



**Magiczny
Kraków**

Wszystko w sieci? Młodzi świadomi zagrożeń związanych z brakiem higieny cyfrowej

2025-12-21

Krakowskie Dni Samorządów Uczniowskich, które odbywają się raz w roku, to nie tylko święto integracji, ale też forum, na którym młodzież podejmuje ważne tematy, mające bezpośredni wpływ na jej funkcjonowanie we współczesnym świecie. Tym razem w centrum uwagi znalazły się zagrożenia płynące z nadmiernej aktywności w internecie, prowadzącej m.in. do niekontrolowanego korzystania z narzędzi elektronicznych.

Pod hasłem „Samorząd przeciw uzależnieniom” uczniowie zorganizowali spotkanie inspirujące do tworzenia inicjatyw profilaktycznych i leaderskich w zakresie dobrostanu cyfrowego. Dyskutowali m.in. o tym, w jaki sposób samorząd uczniowski może realnie wpływać na klimat relacji w szkole, wspierać rówieśników oraz promować odpowiedzialność w sieci, równowagę online-offline i świadome korzystanie z technologii. Wspólnie z Instytutem Higieny Cyfrowej omówili kwestie związane z hejtem i przemocą słowną w internecie, a w trakcie warsztatów poszukiwali rozwiązań zdolnych przeciwdziałać uzależnieniom od technologii i FOMO (*fear of missing out* – lęk przed przegapieniem) oraz presji społecznej wykorzystującej porównania czy ocenianie wizerunku. Na koniec powstały plakaty z propozycjami działań ujętymi w formie graficznej, a najlepsze z nich uczestnicy wskazali w głosowaniu.

W Krakowskich Dniach Samorządów Uczniowskich biorą udział uczniowie i uczennice samorządów uczniowskich ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz opiekunowie tych samorządów. Celem jest wymiana doświadczeń (dobre praktyki, perspektywy), rozwijanie kompetencji praktycznych (warsztaty m.in. z komunikacji, pracy w grupie, współpracy z dorosłymi, także inne umiejętności społeczno-organizacyjne) oraz budowanie poczucia wspólnoty – członkowie samorządów szkolnych mogą porozmawiać o tym, co działanie daje im samym oraz jakie wyzwania napotykają.