



„Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży”

– RAPORT Z BADANIA –

RZECZNIK PRAW DZIECKA

Warszawa 2023



**Rzecznik
Praw Dziecka**
Mikołaj Pawlak

Biuro Rzecznika Praw Dziecka
ul. Chocimska 6
00-791 Warszawa

Wykonawca badania:

Danae Sp. z o.o.

ul. Bora-Komorowskiego 19B

80-377 Gdańsk



SPIS TREŚCI

1.	PODSUMOWANIE I WNIOSKI	6
2.	OPIS METODOLOGII BADANIA	12
2.1.	Cel badania	12
2.2.	Opis próby	12
2.3.	Narzędzia badawcze	13
2.4.	Harmonogram realizacji	16
2.5.	Sposób zbierania danych	16
2.6.	Sposób analizy danych	17
2.7.	Kontrola badania	17
2.8.	Nota badawcza	20
3.	AKTYWNOŚCI PORANNE	21
3.1.	Aktywności wykonywane rano	21
	Czynności higieniczne i pielęgnacyjne	21
	Codzienne prace w domu	22
	Relacje w rodzinie i poza rodziną	24
	Działania edukacyjne	25
	Korzystanie z mediów	27
	Spożywanie/nadużywanie	30
	Praktyki religijne	31
	Czynności pozadomowe	31
3.2.	Lubiane aktywności	32
3.3.	Nielubiane aktywności	34
3.4.	Najdłużej wykonywane zajęcie	36
3.5.	Samopoczucie	38
3.6.	Towarzystwo	39
3.7.	Sposób dotarcia do szkoły	40
4.	AKTYWNOŚCI POŁUDNIOWE	41
4.1.	Aktywności wykonywane w południe	41



Codzienne prace w domu.....	41
Relacje w rodzinie i poza rodziną	42
Działania edukacyjne	44
Korzystanie z mediów	46
Spożywanie/nadużywanie	49
Czynności pozadomowe	50
4.2. Lubiane aktywności	50
4.3. Nielubiane aktywności	52
4.4. Najdłużej wykonywane zajęcie	53
4.5. Samopoczucie	55
4.6. Towarzystwo	56
5. AKTYWNOŚCI WIECZORNE.....	58
5.1. Aktywności wykonywane wieczorem	58
Czynności higieniczne i pielęgnacyjne	58
Codzienne prace w domu.....	59
Relacje w rodzinie i poza rodziną	60
Działania edukacyjne	62
Korzystanie z mediów	63
Spożywanie/nadużywanie	67
Praktyki religijne	68
Czynności pozadomowe	68
5.2. Lubiane aktywności	69
5.3. Nielubiane aktywności	71
5.4. Najdłużej wykonywane zajęcie	72
5.5. Samopoczucie	74
5.6. Towarzystwo	75
6. TYPOWY DZIEŃ	77
6.1. Dzieci w wieku 7-9 lat.....	77
Dni szkolne	77
Dni wolne od szkoły	78
6.2. Nastolatki w wieku 10-13 lat.....	79



Dni szkolne	79
Dni wolne od szkoły	81
6.3. Młodzież w wieku 14-17 lat.....	82
Dni szkolne	82
Dni wolne od szkoły	84
7. ZAJĘCIA DODATKOWE.....	86
8. CHARAKTERYSTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY	87
9. SPIS TABEL, WYKRESÓW I RYSUNKÓW	93



1. PODSUMOWANIE I WNIOSKI

O badaniu

Badanie miało na celu uchwycenie codzienności dzieci i młodzieży w perspektywie behawioralnej oraz stworzenie profili zachowań współczesnych dzieci i młodzieży. Badaniem objęto łącznie ponad 1900 dzieci z całej Polski w trzech grupach wiekowych: 7-9 lat, 10-13 lat oraz 14-17 lat. Badanie dla pierwszych dwóch grup realizowano w szkołach podstawowych, natomiast dla najstarszej grupy w szkołach ponadpodstawowych. Badanie zostało zrealizowane metodą ilościową, przy pomocy kwestionariusza w wersji papierowej (grupa w wieku 7-9 lat) oraz w wersji elektronicznej (grupy w wieku 10-13 lat i 14-17 lat), wypełnianego przez ucznia samodzielnie w formie ankiety audytoryjnej lub pod nadzorem. W badaniu zastosowany został kwestionariusz w formie planera zachowań w czasie typowego dnia dziecka/nastolatka w ujęciu dobowym (24 h).

Realizacja badania w szkołach miała miejsce we wrześniu 2022 r., na początku roku szkolnego.

Czynności higieniczne i pielęgnacyjne

Wyniki badań w obszarze czynności higienicznych i pielęgnacyjnych różnią się między kohortami. O ile ubieranie się i poranna/wieczorna toaleta wykonywane są przez zdecydowaną większość badanych, o tyle odnotowano bardzo niskie odsetki dla robienia porannej i wieczornej gimnastyki. Wśród najmłodszych dzieci czynność taką wykonuje rano 16% badanych, natomiast w starszych grupach wyniki są jeszcze niższe. Gimnastykę uprawia rano tylko 12% dzieci w wieku 10-13 oraz co dziesiąty badany z kohorty 14-17 lat. Nieco gorzej sytuacja wygląda wieczorem. Wyniki pokazują, że gimnastykę wykonywało w tym czasie 12% najmłodszych, 10% dzieci w wieku 10-13 lat oraz tylko 7% młodzieży.

Rekomendacja: W świetle powyższych danych konieczne wydaje się promowanie porannej i wieczornej gimnastyki, zwłaszcza wśród młodzieży. Istotą jest zachęcenie do nawet kilkuminutowej aktywności fizycznej w domu poprzez zaprezentowanie im korzyści wynikających z takich czynności. Przydatne mogłyby być spotkania poświęcone tematyce wpływu ruchu na kondycję zdrowotną, poprowadzone na godzinach wychowawczych przez osoby zajmujące się tymi dziedzinami (np. trenerzy, dietetycy).



Codziennie obowiązki w domu

Badani w każdym wieku chętnie angażują się w codzienne obowiązki domowe. Rano większość dzieci ściera swoje łóżka, a nieco mniej osób zajmuje się opieką nad zwierzątkiem domowym. Odnotowano również, że rano i w południe to najstarsi badani najczęściej wykonują obowiązek przygotowywania jedzenia (rano: 41%, w południe: 23%) czy też sprzątnięcia mieszkania/pokoju (rano: 32%, w południe: 25%). Wieczorem z kolei spada zaangażowanie najstarszej grupy w wykonywanie obowiązków domowych i niemal w każdej kategorii ich noty są najniższe.

Rekomendacja: W kształtowanie nawyków dotyczących codziennych obowiązków powinni być włączeni rodzice. Można zaproponować im uczestnictwo w warsztatach, które nauczą umiejętności wdrażania dzieci w obowiązki. Niższe zaangażowanie młodzieży w wieczorne obowiązki domowe może być powiązana z długim czasem korzystania z mediów. Rekomendacje odnoszące się do korzystania z mediów zawarto w dalszej części podsumowania.

Relacje w rodzinie i poza rodziną

Biorąc pod uwagę wszystkie czynności związane z relacjami w rodzinie i poza nią, zaobserwowano, że nieco niższe średnie noty w tym aspekcie otrzymują najstarsi badani, co może wynikać z potrzeby poczucia niezależności. Dobrą informacją jest to, że ponad połowa badanych w każdej grupie wiekowej rozmawia rano z domownikami, choć najczęściej są to dzieci w wieku 7-13 lat. Wraz z wiekiem bardzo obniża się odsetek osób, które przytulają się, zarówno rano, jak i wieczorem. Rano przytula się niemal połowa najmłodszych badanych i tylko 18% młodzieży. Podobna tendencja ma miejsce wieczorem (odpowiednio: 37% i 17%). Warto jednak dodać, że najstarsi badani częściej niż inni rozmawiają z koleżankami/kolegami, przyjaciółkami/przyjaciółmi. Rano robi to niemal połowa osób w tej grupie (48%), a wieczorem 22% badanych. Zamartwianie się jest kolejną kategorią, w której najwyższe wyniki osiągnęły osoby w wieku 14-17 lat. Co piąta osoba w tym wieku rano odczuwa negatywne emocje związane ze zmartwieniami (22%) - w południe zamartwia się 16% badanych, a wieczorem 13%. Wśród młodzieży odnotowano również relatywnie wysoki odsetek dotyczący przeklinania. Niewłaściwego słownictwa używa aż 20% badanych w wieku 14-17 lat.



Rekomendacja: Ponieważ z wiekiem spada zaangażowanie w relacje społeczne, należy podjąć działania w kierunku kształtowania umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej, docenienia wartości relacji międzypersonalnych, w tym szczególnie rodzinnych i koleżeńskich, kształtowania postaw prospołecznych i generalnie wzmacniania zachowań społecznych wartościowych wychowawczo. Wskazane są zróżnicowane formy pracy – warsztaty, pogadanki, metoda projektów, np. rozwijanie zadań związanych z pracą w grupach, włączanie uczniów w dyskusje i wspólne przedsięwzięcia.

Działania edukacyjne i czynności pozadomowe

Podejście do szkoły i nauki różni się w zależności od kohorty. Wraz z wiekiem obserwowany jest wyraźny spadek odsetka zaangażowania się w poszczególne aktywności związane z edukacją. Zdecydowanie najniższe wyniki odnotowano dla grupy 14-17 lat w aktywnościach wykonywanych w południe: zgłaszanie się do odpowiedzi (13%), słuchanie nauczyciela z uwagą (31%), uczenie się z przyjemnością (14%), odpowiadanie na pytania nauczyciela (27%), czytanie książki (15%). Warto jednak dodać, że zarówno dzieci w wieku 10-13 lat, jak i starsi częściej niż najmłodszy badani uczestniczą w zajęciach związanych z hobby czy nauką języka obcego. Warto również dodać, że dzieci nudzą się o każdej porze dnia. Rano nudzi się aż 23% najmłodszych, 27% dzieci w wieku 10-13 lat oraz aż 30% młodzieży. W południe z kolei (czyli również w szkole) nudzi się co piąte dziecko w wieku 7-9 lat, 35% w wieku 10-13 lat i 34% najstarszych badanych. Podobną tendencję odnotowano, biorąc pod uwagę wieczór (odpowiednio: 17%, 30% i 28%). Warto również dodać, że dzieci i młodzież rzadko uczestniczą w czynnościach pozadomowych, szczególnie niskie noty w zakresie gry w piłkę czy innej aktywności poza domem zaobserwowano wśród młodzieży.

Rekomendacja: Potrzebne wydaje się znalezienie sposobu na zachęcenie młodzieży do uczestnictwa w zajęciach szkolnych, poprzez zwiększenie ich atrakcyjności, szczególnie w szkołach ponadpodstawowych. Zajęcia powinny być na tyle atrakcyjne, by zminimalizować ryzyko nudzenia się dzieci w każdym wieku. Warto poznać zainteresowania uczniów/dzieci, by dopasować zajęcia choć w części do tematyki, która ich interesuje. Warto również pomyśleć o dodatkowych zajęciach (pozaszkolnych), które zaktywizują dzieci w wieku 10-17 lat.



Korzystanie z mediów

Odsetek dzieci spędzających czas na przeglądaniu mediów społecznościowych, takich jak np. Facebook, Instagram czy TikTok znacząco rośnie wraz z wiekiem. Rano z takich mediów korzysta 13% najmłodszych dzieci i aż 58% młodzieży. Podobna sytuacja ma miejsce w południe (odpowiednio dla wszystkich grup wiekowych: 13%, 35% i 58%) oraz wieczorem (19%, 37% i 58%). Istnieje duże prawdopodobieństwo, że młodzież ma problem z cyfrowym uzależnieniem. Niepokojące jest również to, że niemal połowa najmłodszych badanych (47%) ogląda rano telewizję/filmy na komputerze, a niemal co piąta osoba w tym wieku gra w gry komputerowe (18%). Również w południe (32%) i wieczorem (56%) najwyższy odsetek oglądania telewizji lub filmów na komputerze dotyczy najmłodszych badanych.

Rekomendacja: Pandemia znacząco przyspieszyła rozwój techniczny i wzrost umiejętności obsługi komputera wśród najmłodszych. Proces zmian będzie postępował, co w szerszej perspektywie można uznać za pozytywne zjawisko. Wyzwaniem natomiast pozostaje to, by zachęcić dzieci i młodzież do wyjścia poza świat wirtualny, szczególnie w czasie wolnym, tj. nawet przed pójściem do szkoły. Może to nastąpić poprzez zapewnienie i promowanie szerokiej gamy alternatywnych, atrakcyjnych form spędzania czasu, w tym wydarzeń kulturalnych, sportowych czy poprzez rozbudowę miejskiej infrastruktury społecznej.

Spożywanie/Nadużywanie

Wyniki pokazują, że śniadanie rano i obiad w południe spożywa zdecydowana większość badanych w każdej grupie wiekowej. Z kolei jedzenie kolacji wieczorem jest najmniej popularnym zajęciem wśród najstarszych badanych (45%). Dla porównania, kolację spożywa 73% dzieci w wieku 7-9 lat oraz 60% nieco starszych (10-13 lat). Najwyższy odsetek odnotowano natomiast w najstarszej grupie dla wieczornego jedzenia słodyczy i picia napojów gazowanych (23%). Taka tendencja dla tej grupy widoczna jest również rano (15%) i w południe (38%).

Do kategorii „Nadużywanie” zaliczono również zachowania destrukcyjne – m.in. niszczenie rzeczy. Może to być zachowanie intencjonalne lub akcydentalne (przypadkowe). Przyczyny zachowań destrukcyjnych mogą być różne, np. nuda dziecka powodująca bezmyślne psucie rzeczy lub złość, agresja, gdzie psucie jest miejscem „spustowym” nagromadzonych emocji.



Rekomendacja: Potrzebne wydaje się znalezienie sposobu na informowanie dzieci o negatywnych konsekwencjach zdrowotnych spożywania nadmiernej ilości słodyczy i napojów gazowanych. Już najmłodszy powinni znać podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Dobrym pomysłem mogłaby być kampania społeczna skierowana do dzieci/młodzieży, która angażowałaby w promowanie zdrowego odżywiania postaci, która jest dla tej grupy odbiorców atrakcyjna, np. znanego influencera.

Samopoczucie psychiczne

Również w tym obszarze ogólna sytuacja najmłodszych uczniów przedstawia się lepiej niż u starszych koleżanek i kolegów. O ile samopoczucie badanych można opisać jako bardzo dobre i dobre o każdej porze dnia, warto zwrócić uwagę na to, że wyniki w tym obszarze obniżają się wraz z wiekiem. Rano dobre lub bardzo dobre samopoczucie deklarowało 92% najmłodszych, 88% dzieci w wieku 10-13 lat i 79% młodzieży. Podobną tendencję odnotowano w południe (odpowiednio: 95%, 89% i 81%) i wieczorem (odpowiednio: 92%, 89% i 80%)

Rekomendacja: Mimo że dominują odpowiedzi „bardzo dobrze” i „dobrze”, nie należy zapominać o odsetku dzieci, mających złe lub bardzo złe samopoczucie. Istotnym działaniem jest zapewnienie wsparcia psychologicznego kierowanego do dzieci/uczniów na wszystkich poziomach edukacyjnych, ze szczególnym naciskiem na nastolatków. Należy rozwijać telefony zaufania dla dzieci i młodzieży oraz opiekę pedagogiczną w szkołach.

Uogólniając, uzyskane wyniki badań wskazują na zarysowujące się tendencje:

- obniżona aktywność fizyczna (głównie wśród najstarszej grupy wiekowej 14-17 lat),
- błędy w odżywianiu (spożywanie dużej ilości słodyczy i napojów gazowanych),
- mniejsze zainteresowanie obowiązkami szkolnymi (odrabianie lekcji),
- częste korzystanie z mediów społecznościowych,
- coraz mniejsza częstotliwość wypełniania obowiązków domowych przez badanych,
- częsta postawa znudzenia, co wiązać może się z narastającą pasywnością i biernością,
- mniejsze zainteresowanie literaturą, rozwijaniem hobby - wzrost emocji negatywnych wraz z wiekiem,
- dość niskie samopoczucie psychiczne,



- osłabienie poczucia bliskości w relacjach rodzinnych (szczególnie w najstarszej grupie wiekowej),
- zmniejszenie i ubożenie relacji rówieśniczych (w młodszych grupach wiekowych),
- mniejsze zaangażowanie w życie religijne.

Wyniki wskazują na braki w relacjach interpersonalnych, ryzyko uzależnień medialnych, spadek aktywności własnej twórczej, osłabienie rozwoju wolicjonalnego, co w efekcie może osłabić w przyszłości zdolności do samorozwoju i samowychowania. Gdy odwołujemy się do teorii integralnego rozwoju człowieka i warstwowej teorii S. Kunowskiego, możemy stwierdzić, że uzyskane dane sygnalizują pewien rodzaj trudności - „pęknięcia”, „rysy” - w każdej warstwie (sferze) rozwoju: biologicznej, psychicznej, społecznej, kulturalnej i duchowej (alarmujący spadek życia duchowego). I chociaż są to zarysowujące się tendencje, to jednak warto uprzedzać narastanie niepożądanych zjawisk. W odpowiedzi na ujawniające się tendencje rekomendacje dla praktyki edukacyjnej i wychowawczej wiązać się mogą z każdą z wymienionych warstw. Dotyczą one działań profilaktycznych pierwszego i drugiego rzędu. Ich adresatami są bezpośrednio dzieci, lecz także ich rodzice, nauczyciele i uczestnicy szerszych środowisk. Zalecane są działania o charakterze psychoedukacji w formie warsztatów, spotkań, wspólnoty działań, projektów związanych np. z:

1. promocją aktywności fizycznej dzieci i młodzieży,
2. promocją zdrowego odżywiania,
3. zachęcaniem dzieci i młodzieży do uczestnictwa w zajęciach szkolnych i pozaszkolnych poprzez ich szerszą ofertę i atrakcyjność,
4. dbałością o przebieg procesu dydaktycznego w aspekcie zwiększania motywacji uczniów, rozwoju ich zainteresowań, hobby i pasji,
5. tworzeniem modeli współpracy rodziców, nauczycieli i dzieci oraz wspólnoty środowisk i osłabianie ekspansji kultury indywidualizmu w środowiskach wychowawczych,
6. zapewnieniem wsparcia psychopedagogicznego dzieciom i młodzieży o niższym poczuciu komfortu psychicznego,
7. kształtowaniem kompetencji personalnych, samorozwojem i refleksyjnością.



2. OPIS METODOLOGII BADANIA

2.1. Cel badania



Głównym celem badania było uchwycenie codzienności dzieci i młodzieży w perspektywie behawioralnej oraz stworzenie profili zachowań współczesnych dzieci i młodzieży.

Aby zrealizować ten cel, Wykonawca przeprowadził badanie dotyczące codziennej aktywności dzieci i młodzieży w trzech grupach wiekowych.

2.2. Opis próby

Badaniem objęto łącznie 1914 uczniów z trzech grup wiekowych:

- 7-9 lat,
- 10-13 lat,
- 14-17 lat.

W każdej grupie ocenie podlegało po 500 dni (razem 1500 pełnych dni). Jedno dziecko mogło wypełnić więcej niż jeden dzień, przy czym minimalna wielkość grupy badanej na warstwę wynosiła 150 osób:

- Grupa badana 1 – badani 7-9 lat – 500 dni, liczba osób badanych: 522,
- Grupa badana 2 – badani 10-13 lat – 500 dni, liczba osób badanych: 756,
- Grupa badana 3 – badani 14-17 lat – 500 dni, liczba osób badanych: 636.

Badanie w grupach badanych 1 i 2 realizowane było w szkołach podstawowych, natomiast w grupie 3 w szkołach ponadpodstawowych.

Przez szkoły ponadpodstawowe rozumie się licea ogólnokształcące, technika i szkoły branżowe, z wyłączeniem liceów profilowanych, szkół specjalnych, szkół dla dorosłych itp.

Badanie zostało przeprowadzone na ogólnopolskiej próbie szkół. Dobór miał charakter losowo-warstwowy. Struktura próby szkół została opracowana ze względu na makroregion (klasyfikacja NUTS1) oraz wielkość miejscowości (wieś, małe/średnie i duże miejscowości)



w przypadku szkół podstawowych oraz ze względu na makroregion i typ szkoły (licea ogólnokształcące, technika i szkoły branżowe) w przypadku szkół ponadpodstawowych. Równoliczność szkół w próbie na poziomie makroregion x wielkość miejscowości została skorygowana wagą analityczną.

2.3. Narzędzia badawcze

Badanie zostało zrealizowane metodą ilościową, przy pomocy kwestionariusza w wersji papierowej (grupa w wieku 7-9 lat) oraz w wersji elektronicznej (grupy w wieku 10-13 lat i 14-17 lat), wypełnianego przez ucznia samodzielnie w formie ankiety audytoryjnej lub pod nadzorem.

W badaniu zastosowany został kwestionariusz w formie planera zachowań w czasie typowego dnia dziecka/nastolatka w ujęciu dobowym (24 h).

Kwestionariusz poruszał takie tematy jak: aktywność i zachowania dzieci/młodzieży rano, w południe oraz wieczorem, zajęcia lubiane i nielubiane, a także osoby, z którymi dzieci spędzają czas, samopoczucie dzieci i ich uczestnictwo w zajęciach dodatkowych lub pozalekcyjnych. Wersja dla najmłodszych badała analogiczne aspekty, co w przypadku starszych dzieci, zawierała jednak mniejszą liczbę pytań.

Planer podzielono na trzy pory dnia: rano, w południe i wieczorem.

Zajęcia oraz zachowania, które dzieci/młodzież mogłyby wykonywać/przejawiać rano, zawarto na poniższej liście:

1. ubieranie się,
2. poranna toaleta,
3. gimnastyka,
4. jedzenie śniadania,
5. picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
6. nudzenie się,
7. niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne),
8. odrabianie lekcji,
9. czytanie książki,
10. nauka języka obcego,
11. zabawa w domu,
12. modlitwa,
13. ścielenie łóżka,
14. wyrzucanie śmieci,
15. sprzątanie pokoju/mieszkania,



16. przygotowywanie jedzenia,
17. spacer z psem,
18. oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
19. granie w gry komputerowe,
20. przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.,
21. oglądanie filmików na telefonie,
22. przytulanie się,
23. rozmowa z domownikami,
24. śmianie się,
25. zamartwianie się,
26. rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką,
27. aktywności sportowe poza domem (np. basen),
28. zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami, koleżankami,
29. nauka gry na instrumencie,
30. gra w piłkę.

Dla starszych grup dzieci (10-13 lat i 14-17 lat) dodano również aktywności/zajęcia: korepetycje, pomoc w domu (domownikom – mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom) oraz odwiedziny w domu koleżanki, kolegi.

Z kolei aktywności oraz zachowania, które dzieci/młodzież mogłyby wykonywać/przejawiać w południe to:

1. picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
2. jedzenie obiadu,
3. nudzenie się,
4. niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne),
5. odpowiadanie na pytania nauczyciela,
6. pomoc kolegom lub koleżankom z klasy,
7. praca w grupie,
8. ściąganie zadania domowego lub na sprawdzianie,
9. słuchanie nauczyciela z uwagą,
10. zgłaszanie się do odpowiedzi,
11. uczenie się z przyjemnością,
12. pisanie liścików na lekcji,
13. oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
14. granie w gry komputerowe,
15. przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.,
16. oglądanie filmików na telefonie,
17. śmianie się,
18. zamartwianie się,
19. śmianie się z kogoś,



20. kłótnia z kimś,
21. przeklinanie,
22. wyrzucanie śmieci,
23. sprzątanie pokoju/mieszkania,
24. przygotowywanie jedzenia,
25. spacer z psem,
26. rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką,
27. aktywności sportowe poza domem (np. basen),
28. zabawa na zewnątrz z kolegami, koleżankami,
29. nauka gry na instrumencie,
30. gra w piłkę,
31. czytanie książki.

Dla starszych grup dzieci (10-13 lat i 14-17 lat) dodano również aktywności/zajęcia: korepetycje, pomoc w domu (domownikom – mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom) oraz odwiedziny w domu koleżanki, kolegi.

Lista wieczornych zajęć i zachowań obejmuje:

1. picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
2. jedzenie kolacji,
3. nudzenie się,
4. niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne),
5. oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
6. graniu w gry komputerowe,
7. przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.,
8. oglądanie filmików na telefonie,
9. przytulanie się,
10. rozmowa z domownikami,
11. śmianie się,
12. zamartwianie się,
13. kłótnia z kimś,
14. odrabianie lekcji,
15. czytanie książki,
16. nauka języka obcego,
17. zabawa w domu,
18. modlitwa,
19. wieczorna toaleta,
20. gimnastyka,
21. przebieranie się w piżamę,
22. wyrzucanie śmieci,
23. sprzątanie pokoju/mieszkania,
24. przygotowywanie jedzenia,



25. spacer z psem,
26. rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką,
27. aktywności sportowe poza domem (np. basen),
28. zabawa na zewnątrz z kolegami, koleżankami,
29. nauka gry na instrumencie,
30. gra w piłkę.

Dla starszych grup dzieci (10-13 lat i 14-17 lat) dodano również aktywności/zajęcia: korepetycje, pomoc w domu (domownikom – mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom) oraz odwiedziny w domu koleżanki, kolegi.

Dodatkowo w planerach dla starszych grup badanych (10-13 i 14-17 lat) dodano możliwość wpisania jeszcze innych wykonywanych zajęć, gdyby lista okazała się niewystarczająca.

2.4. Harmonogram realizacji

Rekrutacja placówek do badania rozpoczęła się w sierpniu 2022 roku, przy czym część terenowa badania prowadzona była we wrześniu 2022 roku, na początku roku szkolnego 2022/2023.

2.5. Sposób zbierania danych

Rekrutacja szkół do badania przebiegała dwutorowo – w pierwszej kolejności do szkół zostały wysłane zaproszenia mailowe z listem intencyjnym sygnowanym przez przedstawiciela Biura Rzecznika Praw Dziecka oraz wszelkimi informacjami na temat badania. Zaproszenie zawierało również wzór zgody dyrekcji na udział w badaniu.

Drugim krokiem był kontakt telefoniczny podejmowany przez rekrutera, podczas którego objaśnione zostały zasady i sposób realizacji badania.

Kolejnym krokiem po otrzymaniu zgody dyrekcji szkoły było uzyskanie zgód od rodziców uczniów, do których skierowany został osobny list informujący o badaniu i jego celach. Zawierał on również telefon kontaktowy do realizatorów projektu - na wypadek pojawienia się wątpliwości.

Następnie wytypowanemu koordynatorowi szkolnemu przekazywano papierowe kwestionariusze oraz linki do ankiet.



2.6. SPOSÓB ANALIZY DANYCH

Planer zachowań oparty został na następujących obszarach tematycznych:

- czynności pozadomowe,
- działania edukacyjne,
- korzystanie z mediów,
- relacje społeczne w rodzinie i poza rodziną,
- czynności higieniczne i pielęgnacyjne,
- codzienne prace w domu,
- spożywanie/nadużywanie,
- praktyki religijne.

Do każdej grupy przyporządkowano poszczególne czynności wykonane rano, w południe lub/i wieczorem.

Wykonawca do analizy danych wykorzystał statystyki opisowe. Ukazują one najważniejsze informacje z zakresu analizowanych zmiennych. Dzięki nim możliwe jest opisanie przeciętnych wartości cechy w badanym zbiorze. Ta metoda umożliwia dokonanie analizy statystycznej danych, tj. obserwację wyników dla danej zmiennej oraz porównanie wyników i obserwację różnic w wartościach poszczególnych kategorii. Profile kategorii badanych respondentów są opisane m.in. za pomocą procentów.

2.7. KONTROLA BADANIA

Jakość pozyskanych danych zależała m.in. od odpowiedniego przygotowania narzędzia badawczego, zarówno pod względem merytorycznym, jak i technicznym. Za opracowanie kwestionariusza odpowiedzialne były osoby posiadające duże doświadczenie w realizacji podobnych projektów. Tym samym znały one dokładnie specyfikę tego typu badań, jak również wiedziały o pojawiających się podczas realizacji trudnościach, co z pewnością stanowi wartość dodaną.

Niezależnie od tego kwestionariusz został poddany wewnętrznemu i zewnętrznemu pilotażowi, mającemu za zadanie kontrolę stopnia jego zrozumiałości, poprawności zastosowanych filtrów czy czasu wywiadu.



Narzędzie badawcze opracowane zostało przez Wykonawcę i skonsultowane z przedstawicielami Zamawiającego.

Ważny etap kontroli stanowiło również przetestowanie elektronicznej wersji narzędzia badawczego (skryptu). Istotne było nie tylko bezbłędne przełożenie „wersji papierowej” na elektroniczną, lecz także wykorzystanie systemowych rozwiązań wpływających na jakość materiału, takich jak:

- automatyczne stosowanie filtrów,
- zdefiniowanie możliwych do wprowadzenia wartości liczbowych (maski),
- wskazania liczby odpowiedzi, które może wybrać respondent,
- blokadę odpowiedzi wykluczających,
- uniemożliwienie pozostawienia pytania bez odpowiedzi,

Kontrola narzędzia przygotowanego przez skrypcera dokonywana była przez dwóch niezależnych testerów, którzy przeprowadzali ankietę, udzielając odpowiedzi w wielu możliwych konfiguracjach.

Ważną częścią procesu kontroli była również kontrola nieterenowa. Obejmuje ona 100% materiału, a jej celem jest uchwycenie za pomocą metod statystycznych niespójności logicznych i nieprawidłowości w zakresie odpowiedzi udzielanych przez respondenta.

Ta forma kontroli obejmuje:

- kontrolę z danymi zewnętrznymi – porównanie informacji zebranych przez ankietę z informacjami pochodzącymi z innych źródeł, np. próby;
- kontrolę spójności logicznej – zebrane dane poddawane są kontroli konsekwencji w stosowaniu filtrów i logicznej spójności odpowiedzi na pytania kwestionariusza;
- kontrolę czasów – weryfikacja zbioru danych obejmuje także kontrolę czasów trwania wywiadów (w uzasadnionych wypadkach także poszczególnych bloków pytań, a nawet jednostkowych pytań).

