

Warszawa, 13 stycznia 2026 r.

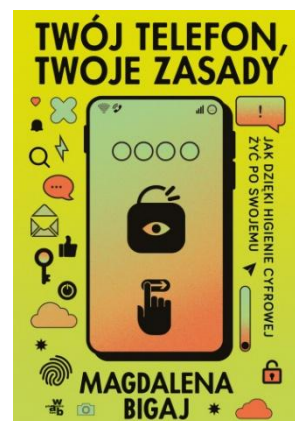
Warte Czytania #1/2026

Magdalena Bigaj „Twój telefon, twoje zasady. Jak dzięki higienie cyfrowej żyć po swojemu”

Dla kogo: nastolatki, którzy chcą zrozumieć lub zmienić swój sposób korzystania z telefonu; dorośli, którzy chcą wspierać swoje dzieci i siebie w budowaniu nawyków związanych z higieną cyfrową.

Cytat opisujący książkę: „Mam jednak nadzieję, że ta książka was przede wszystkim wzmocni w drodze do dorosłości na własnych zasadach, a nie tych dyktowanych przez algorytmy, które pokazują nam, co powinniśmy podziwiać i o czym marzyć”.

Forma: poradnik higieny cyfrowej dla nastolatków, „książka- dialog”, dotycząca korzystania z urządzeń ekranowych na własnych zasadach.



Wraz z rozwojem nowych technologii coraz istotniejsze staje się zagadnienie higieny cyfrowej i tego, w jaki sposób używamy urządzeń ekranowych. Magdalena Bigaj, autorka książki i prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, zajmuje się tym zagadnieniem od dawna. Swoją drugą książkę kieruje do nastolatków. Robi to w sposób przystępny i ciekawy – głównym tematem jest zrozumienie, jak ekrany i oglądane na nich treści oddziałują na użytkowników, a następnie zastanowienie się, czy dotychczasowy sposób ich używania współgra z potrzebami młodych ludzi. Autorka doskonale wie, że nakazy, zakazy i straszenie nie są dobrymi metodami edukacyjnymi ani strażnikami budowania dobrych nawyków. Zamiast tego, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem, daje czytelnikom wybór. Pozwala zrozumieć, jak działa mózg w kontakcie z urządzeniami ekranowymi, jakie podstawowe potrzeby może zaspokajać częste przebywanie w świecie wirtualnym. Wyjaśnia, w jaki sposób projektowane są algorytmy i treści, i co sprawia, że tak trudno się od nich oderwać. Solidną dawkę wiedzy przeplata przykładami ze swojego życia oraz wypowiedziami młodzieży spotkanej podczas warsztatów. Dzięki temu w niektórych historiach można odnaleźć siebie, co ułatwia refleksję nad czasem ekranowym i sposobami panowania nad nim.

W kolejnych rozdziałach autorka omawia wpływ ekranów na ciało i psychikę, przedstawia opracowaną przez siebie metodę pięciu kroków higieny cyfrowej, proponuje narzędzia pomocne w budowaniu

zdrowych nawyków cyfrowych. Pierwsze rozdziały książki skupiają się na zrozumieniu naszej relacji z ekranami – tego, jaką pełnią funkcję w życiu, kiedy sięga się po nie najczęściej, jakie potrzeby zaspokaja korzystanie z treści cyfrowych. Pokazane zostają w nich ćwiczenia, dzięki którym można poznać swoje dotychczasowe zwyczaje i określić czas ekranowy. Jednym z nich jest Test Higieny Cyfrowej ICO dla młodzieży. Ostatni, najobszerniejszy rozdział, opisuje zdrowe nawyki cyfrowe i kroki, które mogą pomóc w ich wprowadzaniu. Korzystając z przedstawionej wcześniej wiedzy, czytelnik może wybrać, co chce zmienić w swoim korzystaniu z telefonu oraz zdecydować, jaki nawyk mu w tym pomoże. Łączenie treści zawartych w książce ułatwia to, że autorka odwołuje się do wcześniej omawianych narzędzi i tego, w jaki sposób mogą być przydatne w kolejnych etapach wdrażania higieny cyfrowej. Poradnik jest zachętą do wprowadzania nowych nawyków, jednak z umiarem – zamiast rzucania się w wir walki z algorytmami i ekranami, proponuje stopniowe zmiany i sprawdzanie satysfakcji z ich efektów.

Książka przeszła weryfikację suicydologiczną i otrzymała pozytywną opinię Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. To znaczy, że jest bezpieczna dla osób w okresie dojrzewania i współgra z ich potrzebami rozwojowymi. Myślę, że może być to ciekawa pozycja zarówno dla nastolatków, jak i osób dorosłych, które chcą przyjrzeć się temu, jak radzić sobie z używaniem ekranów i wspierać w tym swoją rodzinę.

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)