



WPŁYW GIER KOMPUTEROWYCH  
ORAZ KORZYSTANIA ZE SMARTFONÓW  
NA ROZWÓJ DZIECI I MŁODZIEŻY

---



## Dlaczego dzieci grają w gry komputerowe?

---

- Oprócz domu rodzinnego, grupy rówieśniczej oraz szkoły ważną rolę mającą wpływ na rozwój dzieci i młodzieży mają multimedia.
- W klasie szkolnej uczniowie tworzą grupy ze względu na swoje zainteresowania, jakimi są określone gry np. Minecraft, Fortnite.

# KLASYFIKACJA GIER KOMPUTEROWYCH

---

- Gry przygodowe
- Gry zręcznościowe
  - Gry fabularne
- Gry symulacyjne
  - Gry sportowe
  - Gry logiczne
- Gry strategiczne
- Gry edukacyjne



# RODZAJE GIER

## GRY PRZYGODOWE

- Gracz wciela się w rolę samotnego podróżnika.
- Gracz ma do zrealizowania misję.
- Występują zagadki i zadania do zrealizowania.

## GRY ZREĆZNOŚCIOWE

- Wymagają szybkiego refleksu oraz sprawnego operowania klawiszami.
- Główną atrakcją stanowi akcja, tempo oraz element zaskoczenia.

# RODZAJE GIER

## GRY FABULARNE

- Gracz wciela się w określoną postać.
- W trakcie trwania fabuły gracz rozwiązuje misję i nabywa nowe umiejętności.

## GRY SYMULACYJNE

- Gry są odwzorowaniem rzeczywistości, polegają na odgrywaniu ról na zasadach obowiązujących w rzeczywistości np. poprzez symulację lotu samolotem.

# RODZAJE GIER

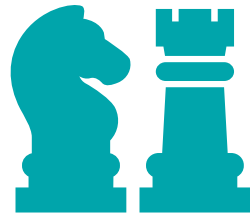
## GRY SPORTOWE

- Gra polega na symulowaniu wieloma czynnościami, a zwłaszcza aktywnością fizyczną.
- Gracz wciela się w rolę np. trenera drużyny sportowej.

## GRY LOGICZNE

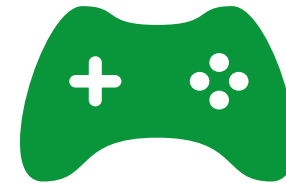
- Gracz zobowiązany jest do rozwiązania zagadek logicznych, aby przejść do kolejnego zadania.
- Zaliczenie wszystkich etapów jest warunkiem wygranej.

# RODZAJE GIER



## GRY STRATEGICZNE

Gry wymagające połączenia zręczności, logicznego myślenia i umiejętności planowania. Gracz musi zaplanować serię akcji skierowanych przeciwko wrogowi.



## GRY EDUKACYJNE

Gry opracowane w taki sposób, aby ich elementy służyły poprawie lub nabyciu nowych umiejętności, a także poszerzeniu wiedzy. Gry edukacyjne są cenionym narzędziem dydaktycznym.

# JAK MŁODZIEŻ GRA W GRY CYFROWE?

## Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania „Granie na Ekranie”

87%



uczniów posiada przynajmniej jedno konto na portalu społecznościowym

2/3 

uczniów przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku grało w jakąkolwiek grę cyfrową online lub offline