Na rzetelność i wysoki standard realizacji badania wpływa ponadto poprawność przekazywanych produktów w postaci baz danych. Ankiety papierowe wypełnione przez najmłodszą badaną grupę zostały zweryfikowane i wprowadzone do bazy danych. Badanie w starszych grupach odbywało się w formie elektronicznej.



Bazy danych ilościowych zostały przygotowane zgodnie z przyjętymi przez Wykonawcę standardami. Weryfikacji podlegała:

- standaryzacja kodów specjalnych – zastosowanie odpowiednich kodów wraz z przyjętymi oznaczeniami: np. „7, 97, 997 (...) nie dotyczy”, dzięki czemu dane mogą w łatwy sposób zostać wyłączone z analizy, gdy zachodzi taka potrzeba – weryfikacja za pomocą analizy statystycznej;
- wartości danych spoza zakresu kodów dopuszczalnych – sprawdzenie, czy wartości zmiennych są zgodne z tym, jakie kody przewidziano dla każdego pytania. Zmienna nie może zawierać wartości spoza zakresu, jaki został przewidziany – weryfikacja za pomocą analizy statystycznej;
- spełnianie warunków logicznych – sprawdzenie zbioru pod kątem pojawienia się wartości, które nie mogą wystąpić (np. przypisanie miejscowości do innego województwa itd.);
- weryfikacja nazw i etykiet zmiennych;
- kodowanie pytań (pół)otwartych – kodowanie pytań otwartych i półotwartych oraz sprawdzenie, czy odpowiedzi pojawiające się w opcji „inne” nie występują w zaproponowanej w pytaniu kafeterii.

Właściwe przygotowanie bazy danych stanowiło również punkt wyjścia do poprawnego przygotowania tabel wynikowych, a następnie – analizy danych.



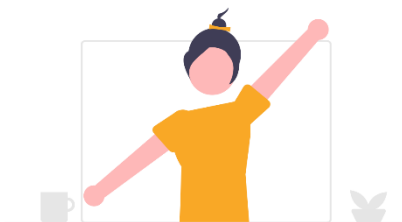
2.8. NOTA BADAWCZA

Poniżej prezentujemy kilka informacji technicznych i metodologicznych, które ułatwią czytelnikowi lekturę raportu:

- wyniki badania przedstawione w formie procentowej (%) każdorazowo prezentowane są jako wyniki ważone. Liczebności (N), zgodnie z metodologią, przedstawiane są jako dane nieważone. Wyjątek stanowią dane metryczkowe, zawarte w podrozdziale „Charakterystyka dzieci i młodzieży”, gdzie zarówno procenty, jak i liczebności mają charakter nieważony;
- na wykresach kołowych oraz wykresach skumulowanych suma poszczególnych wartości procentowych może wynosić 99% lub 101%. Jest to wynikiem stosowanych zaokrągleń w wartościach liczbowych po przecinku;
- kwestionariusz skonstruowano w ten sposób, że odpowiedzi dzieci i młodzieży dotyczą dnia poprzedzającego pomiar;
- dla zachowania większej przejrzystości, najmłodszym uczniom (7-9 lat) przypisano kolor czerwony, dzieciom w wieku 10-13 lat kolor żółty, zaś najstarszym badanym (14-17 lat) – niebieski.



3. AKTYWNOŚCI PORANNE



W części badania poświęconej aktywnościom porannym zapytano dzieci i młodzież o zajęcia wykonywane rano, o zajęcia lubiane i nielubiane o tej porze dnia oraz o jedno zajęcie, które było przez badanego wykonywane rano najdłużej. W tej części poruszono również tematykę samopoczucia dziecka, pytano o osoby, z którymi dziecko spędzało rano najwięcej czasu, a także o sposób dotarcia do szkoły (jeśli uczeń był w szkole w dniu poprzedzającym badanie).

3.1. AKTYWNOŚCI WYKONYWANE RANO

Aktywności wykonywane rano podzielono na osiem grup tematycznych: czynności higieniczne i pielęgnacyjne, codzienne prace w domu, relacje rodzinne i poza rodziną, działania edukacyjne, korzystanie z mediów, spożywanie/nadużywanie, praktyki religijne oraz czynności pozadomowe. Grupy tematyczne stworzono na potrzeby analizy danych, podczas badania dzieci zaznaczały poszczególne czynności z listy bez podziału na kategorie. Wyniki dla wszystkich grup omówiono w dalszej części raportu.

Czynności higieniczne i pielęgnacyjne

Wśród czynności wykonywanych rano przez dzieci i młodzież znalazły się aktywności, które można zakwalifikować do czynności higienicznych i pielęgnacyjnych:

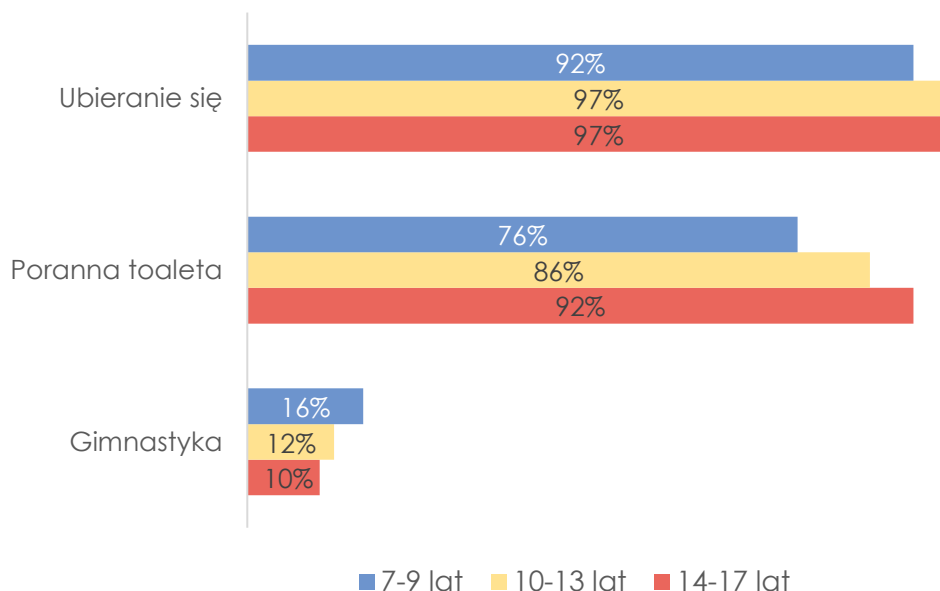
- ✓ ubieranie się,
- ✓ poranna toaleta,
- ✓ gimnastyka.

Niemal wszystkie dzieci rano ubierają się, we wszystkich grupach wiekowych odsetek osób, które wykonują tę czynność, wynosi powyżej 90%. Najmniejszy odsetek dotyczy dzieci w wieku 7-9 lat, natomiast aż po 97% badanych ze starszych grup (10-13 lat i 14-17 lat) przyznało, że wykonuje tę czynność o poranku. Poranna toaleta z kolei wykonywana jest najczęściej przez najstarszych badanych (92%), robią ją nieco rzadziej osoby z grupy 10-13 lat (86%), a najrzadziej najmłodsze dzieci (76%). Gimnastyka jest aktywnością, która wykonywana jest przez relatywnie



niewielki odsetek dzieci. Im starsza grupa badana, tym mniej osób potwierdza wykonywanie ćwiczeń o poranku: w najmłodszej grupie gimnastykę uprawia rano 16% odpowiadających, natomiast w najstarszej robi to co dziesiąta osoba (10%).

Wykres 1. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj rano (czynności higieniczne i pielęgnacyjne)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Codziennie prace w domu

Do codziennych prac w domu wykonywanych rano zaliczono:

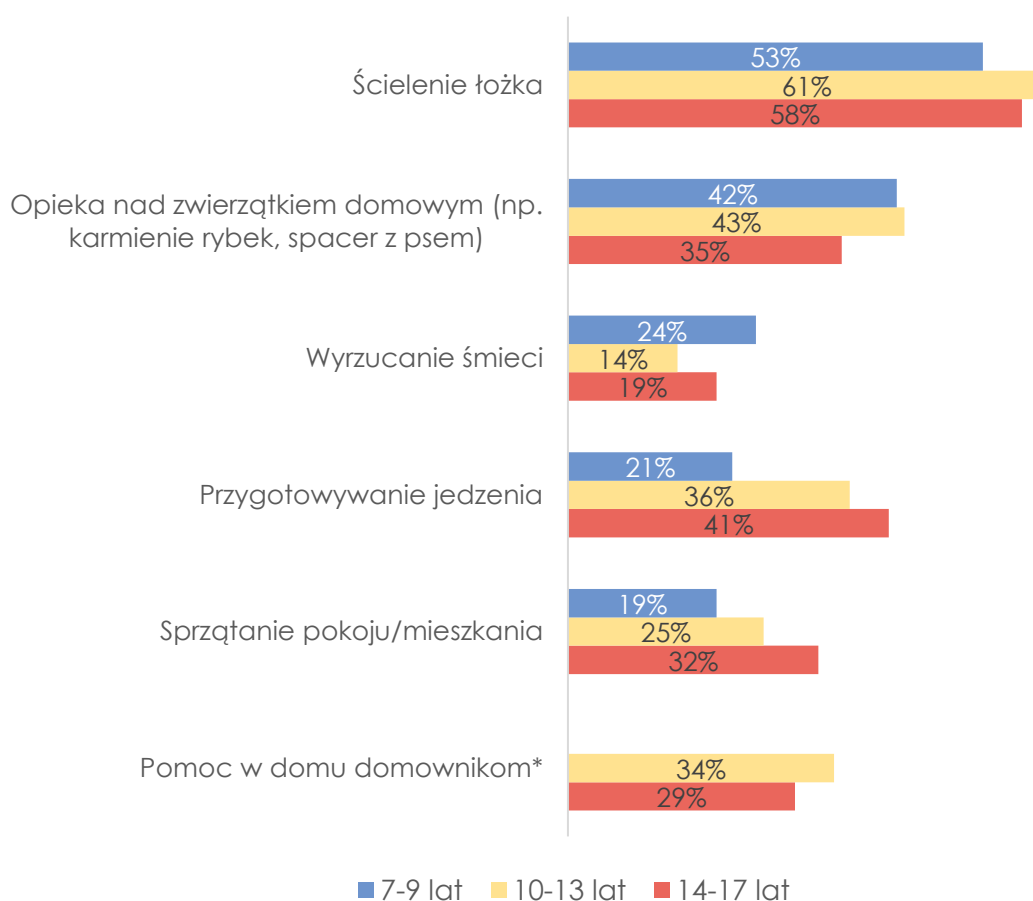
- ✓ ścielenie łóżka,
- ✓ wyrzucanie śmieci,
- ✓ sprzątanie pokoju/mieszkania,
- ✓ opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem),
- ✓ przygotowywanie jedzenia,
- ✓ pomoc w domu domownikom (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Ścielenie łóżka jest obowiązkiem, który wykonuje rano najwięcej dzieci we wszystkich grupach wiekowych – robi to ponad połowa najmłodszych badanych (53%), 61% dzieci w wieku 10-13 lat oraz 58% osób w wieku 14-17 lat. Popularną aktywnością jest również spacer z psem



o poranku. Obowiązek taki wykonuje 42% najmłodszych, niemal tyle samo (43%) dzieci w wieku 10-13 lat oraz 35% najstarszych badanych. Niemal co czwarte dziecko (24%) w wieku 7-9 lat wyrzuca rano śmieci, jest to obowiązek rzadziej wykonywany przez starsze dzieci (10-13 lat: 14%, 14-17 lat: 19%). Z kolei przygotowanie jedzenia rano charakteryzuje częściej starszych badanych (10-13 lat: 36%, 10-17 lat: 41%). Taka sama tendencja dotyczy sprzątnięcia pokoju/mieszkania. Obowiązek ten o poranku wykonuje co piąte dziecko w wieku 7-9 lat (19%), co czwarty badanych w wieku 10-13 lat (25%), a najwyższy odsetek w tym aspekcie dotyczy młodzieży (32%). Starsze grupy zapytano również o to, czy pomagają rano w domu domownikom - częściej taką pomoc oferują dzieci w wieku 10-13 lat (34%) niż starsze (29%).

Wykres 2. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (codzienne prace w domu)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „pomoc w domu domownikom” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat



Relacje w rodzinie i poza rodziną

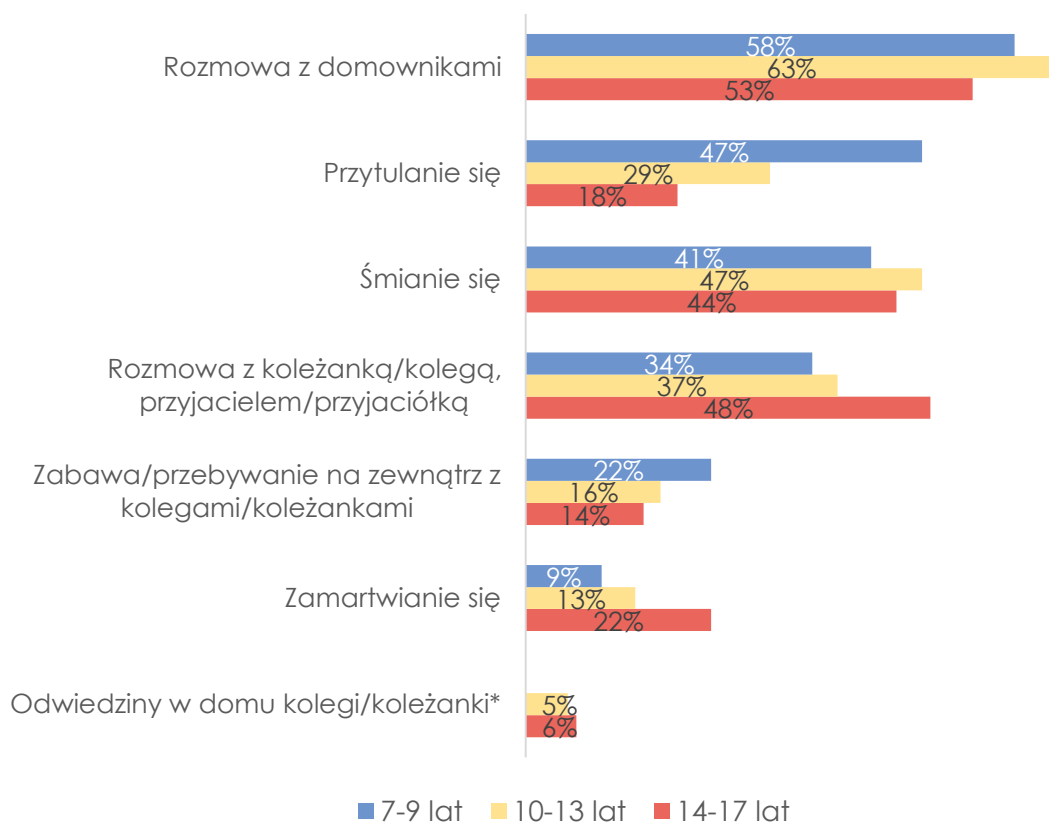
Wykonywanie rano aktywności związanych z relacjami w rodzinie i poza nią sprawdzono poprzez umieszczenie na liście do wyboru następujących aktywności:

- ✓ przytulanie się,
- ✓ rozmowa z domownikami,
- ✓ śmianie się,
- ✓ zamartwianie się,
- ✓ rozmowa z kolegą/koleżanką, przyjacielem/przyjaciółką,
- ✓ zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami/koleżankami,
- ✓ odwiedziny w domu kolegi/koleżanki (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Większość badanych rozmawia rano z innymi domownikami, szczególnie dzieci w wieku 10-13 lat (63%) oraz najmłodszy (58%). Istotne różnice zanotowano w aktywności związanej z przytulaniem się. Rano przytula się niemal połowa dzieci z kohorty 7-9 lat, natomiast im starsze są dzieci, tym rzadziej się przytulają (10-13 lat: 29%, 14-17 lat: 18%). Śmiech towarzyszy o poranku mniej niż połowie dzieci, najniższy odsetek badanych, którzy śmiali się rano, dotyczy najmłodszych dzieci (41%), natomiast najwyższy dzieci w wieku 10-13 lat (47%). Rozmowa o poranku z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką dotyczy niemal połowy najstarszych dzieci (48%), zdecydowanie w mniejszym stopniu młodszych badanych (7-9 lat: 34%, 10-13 lat: 37%). Relatywnie niski odsetek badanych bawi się rano lub/i przebywa na zewnątrz z kolegami/koleżankami, częściej są to najmłodsze osoby (22%). Wyniki pokazują, że aż 22% najstarszych badanych zamartwia się rano. Nieco niższy odsetek w tym aspekcie zanotowano wśród dzieci w wieku 10-13 lat (13%), a najniższy u najmłodszych dzieci (9%). Poranne odwiedziny w domu kolegi/koleżanki z kolei to aktywność, która została wskazana przez najmniejszą liczbę dzieci. Tylko 5% dzieci w wieku 10-13 lat i 6% najstarszych osób odwiedziło rano znajomych w ich domu.



Wykres 3. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (relacje rodzinne i poza rodziną)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „odwiedziny w domu kolegi/koleżanki” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat

Działania edukacyjne

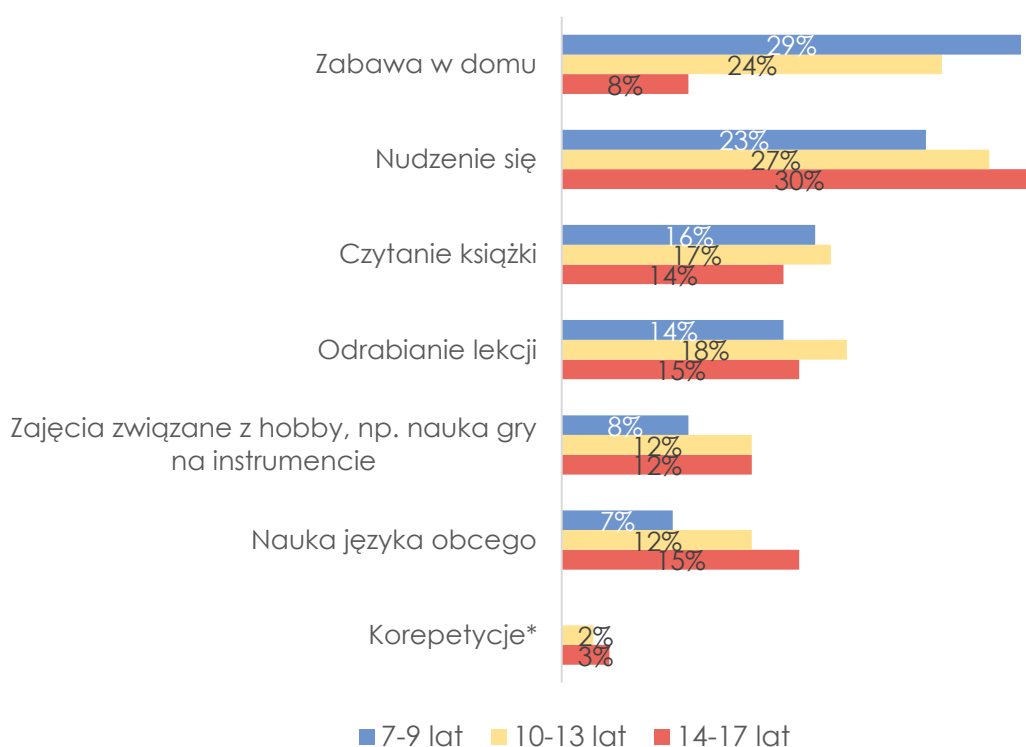
Do porannych działań edukacyjnych zaliczono na potrzeby badania:

- ✓ odrabianie lekcji,
- ✓ czytanie książki,
- ✓ naukę języka obcego,
- ✓ zajęcia związane z hobby,
- ✓ korepetycje (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat),
- ✓ zabawę w domu,
- ✓ nudzenie się.



Poranna zabawa w domu charakteryzuje dzieci w wieku 7-9 lat (29%), ale też nieco starsze (10-13 lat: 24%). Zdecydowanie niższy odsetek dla tej aktywności odnotowano w przypadku najstarszych badanych (8%). Jak pokazują wyniki badania, dzieci/młodzież nudzą się rano. Nudzi się aż 30% osób w wieku 14-17 lat, nieco niższy odsetek dotyczy młodszych grup (7-9 lat: 23%, 10-13 lat: 27%). Jeśli chodzi o czytanie książek, zaobserwowano podobne odsetki dla każdej z badanych grup: rano czyta 16% najmłodszych, 17% dzieci w wieku 10-13 lat oraz 14% najstarszych badanych. Podobne odsetki odnotowano w przypadku odrabiania lekcji o poranku (odpowiednio: 14%, 18%, 15%). Zajęcia związane z hobby wykonywane są rano częściej przez dzieci od 10. roku życia (po 12% dla obu starszych grup). Biorąc pod uwagę naukę języka obcego o poranku, należy dodać, że wraz z wiekiem rośnie odsetek osób wykonujących tę aktywność. Tylko 2% badanych w wieku 10-13 lat i 3% najstarszych osób przyznało, że odbywa korepetycje o poranku.

Wykres 4. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (działania edukacyjne)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „korepetycje” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat



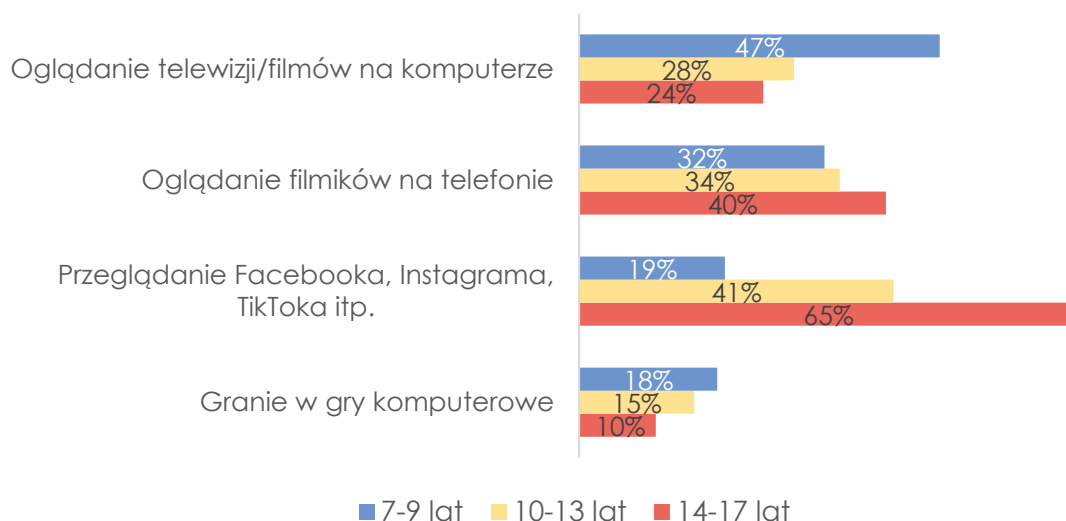
Korzystanie z mediów

Do aktywności związanych z korzystaniem z mediów zaliczono:

- ✓ oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
- ✓ oglądanie filmików na telefonie,
- ✓ graniu w gry komputerowe,
- ✓ przeglądanie mediów społecznościowych: Facebooka, Instagrama, TikToka itp.

Wyniki pokazują, że niemal połowa najmłodszych dzieci (47%) ogląda rano telewizję lub filmy na komputerze. W pozostałych grupach wiekowych wynik jest znacznie niższy (10-13 lat: 28%, 14-17 lat: 24%). Warto zwrócić uwagę, że najstarsi oglądają rano filmiki na telefonie (40%), choć relatywnie wysoki odsetek dla tej aktywności odnotowano także w pozostałych grupach (7-9 lat: 32%, 10-13 lat: 34%). Zdecydowana większość odpowiadających w wieku 14-17 lat korzysta rano z mediów społecznościowych (65%), mniejszy odsetek charakteryzuje w tym aspekcie osoby w wieku 10-13 lat (41%). Warto dodać, że z Facebooka, Instagrama i TikToka korzysta rano 19% najmłodszych dzieci. Podobny odsetek osób w tej grupie gra rano w gry komputerowe (18%), nieco rzadziej robią to starsze dzieci (10-13 lat: 15%, 14-17 lat: 10%).

Wykres 5. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (korzystanie z mediów)

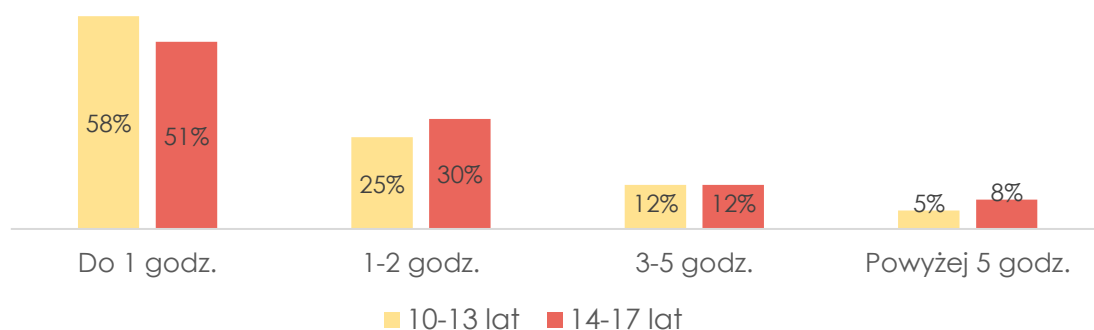


Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



Wśród dwóch starszych grup zadano dodatkowe pytania o długość korzystania z poszczególnych aktywności związanych z wykorzystaniem mediów. Biorąc pod uwagę czas oglądania telewizji/filmów na komputerze, wyniki dla obu grup są zbliżone. W ponad połowie przypadków czas ten ogranicza się do 1 godz. (10-13 lat: 58%, 14-17 lat: 51%), choć warto zwrócić uwagę, że 8% najstarszych badanych spędziło na tej aktywności rano ponad 5 godzin.

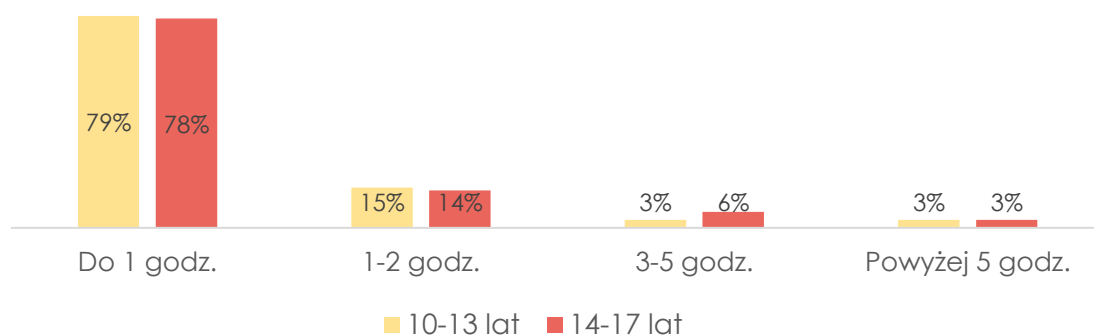
Wykres 6. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj rano telewizję/filmy na komputerze?



Podstawa: oglądający wczoraj rano telewizję/filmy na komputerze: dzieci w wieku 10-13 lat, N=206, dzieci w wieku 14-17 lat, N=138

Biorąc pod uwagę oglądanie filmików rano na telefonie, zdecydowana większość badanych odpowiedziała, że czynność ta trwa maksymalnie 1 godz. (10-13 lat: 79%, 14-17 lat: 78%).

Wykres 7. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj rano?

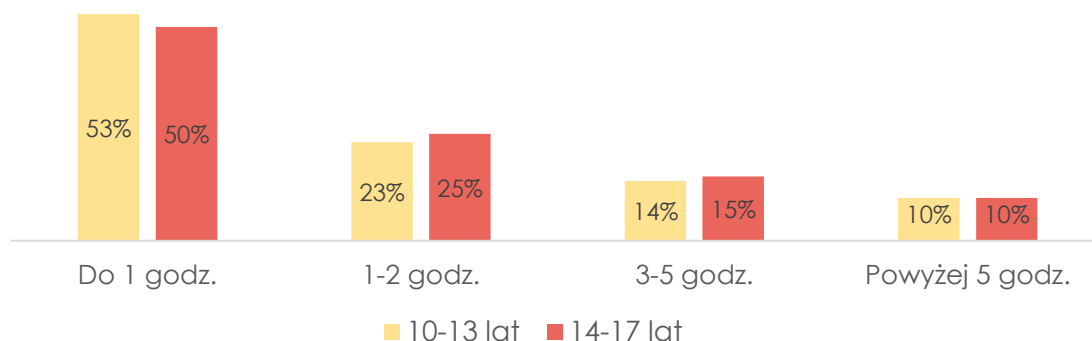


Podstawa: oglądający wczoraj rano filmiki na telefonie: dzieci w wieku 10-13 lat, N=265, dzieci w wieku 14-17 lat, N=239



Trzy czwarte badanych grających rano w gry komputerowe przyznało, że czynność ta zajmuje im do dwóch godzin (10-13 lat: 76%, 14-17 lat: 75%).

