójcze, mają także trudności w poszukiwaniu źródeł pomocy i dostrzeżeniu alternatywnych rozwiązań. Potrzebują więc jasnych i konkretnych wskazówek, gdzie uzyskać wsparcie.
- Zamieszczając w materiale numery telefonów zaufania i adresy instytucji, dostarczasz tej grupie odbiorców pomocne informacje.

POKAZUJ możliwości poradzenia sobie z problemami i uzyskania pomocy przez osoby z konkretnych grup ryzyka.

- Opisując zagrożenia w konkretnych grupach ryzyka i możliwości poradzenia sobie z nimi, udzielasz niezbędnych wskazówek, co zrobić w trudnej sytuacji, dajesz nadzieję, że kryzys można przezwyciężyć, zwiększasz motywację do szukania i przyjęcia pomocy.

PODAWAJ przykłady osób, które poradziły sobie z kryzysem psychicznym i myślami samobójczymi.

- Pokazując konkretne historie ludzi, którzy otrzymali wsparcie, zwiększasz szansę, że inne osoby w kryzysie również sięgną po pomoc.

WYJAŚNIAJ funkcjonowanie instytucji prowadzących działania na rzecz zdrowia psychicznego.

- Opisując działanie instytucji pomocowych, przyczyniasz się do wzrostu wiedzy społeczeństwa na temat możliwości uzyskania wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych i zachęcasz do skorzystania z ich oferty.

INFORMUJ, jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego i jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej.

- Znajomość sygnałów ostrzegawczych kryzysu samobójczego oraz zasad pierwszej pomocy emocjonalnej pozwala zidentyfikować osobę z grupy ryzyka i otoczyć ją wsparciem. Pierwsza pomoc emocjonalna jest tak samo ważna jak pierwsza pomoc medyczna, ponieważ może uratować ludzkie życie. Więcej na ten temat przeczytasz na str. 13.

USZANUJ prywatność bliskich ofiar samobójstwa oraz osób po próbie samobójczej.

- Należy chronić prywatność tych osób, aby zapobiegać stygmatyzacji i ich dodatkowemu cierpieniu. Nie należy prowadzić śledztwa dziennikarskiego na temat domniemanej przyczyny zachowań samobójczych. Powstrzymaj się przed niepokojeniem rodziny i bliskich oraz obwinianiem ich za nierozpoznanie objawów kryzysu i nieudzielenie pomocy.
- Pamiętaj, że próba samobójcza lub samobójstwo bliskiej osoby zwiększa u członków rodziny, partnerów oraz przyjaciół ryzyko podjęcia zachowań samobójczych.

WYŁĄCZAJ lub moderuj komentarze pod publikacjami na temat zachowań samobójczych.

- Pod materiałami dotyczącymi zachowań samobójczych często pojawia się wiele komentarzy wulgarnych, oceniających, pełnych niezrozumienia dla osób w kryzysie i ich bliskich.
- Niektóre z komentarzy mogą zawierać podpowiedzi, jak popełnić samobójstwo, a także podżegać i prowokować do zachowań samobójczych.
- Moderując komentarze oraz ograniczając możliwość komentowania, dbasz o kulturę dyskusji online, ograniczasz rozpowszechnianie hejtu i zapobiegasz pogłębianiu się kryzysów u osób doświadczających trudności.

NAWIĄŻ stałą współpracę z ekspertami Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

- Suicydologia stała się w ostatnich latach bardzo popularną dziedziną. Niestety wiele osób, nieposiadających wystarczającej wiedzy czy doświadczenia, chętnie wypowiada się na temat zachowań samobójczych. Uwzględnianie ich komentarzy w materiałach może być niebezpieczne i przyczyniać się do powielania fałszywych przekonań na temat zachowań samobójczych.

KORZYSTAJ z rzetelnych źródeł wiedzy i danych dotyczących zachowań samobójczych (Komenda Główna Policji, Główny Urząd Statystyczny).

- Podając aktualne dane ze sprawdzonych źródeł, pokazujesz realną skalę zjawiska. W Polsce dane na temat zachowań samobójczych są zbierane przez KGP, GUS oraz system ochrony zdrowia. Ważne jest informowanie o źródle danych, ponieważ one różnią się od siebie. Więcej na ten temat przeczytasz na str. 16-18.
- Przedstawiając je ze stosownym i wyważonym komentarzem ekspertów (np. suicydologa, socjologa), pomagasz odbiorcom zrozumieć dynamikę problemu zachowań samobójczych i zagrożenia z nim związane.