34,5%



uczniów częściej gra w gry cyfrowe w porównaniu do czasu sprzed 2 lat

### Co dziesiąty



nastolatek gra w gry cyfrowe zawsze **sam**

### 1 na 5



nastolatków zawsze lub bardzo często gra w gry cyfrowe, kiedy się nudzi

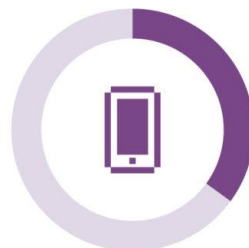
### Jeden na 3



nastolatków gra w gry cyfrowe w sposób **regularny**

35%

uczniów do grania w gry cyfrowe najczęściej wykorzystuje **smartfon**,



23% **komputer** stacjonarny



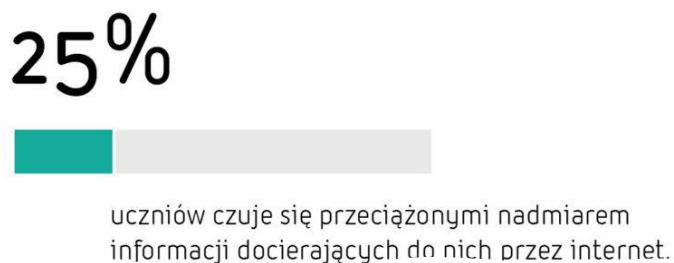
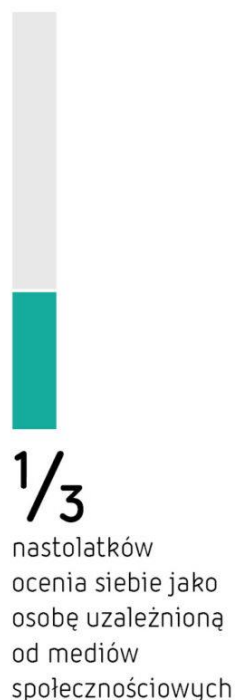


# /Badanie „Młodzi Cyfrowi“/

Co 10. uczeń



korzysta z telefonu prawie cały czas



Co piąty



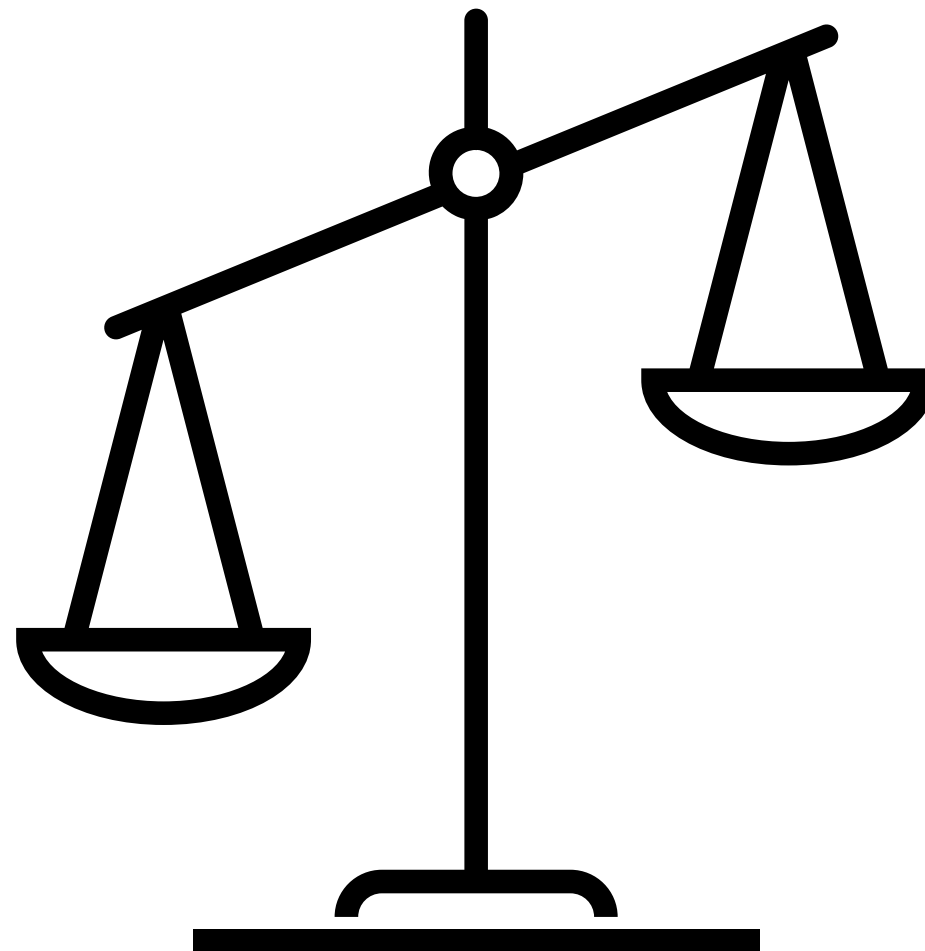
nastolatek ocenia swoje  
dotychczasowe życie jako  
niezbyt szczęśliwe lub  
nieszczęśliwe, a swój stan  
zdrowia jako niezły lub kiepski