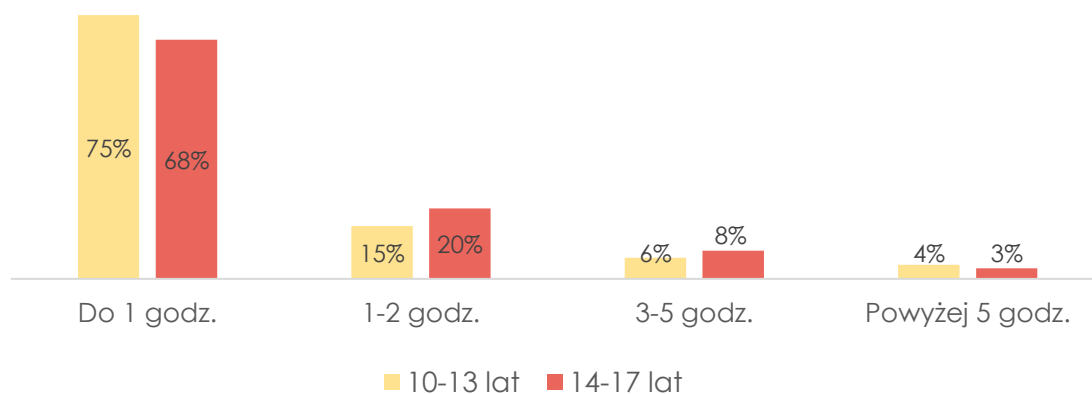
Wykres 8. Jak długo grałeś/gragaś wczoraj rano w gry komputerowe?



Podstawa: grający rano w gry komputerowe: dzieci w wieku 10-13 lat, N=117, dzieci w wieku 14-17 lat, N=74

Aż 90% badanych z grupy 10-13 lat przyznało, że przegląda rano media społecznościowe do 2 godzin, z czego 75% robi to maksymalnie 1 godzinę. W najstarszej grupie odnotowano podobny wynik – 88% osób korzysta z Facebooka, Instagrama, TikToka itp. do 2 godzin, w tym 68% badanych przyznaje, że robi to maksymalnie 1 godzinę.

Wykres 9. Jak długo przeglądałeś/przeglądałaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj rano?



Podstawa: przeglądający rano Facebooka, Instagrama, TikToka itp.: dzieci w wieku 10-13 lat, N=320, dzieci w wieku 14-17 lat, N=413



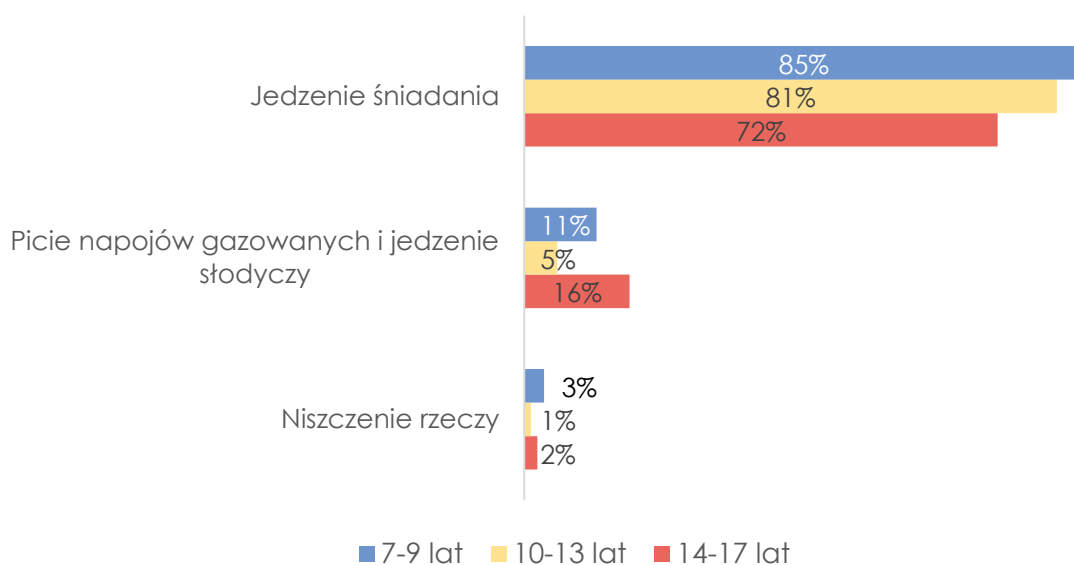
Spożywanie/nadużywanie

W kategorii spożywanie/nadużywanie zawarto:

- ✓ jedzenie śniadania,
- ✓ picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
- ✓ niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne).

Śniadanie rano spożywa 85% najmłodszych dzieci, nieco mniej osób w wieku 10-13 lat (81%) oraz 72% najstarszych odpowiadających. Do picia napojów gazowanych i jedzenia słodczy o poranku przyznało się 11% osób wieku 7-9 lat, 5% badanych w wieku 10-13 lat oraz relatywnie spory odsetek (16%) najstarszych dzieci. Niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) to z kolei czynność, która charakteryzuje relatywnie niski odsetek badanych.

Wykres 10. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (spożywanie/nadużywanie)



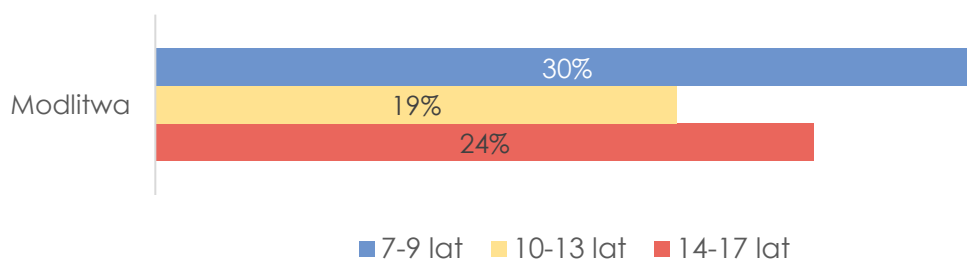
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



Praktyki religijne

Wszystkie grupy zostały zapytane również o to, czy rano się modlą. Wyniki pokazują, że najczęściej modlą się najmłodszy badani (30%). Rano robi to również co piąta osoba w wieku 10-13 lat (19%) i co czwarta w wieku 14-17 (24%).

Wykres 11. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robisz/robiłaś wczoraj rano (modlitwa)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Czynności pozadomowe

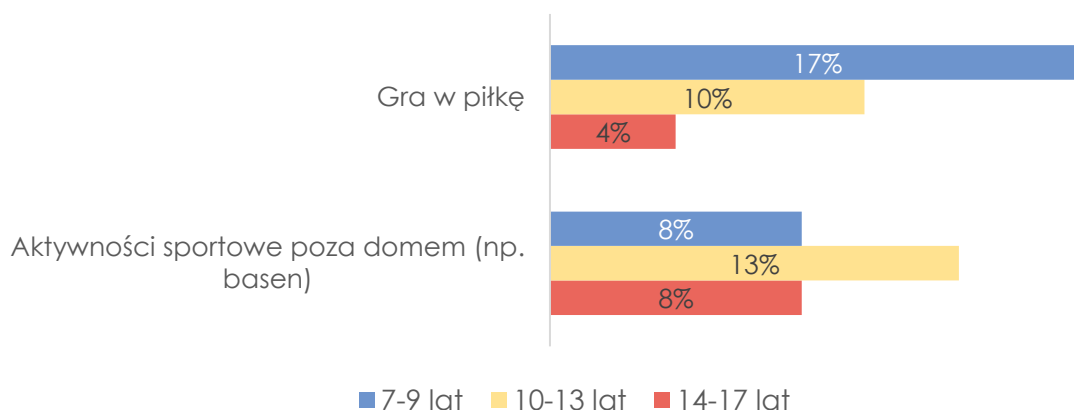
Do czynności pozadomowych wykonywanych rano zaliczono:

- ✓ aktywności sportowe poza domem (np. basen),
- ✓ grę w piłkę.

Gra w piłkę o poranku była najbardziej popularna wśród najmłodszych dzieci (17%), natomiast aktywności sportowe poza domem wśród dzieci w wieku 10-13 lat (13%).



Wykres 12. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj rano (czynności pozadomowe)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

3.2. LUBIANE AKTYWNOŚCI

W kolejnej części ankiety badani zostali zapytani o aktywności, które lubią rano wykonywać. Lista do wyboru obejmowała takie same aktywności, które opisano na poprzednich stronach raportu.

Wśród najmłodszych badanych (7-9 lat) najbardziej lubiane czynności wykonywane rano to jedzenie śniadania (71%), ubieranie się (60%), rozmowa z domownikami (58%) oraz poranna toaleta (53%). Nieco mniej niż połowa badanych w tej grupie wskazała również na przytulanie się (48%), oglądanie telewizji/filmów na komputerze (47%), na śmianie się i opiekę nad zwierzątkiem domowym, np. karmienie rybek, spacer z psem (po 46%).

Ulubionym zajęciem nieco starszych dzieci (10-13 lat) jest również jedzenie śniadania (63%), choć niemal na równi z ubieraniem się (62%). Ponad połowa badanych w tej grupie wskazała również na poranną toaletę (58%), a 48% osób lubi rozmowę z domownikami, z kolei 46% dzieci w tym wieku przyznało, że rano lubi śmianie się.

Badani w najstarszej grupie (14-17 lat) wskazali, że najbardziej lubią ubieranie się (63%), poranną toaletę, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp. (56%) oraz jedzenie śniadania (54%).



Wśród najmłodszych badanych relatywnie niski odsetek wskazał na przeglądanie mediów społecznościowych jako lubiane poranne zajęcie (22%). Już u nieco starszych dzieci odsetek ten wyniósł 34%, a u najstarszych aż 56%.

Odwrotna tendencja ma miejsce w przypadku oglądania telewizji/filmów na komputerze: niemal połowa najmłodszych dzieci lubi wykonywać tę czynność o poranku (47%), podczas gdy wśród starszych dzieci nie jest aż tak lubiana (10-13 lat: 23%, 14-17 lat: 19%).

Dość spore różnice w lubianych aktywnościach wykonywanych o poranku odnotowano w przypadku przytulania się. Prawie połowa dzieci w wieku 7-9 lat lubi tę czynność (48%), natomiast w starszych grupach zdecydowanie mniej osób zaznaczyło tę odpowiedź (10-13 lat: 34%, 14-17 lat: 27%). Również rozmowa z domownikami jest bardziej lubiana przez najmłodszych (58%) niż przez starsze dzieci (10-13 lat: 48%, 14-17 lat: 33%).



Tabela 1. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić rano

Aktywności poranne	7-9 lat	10-13 lat	14-17 lat
jedzenie śniadania	71%	63%	54%
ubieranie się	60%	62%	63%
rozmowa z domownikami	58%	48%	33%
poranna toaleta	53%	58%	58%
przytulanie się	48%	34%	27%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	47%	23%	19%
śmianie się	46%	46%	38%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	46%	34%	24%
zabawa w domu	44%	29%	7%
oglądanie filmików na telefonie	41%	30%	28%
ścielenie łóżka	37%	32%	23%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	36%	30%	30%
gimnastyka	31%	14%	10%
zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami, koleżankami	30%	17%	13%
granie w gry komputerowe	29%	18%	13%
gra w piłkę	24%	15%	5%
przygotowywanie jedzenia	24%	26%	22%
modlitwa	24%	16%	8%
przeglądania Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	22%	34%	56%
czytanie książki	21%	16%	17%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	18%	14%	9%
wyrzucanie śmieci	16%	8%	4%
jedzenie słodczy i picie napojów gazowanych	16%	8%	10%
odrabianie lekcji	14%	8%	5%
zajęcia związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	14%	15%	11%
sprzątanie pokoju/mieszkania	13%	14%	12%
nudzenie się	10%	12%	12%
nauka języka obcego	7%	7%	8%
niszczenie rzeczy	4%	2%	2%
zamartwianie się	3%	4%	4%
korepetycje	0%	2%	1%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	10%	8%
pomoc w domu domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	23%	15%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

3.3. NIELUBIANE AKTYWNOŚCI

Podczas badania pytano również o nielubiane aktywności, które wykonuje się rano.

Dzieci w wieku 7-9 lat najbardziej nie lubią rano zamartwiać się, na co wskazuje 64% badanych. Niemal tyle samo osób zaznaczyło również nudzenie się i niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) (63%). Ponad połowa odpowiadających w tym wieku wskazała także na sprzątanie pokoju/mieszkania (58%) oraz na odrabianie lekcji (52%). Podobny odsetek dotyczy takich czynności jak: wyrzucanie śmieci (49%) i nauka języka obcego (47%).



Najbardziej nielubianym zajęciem o poranku jest dla 10-13-latków nudzenie się (48%). Na zamartwianie się i odrabianie lekcji wskazało po 47% osób w tym wieku.

Najstarsi badani nie lubią rano najczęściej odrabiania lekcji (51%), nudzenia się (46%), wyrzucania śmieci oraz zamartwiania się (po 45%).

Tabela 2. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić rano

Aktywności poranne	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
zamartwianie się	64%	47%	45%
nudzenie się	63%	48%	46%
niszczenie rzeczy	63%	43%	43%
sprzątanie pokoju/mieszkania	58%	35%	35%
odrabianie lekcji	52%	47%	51%
wyrzucanie śmieci	49%	43%	45%
nauka języka obcego	47%	32%	33%
jedzenie słodyczy i picie napojów gazowanych	45%	29%	30%
ścielenie łóżka	42%	32%	29%
czytanie książki	41%	33%	36%
gimnastyka	40%	25%	34%
granie w gry komputerowe	34%	19%	19%
przeglądania Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	33%	19%	7%
przygotowywanie jedzenia	33%	15%	19%
gra w piłkę	29%	21%	22%
zajęcia związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	29%	7%	9%
modlitwa	27%	15%	24%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	27%	14%	17%
oglądanie filmików na telefonie	26%	11%	7%
ubieranie się	23%	24%	16%
zabawa w domu	22%	9%	12%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	20%	14%	13%
poranna toaleta	20%	17%	13%
zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami, koleżankami	18%	6%	8%
śmianie się	17%	8%	7%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	15%	8%	8%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	14%	7%	7%
przytulanie się	13%	9%	7%
jedzenie śniadania	11%	14%	21%
rozmowa z domownikami	10%	8%	8%
korepetycje	0%	31%	33%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	8%	12%
pomoc w domu domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	10%	13%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



3.4. NAJDŁUŻEJ WYKONYWANE ZAJĘCIE

Poza zajęciami wykonywanymi rano oraz tymi, które dzieci lubią i nie lubią, zapytano także o jedną aktywność wykonywaną o poranku, która zajmuje respondentom najwięcej czasu.

Wśród dwóch pierwszych grup wiekowych najdłuższą aktywnością jest jedzenie śniadania (po 18%) i ubieranie się (po 14%), u najstarszych badanych najdłużej trwającą czynnością jest poranna toaleta (31%), niższy odsetek dotyczy jedzenia śniadania i ubierania się (po 13%).

Tabela 3. Zaznacz jedno zajęcie, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano najdłużej.

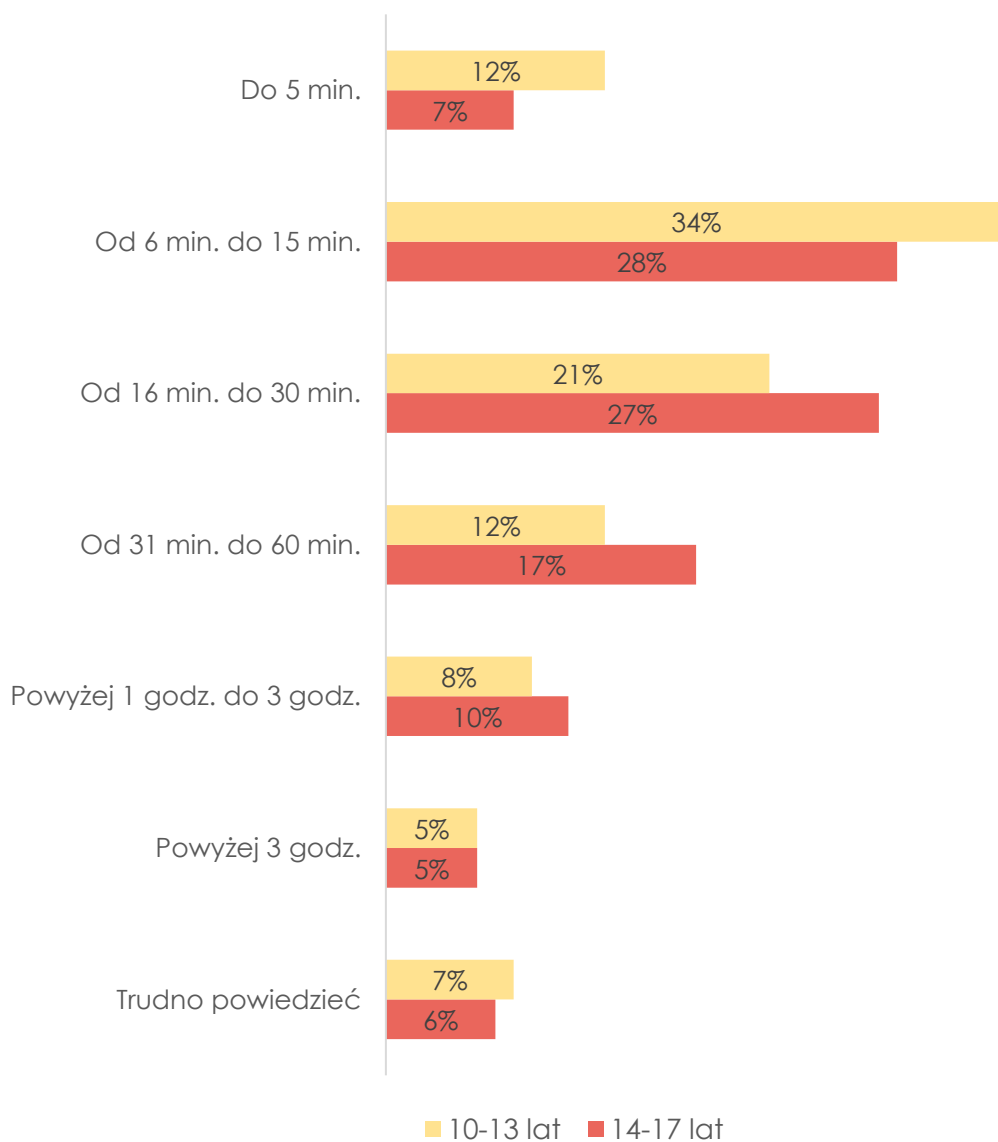
Aktywności poranne	7-9 lat	10-13 lat	14-17 lat
jedzenie śniadania	18%	18%	13%
ubieranie się	14%	14%	13%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	10%	3%	1%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	8%	5%	3%
oglądanie filmików na telefonie	5%	1%	2%
zabawa w domu	4%	1%	0%
granie w gry komputerowe	4%	2%	1%
poranna toaleta	3%	12%	31%
przeglądania Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	3%	8%	9%
korepetycje	3%	0%	0%
odrabianie lekcji	3%	2%	1%
zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami, koleżankami	2%	0%	2%
ścielenie łóżka	2%	2%	1%
czytanie książki	2%	2%	1%
rozmowa z domownikami	2%	8%	2%
sprzątanie pokoju/mieszkania	2%	2%	2%
gimnastyka	2%	1%	1%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	2%	2%	4%
nudzenie się	2%	3%	2%
śmianie się	1%	1%	1%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	1%	1%	0%
zamartwianie się	1%	1%	2%
przygotowywanie jedzenia	1%	3%	3%
nauka języka obcego	1%	1%	0%
modlitwa	1%	0%	0%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	0%	1%	1%
przytulanie się	0%	0%	1%
jedzenie słodyczy i picie napojów gazowanych	0%	0%	0%
wyrzucanie śmieci	0%	0%	0%
niszczenie rzeczy	0%	0%	0%
gra w piłkę	0%	2%	0%
pomoc w domu (domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom)	0%	3%	2%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	0%	0%
inne zajęcia	0%	1%	2%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



W grupie dzieci w wieku 10-17 lat zadawano pytanie również o czas trwania tego najdłuższego zajęcia. Wyniki pokazują, że wśród osób z kohorty 10-13 lat najdłuższa czynność trwała z reguły od 6 do 15 min. (34%), podobnie wśród młodzieży (28%).

Wykres 13. Jak długo wczoraj rano trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?



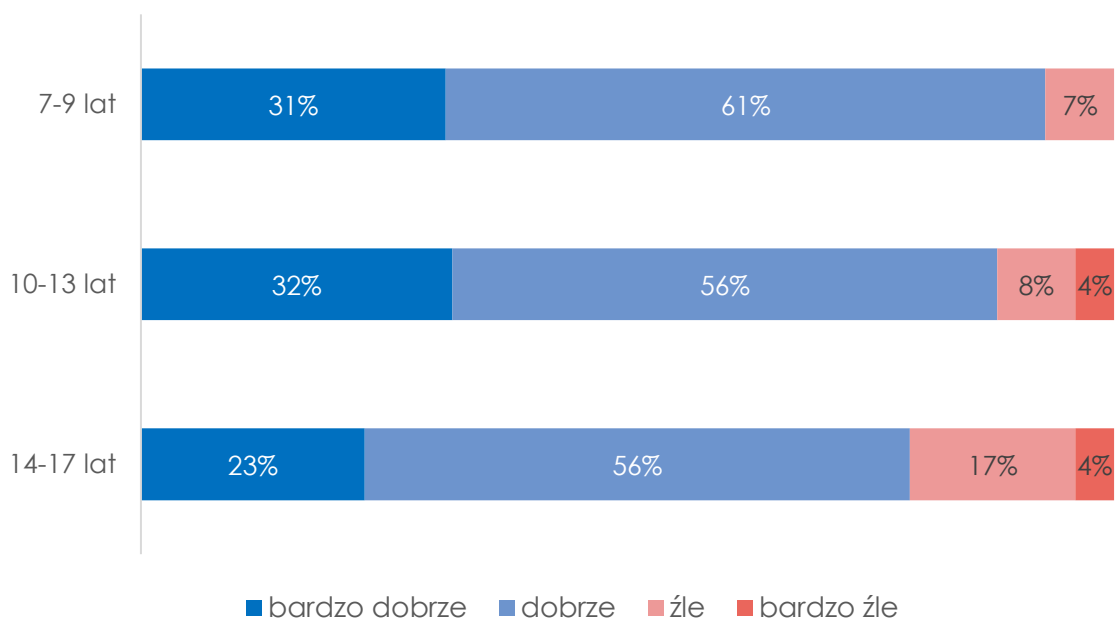
Podstawa: dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



3.5. SAMOPOCZUCIE

Wyniki pokazują, że im starsza jest grupa badana, tym gorsze ma samopoczucie o poranku. Aż 92% najmłodszych badanych przyznało, że o poranku w dzień przed przeprowadzeniem badania czuło się bardzo dobrze lub dobrze. Takiej odpowiedzi udzieliło nieco mniej osób w wieku 10-13 lat (88%), a najmniej badanych z najstarszej grupy (79%). Wśród najmłodszych nie odnotowano odpowiedzi „bardzo źle”, natomiast pojawiła się w starszych grupach (po 4%). Warto dodać, że aż 21% najstarszych odpowiadających czuło się źle lub bardzo źle o poranku poprzedzającym dzień badania.

Wykres 14. Jak czułeś/czułaś się wczoraj rano?



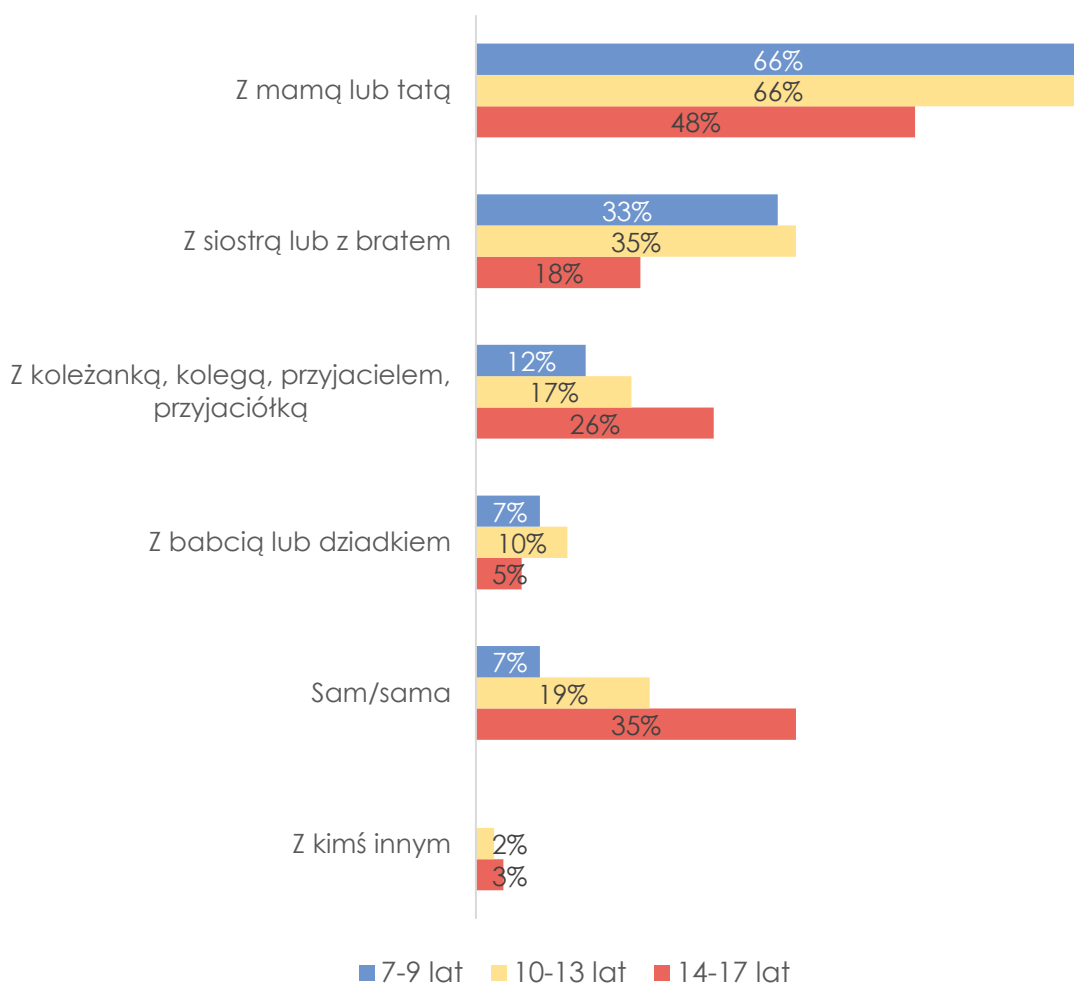
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



3.6. TOWARZYSTWO

Badani o poranku spędzają najwięcej czasu z rodzicami (z mamą lub z tatą), co potwierdziła zdecydowana większość osób w wieku 7-9 lat oraz 10-13 lat (po 66%). Spędzanie czasu o poranku głównie z rodzicami dotyczy też niemal połowy najstarszych odpowiadających (48%). Z kolei z siostrą lub bratem spędzało czas rano 33% najmłodszych, 35% dzieci w wieku 10-13 lat oraz dużo mniej najstarszych badanych (18%). Wśród młodzieży z grupy wiekowej 14-17 lat odnotowano, że częściej niż inne grupy spędzają oni rano czas sami (35%) lub z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką (26%).

Wykres 15. Z kim wczoraj rano spędzałeś/aś najwięcej czasu?

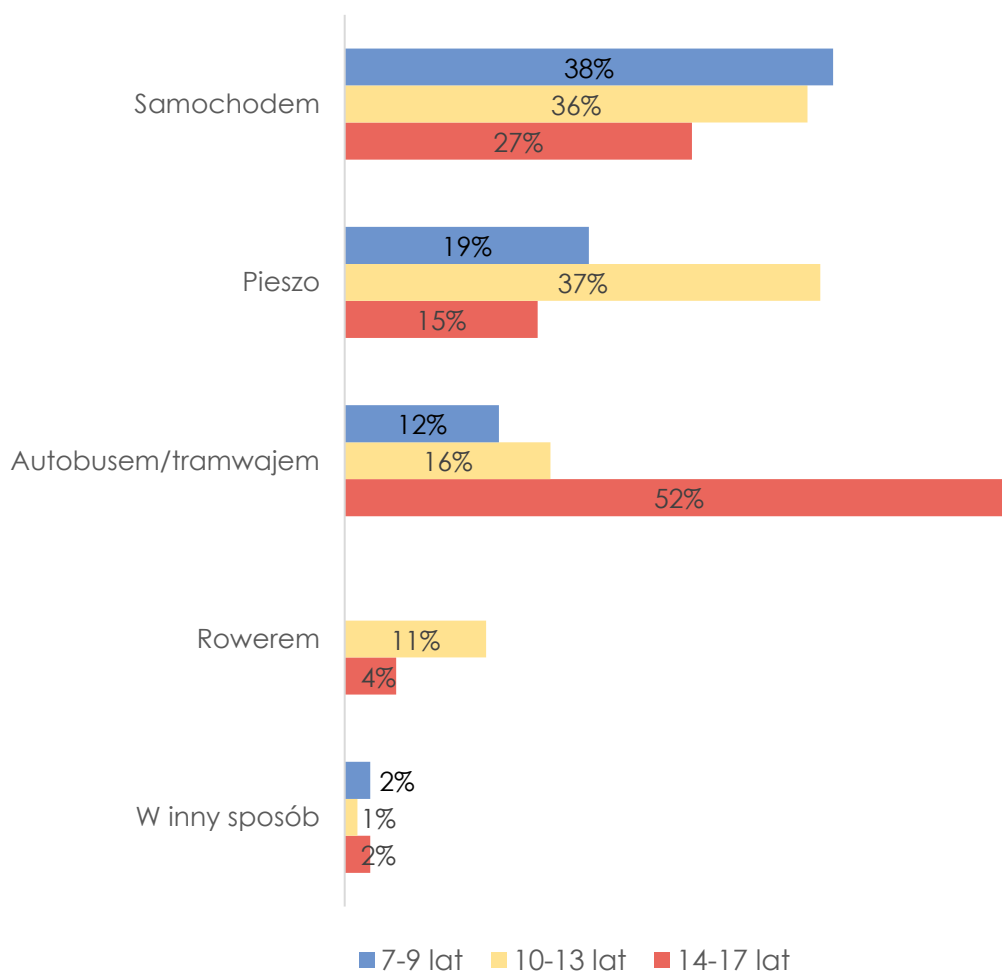


Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



3.7. SPOSÓB DOTARCIA DO SZKOŁY

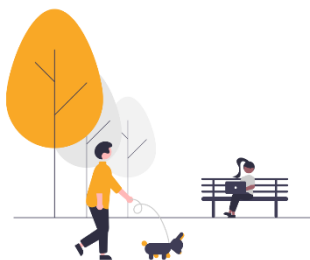
Najmłodszy badani docierają do szkoły głównie samochodem (38%), podobny odsetek dotyczy dzieci w wieku 10-13 lat (36%), natomiast takim środkiem transportu przyjeżdża do szkoły nieco mniej młodzieży (27%). Piesza podróż do szkoły charakteryzuje najczęściej osoby w wieku 10-13 lat (37%). Pieszo do szkoły przychodzi również co piąty badany w wieku 7-9 lat (19%) oraz 15% osób z najstarszej grupy. Autobus/tramwaj jest relatywnie mało popularnym środkiem transportu do szkoły wśród dwóch najmłodszych grup, natomiast korzysta z niego aż 52% młodzieży.



