



Data: 2025-04-28

Płeć: Mężczyzna

Wiek: 9 lat, 11 miesięcy, 29 dni

## DANE ANTROPOMETRYCZNE

Wysokość ciała: 157 cm

Centyl wysokości ciała: 99

Masa ciała: 48 kg

Centyl masy ciała: 97

Ocena masy ciała: Prawidłowa

Centyl BMI: 85

| OBSZAR TESTOWANY     | RYZIKO | PKT  | UWAGI                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Depresja PHQ-9       | Tak    | 7/27 | <ul style="list-style-type: none"><li>Lekka depresja - obniżony nastrój</li><li>Zalecana dalsza obserwacja i powtórzenie testu PHQ-9 w przypadku nagłego nasilenia się objawów obniżonego nastroju</li></ul> |
| Zaburzenia snu AIS-8 | Tak    | 9/27 | <ul style="list-style-type: none"><li>Cechy bezsenności oraz niskiej jakości snu</li><li>Zalecana dalsza obserwacja</li><li>W przypadku nasilenia się objawów wskazana konsultacja specjalistyczna</li></ul> |

## INDYWIDUALNA ANALIZA WPROWADZANIA ZDROWYCH NAWYKÓW

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KROK 1 | OCENA RYZYKA BRAKU RÓWNOWAGI CYFROWEJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OCENA POTRZEBY DOKONANIA ZMIAN U DZIECKA                                                                                                                                      |
|        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 36 punktów w teście szacowania ryzyka rozwoju uzależnienia</li><li>• Średnie ryzyko występowania braku równowagi cyfrowej</li></ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• 50% szacowana siła poczucia potrzeby dokonania zmian</li><li>• Słabe poczucie potrzeby wspierania dziecka w dokonaniu zmian</li></ul> |
| KROK 2 | OCENA GOTOWOŚCI RODZICA DO WDRAŻANIA PLANU                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 55% szacowana gotowość do wprowadzania zmian - wysoka gotowość</li></ul>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
| KROK 3 | PRZYCZYNY GOTOWOŚCI DO WPROWADZANIA ZMIAN                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |
|        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chcę chronić dziecko przed negatywnymi skutkami nadmiernego przebywania w świecie cyfrowym.</li><li>• Mam silną motywację do działania.</li><li>• Dążę do zachowania prywatności i bezpieczeństwa online mojego dziecka.</li></ul>                                                             |                                                                                                                                                                               |
| KROK 4 | SPODZIEWANE EFEKTY WDROŻENIA ZMIAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |
|        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dziecko będzie miało więcej czasu na sen i wypoczynek, co przyczyni się do lepszego zdrowia.</li><li>• Dziecko będzie spędzało więcej czasu z rodziną, co wzmacnia więzi rodzinne.</li><li>• Dziecko osiągnie lepsze wyniki w nauce, co zwiększy jego motywację do dalszego rozwoju.</li></ul> |                                                                                                                                                                               |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KROK 5 | <b>WARTOŚCI WPŁYWAJĄCE NA PLAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliskość – Dążenie do spędzania jakościowego czasu z bliskimi, budowania głębokich relacji rodzinnych.</li> <li>• Spokój – Tworzenie domowego środowiska wolnego od napięć i agresji, promowanie spokoju ducha.</li> <li>• Miłość – Wyrażanie uczucia poprzez służenie i pomoc bliskim, zarówno w działaniach codziennych, jak i w kształtowaniu nawyków cyfrowych.</li> </ul> |
| KROK 6 | <b>PLAN DZIAŁANIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przestrzegam ustalonego limitu czasu spędzanego przed ekranem w danym dniu.</li> <li>• Wyłączam urządzenia elektroniczne na godzinę przed snem.</li> <li>• Uczestniczę w regularnych aktywnościach poza domem, które nie wymagają ekranów - planuję i wpisuję je do kalendarza.</li> </ul>                                                                                                  |

## PYTANIE OD RODZICA

"W kwestii równowagi cyfrowej mojego dziecka, jako jego opiekun mam problem z egzekwowaniem ustalonych granic ustalonych z dzieckiem"

Rekomendowane działania:

- Ustalanie jasnych, spójnych i realistycznych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych, które będą akceptowalne zarówno dla dziecka, jak i opiekuna.
- Wprowadzenie codziennego harmonogramu uwzględniającego czas na aktywności offline, takie jak zabawa, czytanie czy sport, z wyraźnie określonym czasem na korzystanie z elektroniki.
- Monitorowanie emocji i nastroju dziecka, zwłaszcza ze względu na oznaki lekkiej depresji i problemy ze snem; stosowanie technik wspierających higienę snu (np. ograniczenie ekranów przed snem, relaksacja).
- Wzmacnianie pozytywnych zachowań związanych z przestrzeganiem ustalonych granic za pomocą nagród lub pochwał, a jednocześnie konsekwentne reagowanie na przekraczanie limitów.
- Wspólna refleksja z dzieckiem na temat korzyści płynących z ograniczenia czasu przed ekranem, zachęcanie do samodzielnego rozpoznawania sygnałów zmęczenia czy zdystansowania od urządzeń.
- W przypadku nasilających się objawów depresji lub bezsenności, wskazane jest skonsultowanie się z psychologiem dziecięcym.