# ZA CZY PRZECIW?

---

- Z jednej strony telewizja, komputer i Internet stwarzają szerokie możliwości edukacyjne i rozwój zainteresowań.
- Z drugiej strony stanowią konkurencję dla rzeczywistości, kreując wypaczony, fałszywy lub pełen zła destrukcyjny obraz.





1. Rozwój naukowy i zawodowy

5. Możliwość budzenia empatii

3. Podtrzymywanie i pogłębianie relacji międzypokoleniowych poprzez wspólne granie

6. Rozładowywanie stresu czy frustracji

# GRANIE NA EKRANIE

14. Poprawianie koordynacji percepcyjno-motorycznej

4. Nawiązywanie relacji offline

# KORZYŚCI płynące z grania w gry cyfrowe

2. Współcześnie naturalne środowisko dziecięcych zabaw i relacji towarzyskich

8. Nauka języków obcych

9. Rozwijanie pasji

12. Rozwój kompetencji: cyfrowych, zarządzania i komunikacyjnych

7. Motywowanie do działania, do nauki

11. Trening i symulacja sytuacji oraz zachowań

10. Nauka kooperacji lub rywalizacji z innymi

13. Możliwość tworzenia kultury gier, udział w wystawach, warsztatach, szkoleniach, e-sporcie

15. Zastosowanie w terapiach (np. stresu pourazowego)

organizator:



partner:



Plakat jest elementem projektu badawczo-edukacyjnego „Granie Na Ekranie”, finansowanego ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Więcej informacji na stronie [www.dbamomozasieg.com/granienaekranie](http://www.dbamomozasieg.com/granienaekranie)

1. Możliwość uzależnienia, grania kompulsywnego i niekontrolowanego



5. Unikanie kontaktów bezpośrednich z ludźmi

GRANIE  
NA EKRANIE

2. Możliwość chwilowego zwiększenia agresywności reakcji



6. Uzależnienie od mikro-płatności, e-hazard



3. Problemy somatyczne związane z narządami wzroku, ruchu, słuchu



7. Brak snu

# NEGATYWNE skutki nadużywania gier cyfrowych

4. Brak kontroli nad własnym zachowaniem



11. Przebodźcowanie i zmęczenie, problem z koncentracją

15. Brak ruchu, otyłość



8. Oswajanie przemocy



9. Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie grania, zakłócenie dotychczasowych priorytetów



14. Seksualizacja i przemoc seksualna



13. Wchodzenie w konflikty z rodziną i bliskimi



10. Skrajne wycieńczenie, a nawet śmierć

organizator:



partner:



dbam o mój zasięg fundacja

Plakat jest elementem projektu badawczo-edukacyjnego „Granie Na Ekranie”, finansowanego ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Więcej informacji na stronie [www.dbamomozasieg.com/granienaekranie](http://www.dbamomozasieg.com/granienaekranie)

# Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

## 1) Chcesz więcej przyjemności

Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.

Symptom D – patrz obok

## 2) Odczuwasz nagrodę

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.

Symptom E



## Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

- A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
- B. Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
- C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
- D. Zaistnienie zjawiska tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywanie pewnych czynności.
- E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
- F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.