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; na wykresie nie uwzględniono odpowiedzi „nie byłem/nie byłam wczoraj w szkole”



4. AKTYWNOŚCI POŁUDNIOWE



W kolejnej części badania poświęconej aktywnościom zapytano dzieci i młodzież o zajęcia wykonywane w południe, o zajęcia lubiane i nielubiane o tej porze dnia oraz o jedno zajęcie, które było przez badanego wykonywane w południe najdłużej. W tej części poruszono też tematykę samopoczucia dziecka oraz pytano o osoby, z którymi dziecko spędzało w południe najwięcej czasu.

4.1. AKTYWNOŚCI WYKONYWANE W POŁUDNIU

Aktywności wykonywane w południe podzielono na sześć grup tematycznych: codzienne prace w domu, relacje społeczne w rodzinie i poza rodziną, działania edukacyjne, korzystanie z mediów, spożywanie/nadużywanie oraz czynności pozadomowe. Grupy tematyczne stworzono na potrzeby analizy danych, podczas badania dzieci zaznaczały poszczególne czynności z listy bez podziału na kategorie. Wyniki dla wszystkich grup są w dalszej części.

Codzienne prace w domu

Do codziennych prac w domu wykonywanych w południe zaliczono:

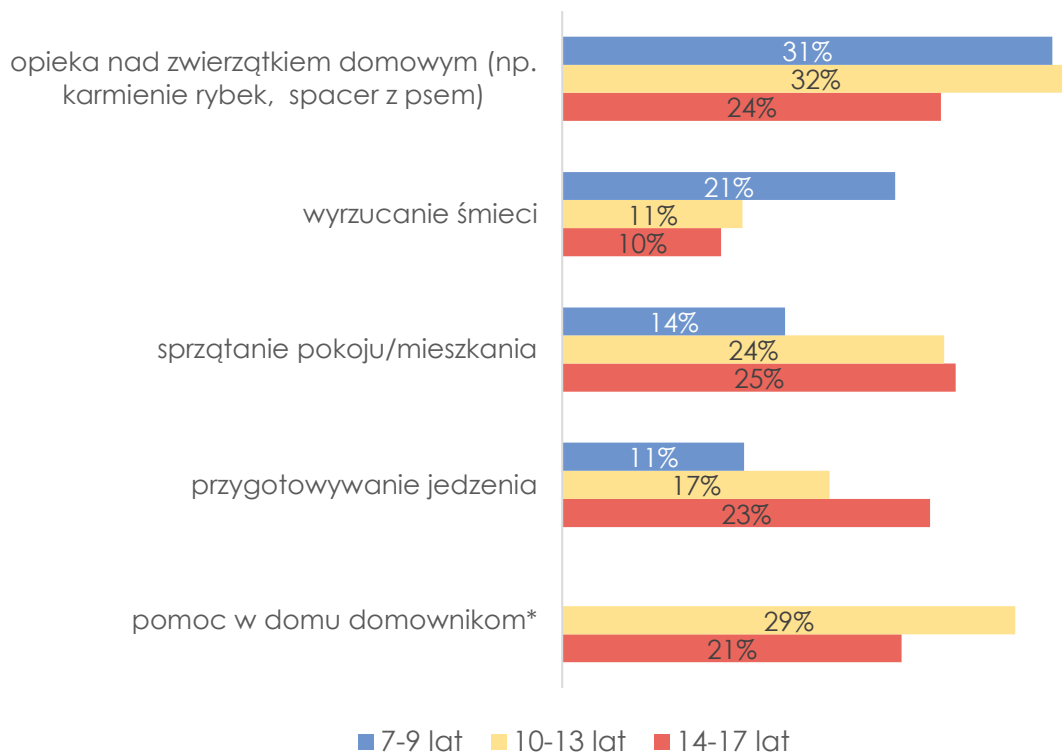
- ✓ wyrzucanie śmieci,
- ✓ sprzątnięcie pokoju/mieszkania,
- ✓ opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem),
- ✓ przygotowywanie jedzenia,
- ✓ pomoc w domu domownikom (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Opieka nad zwierzątkiem domowym jest obowiązkiem, który wykonywany jest w południe najczęściej przez dzieci w wieku 10-13 lat (32%) oraz 7-9 lat (31%). Taką czynność wykonuje też co czwarty najstarszy badany (24%). Wyniki pokazują, że najmłodsze dzieci zdecydowanie częściej niż pozostałe wyrzucają w południe śmieci (21%). Z kolei przygotowanie jedzenia jest obowiązkiem wykonywanym najczęściej w starszych grupach (10-13 lat: 17%, 14-17 lat: 23%). Podobna tendencja dotyczy również sprzątnięcia pokoju/mieszkania – najwyższe odsetki



odnotowano wśród dzieci w wieku 10-13 lat (24%) oraz 14-17 lat (25%). Swoją pomoc w domu domownikom oferuje 29% badanych w wieku 10-13 lat oraz 21% starszej młodzieży.

Wykres 16. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (codzienne prace w domu)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „pomoc w domu domownikom” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat

Relacje w rodzinie i poza rodziną

Wykonywanie w południe aktywności związanych z relacjami w rodzinie i poza nią sprawdzono poprzez umieszczenie na liście do wyboru następujących czynności:

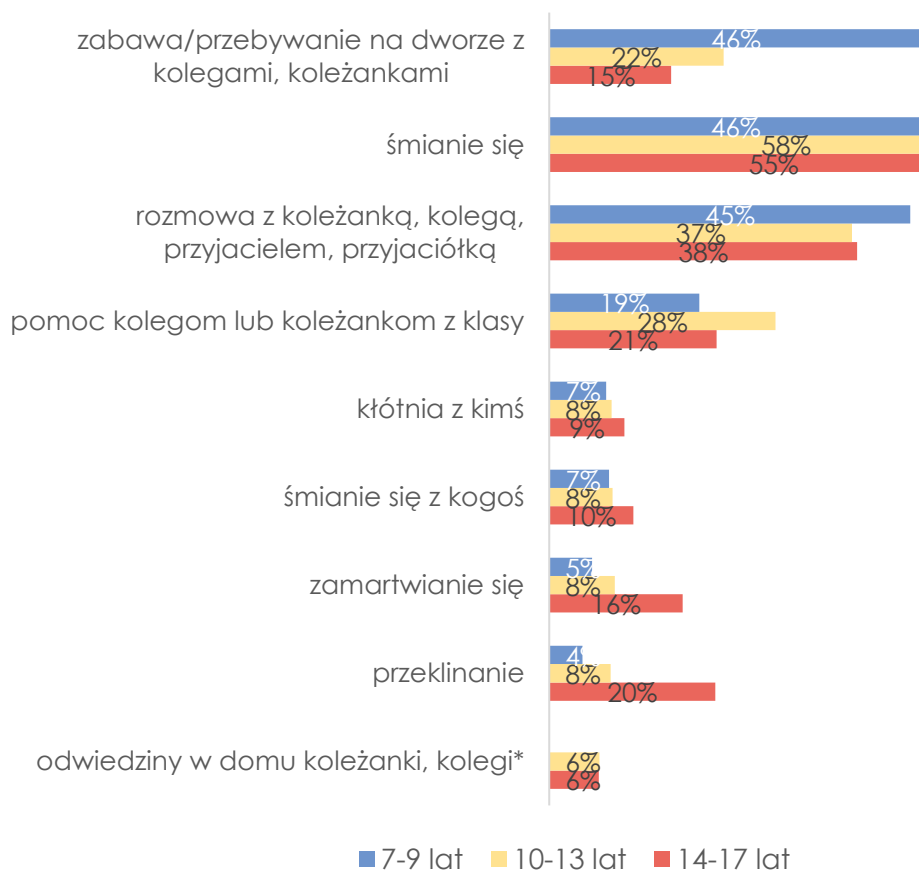
- ✓ śmianie się,
- ✓ zamartwianie się,
- ✓ rozmowa z kolegą/koleżanką, przyjacielem/przyjaciółką,
- ✓ zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami/koleżankami,
- ✓ pomoc kolegom/koleżankom z klasy,
- ✓ śmianie się z kogoś,
- ✓ kłótnia z kimś,



- ✓ przeklinanie,
- ✓ odwiedziny w domu kolegi/koleżanki (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Zabawa/przebywanie na dworze z kolegami, koleżankami jest aktywnością, którą w południe wykonuje niemal połowa dzieci w wieku 7-9 lat (46%), zdecydowanie mniejszy odsetek dotyczący tej aktywności odnotowano w przypadku starszych dzieci (10-13 lat: 22%, 14-17 lat: 15%). Prawie połowa najmłodszych dzieci śmieje się w południe (46%), jest to wynik niższy niż w przypadku starszych osób (10-13 lat: 58%, 14-17 lat: 55%). Relatywnie sporo badanych w południe rozmawia z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką, szczególnie najmłodszy (7-9 lat: 45%, 10-13 lat: 37%, 14-17 lat: 38%). Warto zwrócić uwagę na zdecydowanie wyższy odsetek u najstarszych dotyczący zamartwiania się (16%) oraz przeklinania (20%).

Wykres 17. Zaznacz zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (relacje rodzinne i poza rodziną)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „odwiedziny w domu kolegi/koleżanki” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat i 14-17 lat



Działania edukacyjne

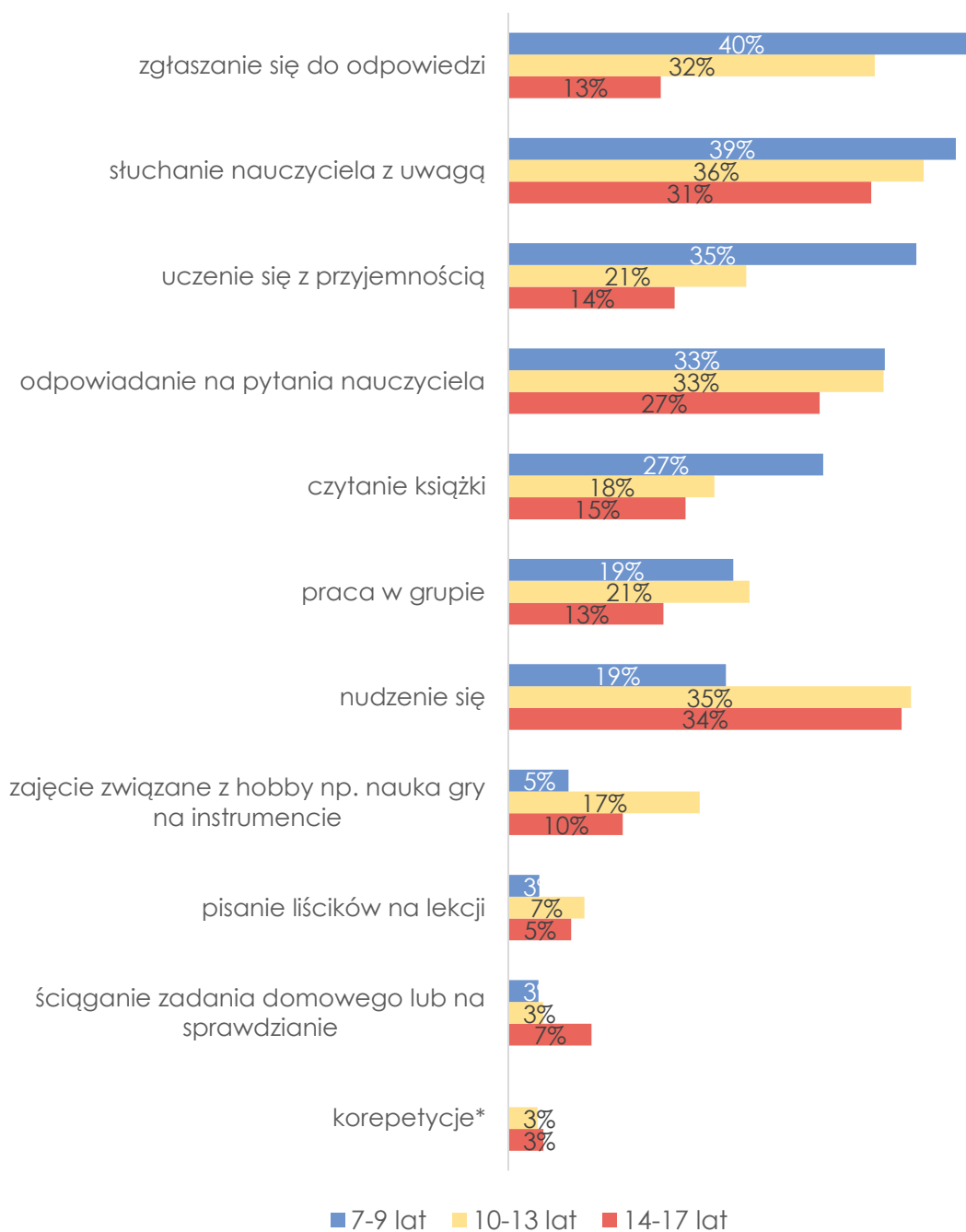
Do działań edukacyjnych wykonywanych w południe zaliczono na potrzeby badania:

- ✓ odpowiadanie na pytania nauczyciela,
- ✓ praca w grupie,
- ✓ ściąganie zadania domowego lub na sprawdzianie,
- ✓ słuchanie nauczyciela z uwagą,
- ✓ zgłaszanie się do odpowiedzi,
- ✓ uczenie się z przyjemnością,
- ✓ pisanie liścików na lekcji,
- ✓ nudzenie się,
- ✓ czytanie książki,
- ✓ nauka gry na instrumencie,
- ✓ korepetycje (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

40% dzieci w wieku 7-9 lat przyznało, że w dniu poprzedzającym badanie zgłaszało się do odpowiedzi w szkole. Niższy odsetek charakteryzuje w tym aspekcie osoby w wieku 10-13 lat (32%) oraz młodzież (13%). Ponad 30% dzieci w każdej grupie wiekowej słuchało nauczyciela z uwagą, najczęściej byli to najmłodszy (39%). Wyniki badania pokazują tendencję do tego, że wraz z wyższą grupą wiekową zmniejsza się odsetek osób, które uczą się z przyjemnością: dla najmłodszych odsetek ten wynosi 35%, a dla najstarszych badanych tylko 14%. Warto dodać, że odnotowano spore różnice między grupami w aktywności, jaką jest czytanie książki. Książki w południe czytały najczęściej dzieci najmłodsze (27%), rzadziej odpowiadający w wieku 10-13 lat (18%) i 14-17 lat: 15%). Nudzenie się jest z kolei czynnością, która charakteryzuje raczej starsze grupy. W dniu poprzedzającym badanie (w południe) nudziło się 35% badanych w wieku 10-13 lat, 34% w wieku 14-17 lat i tylko 19% najmłodszych. Wyniki pokazują, że zajęcia związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie) preferowane są w południe przez dzieci w wieku 10-13 lat (17%). Taką aktywność wykonywał też co dziesiąty badany (10%) z grupy 14-17 lat. Wśród najstarszej grupy odnotowano najwyższy odsetek ściągania zadania domowego lub ściągania na sprawdzianie (7%).



Wykres 18. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (działania edukacyjne)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „korepetycje” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat; w badaniu wzięły udział również dzieci, które nie były w dniu poprzedzającym badanie w szkole



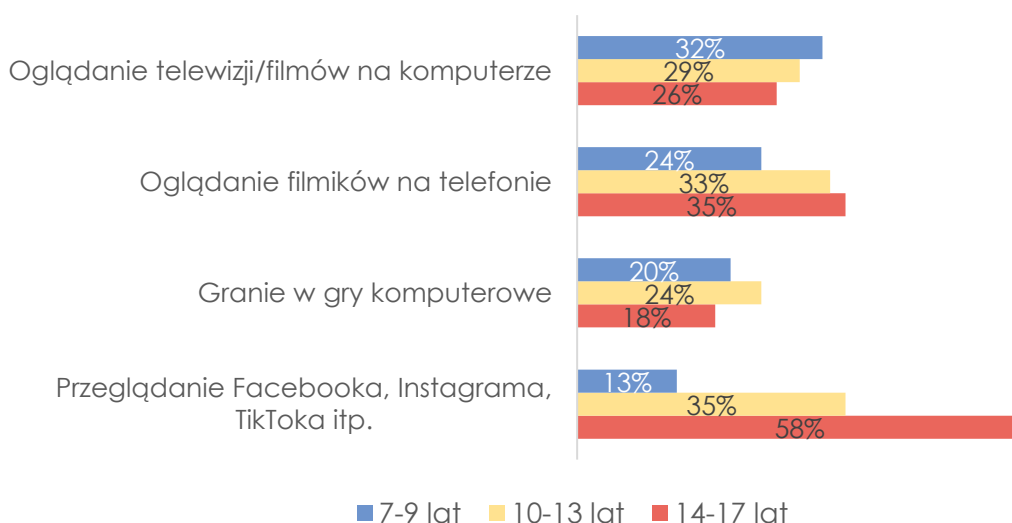
Korzystanie z mediów

Do aktywności związanych z korzystaniem z mediów w południe zaliczono:

- ✓ oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
- ✓ oglądanie filmików na telefonie,
- ✓ graniu w gry komputerowe,
- ✓ przeglądanie mediów społecznościowych: Facebooka, Instagrama, TikToka itp.

Wyniki pokazują, że w południe prawie jedna trzecia (32%) najmłodszych dzieci ogląda telewizję lub filmy na komputerze. Podobne odsetki odnotowano w starszych grupach (10-13 lat: 29%, 14-17 lat: 26%). W przypadku oglądania filmików na telefonie najwyższy odsetek charakteryzuje dwie najstarsze grupy (10-13 lat: 33%, 14-17 lat: 35%). Im wyższa jest grupa wiekowa, tym wyższy jest odsetek osób, które przyznały, że wczoraj w południe przeglądały Facebooka, Instagrama, TikToka itp. Wśród najmłodszych odsetek ten wynosił 13%, u dzieci w wieku 10-13 lat: 35%, natomiast w najstarszej grupie ponad połowa badanych (58%) korzystała w południe z mediów społecznościowych.

Wykres 19. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (korzystanie z mediów)



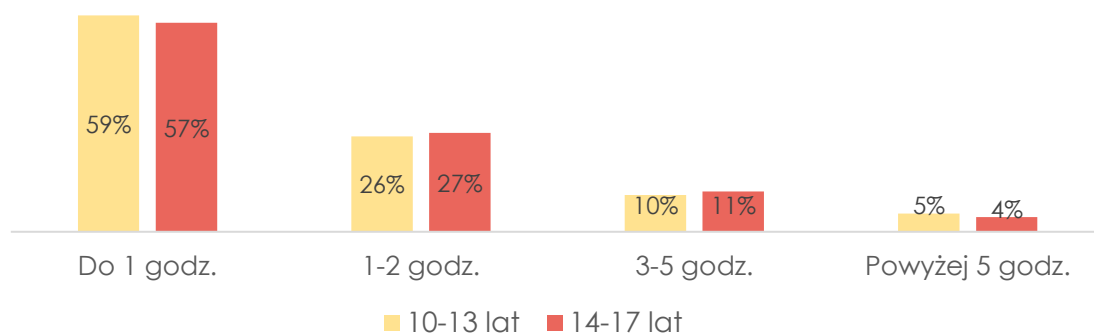
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Wśród dwóch starszych grup zadano dodatkowe pytania o długość korzystania z poszczególnych aktywności związanych z wykorzystaniem mediów. Biorąc pod uwagę czas



oglądania telewizji/filmów na komputerze, wyniki dla obu grup są zbliżone. W ponad połowie przypadków czas ten ogranicza się do 1 godz. (10-13 lat: 59%, 14-17 lat: 57%).

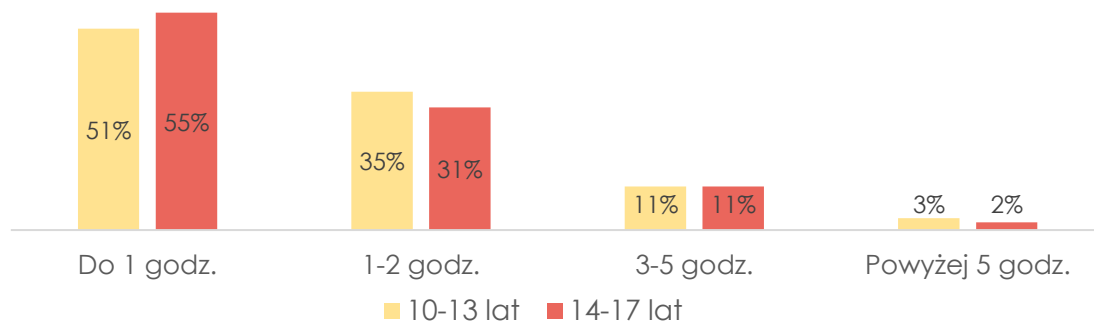
Wykres 20. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj w południe telewizję/filmy na komputerze?



Podstawa: oglądający wczoraj w południe telewizję/filmy na komputerze: dzieci w wieku 10-13 lat, N=177, dzieci w wieku 14-17 lat, N=128

Biorąc pod uwagę oglądanie filmików w południe na telefonie, zdecydowana większość badanych odpowiedziała, że czynność ta trwa maksymalnie 2 godz. (10-13 lat: 86%, 14-17 lat: 86%).

Wykres 21. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj w południe?

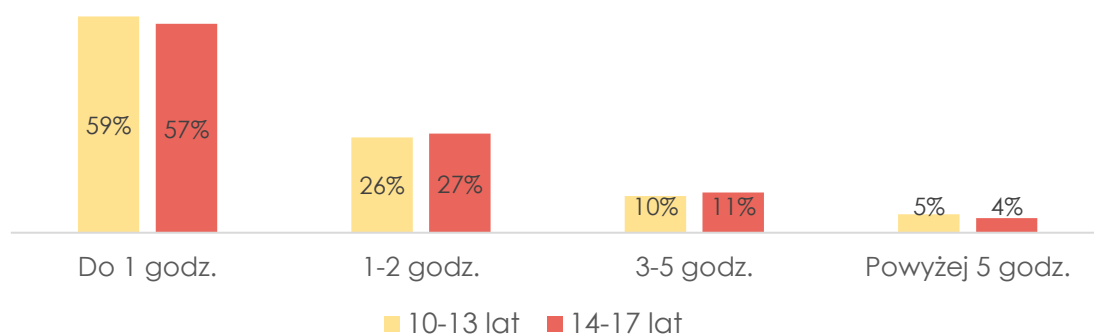


Podstawa: oglądający wczoraj w południe filmiki na telefonie: dzieci w wieku 10-13 lat, N=252, dzieci w wieku 14-17 lat, N=209

Ponad 80% badanych grających w południe w gry komputerowe przyznało, że czynność ta zajmuje im do dwóch godzin (10-13 lat: 85%, 14-17 lat: 84%).



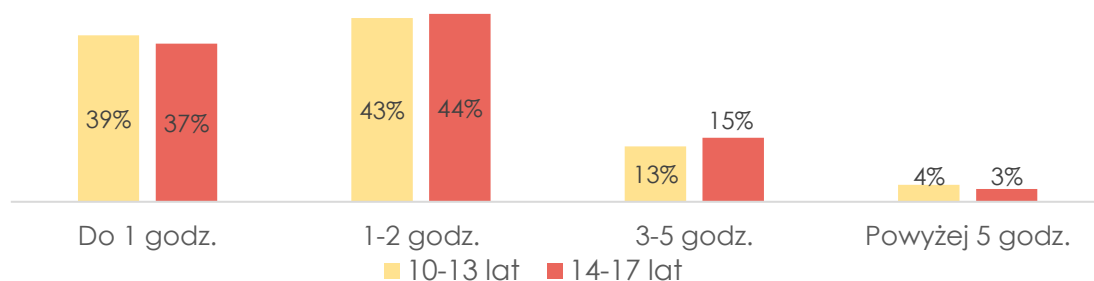
Wykres 22. Jak długo grałeś/gragałaś wczoraj w południe w gry komputerowe?



Podstawa: grający w południe w gry komputerowe: dzieci w wieku 10-13 lat, N=117, dzieci w wieku 14-17 lat, N=74

Aż 82% badanych z grupy 10-13 lat przyznało, że przegląda w południe media społecznościowe do 2 godzin, z czego 39% robi to maksymalnie 1 godzinę. W najstarszej grupie odnotowano podobny wynik – 81% osób korzysta z Facebooka, Instagrama, TikToka itp. do 2 godzin, z czego 37% badanych przyznaje, że robi to maksymalnie 1 godzinę.

Wykres 23. Jak długo przeglądałeś/przeglądałaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj w południe?



Podstawa: przeglądający w południe Facebooka, Instagrama, TikToka itp.: dzieci w wieku 10-13 lat, N=257, dzieci w wieku 14-17 lat, N=362



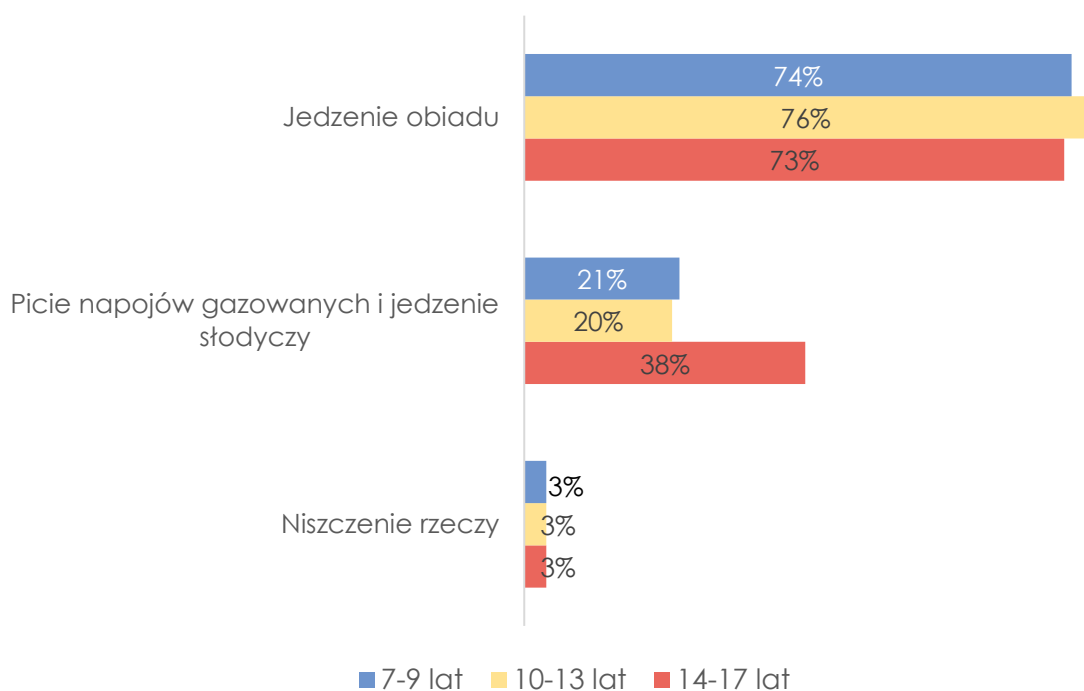
Spożywanie/nadużywanie

W kategorii spożywanie/nadużywanie w południe zawarto:

- ✓ jedzenie obiadu,
- ✓ picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
- ✓ niszczenie rzeczy.

Obiad w południe spożywa 74% najmłodszych dzieci, niemal tyle samo osób w wieku 10-13 lat (76%) i 14-17 lat (73%). Do picia napojów gazowanych i jedzenia słodczy przyznało się 21% osób wieku 7-9 lat, 20% badanych w wieku 10-13 lat oraz relatywnie spory odsetek (38%) najstarszych dzieci. Niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) to z kolei czynność, która charakteryzuje niski odsetek badanych (po 3% w każdej grupie).

Wykres 24. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (spożywanie/nadużywanie)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



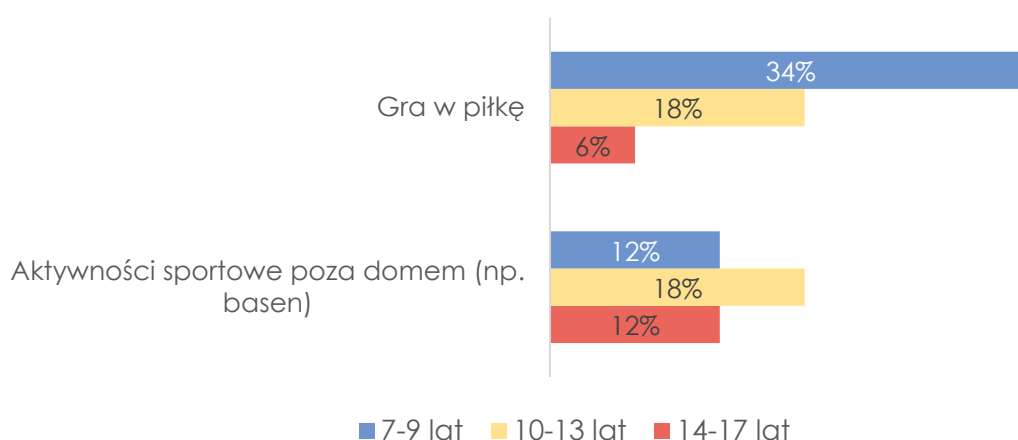
Czynności pozadomowe

Do czynności pozadomowych wykonywanych w południe zaliczono:

- ✓ aktywności sportowe poza domem (np. basen),
- ✓ grę w piłkę.