POWOŁUJ SIĘ na badania naukowe prowadzone przez renomowane ośrodki.

- Problematyka zachowań samobójczych skupia coraz większe zainteresowanie społeczne. Przekłada się to na rosnącą liczbę prób opisu zjawiska, także od strony badawczej. Niestety, nie wszystkie badania czy raporty są reprezentatywne, rzetelne i wiarygodne. Sięgając po wyniki badań preferuj metaanalizy, przeglądy systematyczne i publikacje renomowanych ośrodków naukowo-badawczych, opisujące metodologię doboru próby i wskazujące ograniczenia prezentowanych wyników.
- Przytaczając wyniki badań naukowych lub raportów zawsze podawaj ich źródło.

PRZEKAZUJ wiedzę o zachowaniach samobójczych bez powielania mitów na ich temat.

- W społeczeństwie istnieje wiele mitów i stereotypów dotyczących zachowań samobójczych. Niektóre z nich utrudniają pomaganie osobom w kryzysie.
- Korygując błędne przekonania na ich temat, angażujesz się w zapobieganie zachowaniom samobójczym. Więcej na ten temat przeczytasz na str. 19-23.

NIEWŁAŚCIWE SPOSOBY
INFORMOWANIA
O ZACHOWANIACH
SAMOBÓJCZYCH

Dowody naukowe wskazują, że nieumiejętne lub nieodpowiedzialne podawanie w przestrzeni publicznej informacji o zachowaniach samobójczych może doprowadzić do identyfikacji z ofiarami samobójstw lub osobami po próbach samobójczych, do naśladowania ich zachowań oraz tym samym do zwiększenia liczby samobójstw i prób samobójczych. To zjawisko jest znane w suicydologii jako **efekt Wertera**.

DLATEGO

NIE PODAWAJ w tytule, leadzie, na okładce, grafice lub w innych eksponowanych miejscach, sensacyjnych i dramatycznych określeń dotyczących zachowań samobójczych (np. epidemia czy fala samobójstw).

- Samobójstwo to tragedia, z której nie należy robić sensacji. Dotyczy konkretnej osoby i jest traumatyczne dla jej otoczenia.
- Dając sensacyjny tytuł, np. „epidemia samobójstw”, powielasz stereotypy i straszysz zamiast wytłumaczyć zjawisko i pokazać, gdzie można uzyskać pomoc.

NIE ZAMIESZCZAJ fotografii, materiałów wideo oraz opisów metody lub miejsca samobójstwa lub próby samobójczej.

- Duża liczba szczegółów dotyczących samobójstwa lub próby samobójczej może uruchomić wyobraźnię i negatywnie wpłynąć na samopoczucie odbiorców materiału.
- Opisując metodę, przebieg samobójstwa lub próby samobójczej podpowiadasz, a wręcz dajesz gotową instrukcję, w jaki sposób można odebrać sobie życie.
- Określając lokalizację zdarzenia, popularyzujesz konkretne miejsca, w których kolejne osoby mogą popełnić samobójstwo (tzw. suicide hotspots).

NIE PUBLIKUJ fotografii, materiałów wideo, imienia czy wieku osoby, która odebrała sobie życie lub podjęła próbę samobójczą, a także całości lub części listu pożegnalnego.

- Naśladowanie zachowań to jedna z form społecznego uczenia się, której przykładem jest efekt Wertera (naśladowania zachowań samobójczych). Opiera się on między innymi na mechanizmie dostrzeżenia podobieństwa z osobą, która podjęła konkretne zachowania.
- Zamieszczając szczegółowe informacje o osobie, która popełniła samobójstwo lub próbowała odebrać sobie życie, ułatwiasz identyfikację z nią i tym samym zwiększasz ryzyko wystąpienia efektu Wertera.
- Naruszasz również wizerunek ofiary samobójstwa oraz jej rodziny i w ten sposób możesz zwiększyć cierpienie u jej bliskich.

NIE PRZEDSTAWIAJ ofiar samobójstwa lub osób po próbie samobójczej w idealizujący i gloryfikujący sposób.