# Objawy uzależnienia od gier i telefonu

---

**Uzależnienie dziecka od telefonu** często objawia się:

- pojawieniem się wielu nieprzyjemnych emocji takich jak ataki paniki, agresja, złość, uczucie niepokoju czy rozdrażnienie, w momencie, gdy opiekun prosi o chwilowe rozstanie z urządzeniem.
- Nadużywanie telefonu przyczynia się do niewyspania, zmęczenia oraz zaniechania obowiązków.
- Uzależnione dzieci często rezygnują z hobby, aktywności fizycznych czy innych rozrywek na rzecz korzystania ze smartfonu.
- Nie realizują obowiązku szkolnego.
- Często się izolują oraz mają problemy z koncentracją.

# GRY KOMPUTEROWE A ROZWÓJ POZNAWCZY

---

- Gry komputerowe są dobrym predyktorem do rozpoczęcia badań nad neuroplastycznością. Aktualne wyniki badań wskazują, że właściwe granie w gry komputerowe może poprawnie działać na rozwój poznawczy a w szczególności na:
  - Szybkość reagowania
  - Wrażliwość na kontrast
  - Selektywność
  - Podzielność uwagi.

Nadmierne stosowanie gier komputerowych może negatywnie wpłynąć na docierające do organizmu bodźcu lub informacje.





# GRY KOMPUTEROWE A ROZWÓJ SPOŁECZNO-EMOCJONALNY

---

- Granie w gry komputerowe lub inne formy kontaktu zawierające elementy agresji mogą powodować wystąpienie zachowań agresywnych u dzieci i młodzieży.
- Dzieci najczęściej naśladują, to co widzą na ekranie. Oswajają się z sytuacjami, w których kogoś należy pokonać, zniszczyć w celu osiągnięcia innego celu.
- W grach zachowania agresywne są gratyfikowane.



# TOLEROWANIE PRZEMOCY

---



- Dziecko grając w gry komputerowe dokonuje przemocy rękami głównego bohatera.
- U dzieci można zaobserwować obniżoną empatię i wrażliwość na innych.
- W grach śmierć, cierpienie, lęk często nie istnieją.
- Rzeczywistość zacierza się z fikcją.
- Dziecko w relacjach rówieśniczych przejawia agresję fizyczną i słowną, traktując ją jako skuteczny sposób rozwiązywania konfliktów, unika realnych kontaktów z rówieśnikami.