Gra w piłkę w południe była najbardziej popularna wśród najmłodszych dzieci (34%), natomiast aktywności sportowe poza domem wśród dzieci w wieku 10-13 lat (18%).

Wykres 25. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (czynności pozadomowe)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

4.2. LUBIANE AKTYWNOŚCI

Badani zostali zapytani o aktywności, które lubią wykonywać w południe. Lista do wyboru obejmowała takie same aktywności, które opisano na poprzednich stronach raportu.

Wśród najmłodszych badanych (7-9 lat) najbardziej lubiane czynności wykonywane w południe to jedzenie obiadu (64%), zabawa/przebywanie na dworze z kolegami/koleżankami oraz śmianie się (po 50%). Nieco mniej niż połowa badanych w tej grupie wskazało również na rozmowę z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką (45%) oraz opiekę nad zwierzątkiem domowym (41%).



Ulubionym zajęciem nieco starszych dzieci (10-13 lat) jest również jedzenie obiadu (62%). Ponad połowa badanych w tej grupie wskazała również na śmianie się (55%).

Badani w najstarszej grupie (14-17 lat) również wskazali, że najbardziej lubią jedzenie obiadu (61%). Ponad połowa z nich jako lubiane w południe aktywności zazaczyła też: przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp. (56%) oraz śmianie się (51%).

Wśród najmłodszych badanych relatywnie niski odsetek wskazał na przeglądanie mediów społecznościowych jako lubiane południowe zajęcie (16%). Już u nieco starszych dzieci odsetek ten wyniósł 36%, a u najstarszych aż 56%.

Odwrótne tendencje ma miejsce w przypadku aktywności związanych z uczeniem się. Wraz z wiekiem spada odsetek dla słuchania nauczyciela z uwagą (odpowiednio: 34%, 16%, 9%), zgłaszania się do odpowiedzi (odpowiednio: 33%, 17%, 6%), uczenia się z przyjemnością (odpowiednio: 32%, 19%, 14%) oraz dla odpowiadania na pytania nauczyciela (odpowiednio: 31%, 15%, 6%).



Tabela 4. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić w południe

Aktywności południowe	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
jedzenie obiadu	64%	62%	61%
zabawa/przebywanie na dworze z kolegami, koleżankami	50%	31%	22%
śmianie się	50%	55%	51%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	45%	38%	37%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	41%	32%	24%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	40%	30%	29%
gra w piłkę	37%	23%	13%
oglądanie filmików na telefonie	36%	34%	32%
stuchanie nauczyciela z uwagą	34%	16%	9%
zgłaszanie się do odpowiedzi	33%	17%	6%
granie w gry komputerowe	32%	29%	24%
uczenie się z przyjemnością	32%	19%	14%
odpowiadanie na pytania nauczyciela	31%	15%	6%
pomoc kolegom lub koleżankom z klasy	29%	21%	14%
picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy	27%	22%	32%
czytanie książki	24%	19%	17%
praca w grupie	20%	20%	10%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	19%	25%	20%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	16%	36%	56%
przygotowywanie jedzenia	15%	17%	19%
wyrzucanie śmieci	13%	5%	1%
zajęcia związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	12%	22%	20%
śmianie się z kogoś	11%	5%	7%
sprzątnięcie pokoju/mieszkania	11%	13%	12%
nudzenie się	8%	13%	12%
pisanie liścików na lekcji	7%	6%	6%
ściągnięcie zadania domowego lub na sprawdzianie	5%	3%	5%
kłótnia z kimś	4%	5%	4%
niszczenie rzeczy	4%	3%	3%
przeklinanie	3%	4%	11%
zamartwianie się	3%	3%	2%
korepetycje	0%	2%	5%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	19%	18%
pomoc w domu domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	24%	14%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

4.3. NIELUBIANE AKTYWNOŚCI

Podczas badania pytano również o nie lubiane aktywności, które wykonuje się w południe. Dzieci w wieku 7-9 lat najbardziej nie lubią w południe nudzić się (66%) i przeklinać (61%). Ponad połowa osób z tej grupy wskazała też na niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) (58%), kłótnię z kimś (54%) oraz zamartwianie się (53%). Najbardziej nie lubianym zajęciem wykonywanym w południe jest dla 10-13-latków również nudzenie się (56%). Na kłótnię z kimś wskazało 47% osób z tej grupy, a na zamartwianie się 46% badanych. Najstarsi badani także nie lubią w południe najczęściej nudy (52%), zamartwiania się (43%), i kłótni z kimś (41%).



Tabela 5. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić w południe

Aktywności południowe	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
nudzenie się	66%	56%	52%
przeklinanie	61%	33%	20%
niszczenie rzeczy	58%	40%	38%
kłótnia z kimś	54%	47%	41%
zamartwianie się	53%	46%	43%
śmianie się z kogoś	45%	31%	26%
sprząatanie pokoju/mieszkania	43%	26%	23%
ściągnięcie zadania domowego lub na sprawdzianie	42%	25%	14%
pisanie liścików na lekcji	37%	22%	14%
wyrzucanie śmieci	36%	31%	27%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	31%	12%	4%
picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy	31%	16%	12%
czytanie książki	30%	17%	18%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	28%	7%	6%
gra w piłkę	24%	19%	17%
przygotowywanie jedzenia	24%	12%	8%
granie w gry komputerowe	23%	13%	8%
uczenie się z przyjemnością	23%	20%	19%
oglądanie filmików na telefonie	18%	6%	4%
praca w grupie	17%	14%	17%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	17%	9%	6%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	15%	9%	10%
stuchanie nauczyciela z uwagą	13%	14%	16%
odpowiadanie na pytania nauczyciela	13%	21%	29%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	12%	8%	3%
zgłaszanie się do odpowiedzi	10%	17%	29%
śmianie się	10%	7%	4%
jedzenie obiadu	10%	11%	6%
zabawa/przebywanie na dworze z kolegami, koleżankami	9%	5%	4%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	7%	6%	4%
pomoc kolegom lub koleżankom z klasy	7%	9%	7%
korepetycje	0%	25%	27%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	6%	3%
pomoc w domu domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	7%	9%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

4.4. NAJDŁUŻEJ WYKONYWANE ZAJĘCIE

Poza zajęciami wykonywanymi w południe oraz tymi, które dzieci lubią i nie lubią, zapytano także o jedną aktywność wykonywaną w południe, która zajmuje respondentom najwięcej czasu. Wśród najmłodszych badanych najdłuższą aktywnością jest jedzenie obiadu i zabawa/przebywanie na dworze z kolegami/koleżankami (po 13%). Nieco starsze dzieci również najdłużej jedzą obiad (11%), a najstarsi najwięcej czasu przeznaczają na przeglądanie mediów społecznościowych (15%).



Tabela 6. Zaznacz jedno zajęcie, które robieś/robiłaś wczoraj w południe najdłużej.

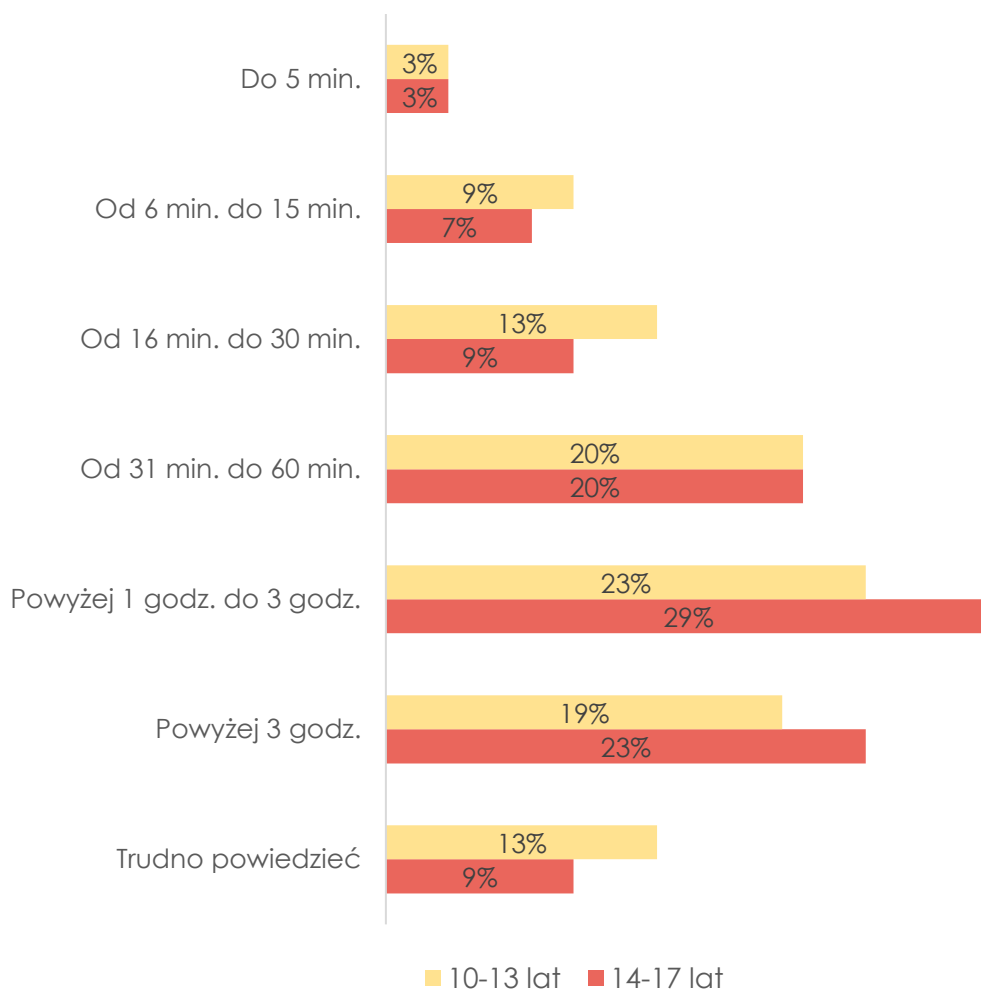
Aktywności południowe	7-9 lat	10-13 lat	14-17 lat
jedzenie obiadu	13%	11%	9%
zabawa/przebywanie na dworze z kolegami, koleżankami	13%	6%	4%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	10%	3%	2%
uczenie się z przyjemnością	9%	3%	4%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	7%	5%	9%
oglądanie filmików na telefonie	6%	4%	3%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	5%	5%	5%
słuchanie nauczyciela z uwagą	5%	9%	6%
sprzątanie pokoju/mieszkania	5%	3%	3%
granie w gry komputerowe	4%	6%	4%
korepetycje	4%	0%	0%
nudzenie się	4%	7%	7%
śmianie się	3%	2%	4%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	3%	7%	15%
gra w piłkę	2%	7%	2%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	2%	3%	2%
odpowiadanie na pytania nauczyciela	2%	1%	1%
wyrzucanie śmieci	1%	0%	0%
praca w grupie	1%	1%	2%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	1%	2%	1%
przeklinanie	1%	0%	0%
picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy	0%	1%	2%
niszczenie rzeczy	0%	0%	0%
przygotowywanie jedzenia	0%	1%	1%
pomoc kolegom lub koleżankom z klasy	0%	1%	1%
kłótnia z kimś	0%	0%	0%
ściągnięcie zadania domowego lub na sprawdzianie	0%	0%	0%
zamartwianie się	0%	1%	2%
zgłaszanie się do odpowiedzi	0%	1%	0%
pisanie liścików na lekcji	0%	0%	0%
śmianie się z kogoś	0%	0%	0%
czytanie książki	0%	3%	3%
pomoc w domu (domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom)	0%	4%	2%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	1%	2%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

W grupie dzieci w wieku 10-17 lat zadawano pytanie również o czas trwania tego najdłuższego zajęcia. Wyniki pokazują, że wśród osób z obu kohort najdłuższa czynność trwała z reguły od 31 min. do 3 godz. (10-13 lat: 43%, 14-17 lat: 49%).



Wykres 26. Jak długo wczoraj w południe trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?



Podstawa: dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

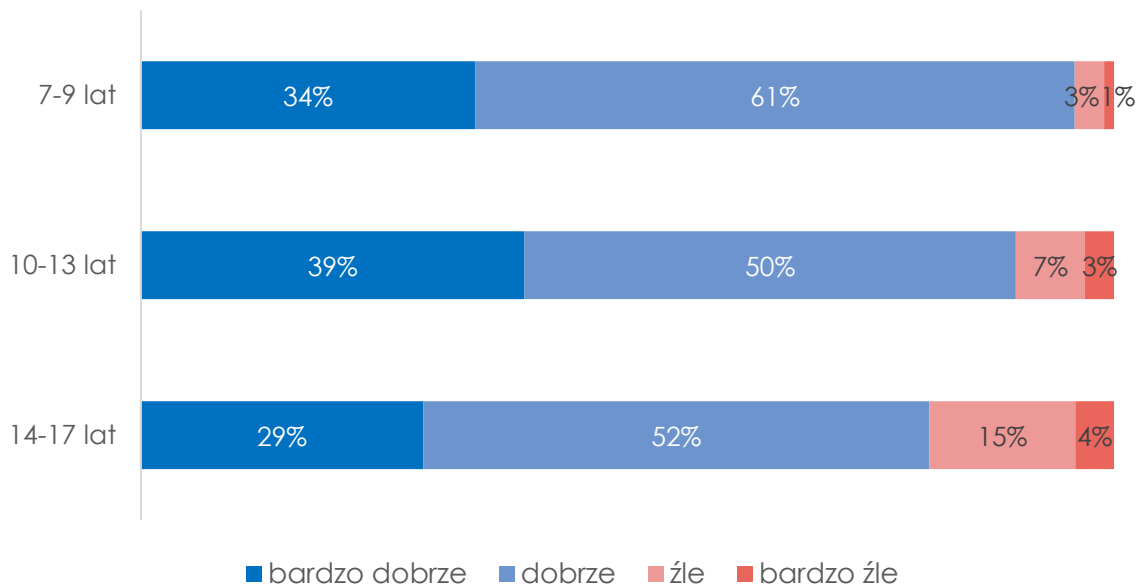
4.5. SAMOPOCZUCIE

Wyniki pokazują, że im starsza jest grupa badana, tym gorsze ma samopoczucie w godzinach południowych. Aż 95% najmłodszych badanych przyznało, że w południe w dzień przed przeprowadzeniem badania czuło się bardzo dobrze lub dobrze. Takiej odpowiedzi udzieliło nieco mniej osób w wieku 10-13 lat (89%), a najmniej badanych z najstarszej grupy



(81%). Odpowiedź „bardzo źle”, pojawiła się najczęściej w starszych grupach (10-13 lat: 3%, 14-17 lat: 4%). Warto dodać, że aż 19% najstarszych odpowiadających czuło się źle lub bardzo źle w południe poprzedzające dzień badania.

Wykres 27. Jak czułeś/czułaś się wczoraj w południe?



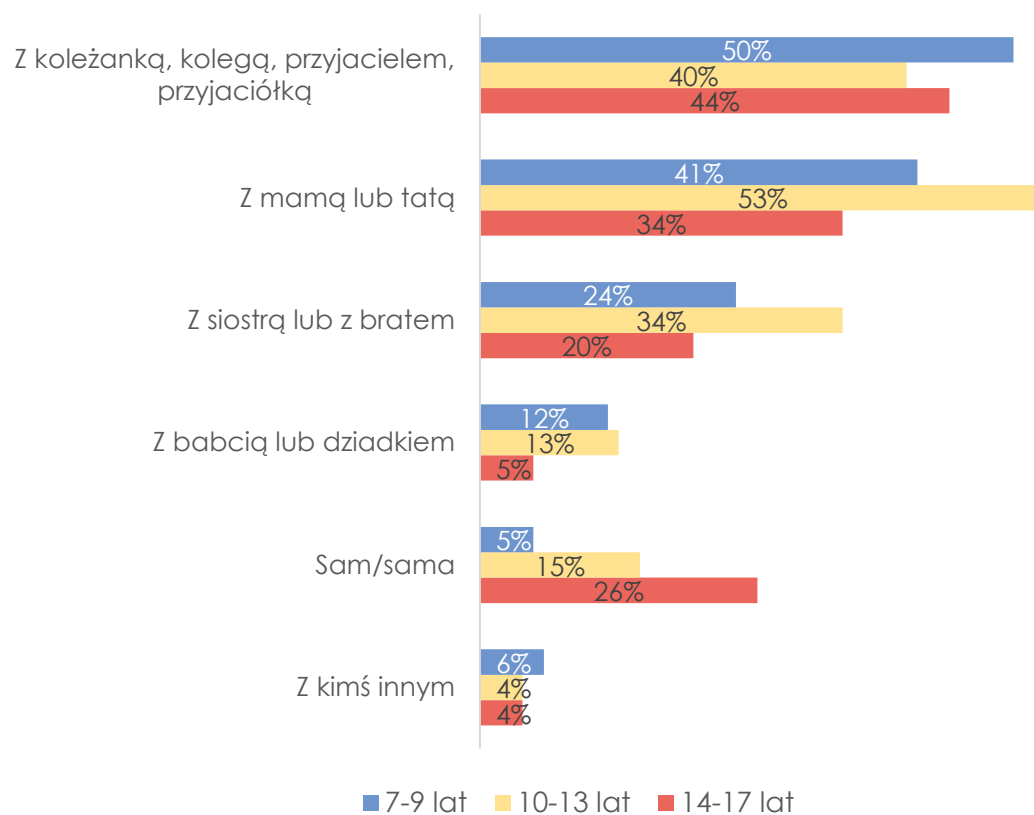
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

4.6. TOWARZYSTWO

Najmłodszy badani w południe spędzają najwięcej czasu z koleżanką, kolegą, przyjacielem lub przyjaciółką (50%). Nieco mniej takich odpowiedzi zaobserwowano w pozostałych grupach (10-13 lat: 40%, 14-17 lat: 44%). Wśród 10-13-latków ponad połowa spędziła czas w południe z mamą lub tatą (53%). Wyniki pokazują, że im starsi są badani, tym wyższy jest odsetek spędzania czasu w pojedynkę w południe. Samotnie południe spędzała co czwarta osoba z najstarszej grupy wiekowej (26%), nieco niższy odsetek (15%) dotyczy kategorii wiekowej 10-13 lat, a najmniejszy wynik odnotowano wśród najmłodszych (5%).



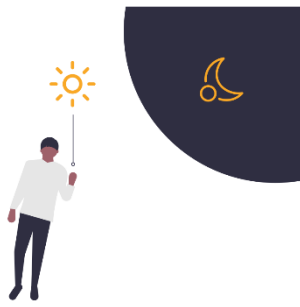
Wykres 28. Z kim wczoraj w południe spędzałeś/aś najwięcej czasu?



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



5. AKTYWNOŚCI WIECZORNE



W części badania poświęconej aktywnościom wieczornym zapytano dzieci i młodzież o zajęcia wykonywane wieczorem, o zajęcia lubiane i nielubiane o tej porze dnia oraz o jedno zajęcie, które było przez badanego wykonywane wieczorem najdłużej. Poruszono również tematykę samopoczucia dziecka i pytano o osoby, z którymi dziecko spędzało wieczorem najwięcej czasu.

5.1. AKTYWNOŚCI WYKONYWANE WIECZOREM

Aktywności wykonywane wieczorem podzielono na osiem grup tematycznych: czynności higieniczne i pielęgnacyjne, codzienne prace w domu, relacje rodzinne i poza rodziną, działania edukacyjne, korzystanie z mediów, spożywanie/nadużywanie, praktyki religijne oraz czynności pozadomowe. Grupy tematyczne stworzono na potrzeby analizy danych, podczas badania dzieci zaznaczały poszczególne czynności z listy bez podziału na kategorie. Wyniki dla wszystkich grup omówiono w dalszej części raportu.

Czynności higieniczne i pielęgnacyjne

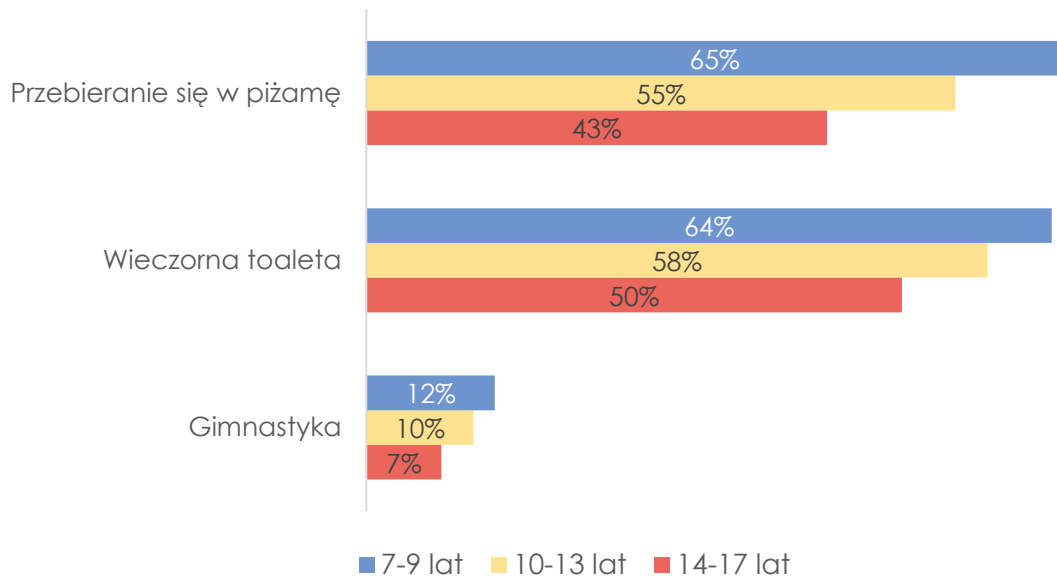
Wśród czynności wykonywanych wieczorem przez dzieci i młodzież znalazły się aktywności, które można zakwalifikować do czynności higienicznych i pielęgnacyjnych:

- ✓ wieczorna toaleta,
- ✓ gimnastyka,
- ✓ przebieranie się w piżamę.

W wymienionych aktywnościach zauważono spadek odsetka wykonania danej czynności wraz z wiekiem. Wieczorne przebieranie się w piżamę potwierdziło 65% najmłodszych dzieci, ponad połowa badanych w wieku 10-13 lat (55%) oraz 43% młodzieży. Podobną tendencję zaobserwowano w przypadku wieczornej toalety. Wykonuje ją 64% najmłodszych osób, 58% badanych w wieku 10-13 lat i połowa najstarszych. Gimnastyka z kolei dotyczy najmniejszej liczby dzieci – wykonuje ją 12% osób w wieku 7-9 lat, 10% w wieku 10-13 lat i tylko 7% najstarszych odpowiadających.



Wykres 29. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj wieczorem (czynności higieniczne i pielęgnacyjne)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Codziennie prace w domu

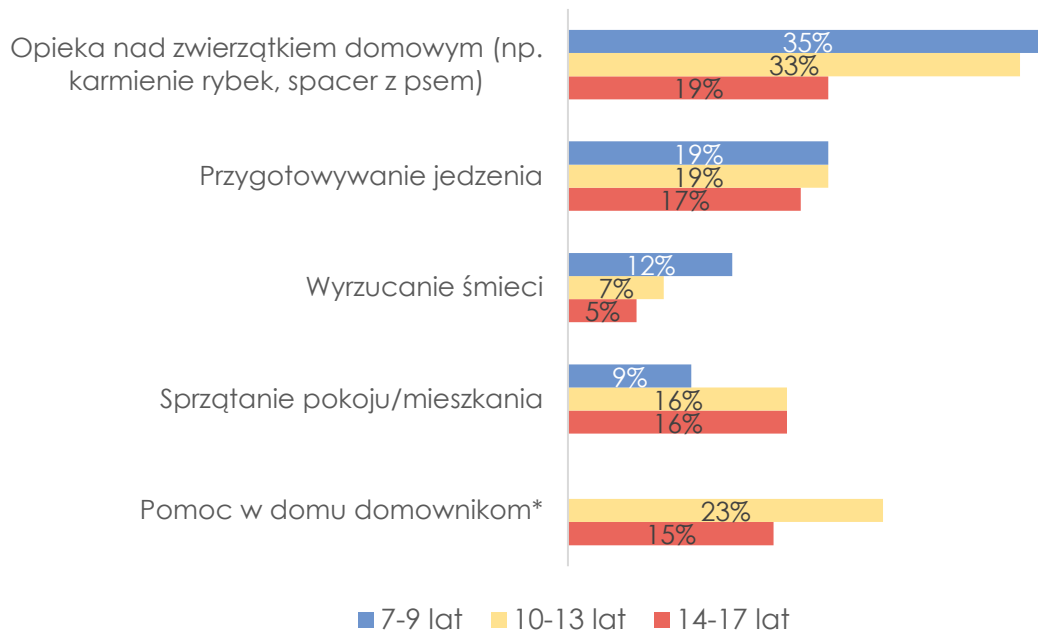
Do codziennych prac w domu wykonywanych wieczorem zaliczono:

- ✓ wyrzucanie śmieci,
- ✓ sprzątanie pokoju/mieszkania,
- ✓ opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem),
- ✓ przygotowywanie jedzenia,
- ✓ pomoc w domu domownikom (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Opieka nad zwierzątkiem domowym jest obowiązkiem, który wykonuje wieczorem najczęściej dzieci we wszystkich grupach wiekowych – robi to 35% najmłodszych badanych, 33% dzieci w wieku 10-13 lat oraz 19% osób w wieku 14-17 lat. Popularne jest przygotowywanie jedzenia, w każdej grupie odnotowano podobne wyniki (7-9 lat i 10-13 lat: po 19%, 14-17 lat: 17%). Częściej niż pozostałe dzieci śmieci wieczorem wyrzucają najmłodszy (12%), natomiast sprzątanie pokoju/mieszkania jest wieczornym obowiązkiem starszych grup (po 16%). Wyniki pokazują, że częściej swoją pomoc domownikom oferują dzieci w wieku 10-13 lat (23%) niż starsze (15%).



Wykres 30. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (codzienne prace w domu)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „pomoc w domu domownikom” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat

Relacje w rodzinie i poza rodziną

Wykonywanie wieczorem aktywności związanych z relacjami w rodzinie i poza nią sprawdzono poprzez umieszczenie na liście do wyboru następujących aktywności:

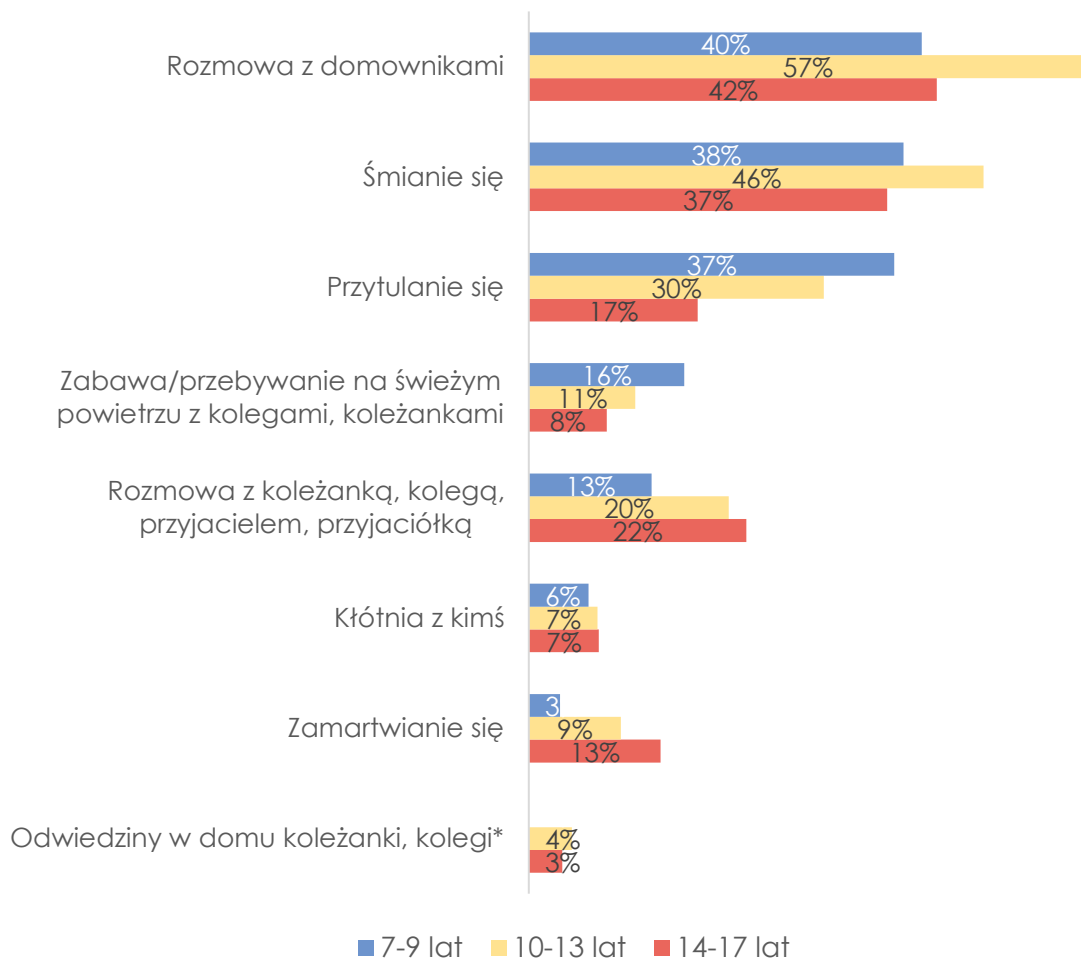
- ✓ przytulanie się,
- ✓ rozmowa z domownikami,
- ✓ śmianie się,
- ✓ zamartwianie się,
- ✓ kłótnia z kimś,
- ✓ rozmowa z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką,
- ✓ zabawa/przebywanie na zewnątrz z kolegami/koleżankami,
- ✓ odwiedziny w domu kolegi/koleżanki (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat).