- Kiedy podkreślasz pozytywne cechy ofiary samobójstwa lub osoby po próbie samobójczej, zaczyna być ona odbierana jako pozytywny bohater, idol. W ten sposób zwiększasz ryzyko, że stanie się ona dla innych przykładem godnym naśladowania.

NIE WSKAZUJ motywów i domniemanych przyczyn (szczególnie unikaj koncentrowania się na pojedynczej przyczynie) oraz nie oskarżaj i nie szukaj winnych.

- Zachowania samobójcze to złożony problem, który nie ma pojedynczej przyczyny, a motywy podawane przez rodzinę, znajomych lub interweniujące służby nie muszą być wyczerpujące i prawdziwe.
- Koncentrowanie się na poszukiwaniu wytłumaczenia czy znalezieniu winnych upraszcza obraz zjawiska i zniekształca rzeczywistość. Może również powodować u innych osób (np. członków rodziny) nieuzasadnione poczucie winy.

NIE PRZEDSTAWIAJ samobójstwa lub próby samobójczej jako sposobu rozwiązania problemów lub uzyskania ulgi i zakończenia cierpienia.

- Zachowania samobójcze nie są i nie powinny być przedstawiane jako sposób rozwiązywania problemów.
- Pokazując samobójstwo lub próbę samobójczą jako możliwą, racjonalną, dobrą, pożądaną reakcję na życiowe trudności, zniechęcasz osoby w kryzysie psychicznym do rozważania bezpiecznych rozwiązań i szukania pomocy.

NIE POPULARYZUJ stron internetowych, forów, filmów, wyzwań internetowych oraz publikacji, które normalizują zachowania samobójcze, opisują metody, przebieg próby samobójczej lub samobójstwa.

- Nadając rozgłos niebezpiecznym treściom i niebezpiecznym (a czasem nielegalnym) miejscom w sieci, wyzwaniom, fenomenom internetowym związanym z zachowaniami samobójczymi (np. Niebieski Wieloryb), możesz przyczynić się do wzrostu liczby osób angażujących się w te zagrażające praktyki.

NIE UŻYWAJ lekceważących i obraźliwych określeń w stosunku do osób po próbie samobójczej oraz osób z problemami psychicznymi.

- Stygmatyzując osoby w kryzysach psychicznych, utrudniasz im sięgnięcie po pomoc i odbierasz nadzieję na godne funkcjonowanie w społeczeństwie.
- Podając w materiale informacje o nieskuteczności konkretnej placówki, specjalisty czy leczenia farmakologicznego możesz zniechęcić osoby w kryzysie do korzystania z pomocy. W ten sposób powielasz w społeczeństwie szkodliwe stereotypy na temat placówek ochrony zdrowia psychicznego oraz utrwalaś negatywny stosunek do korzystania z publicznej pomocy.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE KRYZYSU SAMOBÓJCZEGO ORAZ PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

Warto zamieścić te informacje w każdym artykule dotyczącym kryzysu zdrowia psychicznego i zachowań samobójczych.

PRZYKŁADOWE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE KRYZYSU SAMOBÓJCZEGO – NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

- Mówienie o samobójstwie, chęci śmierci.
- Mówienie o cierpieniu, ciężarze życia, poczuciu bezradności, beznadziejności lub braku sensu i celu w życiu.
- Mówienie o byciu ciężarem dla innych, własnej bezwartościowości, osamotnieniu, niedopasowaniu i poczuciu izolacji.
- Poszukiwanie informacji, w jaki sposób odebrać sobie życie, gromadzenie leków, potrzebnych przedmiotów, narzędzi.
- Pożegnania, przygotowywanie listu, sporządzenie testamentu, porządkowanie i domykanie różnych spraw, rozdawanie rzeczy.
- Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, większa płaczliwość.
- Wycofanie się z kontaktów, niechęć do rozmów, zabaw, spotkań, rezygnowanie z zajęć do tej pory ważnych i lubianych, odrzucanie pomocy.
- Silne wahania nastroju, rozdrażnienie, większa skłonność do konfliktów, wybuchów, zachowań autoagresywnych, agresywnych.
- Zachowania impulsywne, lekkomyślne, niespokojne, niszczycielskie.
- Pierwsze sięganie po środki psychoaktywne (np. alkohol, narkotyki, dopalacze) lub nasilenie ich używania.
- Problemy ze snem (np. za mało lub za dużo snu).
- Brak dbałości o siebie, wygląd i higienę.

PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA W TRZECH KROKACH – CO ZROBIĆ?

1 ZAUWAŻ niepokojące zachowania, które mogą być sygnałem ostrzegawczym kryzysu samobójczego.

- Traktuj poważnie wszystkie swoje obserwacje.
- Nie zostawiaj osoby w kryzysie samej.
- Zachowaj spokój.
- Okaż zainteresowanie, życzliwość i troskę.

2 POROZMAWIAJ, aby lepiej zrozumieć trudności i ocenić bezpieczeństwo.

- Zaproponuj czas, uwagę i zachęć do rozmowy.
- Wysłuchaj bez osądzania, bagatelizowania i zaprzeczania.
- Okaż akceptację i zrozumienie.
- Wystrzegaj się pocieszania na siłę, szybkiego udzielania rad, dyskusji.
- Zapytaj wprost o myśli, plany, próby samobójcze.
- Pomóż szukać i odkrywać alternatywne rozwiązania i możliwości wyjścia z kryzysu, w szczególności zachęć do skorzystania z wizyty u specjalisty (psychologa, psychoterapeuty, pedagoga, psychiatry).

3 DZIAŁAJ na miarę potrzeb.

- Pomóż rozproszyć negatywne myśli wspólną aktywnością, np. spacerem, przejażdżką rowerem, obejrzeniem filmu itp.
- Pomóż zaplanować małe, ale realne w danej chwili działania na rzecz poradzenia sobie z trudnościami.
- Pomóż znaleźć specjalistę i dotrzeć do niego.
- Ogranicz dostęp do środków, które mogą być użyte podczas próby samobójczej.
- Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery telefonów pomocowych i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia zadzwoń pod **numer alarmowy 112**.

SKĄD CZERPAĆ DANE –
KORZYŚCI I OGRANICZENIA
RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ

W Polsce mamy dwa główne systemy zbierania danych na temat zachowań samobójczych – dane Komendy Głównej Policji (KGP) oraz dane Głównego Urzędu Statystycznego (GUS). Oba systemy różnią się sposobem pozyskiwania danych. W związku z tym statystyki dotyczące samobójstw dokumentowane przez KGP i GUS nie są tożsame.

JAK KORZYSTAĆ Z DANYCH STATYSTYCZNYCH?

Pamiętaj, że dane na temat zachowań samobójczych publikowane przez KGP nie są pomyślane jako część statystyki publicznej dotyczącej samobójstw. Dane policyjne są w pewnym stopniu „produktem ubocznym” postępowań, które Policja prowadzi w związku z podejrzeniem popełnienia przestępstwa, polegającego na namowie innej osoby do popełnienia przez nią samobójstwa (art. 151 Kodeksu karnego), jak i pomocy w doprowadzeniu takiej osoby do targnięcia się na własne życie. Zamach samobójczy nie jest przestępstwem. Policja nie dysponuje więc danymi na temat tych przypadków, w których nie prowadzi takich postępowań. Choć dane KGP są bardzo przydatne w ocenie zjawiska, to nie można ich w pełni traktować jako zaplanowaną „statystykę publiczną” dotyczącą zachowań samobójczych.

Zaletą danych Policji jest ich łatwa i szybka dostępność. Są one dostępne z około półtoramiesięcznym opóźnieniem. Od kilku lat dotyczą nie tylko zgonów samobójczych, ale również zarejestrowanych przez Policję prób samobójczych. Pozwala to śledzić zmiany w tych zachowaniach, które są najsilniejszym samodzielnym czynnikiem ryzyka samobójstwa. Możesz wystąpić do KGP lub do konkretnej Komendy Wojewódzkiej Policji z zapytaniem dotyczącym liczby prowadzonych postępowań w ostatnich miesiącach. Dane za ubiegły rok dostępne są w marcu bieżącego roku – można je znaleźć na stronie KGP: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze>

Porównując dane KGP na przestrzeni lat weź pod uwagę, że w 2017 roku zmienił się sposób ich pozyskiwania przez Policję. W związku z tym dane z lat 2017-2021 nie są w pełni porównywalne z wcześniejszymi danymi zbieranymi przez Policję.