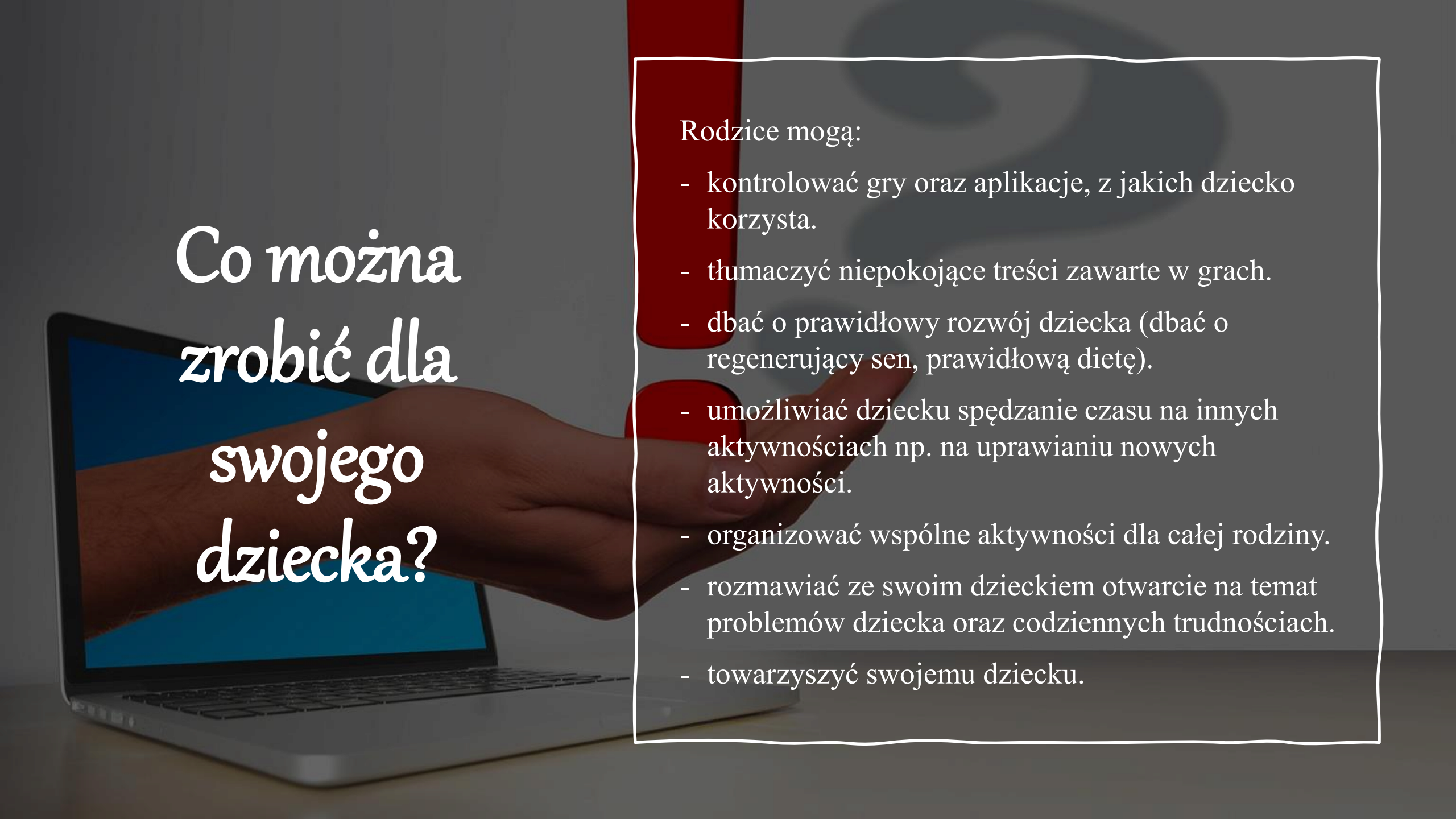
# WPŁYW NA ZDROWIE

---

U dzieci oraz nastolatków nadużywających grania w gry komputerowe oraz używanie smartfonów można zaobserwować:

- WADY POSTAWY
- ZABURZENIA WZROKU I SŁUCHU
- BÓLE RAMION ORAZ DŁONI
- OGRANICZONY RUCH
- OTYŁOŚĆ



A hand is pointing towards a laptop screen. The screen displays the text 'Co można zrobić dla swojego dziecka?'. The background is dark with a red vertical bar on the right side.

# Co można zrobić dla swojego dziecka?

Rodzice mogą:

- kontrolować gry oraz aplikacje, z jakich dziecko korzysta.
- tłumaczyć niepokojące treści zawarte w grach.
- dbać o prawidłowy rozwój dziecka (dbać o regenerujący sen, prawidłową dietę).
- umożliwiać dziecku spędzanie czasu na innych aktywnościach np. na uprawianiu nowych aktywności.
- organizować wspólne aktywności dla całej rodziny.
- rozmawiać ze swoim dzieckiem otwarcie na temat problemów dziecka oraz codziennych trudnościach.
- towarzyszyć swojemu dziecku.

A close-up photograph of a red pushpin stuck into a map. The map shows various colored lines and text, but it is out of focus. The pushpin is the central focus, with its sharp point and circular head clearly visible. The background is a soft, blurred mix of colors, suggesting an indoor setting with other pushpins.

# Bibliografia

---

- <https://dbamomojzasiieg.pl/>
- <http://mpppkrosno.pl/jak-gry-komputerowe-wplywaja-na-dzieci/>
- <https://pixabay.com/pl/>
- <https://slideplayer.pl/slide/11674850/>