Większość badanych w wieku 10-13 lat rozmawia wieczorem z domownikami (57%), niższe odsetki są w pozostałych grupach (7-9 lat: 40%, 14-17 lat: 42%). Wieczorem śmieje się najwięcej



dzieci ze środkowej grupy wiekowej (46%), mniej dzieci młodszych (38%) i starszych (37%). Prztulanie się jest wieczornym zajęciem głównie w grupie dzieci w wieku 7-9 lat (37%), a odsetek spada wraz z wiekiem: dla grupy 10-13 lat wynosi 30%, dla młodzieży 17%. Zabawa/przebywanie na powietrzu częściej dotyczy najmłodszych (16%), najrzadziej osób w wieku 14-17 lat (8%). Rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjaciółmi dominuje jako wieczorna aktywność starszych dzieci (14-17 lat: 22%). Wraz z wiekiem wzrasta odsetek badanych, którzy wieczorem się zamartwiają - 3% dzieci najmłodszych, 9% - 10-13 lat i 13% młodzieży.

Wykres 31. Zaznacz zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (relacje rodzinne i poza rodziną)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci - 10-13 lat, N=756, dzieci - 14-17 lat, N=636; aktywność „odwiedziny w domu kolegi/koleżanki” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat



Działania edukacyjne

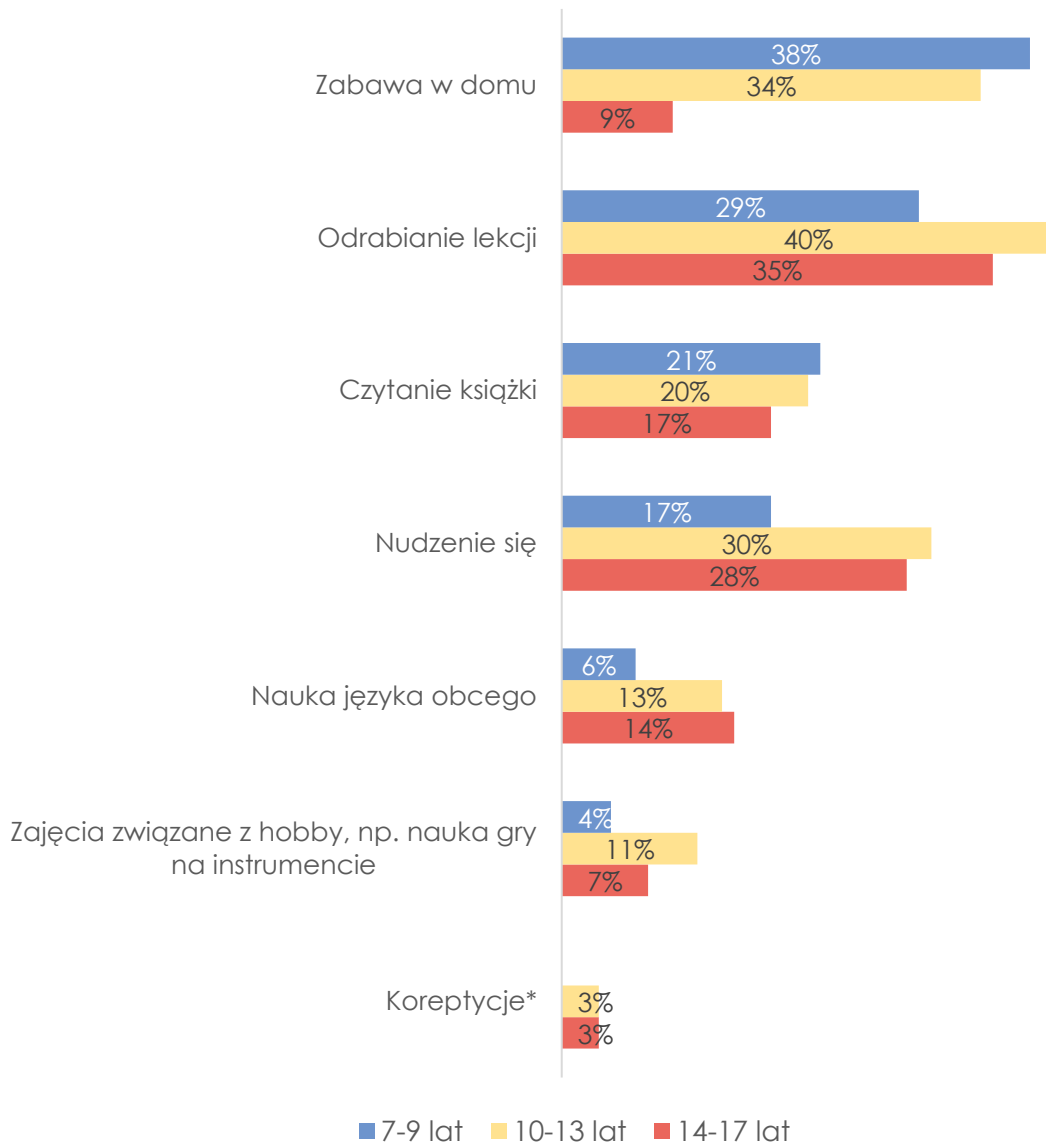
Do wieczornych działań edukacyjnych zaliczono na potrzeby badania:

- ✓ odrabianie lekcji,
- ✓ czytanie książki,
- ✓ naukę języka obcego,
- ✓ zajęcia związane z hobby,
- ✓ korepetycje (w grupach 10-13 lat i 14-17 lat),
- ✓ zabawę w domu,
- ✓ nudzenie się.

Wieczorna zabawa w domu charakteryzuje dzieci w wieku 7-9 lat (38%), ale też nieco starsze (10-13 lat: 34%). Zdecydowanie niższy odsetek dla tej aktywności odnotowano w przypadku najstarszych badanych (9%). Lekcje wieczorem odrabia najwięcej osób w wieku 10-13 lat (40%) i 14-17 lat (35%). Co ciekawe, czytanie książki jest tak samo popularne w każdej grupie (odpowiednio: 21%, 20% i 17%). Jak pokazują wyniki badania, dzieci/młodzież nudzą się wieczorem. Nudzi się aż 30% osób w wieku 10-13 lat, nieco niższy odsetek dotyczy najstarszych badanych (28%), a najniższy wynik charakteryzuje najmłodszych (17%). Nauka języka obcego dotyczy częściej dzieci powyżej 10 lat (10-13 lat: 13%, 14-17 lat: 14%), a zajęcia związane z hobby wykonywane są wieczorem najczęściej przez 10-13-latków (11%).



Wykres 32. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj wieczorem (działania edukacyjne)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636; aktywność „koreptycje” była możliwa do wyboru w grupach 10-13 lat oraz 14-17 lat

Korzystanie z mediów

Do aktywności związanych z korzystaniem z mediów wieczorem zaliczono:

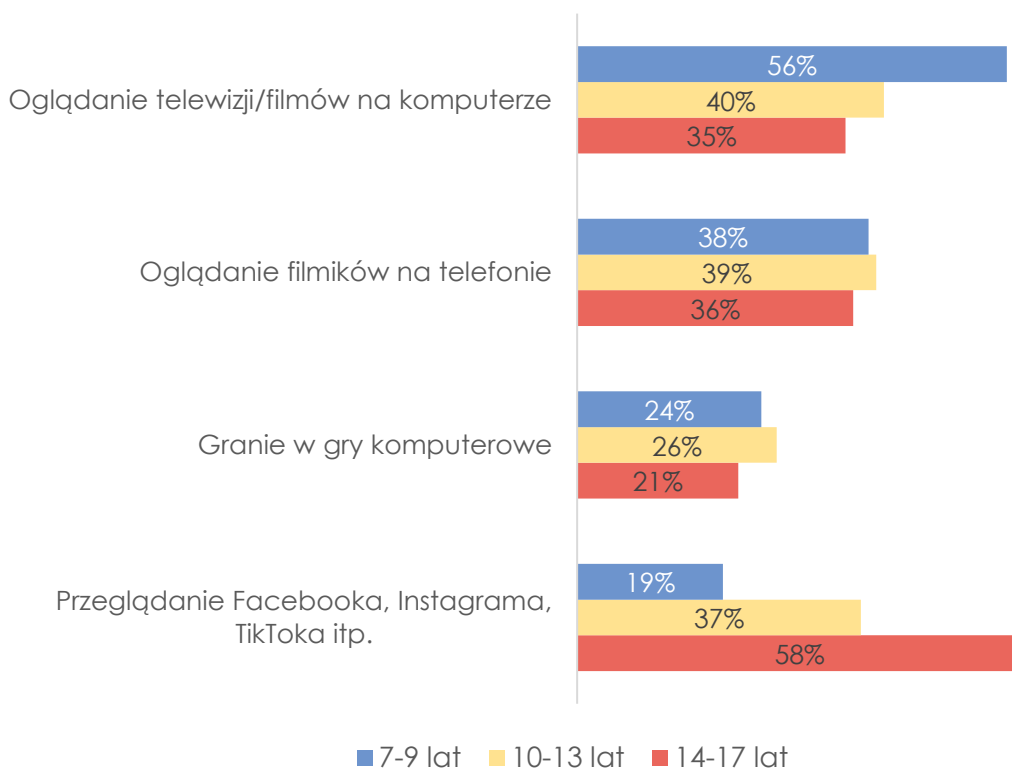
- ✓ oglądanie telewizji/filmów na komputerze,
- ✓ oglądanie filmików na telefonie,



- ✓ graniu w gry komputerowe,
- ✓ przeglądaniu mediów społecznościowych: Facebooka, Instagrama, TikToka itp.

Wyniki pokazują, że ponad połowa najmłodszych dzieci (56%) ogląda wieczorem telewizję lub filmy na komputerze. W pozostałych grupach wiekowych ten odsetek jest niższy (10-13 lat: 40%, 14-17 lat: 35%). Jeśli chodzi o oglądanie filmików na telefonie i graniu w gry komputerowe, wyniki są zbliżone we wszystkich grupach. Zdecydowana większość odpowiadających w wieku 14-17 lat korzysta wieczorem z mediów społecznościowych (58%), mniejszy odsetek charakteryzuje w tym aspekcie osoby w wieku 10-13 lat (37%). Warto dodać, że z Facebooka, Instagrama i TikToka korzysta wieczorem 19% najmłodszych dzieci.

Wykres 33. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (korzystanie z mediów)



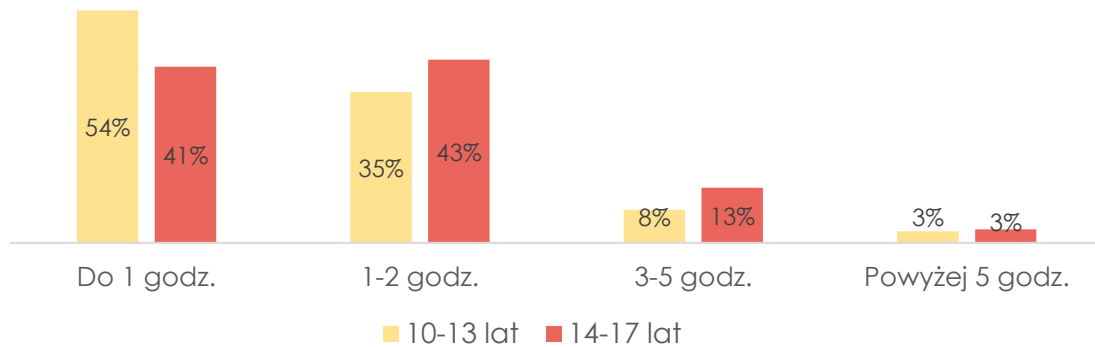
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Wśród dwóch starszych grup zadano dodatkowe pytania o długość korzystania z poszczególnych aktywności związanych z wykorzystaniem mediów.



Ponad połowa dzieci w wieku 10-13 lat oglądała wieczorem telewizję i filmy na komputerze do 1 godz., natomiast 35% osób z tej grupy wykonywało taką czynność 1-2 godz. W starszej grupie nieco więcej osób korzystało w tym celu z komputera przez 1-2 godz. (43%).

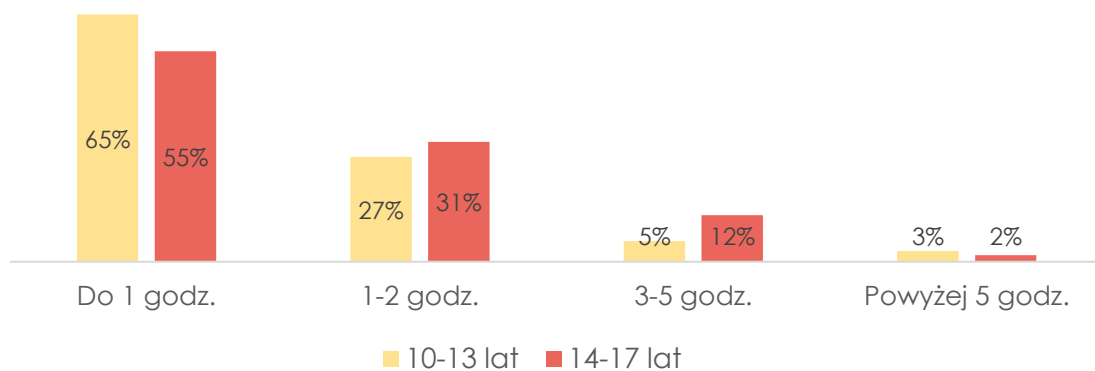
Wykres 34. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj wieczorem telewizję/filmy na komputerze?



Podstawa: oglądający wczoraj wieczorem telewizję/filmy na komputerze: dzieci w wieku 10-13 lat, N=306, dzieci w wieku 14-17 lat, N=222

Biorąc pod uwagę oglądanie filmików wieczorem na telefonie, większość badanych odpowiedziała, że czynność ta trwa maksymalnie 1 godz. (10-13 lat: 65%, 14-17 lat: 55%).

Wykres 35. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj wieczorem?

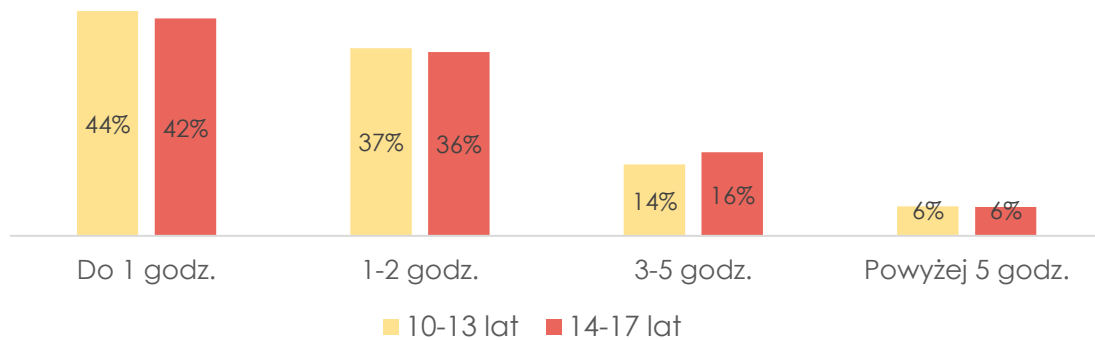


Podstawa: oglądający wczoraj wieczorem filmiki na telefonie: dzieci w wieku 10-13 lat, N=284, dzieci w wieku 14-17 lat, N=241



W przypadku czasu wieczornego grania w gry komputerowe, wyniki są zbliżone dla obu grup. Do 1 godz. gra 44% dzieci w wieku 10-13 lat oraz 42% starszych badanych. Z kolei przez 1-2 godz. gra 37% osób ze średniej grupy wiekowej i 36% młodzieży.

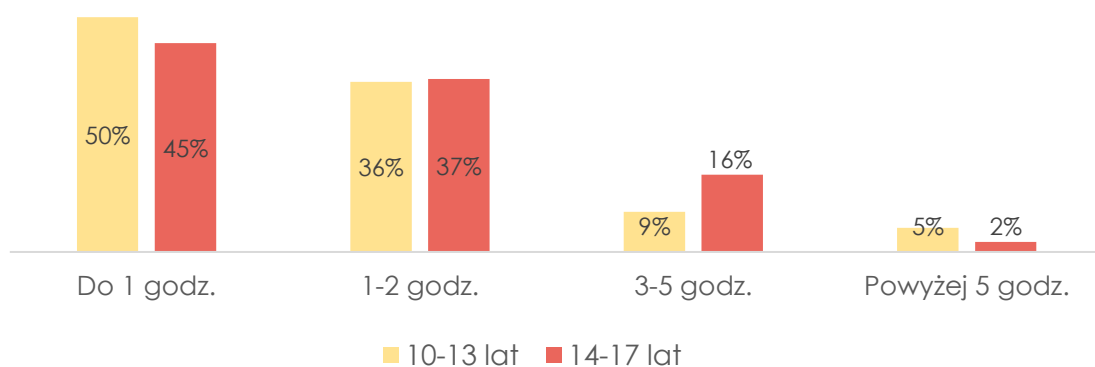
Wykres 36. Jak długo grzełeś/gręłaś wczoraj wieczorem w gry komputerowe?



Podstawa: grający wieczorem w gry komputerowe: dzieci w wieku 10-13 lat, N=214, dzieci w wieku 14-17 lat, N=159

Aż 86% badanych z grupy 10-13 lat przyznało, że przegląda wieczorem media społecznościowe do 2 godzin, a połowa robi to maksymalnie 1 godzinę. W najstarszej grupie odnotowano podobny wynik – 82% osób korzysta z Facebooka, Instagrama, TikToka itp. do 2 godzin, w tym 45% badanych przyznaje, że robi to maksymalnie 1 godzinę.

Wykres 37. Jak długo przeglądałeś/łaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj wieczorem?



Podstawa: przeglądający wieczorem Facebooka, Instagrama, TikToka itp.: dzieci w wieku 10-13 lat, N=292, dzieci w wieku 14-17 lat, N=368



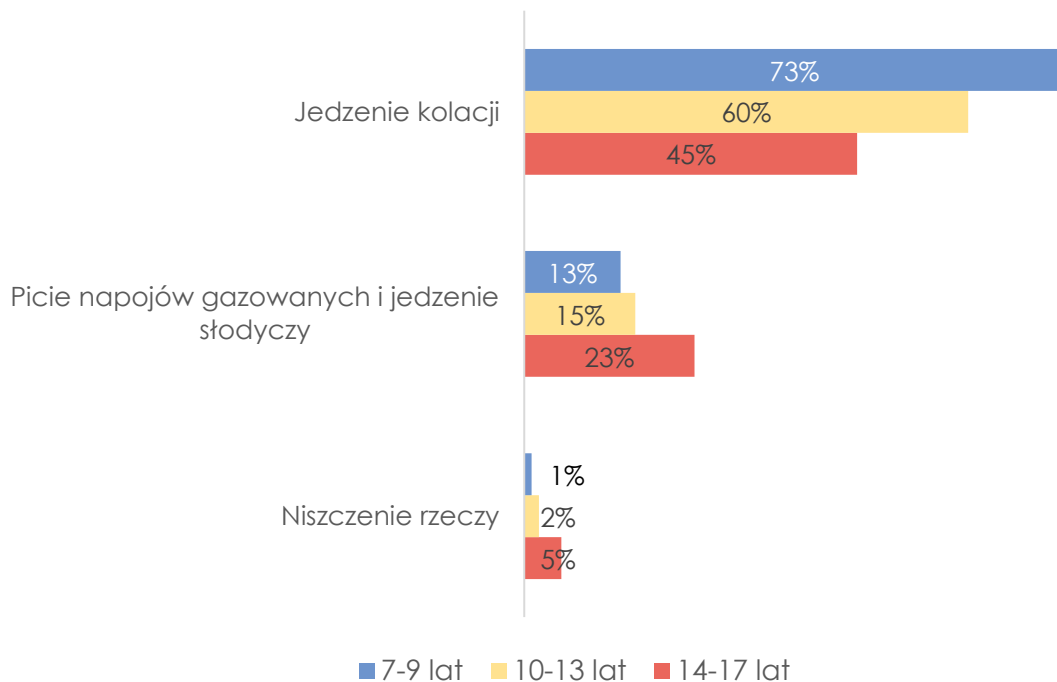
Spożywanie/nadużywanie

W kategorii spożywanie/nadużywanie zawarto:

- ✓ jedzenie kolacji,
- ✓ picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy,
- ✓ niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne).

Kolację wieczorem spożywa 73% najmłodszych dzieci, nieco mniej osób w wieku 10-13 lat (60%) oraz 45% najstarszych odpowiadających. Do picia napojów gazowanych i jedzenia słodczy o tej porze przyznało się 13% osób w wieku 7-9 lat, 15% badanych w wieku 10-13 lat oraz relatywnie spory odsetek (23%) najstarszych dzieci. Niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) to z kolei czynność, która charakteryzuje relatywnie niski odsetek badanych, choć najczęściej młodzież (5%).

Wykres 38. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj wieczorem (spożywanie/nadużywanie)



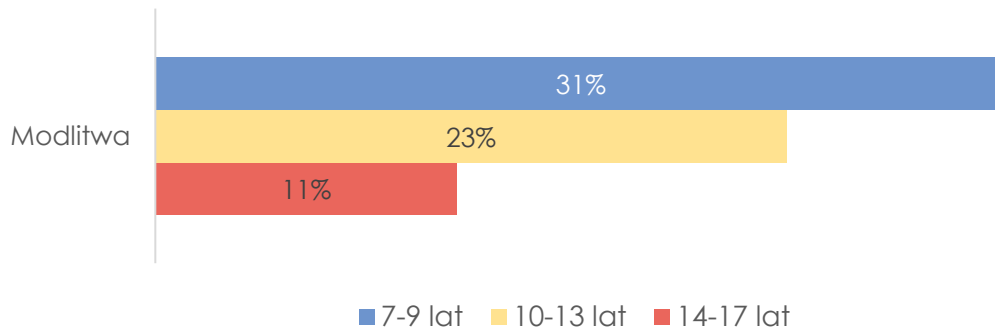
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



Praktyki religijne

Wszystkie grupy zostały zapytane również o to czy wieczorem się modlą. Wyniki pokazują, że najczęściej modlą się najmłodszy badani (31%). Wieczorem robi to również 23% osób w wieku 10-13 lat oraz 11% młodzieży.

Wykres 39. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj wieczorem (modlitwa)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Czynności pozadomowe

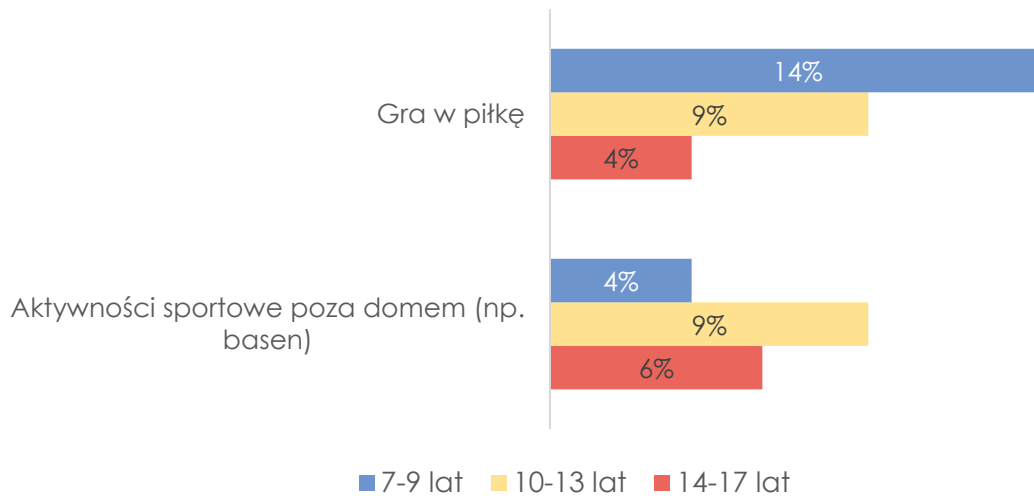
Do czynności pozadomowych wykonywanych wieczorem zaliczono:

- ✓ aktywności sportowe poza domem (np. basen),
- ✓ grę w piłkę.

Gra w piłkę wieczorem była najbardziej popularna wśród najmłodszych dzieci (14%), natomiast aktywności sportowe poza domem wśród dzieci w wieku 10-13 lat (9%).



Wykres 40. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robieś/robiłaś wczoraj wieczorem (czynności pozadomowe)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

5.2. LUBIANE AKTYWNOŚCI

W kolejnej części ankiety badani zostali zapytani o aktywności, które lubią wieczorem wykonywać. Lista do wyboru obejmowała takie same aktywności, które opisano na poprzednich stronach raportu.

Wśród najmłodszych badanych (7-9 lat) najbardziej lubiane czynności wykonywane wieczorem to jedzenie kolacji (63%), oglądanie telewizji/filmów na komputerze (56%) oraz wieczorna toaleta (51%). Nieco mniej niż połowa badanych w tej grupie wskazała również na zabawę w domu i przytulanie się (po 45%). Ulubionym zajęciem nieco starszych dzieci (10-13 lat) jest śmianie się (52%). Prawie połowa badanych wskazała także na rozmowę z domownikami (49%) oraz oglądanie telewizji lub filmów na komputerze (44%).

Badani w najstarszej grupie (14-17 lat) wskazali, że najbardziej lubią przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp. (59%) oraz oglądanie filmów na komputerze lub telewizji (43%), a także śmianie się (42%).



Wśród najmłodszych badanych relatywnie niski odsetek wskazał na przeglądanie mediów społecznościowych jako lubiane wieczorne zajęcie (22%). Już u nieco starszych dzieci odsetek ten wyniósł 37%, a u najstarszych aż 59%. Dla starszych dzieci ważne są relacje z rówieśnikami. Ulubionym zajęciem 27% osób w wieku 14-17 lat jest rozmowa z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką. Jest to aktywność lubiana także przez co piątego badanego w wieku 10-13 lat oraz przez 12% najmłodszych.

Tabela 7. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić wieczorem

Aktywności wieczorne	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
jedzenie kolacji	63%	42%	26%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	56%	44%	43%
wieczorna toaleta	51%	35%	29%
zabawa w domu	45%	32%	10%
przytulanie się	45%	37%	32%
przebijanie się w piżamę	44%	31%	24%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	42%	28%	19%
oglądanie filmików na telefonie	41%	41%	39%
rozmowa z domownikami	40%	49%	36%
śmianie się	39%	52%	42%
granie w gry komputerowe	32%	29%	31%
modlitwa	29%	16%	8%
czytanie książki	24%	21%	24%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	22%	37%	59%
gra w piłkę	21%	12%	6%
zabawa/przebywanie na świeżym powietrzu z kolegami, koleżankami	21%	15%	14%
picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy	20%	16%	23%
przygotowywanie jedzenia	19%	15%	12%
odrabianie lekcji	15%	12%	9%
gimnastyka	13%	11%	8%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	12%	20%	27%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	10%	13%	10%
wyrzucanie śmieci	9%	4%	2%
sprzątnięcie pokoju/mieszkania	7%	8%	5%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	7%	11%	9%
nauka języka obcego	6%	9%	10%
nudzenie się	5%	10%	13%
kłótnia z kimś	3%	3%	5%
niszczenie rzeczy	1%	3%	4%
zamartwianie się	1%	4%	4%
korepetycje	0%	2%	1%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	9%	7%
pomoc w domodomownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	17%	8%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



5.3. NIELUBIANE AKTYWNOŚCI

Podczas badania pytano również o nielubiane aktywności, które wykonuje się wieczorem.

Dzieci w wieku 7-9 lat najbardziej nie lubią wieczorem nudzić się, na co wskazuje 62% badanych. Ponad połowa najmłodszych odpowiedziała, że nie lubi o tej porze także niszczenia rzeczy (57%), zamartwiania się (56%) oraz kłótni z kimś (52%).

Najbardziej nielubianym zajęciem wieczorem jest dla 10-13-latków nudzenie się (56%). Nieco mniej niż połowa tych osób zaznaczyła na liście również kłótnię z kimś (48%). Na zamartwianie się wskazało 44% osób w tym wieku, a na niszczenie rzeczy (zachowania destrukcyjne) 43% badanych.

Najstarsi badani nie lubią wieczorem kłótni z kimś (50%), a także nudzenia się (49%) i zamartwiania się (46%). Warto dodać, że co czwarta osoba w wieku 10-17 lat nie lubi korepetycji, które odbywają się wieczorową porą.



Tabela 8. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić wieczorem

Aktywności wieczorne	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
nudzenie się	62%	56%	49%
niszczenie rzeczy	57%	43%	38%
zamartwianie się	56%	44%	46%
kłótnia z kimś	52%	48%	50%
sprzątanie pokoju/mieszkania	48%	28%	24%
wyrzucanie śmieci	40%	31%	31%
odrabianie lekcji	40%	38%	36%
nauka języka obcego	39%	26%	23%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	37%	12%	7%
gimnastyka	35%	15%	23%
picie napojów gazowanych i jedzenie stodyczy	34%	24%	14%
czytanie książki	33%	25%	22%
granie w gry komputerowe	33%	13%	12%
gra w piłkę	28%	17%	15%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	27%	6%	6%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	26%	10%	12%
oglądanie filmików na telefonie	25%	7%	7%
przygotowywanie jedzenia	23%	11%	8%
zabawa/przebywanie na świeżym powietrzu z kolegami, koleżankami	19%	4%	5%
modlitwa	19%	11%	16%
zabawa w domu	18%	7%	6%
przebijanie się w piżamę	17%	7%	4%
śmianie się	17%	6%	5%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	16%	4%	3%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	15%	6%	4%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	15%	8%	6%
wieczorna toaleta	12%	5%	5%
przytulanie się	10%	7%	5%
rozmowa z domownikami	10%	5%	5%
jedzenie kolacji	8%	5%	4%
korepetycje	0%	24%	25%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	5%	4%
pomoc w domudomownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom	0%	6%	10%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

5.4. NAJDŁUŻEJ WYKONYWANE ZAJĘCIE

Poza zajęciami wykonywanymi wieczorem oraz tymi, które dzieci lubią i nie lubią zapytano także o jedną aktywność wykonywaną wieczorem, która zajmuje respondentom najwięcej czasu.