Główny Urząd Statystyczny (GUS) zbiera dane na temat samobójstw w sposób bardziej zaplanowany, czyli na podstawie kart zgonów. Niestety, te dane są również niepełne, ponieważ nie każda śmierć samobójcza jest właściwie zaznaczona w karcie zgonu. Wynika to z wielu przyczyn, w tym braku przeszkolenia lekarzy we właściwym wypełnianiu kart zgonów, nacisków rodziny ofiary zamachu samobójczego, żeby nie podawać prawdziwej przyczyny śmierci, ze względu na obawy przed stygmatyzacją społeczną.

Dane GUS o samobójstwach są publikowane z około 2-letnim opóźnieniem i nie są w pełni zbieżne z danymi KGP. Weź to pod uwagę. Informacja typu „*GUS podaje, że liczba samobójstw w Polsce wzrosła*” niekoniecznie będzie prawdziwa w roku, w którym ją przytaczasz. Na przykład, w 2009 roku wskaźniki samobójstw wzrosły w związku z kryzysem ekonomicznym, natomiast GUS opublikował wtedy dane za 2007 rok z wyjątkowo niskimi wskaźnikami samobójstw.

Zadbaj o podanie informacji zgodnych ze stanem faktycznym. Odwołuj się do danych źródłowych, które są opublikowane na stronach GUS lub KGP. W razie wątpliwości skontaktuj się z ekspertami.

W Polsce trwają prace nad poprawą jakości systemu dokumentowania zachowań samobójczych, tak aby lepiej poznać faktyczną skalę zjawiska, dzięki czemu będzie możliwy rozwój działań z zakresu profilaktyki. Systemy te powinny wykorzystywać obecne możliwości techniczne i informatyczne w zakresie dokumentowania, gromadzenia, analizy danych i ich odpowiedniego udostępnienia opinii publicznej.

MITY, STEREOTYPY I BŁĘDNE
PRZEKONANIA NA TEMAT
ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH –
JAK IM PRZECIWDZIAŁAĆ?

Ludzie, którzy mówią o samobójstwie, nie odbierają sobie życia.

błędne przekonanie

Badania wskazują, że nawet 80% osób planujących samobójstwo mówi o tym wcześniej osobom ze swojego otoczenia.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Samobójstwo przychodzi bez ostrzeżenia.

rzetelny przekaz

Nawet jeśli osoba w kryzysie psychicznym nie komunikuje swojego zamierzenia w sposób werbalny i bezpośredni, zazwyczaj samobójstwo zwiastują pewne typowe symptomy jak np.: przygnębienie, smutek, brak troski o wygląd zewnętrzny, unikanie kontaktów towarzyskich, pilne regulowanie własnych spraw, rozdawanie cennych przedmiotów.

Rozmowa o samobójstwie może do niego zachęcić.

błędne przekonanie

Umiejętna rozmowa o myślach, planach i próbach samobójczych to szansa na lepsze zrozumienie doświadczanych trudności, uzyskanie informacji mających wpływ na bezpieczeństwo danej osoby oraz udzielenie adekwatnej pomocy. To często pierwszy krok umożliwiający wsparcie osoby w kryzysie. Dzięki empatycznej rozmowie można pokazać cierpiącej jednostce, że nie musi sama zmagać się z problemami.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Samobójstwo popełniają ludzie określonego typu.

rzetelny przekaz

Co prawda można wyróżnić grupy podwyższonego ryzyka, jednak problem samobójstwa dotyczy ludzi każdego wyznania i przynależności etnicznej, niezależnie od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej, wykonywanego zawodu, poziomu wykształcenia czy wieku.

Zachowania samobójcze podejmują wyłącznie osoby chore psychicznie.

błędne przekonanie

Samobójstwo może być spowodowane działaniem różnych czynników. Choroba psychiczna jest jednym z nich, ale nie jedynym. Osoby chorujące psychicznie znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka, jednak nie należy przyjmować generalizującej tezy, że choroba psychiczna leży u podłoża każdego samobójstwa.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Samobójstwa popełniają osoby wrażliwe, np. artyści.

rzetelny przekaz

Zachowań samobójczych nie można przypisać do konkretnego zawodu, typu wrażliwości czy zainteresowań.