Propozycje narzędzi lub materiałów:

- Aplikacje do kontroli rodzicielskiej z funkcją limitowania czasu (np. Google Family Link, Microsoft Family Safety).
- Książka „Dzieciństwo bez ekranów” Olivera Jamesa – porady dotyczące zarządzania technologią w rodzinie.
- Materiały edukacyjne dotyczące higieny snu dzieci (np. broszury lub programy online).
- Techniki mindfulness i relaksacyjne dla dzieci (aplikacje takie jak Headspace Kids).
- Testy oceny nastroju i jakości snu do monitorowania dziecka (np. PHQ-9 wersja dziecięca, AIS-8).

| ZACHOWANIA DZIECKA CHARAKTERYSTYCZNE DLA BRAKU RÓWNOWAGI CYFROWEJ                                                                     |  |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|
| Jak często dziecko sprawdza wiadomości lub powiadomienia na telefonie (lub innym urządzeniu)?                                         |  |   | X |   |
| Jak często dziecko korzysta z urządzeń lub Internetu dłużej, niż było to zaplanowane?                                                 |  | X |   |   |
| Jak często dziecko odczuwa natrącającą potrzebę korzystania z urządzenia ekranowego (telefon, tablet itp.)?                           |  |   |   | X |
| Jak często dziecko jest rozdrażnione lub agresywne gdy wymagasz, by w danym momencie zaprzestało używać urządzenia ekranowego?        |  |   | X |   |
| Jak często dziecko ma złe samopoczucie, gdy nie ma w danym momencie dostępu do Internetu, smartfona lub innego urządzenia ekranowego? |  |   |   | X |
| Jak często dziecko oczekuje przyzwolenia na wydłużenie czasu korzystania z urządzenia ekranowego?                                     |  |   | X |   |

|                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Jak często dziecko pospiesza lub skraca wspólne posiłki, by móc jak najszybciej wrócić do korzystania z urządzenia ekranowego?                                   |   |   | X |   |
| Jak często dziecko całkowicie pomija wspólne posiłki, by móc jak najszybciej wrócić do korzystania z urządzenia ekranowego?                                      | X |   |   |   |
| Jak często dziecko spożywa posiłki lub przekąski w trakcie korzystania z urządzeń ekranowych?                                                                    |   | X |   |   |
| Jak często dziecko korzysta z urządzenia ekranowego podczas pobytu w toalecie?                                                                                   |   |   | X |   |
| Jak często dziecko śpi w nocy krócej niż powinno z powodu korzystania z urządzeń ekranowych?                                                                     | X |   |   |   |
| Jak często dziecko ma problemy z zaśnięciem lub budzi się w nocy?                                                                                                |   |   |   | X |
| Jak często dziecko korzysta z urządzeń ekranowych kosztem aktywności fizycznej (tj. spacer, zabawa z rówieśnikami, zajęcia sportowo-rekreacyjne itp.)?           |   |   | X |   |
| Jak często dziecko korzysta z urządzeń ekranowych kosztem innych zainteresowań?                                                                                  |   | X |   |   |
| Jak często dziecko wybiera kontakt za pośrednictwem Internetu zamiast bezpośredniego kontaktu w świecie rzeczywistym?                                            |   |   |   | X |
| Jak często dziecko stosuje środki pobudzające (np. napoje energetyczne, dopalacze itp.) by móc dłużej korzystać z urządzenia ekranowego?                         |   |   | X |   |
| Jak często dziecko zaniedbuje obowiązki szkolne z powodu nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych?                                                          |   | X |   |   |
| Jak często dziecko zaniedbuje obowiązki domowe z powodu nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych?                                                           | X |   |   |   |
| Jak często dziecko przeznacza swoje oszczędności lub prosi o środki finansowe by zakupić usługi lub produkty cyfrowe (np. ulepszenia w grach lub hazard online)? |   |   | X |   |
| Jak często dziecko zastępuje swoją pracę kreatywną (np. przy odrabianiu lekcji) treściami wygenerowanymi przez narzędzia sztucznej inteligencji?                 |   | X |   |   |
| Jak często dziecko kieruje się wytycznymi uzyskanymi od narzędzi sztucznej inteligencji kosztem samodzielnie podejmowanych decyzji?                              |   |   |   | X |

Uwaga! Narzędzia do analizy on-line nie są instrumentami służącymi określaniu diagnozy medycznej. Agregowanie danych o pacjencie oraz szacowanie ryzyka występowania zaburzeń może jednak znacząco usprawnić proces uzyskania wsparcia specjalistycznego. Zachęcamy do dzielenia się wynikami powyższego badania z profesjonalistami systemu ochrony zdrowia

„Technologia jest przydatnym sługą,  
lecz niebezpiecznym panem”

Chrisitan Lange

# KONTRAKT

Zawarty dnia

16.04.2025

w następstwie ukończenia interwencji zdrowotnej  
w ramach programu profilaktyki uzależnień behawioralnych  
z obszaru uzależnień cyfrowych  
CyberBalans,  
ja

imię dziecka

deklaruję wprowadzenie do swojego codziennego życia  
następujących zmian:

Wybieram bezpośredni kontakt z przyjaciółmi i rodziną zamiast kontaktu zdalnego.

Przestrzegam "cyfrowych przerw" podczas długich okresów pracy przed ekranem, aby zmniejszyć zmęczenie oczu i poprawić koncentrację.

Przestrzegam zasad dotyczących odpowiedzialnego korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji.

Dzięki wprowadzeniu powyższych zmian  
oczekuję następujących efektów:

Poprawi się równowaga między moim życiem online a offline, co zapewni mi zdrowszy styl życia.

Będę miała więcej okazji do eksplorowania świata i przyrody, co zwiększy moje zainteresowanie nauką i odkrywaniem.

Zmniejszy się u mnie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z długotrwałym siedzeniem, takich jak problemy z kręgosłupem czy nadwaga.

podpis opiekuna

podpis dziecka



CYBERBALANS