Najdłużej trwającym wieczorem zajęciem wśród najmłodszej grupy jest granie w gry komputerowe (16%), natomiast u nieco starszych dzieci (10-13 lat) jest to rozmowa



z domownikami (12%). Najstarsi z kolei najdłużej wieczorem przeglądają media społecznościowe (16%).

Tabela 9. Zaznacz jedno zajęcie, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem najdłużej

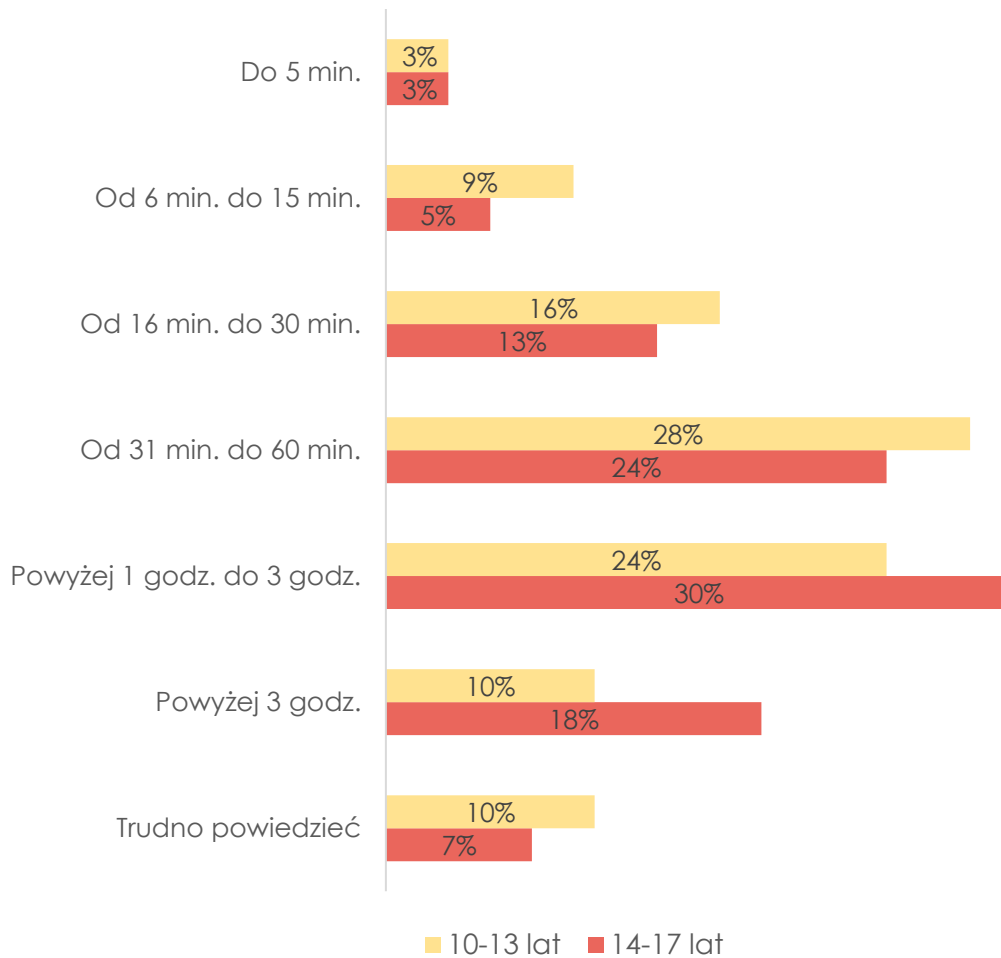
Aktywności wieczorne	7-9 lat	10 -13 lat	14 -17 lat
granie w gry komputerowe	16%	7%	6%
nudzenie się	10%	5%	3%
przytulanie się	9%	1%	2%
modlitwa	8%	0%	0%
opieka nad zwierzątkiem domowym (np. karmienie rybek, spacer z psem)	7%	2%	2%
czytanie książki	7%	4%	4%
gimnastyka	6%	1%	0%
nauka języka obcego	5%	1%	1%
przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka itp.	5%	11%	16%
śmianie się	4%	1%	3%
oglądanie filmików na telefonie	4%	5%	4%
zabawa/przebywanie na świeżym powietrzu z kolegami, koleżankami	3%	1%	2%
przygotowywanie jedzenia	3%	1%	1%
niszczenie rzeczy	2%	0%	2%
rozmowa z domownikami	2%	12%	8%
jedzenie kolacji	2%	4%	1%
korepetycje	2%	0%	0%
wieczorna toaleta	1%	6%	5%
aktywności sportowe poza domem (np. basen)	1%	1%	2%
zamartwianie się	1%	2%	3%
rozmowa z koleżanką, kolegą, przyjacielem, przyjaciółką	1%	2%	4%
zabawa w domu	1%	3%	0%
odrabianie lekcji	0%	9%	12%
przebijanie się w piżamę	0%	1%	1%
sprzątanie pokoju/mieszkania	0%	1%	2%
oglądanie telewizji/filmów na komputerze	0%	10%	8%
zajęcie związane z hobby (np. nauka gry na instrumencie)	0%	1%	1%
któtnia z kimś	0%	0%	0%
wyrzucanie śmieci	0%	0%	0%
picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy	0%	0%	2%
gra w piłkę	0%	2%	0%
pomoc w domu (domownikom - mamie, tacie, rodzeństwu, dziadkom)	0%	1%	1%
odwiedziny w domu koleżanki, kolegi	0%	1%	1%

Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

W grupie dzieci w wieku 10-17 lat zadawano pytanie również o czas trwania tego najdłuższego zajęcia. Wyniki pokazują, że wśród osób z kohorty 10-13 lat najdłuższa czynność trwała z reguły od 31 min. do 3 godz. (52%). Również wśród młodzieży najdłużej wykonywana wieczorem czynność trwała od 31 min. do 3 godz. (54%).



Wykres 41. Jak długo wczoraj wieczorem trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?



Podstawa: dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

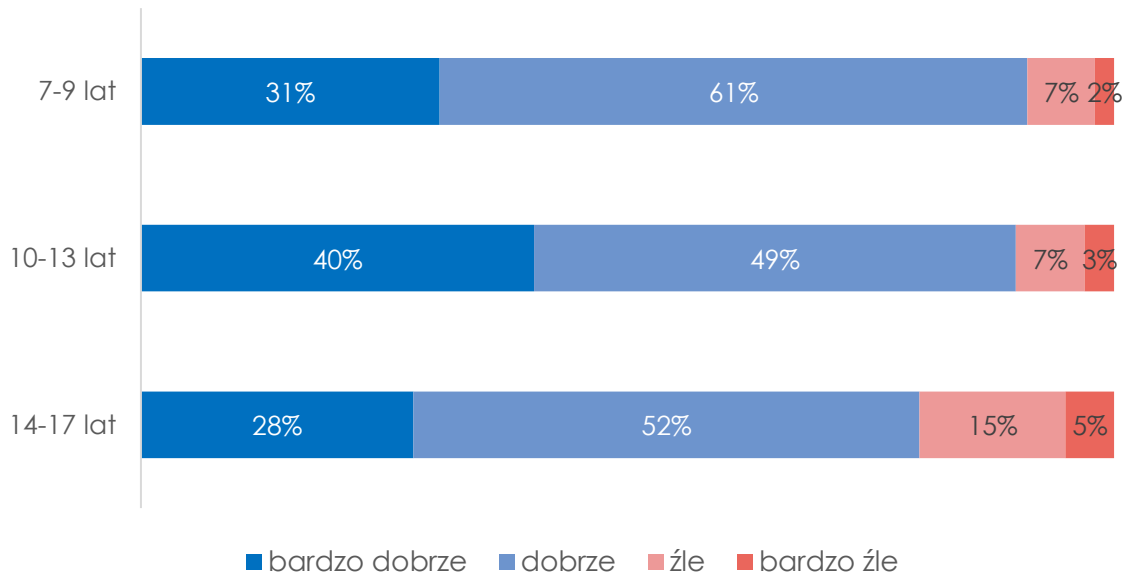
5.5. SAMOPOCZUCIE

Wyniki pokazują, że również wieczorem, im starsza jest grupa badana, tym gorsze ma samopoczucie. Aż 92% najmłodszych badanych przyznało, że wieczorem w dzień przed przeprowadzeniem badania czuło się bardzo dobrze lub dobrze. Takiej odpowiedzi udzieliło nieco mniej osób w wieku 10-13 lat (89%), a najmniej badanych z najstarszej grupy (80%).



Warto dodać, że aż 20% najstarszych odpowiadających czuło się źle lub bardzo źle wieczorem w dniu poprzedzającym dzień badania.

Wykres 42. Jak czułeś/czułaś się wczoraj wieczorem?



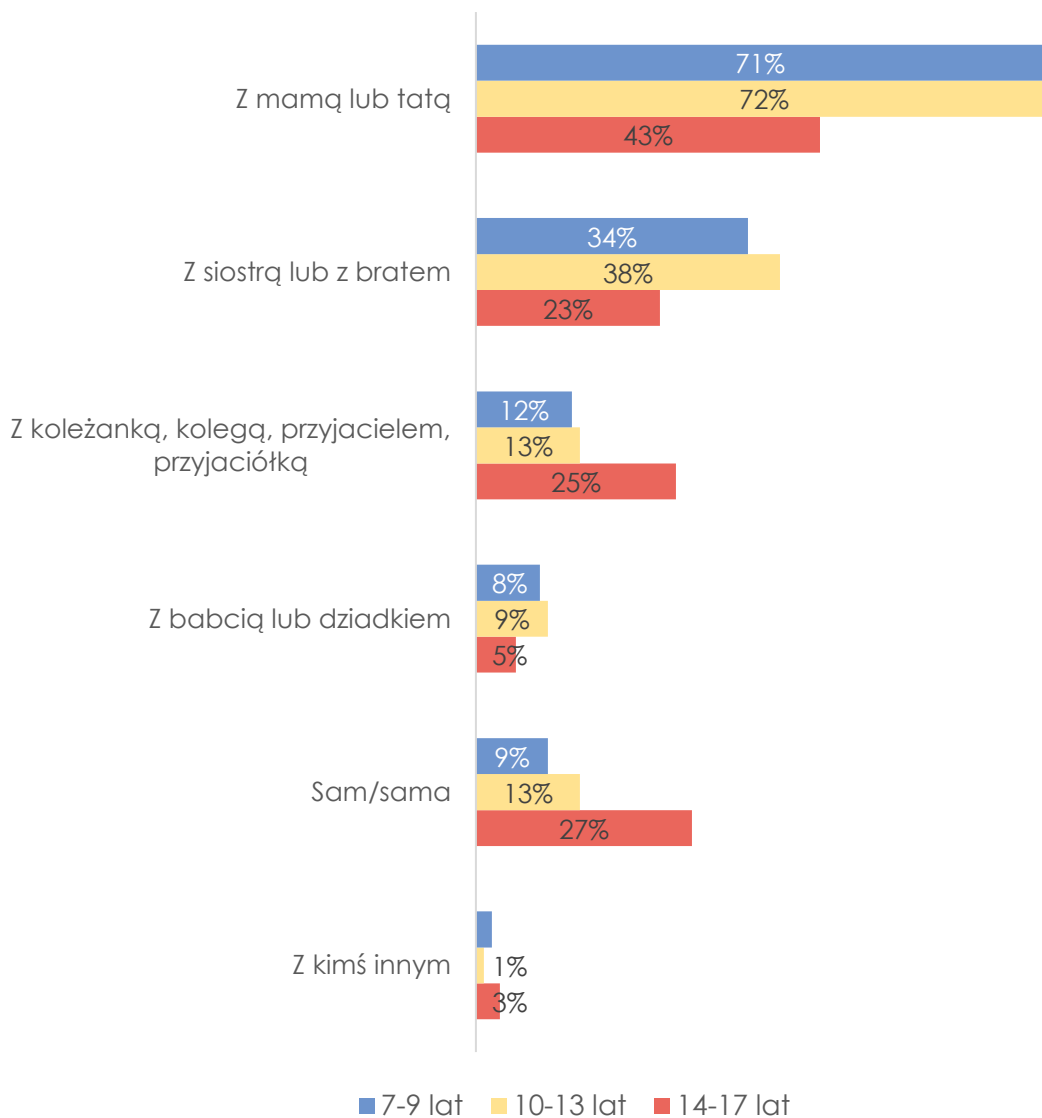
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

5.6. TOWARZYSTWO

Badani wieczorem spędzają najwięcej czasu z rodzicami (z mamą lub z tatą), co potwierdziła zdecydowana większość osób w wieku 7-9 lat oraz 10-13 lat (odpowiednio: 71% i 72%). Spędzanie czasu wieczorem głównie z rodzicami dotyczy też 43% najstarszych odpowiadających. Z kolei z siostrą lub bratem spędzało czas wieczorem 34% najmłodszych, 38% dzieci w wieku 10-13 lat oraz dużo mniej najstarszych badanych (23%). Wśród młodzieży z grupy wiekowej 14-17 lat odnotowano, że częściej niż inne grupy spędzają oni wieczorem czas sami (27%) lub z koleżanką/kolegą, przyjacielem/przyjaciółką (25%).



Wykres 43. Z kim wczoraj wieczorem spędzałeś/aś najwięcej czasu?



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636



6. TYPOWY DZIEŃ

6.1. DZIECI W WIEKU 7-9 LAT

Dni szkolne

Poranek

Zdecydowana większość dzieci dni szkolne zaczyna od podstawowych czynności, takich jak ubieranie się (96%), jedzenie śniadania (83%), odbywanie porannej toalety (76%) oraz ścielenie łóżka (54%). Nieco ponad połowa dzieci rozmawia z innymi domownikami (56%). Prawie połowa z rana zajmuje się również swoim zwierzątkiem domowym (41%), ogląda telewizję lub filmy na komputerze (44%) oraz przytula się (44%). Czynności, które zajmują dzieciom z rana najwięcej czasu, to:

- ✓ jedzenie śniadania (20%),
- ✓ ubieranie się (14%),
- ✓ oglądanie telewizji/ filmów na komputerze (12%).
- ✓ opieka nad zwierzątkiem domowym (9%).

Do szkoły większość dzieci jeździ samochodem (54%) albo idzie pieszo (27%).

Południe

Typową aktywnością dzieci w dni szkolne w południe jest jedzenie obiadu (75%). Oprócz tego dzieci wykonują czynności powiązane z nauką w szkole:

- ✓ zgłaszają się do odpowiedzi (57%),
- ✓ słuchają nauczyciela z uwagą (55%),
- ✓ rozmawiają z koleżanką/ kolegą (53%),
- ✓ odpowiadają na pytania nauczyciela (46%),
- ✓ uczą się z przyjemnością (44%).

Czynności, które zajmują dzieciom najwięcej czasu to jedzenie obiadu (12%), zabawa na dworze z kolegami i koleżankami (12%), uczenie się z przyjemnością (11%) oraz zajmowanie się zwierzątkiem domowym (11%). Najwięcej czasu po południu, ze względu na pobyt w szkole dzieci spędzają z koleżankami i kolegami (59%).



Wieczór

Pod koniec dnia dzieci wykonują typowe czynności – jedzą kolację (70%), przebierają się w piżamę (67%) oraz odbywają wieczorną toaletę (67%). Innymi często wykonywanymi czynnościami są:

- ✓ oglądanie telewizji/ filmów na komputerze (57%) lub na telefonie (39%),
- ✓ rozmowa z domownikami (43%),
- ✓ przytulanie się (40%),
- ✓ zabawa w domu (39%).

Mimo że tylko 22% dzieci wieczorem gra w gry komputerowe, to właśnie ta czynność zajmuje dzieciom najwięcej czasu (18%).

Dni wolne od szkoły

Poranek

W dni wolne od szkoły dzieci wykonują typowe poranne czynności – ubierają się (91%), jedzą śniadanie (90%) oraz odbywają poranną toaletę (76%). Ponad połowa dzieci rozmawia z domownikami (63%) i ścieli łóżko (50%). Oprócz tego śmieją się (60%), przytulają się (54%), bawią się w domu (52%), oglądają telewizję/filmy na komputerze (56%), filmy na telefonie (48%), bawią się na dworze ze znajomymi (41%). Jednym słowem, czas wolny od szkoły wykorzystują na czynności, które sprawiają im przyjemność. Czynności zajmujące im najwięcej czasu z rana to:

- ✓ jedzenie śniadania (14%),
- ✓ ubieranie się (13%).

Południe

W południe, kiedy nie ma szkoły, dzieci najczęściej jedzą obiad (70%), oglądają telewizję/filmy na komputerze (52%), śmieją się (48%) oraz bawią się ze znajomymi na dworze (42%). Czynności, które zajmują dzieciom najwięcej czasu to:

- ✓ jedzenie obiadu (17%),
- ✓ zabawa ze znajomymi na dworze (16%),
- ✓ granie w gry komputerowe (10%).



Wieczór

Wieczorem, oprócz typowych czynności takich jak jedzenie kolacji (79%), przebieranie się w piżamę (63%) oraz wieczorna toaleta (55%), dzieci:

- ✓ oglądają telewizję/ filmy na komputerze (54%) lub na telefonie (34%),
- ✓ śmieją się (40%),
- ✓ bawią się w domu (38%),
- ✓ rozmawiają z domownikami (34%).

Mimo, że tylko 19% dzieci modli się wieczorem oraz 16% nudzi się, to właśnie te czynności zajmowały im najwięcej czasu (modlitwa 16%, nudzenie się 11%).

6.2. NASTOLATKOWIE W WIEKU 10-13 LAT

Dni szkolne

Poranek

Rano nastolatkwie wykonują typowe czynności: ubierają się (97%), odbywają poranną toaletę (86%), jedzą śniadanie (79%) oraz ścielą łóżko (60%). Oprócz tego rozmawiają z domownikami (62%) lub znajomymi (38%), śmieją się (43%), opiekują zwierzątkiem domowym (43%) i przeglądają Facebooka, Instagrama lub TikToka (40%).

Nastolatkwie, którzy rano wykonują czynności związane z korzystaniem z telefonu/komputera, zazwyczaj poświęcają na to nie więcej niż 1 godzinę (oglądanie filmików na telefonie 86%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 81%), oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 67%, granie w gry komputerowe 54%).

Nastolatkom najdłużej rano zajmuje:

- ✓ jedzenie śniadania (21%),
- ✓ ubieranie się (17%),
- ✓ poranna toaleta (14%).

Do szkoły nastolatkwie najczęściej idą pieszo (37%) albo jeżdżą samochodem (36%).



Południe

Nastolatki najczęściej wskazywali, że w południe jedzą obiad (75%) i śmieją się (61%). Oprócz tego wykonują czynności związane z nauką w szkole:

- ✓ słuchanie nauczyciela z uwagą (50%) i odpowiadanie na jego pytania (45%),
- ✓ zgłaszanie się do odpowiedzi (44%),
- ✓ pomoc koleżankom lub kolegom z klasy (37%),

oraz inne czynności takie jak nudzenie się (37%), przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka lub oglądanie filmów na telefonie (34%) oraz opieka nad zwierzątkiem domowym (34%).

Nastolatki, którzy wykonują czynności związane z używaniem telefonu/komputera, najczęściej poświęcają na to do 1 godziny (granie w gry komputerowe 60%, oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 45%, oglądanie filmików na telefonie 39%). Wyjątkiem jest przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka – na to najwięcej nastolatków poświęca w południe między 1 a 2 godziny (46%).

Najwięcej czasu zajmuje nastolatkom słuchanie nauczyciela z uwagą (13%) i jedzenie obiadu (10%).

Wieczór

Oprócz typowych wieczornych czynności takich jak jedzenie kolacji (60%), odbywanie wieczornej toalety (58%) i przebieranie się w piżamę (55%) nastolatki oddają się takim czynnościom jak:

- ✓ rozmowa z domownikami (62%),
- ✓ śmianie się (49%),
- ✓ odrabianie lekcji (45%),
- ✓ oglądanie telewizji/filmów na komputerze (42%) lub oglądanie filmików na telefonie (40%)
- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (39%).

Nastolatki, którzy wykonują czynności związane z używaniem telefonu/komputera, najczęściej poświęcają na to do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 64%, oglądanie telewizji/filmów na komputerze 53%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 50%, granie w gry komputerowe 42%).



Czynnościami, na które nastolatki poświęcają najwięcej czasu wieczorem, są:

- ✓ rozmowa z domownikami (12%),
- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (11%),
- ✓ odrabianie lekcji (10%).

Dni wolne od szkoły

Poranek

W dni, w które nastolatki nie chodzą do szkoły, wykonują one z rana podstawowe czynności takie jak ubieranie się (98%), jedzenie śniadania (85%), odbywanie porannej toalety (84%), ścielenie łóżka (64%). Oprócz tego:

- ✓ rozmawiają z domownikami (64%),
- ✓ śmieją się (56%),
- ✓ opiekują się zwierzątkiem domowym (44%),
- ✓ przeglądają Facebooka, Instagrama, TikToka (44%),
- ✓ oglądają telewizję/ filmy na komputerze (43%) lub na telefonie (41%).

Nastolatki, którzy spędzają czas na korzystaniu z komputera/telefonu, zazwyczaj poświęcają na takie aktywności do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 65%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 63%, granie w gry komputerowe 53%, oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 46%).

Czynnością, która rano w dni wolne od szkoły zajmuje nastolatkom najwięcej czasu, jest jedzenie śniadania (12%).

Południe

W południe w wolne dni nastolatki najczęściej jedzą obiad (78%), śmieją się (51%) oraz przeglądają Facebooka, Instagrama i TikToka (38%).

Podobnie jak rano na czynności związane z korzystaniem z telefonu/komputera nastolatki poświęcają najczęściej do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 58%, granie w gry komputerowe 56%, oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 48%, przeglądanie Facebooka, Instagrama i TikToka 44%).

Czynnością, która zajmuje nastolatkom najwięcej czasu w południe, jest jedzenie obiadu (15%).



Wieczór

Wieczorem w dni wolne od szkoły nastolatki:

- ✓ rozmawiają z domownikami (44%),
- ✓ śmieją się (39%),
- ✓ oglądają filmiki na telefonie (37%) lub na komputerze lub telewizję (35%),
- ✓ przeglądają Facebooka, Instagrama, TikToka (33%),
- ✓ bawią się w domu (33%),
- ✓ nudzą się (33%).

Oprócz tego wykonują typowe wieczorne czynności takie jak jedzenie kolacji (61%), wieczorna toaleta (58%) i przebieranie się w piżamę (56%).

Na czynności związane z korzystaniem z telefonu/komputera nastolatki poświęcają najczęściej do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 65%, oglądanie telewizji/filmów na komputerze 57% przeglądanie Facebooka, Instagrama i TikToka 50%, granie w gry komputerowe 48%).

Wieczornymi czynnościami, na które nastolatki poświęcają najwięcej czasu, są:

- ✓ rozmowa z domownikami (13%),
- ✓ oglądanie telewizji/ filmów na komputerze (12%),
- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (11%).

6.3. MŁODZIEŻ W WIEKU 14-17 LAT

Dni szkolne

Poranek

Oprócz typowych porannych czynności takich jak ubieranie się (97%), odbywanie porannej toalety (91%), jedzenie śniadania (61%) oraz ścielenie łóżka (58%) młodzież:

- ✓ przegląda Facebooka, Instagrama, TikToka (60%),
- ✓ rozmawia z domownikami (49%),
- ✓ śmieje się (39%).



Na aktywności związane z korzystaniem z telefonu/komputera większość młodzieży rano poświęca do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 88%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 79%, oglądanie telewizji/filmów na komputerze 57%, granie w gry komputerowe 50%).

Najwięcej czasu zajmuje młodzieży poranna toaleta (34%), ubieranie się (15%) i jedzenie śniadania (14%).

Do szkoły większość młodzieży jedzie tramwajem lub autobusem (52%).

Południe

Do najczęstszych czynności wykonywanych przez młodzież w dni szkolne w południe należą:

- ✓ jedzenie obiadu (70%),
- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (58%),
- ✓ śmianie się (53%),
- ✓ słuchanie nauczyciela z uwagą (44%) i odpowiadanie na jego pytania (38%),
- ✓ rozmowy ze znajomymi (40%),
- ✓ picie napojów gazowanych i jedzenie słodczy (37%).

Na czynności związane z używaniem telefonu/komputera młodzież w południe poświęca przeważnie do 1 godziny (granie w gry komputerowe 67%, oglądanie filmików na telefonie 56%, oglądanie telewizji/filmów na komputerze 41%). Wyjątkiem jest przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka, na które większość młodzieży poświęca między 1 a 2 godziny (50%). To zajęcie jest również najczęściej wskazywane jako zajmujące najwięcej czasu (15%).

Wieczór

Wieczorem młodzież przeznaczą swój czas głównie na:

- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (58%),
- ✓ odrabianie lekcji (45%),
- ✓ rozmawianie z domownikami (41%).

Oprócz tego wykonują typowe wieczorne czynności – odbywają wieczorną toaletę (52%), jedzą kolację (46%) i przebierają się w piżamę (43%).



Czynności związane z korzystaniem z telefonu/komputera większość młodzieży wykonuje do 1 godziny (oglądanie filmików na telefonie 56%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 47%, oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 44%). Wyjątkiem są gry komputerowe, na które grająca młodzież poświęca częściej między 1 a 2 godziny (39%, przy czym 37% gra do 1 godziny).

Najbardziej czasochłonnymi zajęciami wieczornymi są dla młodzieży odrabianie lekcji (17%) i przeglądanie Facebooka, Instagrama i TikToka (13%).

Dni wolne od szkoły

Poranek

Oprócz typowych porannych czynności takich jak ubieranie się (96%), odbywanie porannej toalety (95%), jedzenie śniadania (82%) oraz ścielenie łóżka (61%) młodzież wykonuje rano wiele innych czynności:

- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (79%),
- ✓ rozmowa z domownikami (62%),
- ✓ śmianie się (57%),
- ✓ rozmowa ze znajomymi (52%),
- ✓ oglądanie filmów na telefonie (49%),
- ✓ przygotowywanie jedzenia (47%),
- ✓ pomoc w domu (44%),
- ✓ oglądanie telewizji/filmów na komputerze (42%).

Poranki w dni wolne od szkoły są dla młodzieży zdecydowanie bardziej aktywne niż te w dni szkolne.

Na aktywności związane z korzystaniem z telefonu/komputera młodzież poświęca przeważnie do 1 godziny (oglądanie filmów na telefonie 60%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 46%, granie w gry komputerowe 50%, oglądanie telewizji/filmów na komputerze 44%).

Czynnością zajmującą młodzieży najwięcej czasu jest poranna toaleta (24%) oraz przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (17%).



Południe

Do czynności wykonywanych w południe w dni wolne od szkoły należą jedzenie obiadu (83%), śmianie się (62%), przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (59%), picie napojów gazowanych i jedzenie słodyczy (40%), nudzenie się (35%) oraz rozmowa ze znajomymi (33%). W dni wolne od szkoły południa są dla młodzieży mniej aktywne niż poranki.

Młodzież grająca w gry komputerowe poświęca na to między 1 a 2 godziny (53%). Na pozostałe czynności związane z korzystaniem z komputera/telefonu młodzież przeznaczą nie więcej niż 1 godzinę (oglądanie filmów na telefonie 54%, oglądanie telewizji/filmów na telefonie 48%, przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 43%).

Przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (15%) oraz jedzenie obiadu (13%) to czynności, na które młodzież poświęca najwięcej czasu w południa w dni wolne od szkoły.

Wieczór

Do czynności najczęściej wykonywanych przez młodzież wieczorem należą:

- ✓ przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (57%),
- ✓ rozmowa z domownikami (45%),
- ✓ śmianie się (43%),
- ✓ oglądanie filmów na telefonie (37%) lub na komputerze lub telewizji (32%),
- ✓ nudzenie się (36%).

Oprócz tego wykonują również typowo wieczorne czynności – odbywają wieczorną toaletę (48%), przebierają się w piżamy (44%) oraz jedzą kolację (42%).

Na czynności związane z korzystaniem z telefonu/komputera wieczorami w dni wolne od szkoły młodzież poświęca do 1 godziny (granie w gry komputerowe 58%, oglądanie filmików na telefonie 52%) lub między 1 a 2 godziny (przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka 42%, oglądanie telewizji/ filmów na komputerze 48%).

Aż jedna czwarta badanej młodzieży wskazała, że najwięcej czasu poświęca na przeglądanie Facebooka, Instagrama, TikToka (24%).