Osoby, które podejmują próby samobójcze, nie chcą umrzeć. Pragną jedynie manipulować swoim otoczeniem.

błędne przekonanie

Osoba w kryzysie może pragnąć zwrócić uwagę otoczenia na siebie oraz swoje problemy. Nie jest to jednak manipulacja, a wołanie o pomoc. W ten sposób osoba w kryzysie suicydalnym wyraża wolę życia, potrzebę zmiany dotychczasowych warunków na lepsze.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Osoby, które podejmują próby samobójcze, chcą umrzeć za wszelką cenę.

rzetelny przekaz

Naukowcy zajmujący się badaniem zachowań samobójczych, między innymi Erwin Stengel, zwracają uwagę, że większość osób w kryzysie suicydalnym cechuje ambiwalencja – jednoczesne pragnienia życia i śmierci. To pozostawia możliwość pomocy.

Samobójstwo to tchórzostwo lub odwaga.

błędne przekonanie

Samobójstwo to skutek działania wielu czynników ryzyka, dlatego nie należy rozpatrywać go w kategoriach odwagi lub tchórzostwa.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Osoba o skłonnościach samobójczych będzie je mieć już zawsze.

rzetelny przekaz

Myśli i tendencje samobójcze nie są stałą składową konstruktu psychologicznego danej osoby, a wypadkową kumulacji negatywnych czynników, występujących w danym momencie jej życia. W wielu przypadkach myśli samobójcze mogą mieć charakter sytuacyjny, mijają więc wraz z rozwiązaniem problemu.

Próby samobójcze rzadko bywają ponawiane.

błędne przekonanie

Osoby, które podjęły w swoim życiu próbę samobójczą, są w grupie podwyższonego ryzyka suicydalnego. Badania pokazują, że ok. 40% osób po próbie samobójczej podejmuje ją po raz kolejny.

rzetelny przekaz

błędne przekonanie

Przyczyną samobójstwa jest jeden konkretny powód.

rzetelny przekaz

Samobójstwo nigdy nie jest wynikiem jednej przyczyny. Powody, dla których ktoś chce odebrać sobie życie, nawarstwiają się i wzajemnie na siebie wpływają. Każdy element ma znaczenie.

Samobójstwom nie można zapobiec.

błędne przekonanie

Szybkie dostrzeżenie zagrożenia, związanego z głębokim kryzysem psychicznym oraz adekwatna na nie reakcja może zapobiec nieszczęściu. Samobójstwo nie jest i nie musi być nieuniknione.

rzetelny przekaz

RAMKA POMOCOWA – GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Należy ją zamieścić w każdym artykule dotyczącym kryzysu
zdrowia psychicznego i zachowań samobójczych.

**Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub
chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz
skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:**

800 70 2222

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl

www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe

www.pokonackryzys.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

REKOMENDACJE DOTYCZĄCE
INFORMOWANIA O ZACHOWANIACH
SAMOBÓJCZYCH – INFOGRAFIKA

Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych

Kiedy informujesz o zachowaniach samobójczych w **PRAWIDŁOWY SPOSÓB**, zwiększasz szansę na to, że osoby w kryzysie lub w trudnej sytuacji sięgną po pomoc.

Przygotowany przez Ciebie materiał ma MOC – może uratować komuś życie!

Niewłaściwy sposób przedstawiania zachowań samobójczych w mediach zwiększa ryzyko naśladownictwa wśród podatnych osób, dlatego:

- **NIE PODAWAJ** w tytule, leadzie, na okładce, grafice sensacyjnych i dramatycznych określeń dotyczących zachowań samobójczych (np. epidemia czy fala samobójstw).
- **NIE ZAMIESZCZAJ** fotografii, materiałów wideo oraz **NIE OPISUJ** metody, miejsca samobójstwa lub próby samobójczej.
- **NIE PUBLIKUJ** fotografii, materiałów wideo, imienia, wieku osoby, która odebrała sobie życie lub podjęła próbę samobójczą, a także całości lub części listu pożegnania.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** ofiar samobójstwa lub osób po próbie samobójczej w idealizujący i gloryfikujący sposób.
- **NIE WSKAZUJ** motywów i domniemyanych przyczyn (szczególnie **NIE KONCENTRUJ** się na pojedynczej przyczynie) oraz **NIE OSKARŻAJ** i **NIE SZUKAJ** winnych.
- **NIE PRZEDSTAWIAJ** samobójstwa lub próby samobójczej jako sposobu rozwiązania problemów lub uzyskania ulgi i zakończenia cierpienia.
- **NIE POPULARYZUJ** stron internetowych i forów, filmów, wyzwań internetowych oraz publikacji, które normalizują zachowania samobójcze, opisują metody, przebieg próby samobójczej lub samobójstwa.
- **NIE UŻYWAJ** lekceważących i obraźliwych określeń w stosunku do osób po próbie samobójczej oraz osób z problemami psychicznymi.
- **WSKAZUJ**, gdzie i w jaki sposób można uzyskać pomoc.
- **POKAZUJ** możliwości poradzenia sobie z problemami i uzyskania pomocy przez osoby z konkretnych grup ryzyka.
- **PODAWAJ** przykłady osób, które poradziły sobie z kryzysem psychicznym i myślami samobójczymi.
- **WYJAŚNIAJ** funkcjonowanie instytucji, które prowadzą działania na rzecz zdrowia psychicznego.
- **INFORMUJ**, jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze kryzysu samobójczego i jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej.
- **USZANUJ** prywatność bliskich ofiar samobójstwa oraz osób po próbie samobójczej.
- **WYŁĄCZAJ** lub **MODERUJ** komentarze pod publikacjami na temat zachowań samobójczych.
- **NAWIAŻ** stałą współpracę z ekspertami Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym IPiN.
- **KORZYSTAJ** z rzetelnych źródeł wiedzy i danych dotyczących zachowań samobójczych (KGP, GUS).
- **POWOŁUJ SIĘ** na badania naukowe prowadzone przez renomowane ośrodki.
- **PRZEKAZUJ** wiedzę o zachowaniach samobójczych bez powielania mitów na ich temat.



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

POLSKOJĘZYCZNA

1. Baran. A., Gmitrowicz A., Koszewska I. i wsp. (2018). Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla pracowników mediów, Zespół roboczy ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Warszawa.
2. Baran. A., Gmitrowicz A., Pawelec. R. (2018), Rola mediów w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu samobójstwom. Poradnik dla osób wypowiadających się w mediach, Zespół roboczy ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Warszawa.
3. Hołyst B. (2012). Suicydologia, LexisNexis.
4. Miller, A. L., Rathus, J. H., Linehan, M. M. (2011). Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi. Przeł. M. Kapera. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
5. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2020). Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Psychologiczna Pierwsza Pomoc: Przewodnik dla pracowników w terenie, World Health Organization (2022). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352503/WHO-EURO-2022-37325-37325-63907-pol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Szymańska, J. (2016). Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży. Poradnik dla pracowników placówek oświaty oraz rodziców. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
8. Zapobieganie samobójstwom. Imperatyw ogólnoświatowy. World Health Organization 2014, Red. nauk. wyd. pol. B. Hołyst (2018).
9. Strona internetowa Programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym. <https://zapobiegajmysamobojstwom.pl>
10. Strona internetowa „Życie warte jest rozmowy”. <https://zwjr.pl/>

ANGLOJĘZYCZNA

1. Best Practices and Recommendations for Reporting on Suicide, Reporting on Suicide/SAVE. https://reportingonsuicide.org/recommendations/Suicide_And_The_Media
2. LIVE LIFE: An implementation guide for suicide prevention in countries, World Health Organization (2021). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629>
3. Media as Partners in Suicide Prevention, AAS. <https://suicidology.org/reporting-recommendations/#jp-carousel-250>
4. Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. The British Journal of Psychiatry, 197 (3), 234-243.
5. Preventing suicide: a resource for media professionals, World Health Organization (2017). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/258814>
6. Reporting on suicide prevention, AFSP. <https://afsp.org/reporting-on-suicide-prevention>
7. Reporting suicide and mental ill-health: A Mindframe resource for media professionals. <https://mindframe.org.au/suicide/communicating-about-suicide/mindframe-guidelines>
8. Responsible Media Reporting, SAVE. <https://save.org/about-suicide/preventing-suicide/reporting-on-suicide/>
9. Responsible reporting to prevent suicide contagion, I. Colman, Canadian Medical Association Journal. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6066396/>
10. Samaritans' media guidelines, Samaritans. <https://www.samaritans.org/about-samaritans/media-guidelines/>
11. Suicide And The Media, International Association for Suicide Prevention (IASP). <https://www.iasp.info/suicide-and-the-media/>
12. Mann J. i wsp. (2005), Suicide prevention strategies: a systematic review, Jama, 294 (16), 2064-2074.
13. The Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention, D. Wasserman, Oxford University Press (2021).



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.