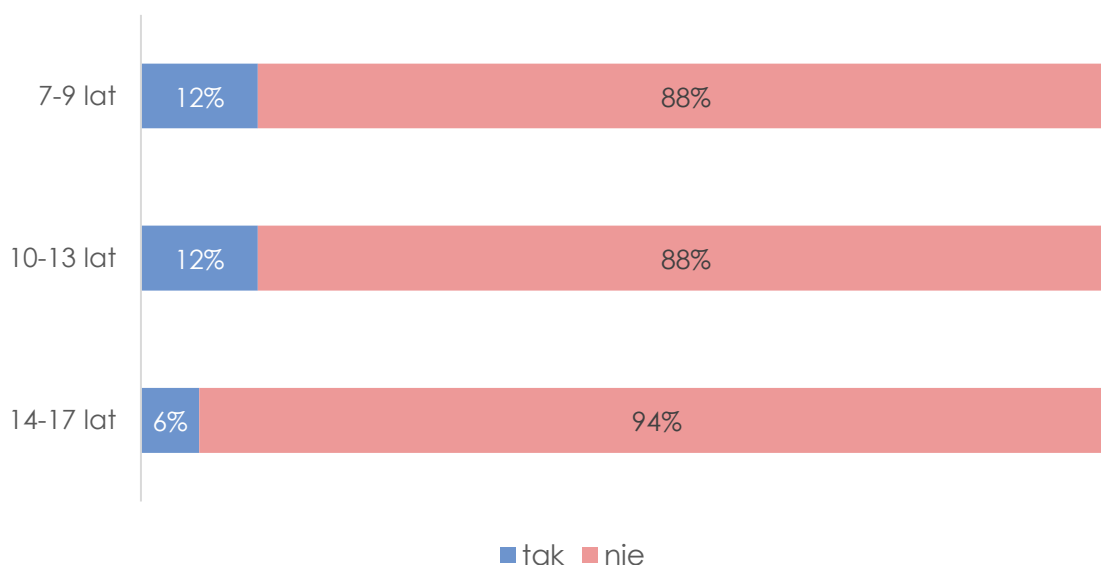


7. ZAJĘCIA DODATKOWE



W ostatniej części ankiety badani zostali zapytani o udział w zajęciach dodatkowych w dniu poprzedzającym badanie. Zdecydowana większość odpowiadających nie uczestniczyła w takich aktywnościach. Dzień wcześniej w zajęciach brało udział 12% dzieci w wieku 7-13 lat oraz 6% młodzieży.

Wykres 44. Czy wczoraj brałeś/brałaś udział w dodatkowych zajęciach pozalekcyjnych?



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522, dzieci w wieku 10-13 lat, N=756, dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Wśród zajęć pozalekcyjnych, w których dzieci brały udział, wymieniano:

- ✓ naukę języków obcych,
- ✓ trening piłki nożnej,
- ✓ trening sztuk walki,
- ✓ trening koszykówki, siatkówki,
- ✓ basen,
- ✓ taniec, zajęcia muzyczne (nauka gry na instrumencie, nauka śpiewu).



8. CHARAKTERYSTYKA DZIECI I MŁODZIEŻY

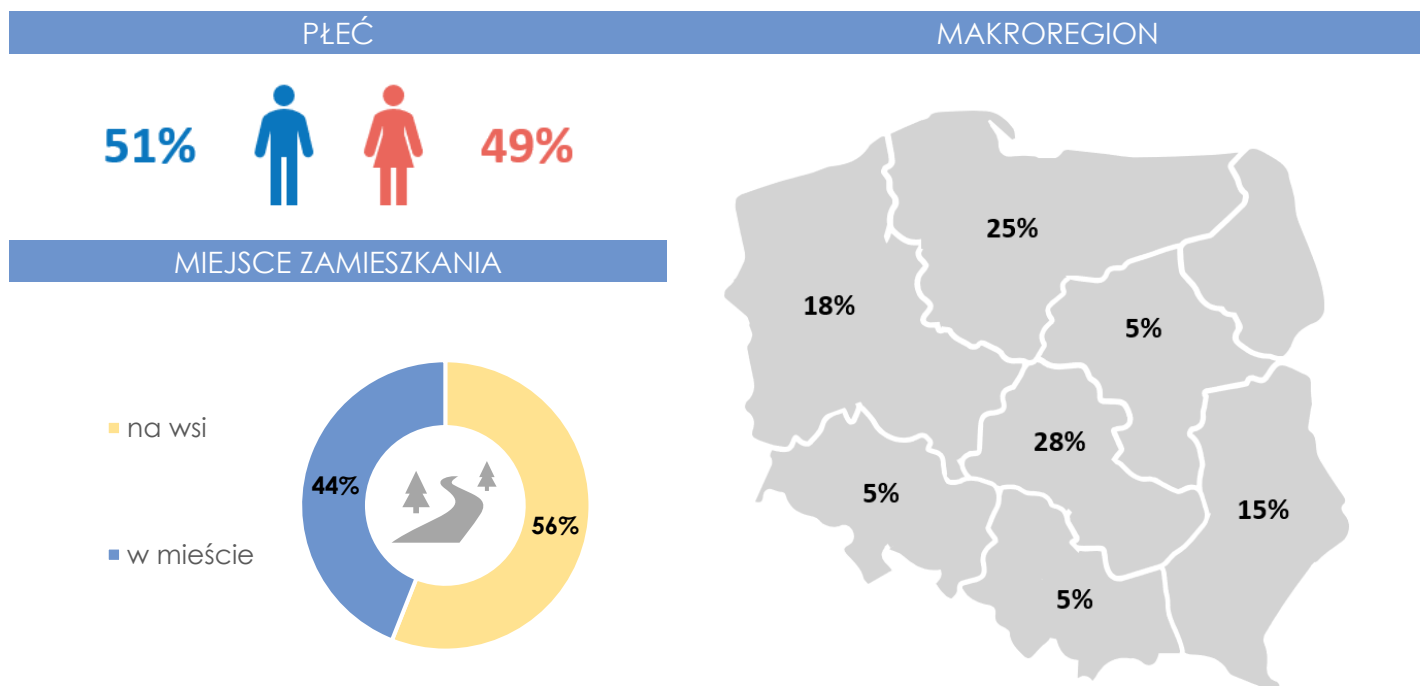
DZIECI W WIEKU 7-9 LAT



Struktura dzieci w wieku 7-9 lat ze względu na płeć rozkładała się równomiernie, odsetek chłopców w tej grupie wyniósł 51%, dziewcząt natomiast 49%.

Według deklaracji najmłodszych 56% mieszkało na wsi, a 44% dzieci zamieszkiwało miasta. Największy udział miały dzieci uczęszczające do szkoły w makroregionie centralnym i makroregionie północnym (Podlasie jest zaliczone do makroregionu wschodniego).

Wykres 45. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 7-9 lat)



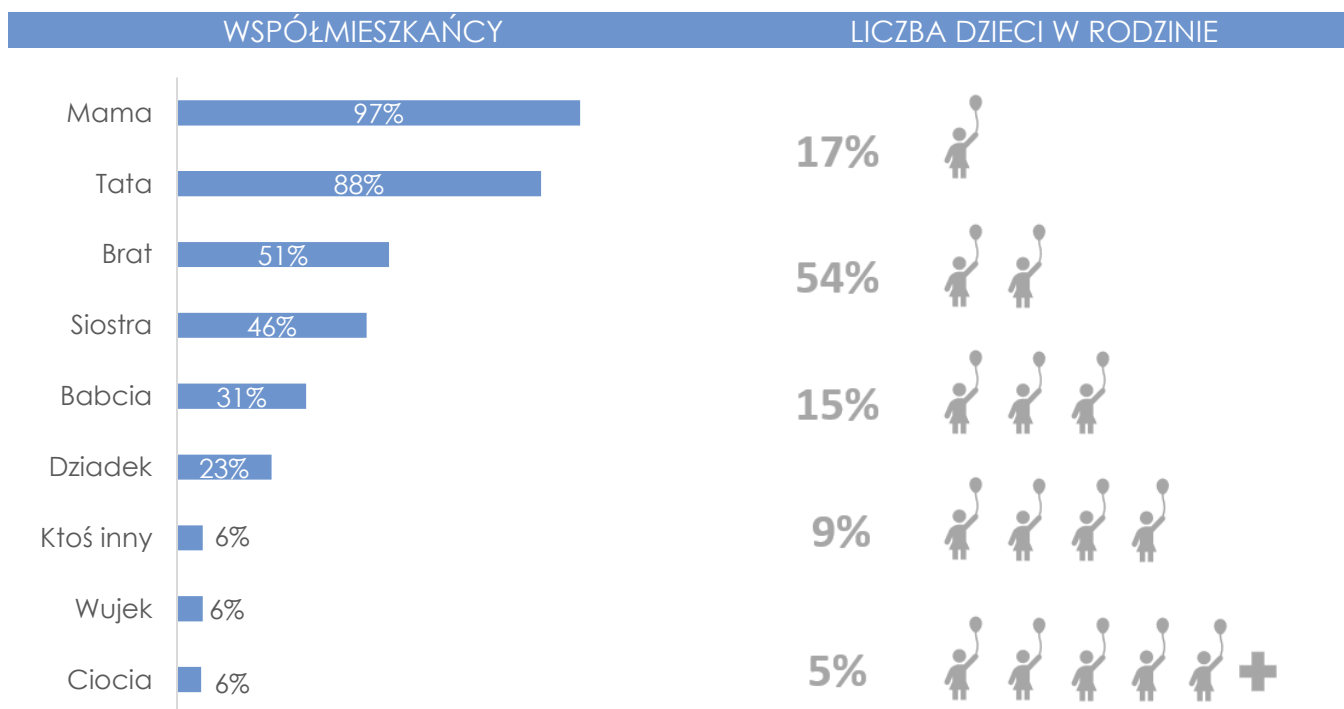
Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522

Niemal wszyscy badani w wieku 7-9 lat mieszkają z mamą (97%), 88% mieszka z ojcem. Ponad połowa badanych mieszka z bratem (51%), niewiele mniej dzieci z siostrą (46%). Babcia



zamieszkuje z 31% najmłodszych dzieci, a dziadek z 23% z nich. 6% dzieci wskazało również na to, że mieszka z ciocią i/lub wujkiem i/lub kimś innym.

Wykres 46. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 7-9 lat)



Podstawa: dzieci w wieku 7-9 lat, N=522

Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 54% badanych ma jedno rodzeństwo, 17% badanych było jedynakami, a 15% zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 9% respondentów posiadało troje rodzeństwa, a 5% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.

DZIECI W WIEKU 10-13 LAT

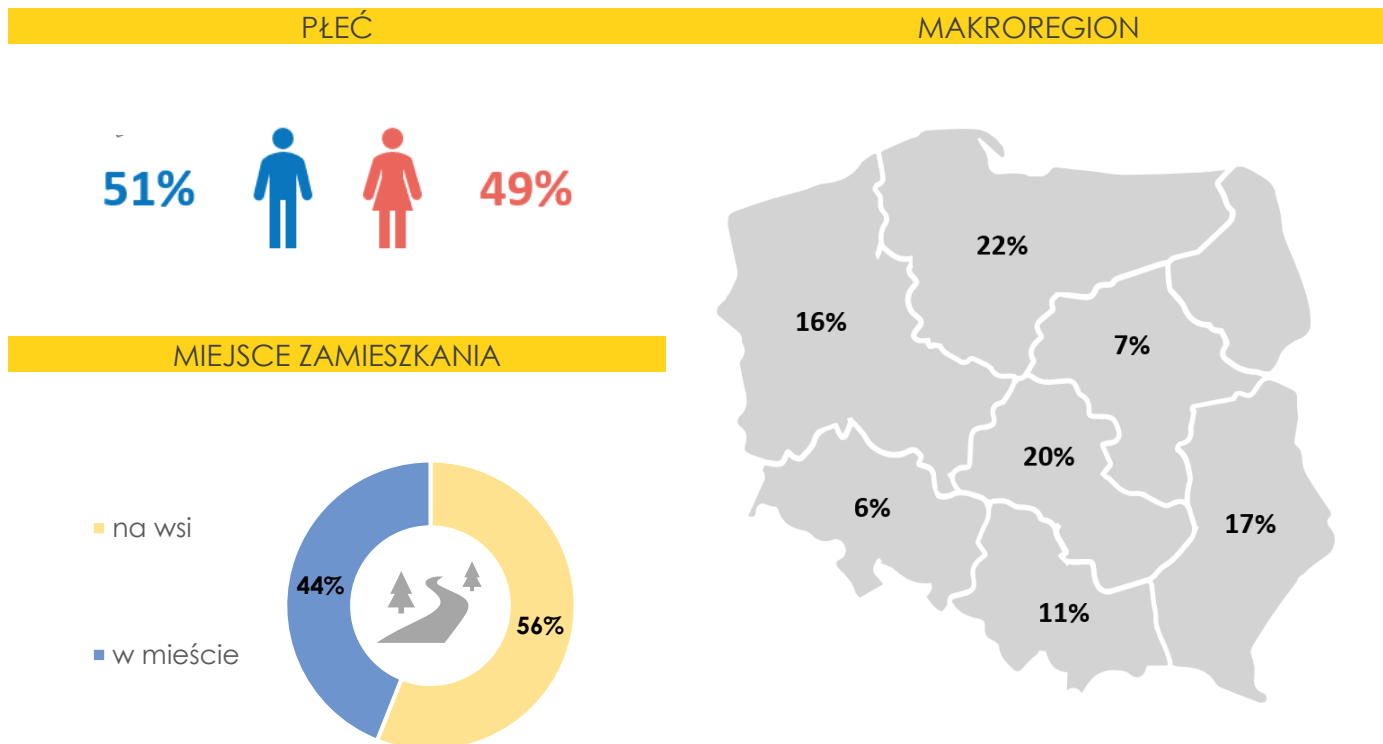


Struktura dzieci w wieku 10-13 lat ze względu na płeć również rozkładała się równomiernie, odsetek chłopców w tej grupie wyniósł 51%, dziewcząt natomiast 49%.



Według deklaracji dzieci w tym wieku - 56% mieszkało na wsi, a 44% dzieci zamieszkiwało miasta. Największy udział miały dzieci uczęszczające do szkoły w makroregionie centralnym (Podlasie jest zaliczone do makroregionu wschodniego).

Wykres 47. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 10-13 lat)

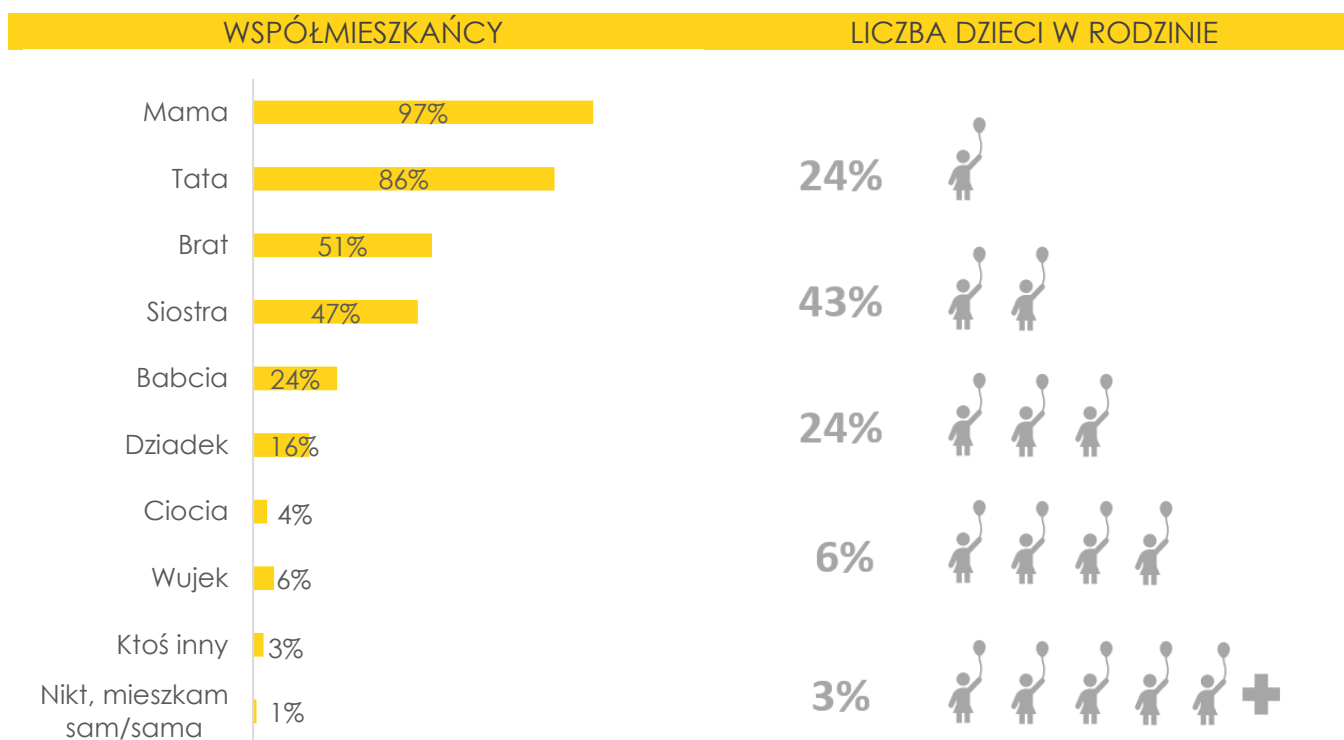


Podstawa: dzieci w wieku 10-13 lat, N=756

Niemal wszyscy badani w wieku 10-13 lat mieszkają z mamą (97%), 86% mieszka z ojcem. Ponad połowa badanych mieszka z bratem (51%), niewiele mniej dzieci z siostrą (47%). Babcia zamieszkuje z 24% dzieci w wieku 10-13 lat, a dziadek z 16% z nich. Wśród współmieszkańców dzieci w wieku 10-13 lat pojawiali się też: wujek (6%), ciocia (4%), ktoś inny (3%).



Wykres 48. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 10-13 lat)



Podstawa: dzieci w wieku 10-13 lat, N=756

Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 43% badanych ma jedno rodzeństwo, 24% badanych było jedynekami, również 24% zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 6% respondentów posiadało troje rodzeństwa, a 3% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.

MŁODZIEŻ W WIEKU 14-17 LAT

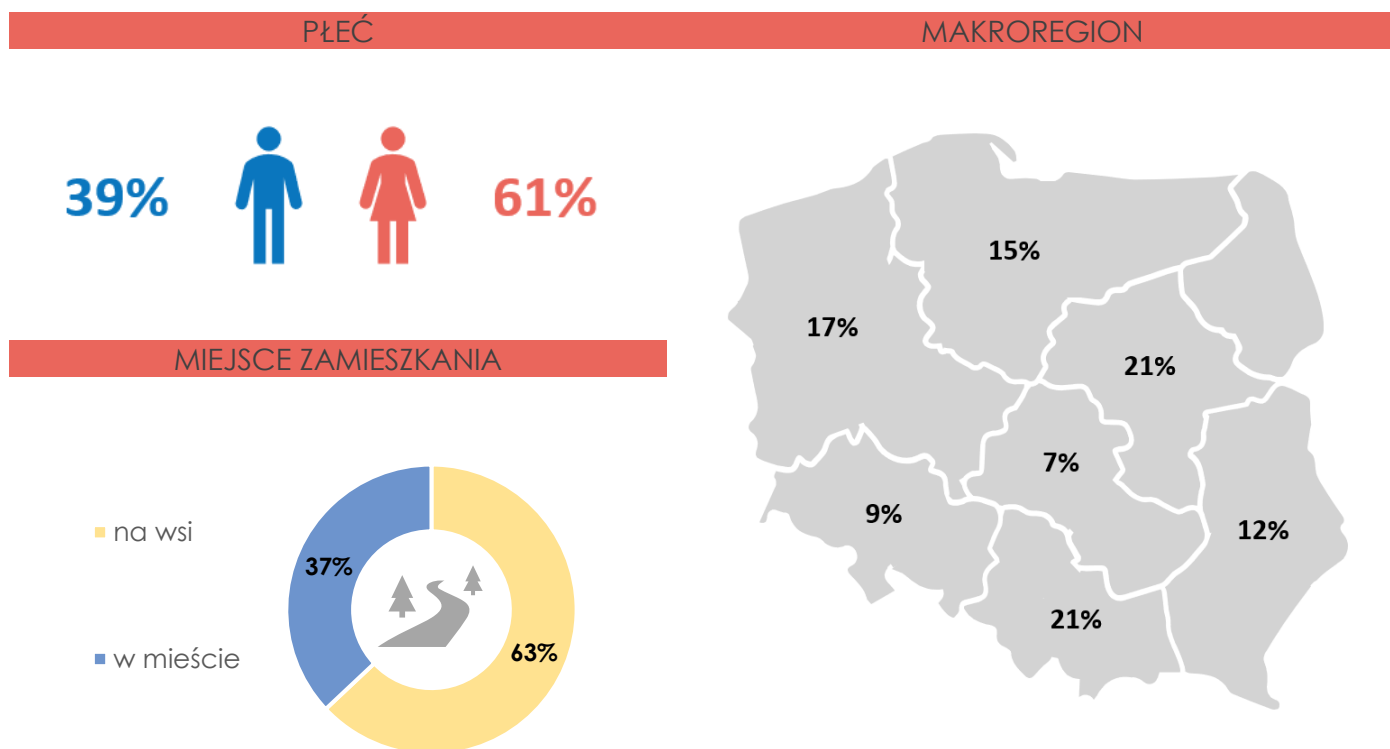


W badanej próbie 48% młodzieży w wieku 14-17 lat to uczniowie liceum ogólnokształcącego, 37% uczęszczało do technikum, a 15% do szkoły branżowej. Dziewczęta stanowiły ponad połowę respondentów z tej kategorii wiekowej (61%), chłopcy z kolei 39%.



Według deklaracji młodzieży w tym wieku - 63% mieszkało na wsi, a 37% zamieszkiwało miasta. Największy udział miały nastolatki uczęszczające do szkoły w makroregionie południowym i w makroregionie województwo mazowieckie (Podlasie jest zaliczone do makroregionu wschodniego).

Wykres 49. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 14-17 lat)

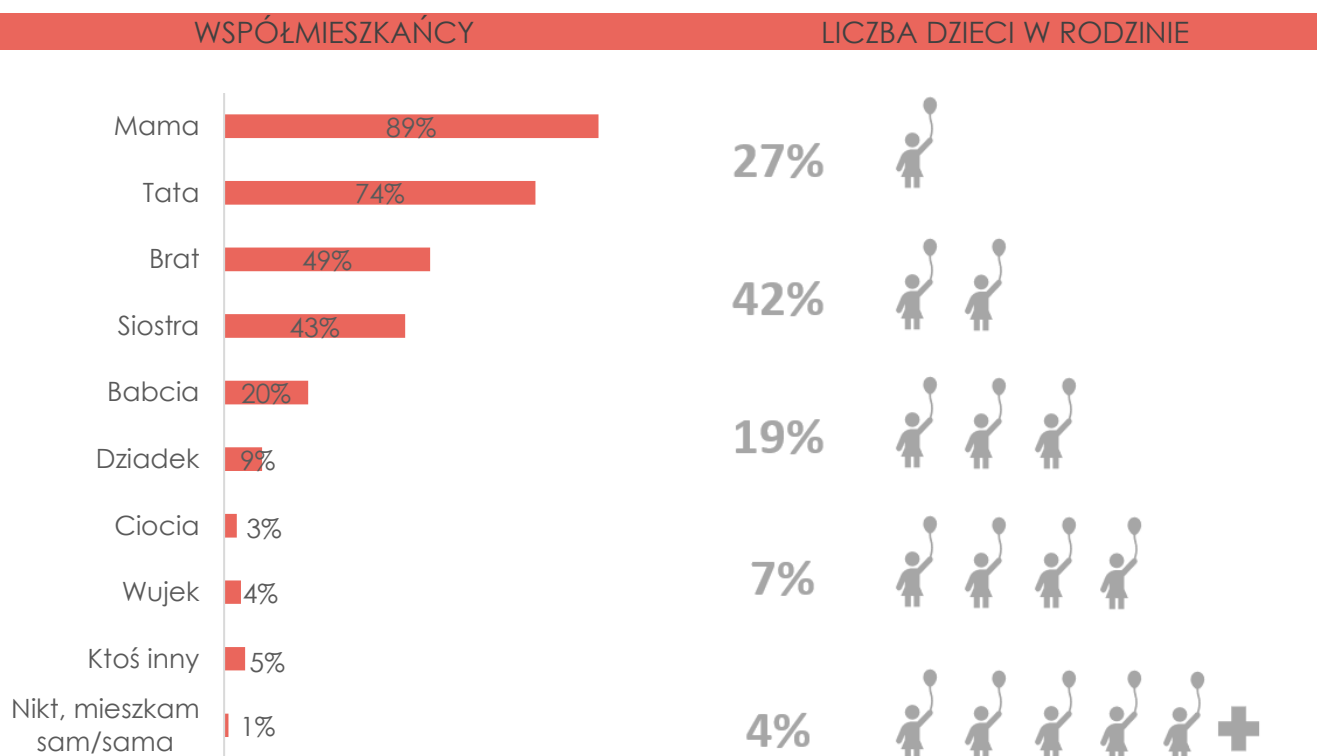


Podstawa: dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

Zdecydowana większość badanych w wieku 14-17 lat mieszka z mamą (89%), 74% mieszka z ojcem. Niemal połowa badanych mieszka z bratem (49%), niewiele mniej z siostrą (43%). Babcia zamieszkuje z 20% młodzieży w wieku 14-17 lat, a dziadek z 9% z nich.



Wykres 50. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 14-17 lat)



Podstawa: dzieci w wieku 14-17 lat, N=636

*1% odmowa odpowiedzi

Dodatkowo badanych zapytano o liczbę dzieci w ich najbliższej rodzinie, prosząc również o wliczenie samych siebie. Najwięcej – 42% badanych ma jedno rodzeństwo, 27% badanych było jedynakami, a 19% zadeklarowało, że w najbliższej rodzinie poza nim jest dwoje dzieci. 7% respondentów posiadało troje rodzeństwa, a 4% wychowywało się w rodzinach z minimum pięciorgiem dzieci.



9. SPIS TABEL, WYKRESÓW I RYSUNKÓW

Wykres 1. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (czynności higieniczne i pielęgnacyjne)	22
Wykres 2. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (codzienne prace w domu)	23
Wykres 3. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (relacje rodzinne i poza rodziną).....	25
Wykres 4. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (działania edukacyjne)	26
Wykres 5. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (korzystanie z mediów)	27
Wykres 6. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj rano telewizję/filmy na komputerze?	28
Wykres 7. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj rano?	28
Wykres 8. Jak długo grałeś/gragałaś wczoraj rano w gry komputerowe?	29
Wykres 9. Jak długo przeglądałeś/przeglądałaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj rano?.....	29
Wykres 10. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (spożywanie/nadużywanie)	30
Wykres 11. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (modlitwa)	31
Wykres 12. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano (czynności pozadomowe).....	32
Wykres 13. Jak długo wczoraj rano trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?	37
Wykres 14. Jak czułeś/czułaś się wczoraj rano?	38
Wykres 15. Z kim wczoraj rano spędzałeś/aś najwięcej czasu?	39
Wykres 16. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (codzienne prace w domu)	42
Wykres 17. Zaznacz zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (relacje rodzinne i poza rodziną).....	43
Wykres 18. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (działania edukacyjne).....	45



Wykres 19. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (korzystanie z mediów).....	46
Wykres 20. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj w południe telewizję/filmy na komputerze?	47
Wykres 21. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj w południe?	47
Wykres 22. Jak długo grałeś/gragałaś wczoraj w południe w gry komputerowe?	48
Wykres 23. Jak długo przeglądałeś/przeglądałaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj w południe?	48
Wykres 24. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (spożywanie/nadużywanie)	49
Wykres 25. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe (czynności pozadomowe).....	50
Wykres 26. Jak długo wczoraj w południe trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?	55
Wykres 27. Jak czułeś/czułaś się wczoraj w południe?	56
Wykres 28. Z kim wczoraj w południe spędzałeś/aś najwięcej czasu?	57
Wykres 29. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (czynności higieniczne i pielęgnacyjne).....	59
Wykres 30. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (codzienne prace w domu)	60
Wykres 31. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (relacje rodzinne i poza rodziną)	61
Wykres 32. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (działania edukacyjne).....	63
Wykres 33. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (korzystanie z mediów)	64
Wykres 34. Jak długo oglądałeś/oglądałaś wczoraj wieczorem telewizję/filmy na komputerze?	65
Wykres 35. Jak długo oglądałeś/oglądałaś filmiki na telefonie wczoraj wieczorem?	65
Wykres 36. Jak długo grałeś/gragałaś wczoraj wieczorem w gry komputerowe?.....	66
Wykres 37. Jak długo przeglądałeś/przeglądałaś Facebooka, Instagrama, TikToka itp. wczoraj wieczorem?	66
Wykres 38. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (spożywanie/nadużywanie)	67



Wykres 39. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (modlitwa)	68
Wykres 40. Zaznacz wszystkie zajęcia, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem (czynności pozadomowe).....	69
Wykres 41. Jak długo wczoraj wieczorem trwało zaznaczone przez Ciebie zajęcie?	74
Wykres 42. Jak czułeś/czułaś się wczoraj wieczorem?	75
Wykres 43. Z kim wczoraj wieczorem spędzałeś/aś najwięcej czasu?	76
Wykres 44. Czy wczoraj brałeś/brałaś udział w dodatkowych zajęciach pozalekcyjnych?	86
Wykres 45. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 7-9 lat)	87
Wykres 46. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 7-9 lat)	88
Wykres 47. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 10-13 lat)	89
Wykres 48. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 10-13 lat)	90
Wykres 49. Charakterystyka respondentów – płeć i lokalizacja (dzieci 14-17 lat)	91
Wykres 50. Charakterystyka respondentów – sytuacja rodzinna (dzieci 14-17 lat)	92
Tabela 1. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić rano	34
Tabela 2. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić rano	35
Tabela 3. Zaznacz jedno zajęcie, które robiłeś/robiłaś wczoraj rano najdłużej.....	36
Tabela 4. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić w południe	52
Tabela 5. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić w południe	53
Tabela 6. Zaznacz jedno zajęcie, które robiłeś/robiłaś wczoraj w południe najdłużej.....	54
Tabela 7. Zaznacz wszystkie zajęcia, które lubisz robić wieczorem	70
Tabela 8. Zaznacz wszystkie zajęcia, których nie lubisz robić wieczorem	72
Tabela 9. Zaznacz jedno zajęcie, które robiłeś/robiłaś wczoraj wieczorem najdłużej.....	73





**Rzecznik
Praw Dziecka**
Mikołaj Pawlak

Biuro Rzecznika Praw Dziecka

Warszawa 2023

