

Praca dla nieletnich w Polsce

Kompleksowy przewodnik po zasadach zatrudniania młodocianych, pomysłach na zarabianie i praktycznych wskazówkach dla osób poniżej 18. roku życia.



01

Wiek minimalny

Od 1 września 2018 roku na podstawie umowy o pracę mogą pracować osoby młodociane w wieku co najmniej 15 lat (wcześniej 16 lat). Młodszy mogą pracować na umowach cywilnoprawnych.

02

Ukończona szkoła podstawowa

Nieletni musi ukończyć co najmniej 8-letnią szkołę podstawową, aby móc zostać zatrudnionym na umowę o pracę.

03

Badania lekarskie

Wymagane jest przedstawienie świadectwa lekarskiego potwierdzającego, że dany rodzaj pracy nie zagraża zdrowiu młodocianego.

04

Cel zatrudnienia

Zatrudnienie musi następować w celu przygotowania zawodowego. Wyjątek stanowią tzw. prace lekkie, które nie powodują zagrożenia dla życia, zdrowia i rozwoju psychofizycznego.



Szczególne zasady dla najmłodszych pracowników

Pracownicy poniżej 16. roku życia

Praca dla 13-, 14- i 15-latków jest regulowana jeszcze bardziej szczegółowo. Młodociany poniżej 16. roku życia może wykonywać pracę tylko na rzecz podmiotu prowadzącego działalność **kulturalną, artystyczną, sportową lub reklamową**.

- Wymagana zgoda przedstawiciela ustawowego lub opiekuna nieletniego
- Konieczne zezwolenie właściwego inspektora pracy
- Czas pracy nie może przekraczać **6 godzin na dobę**
- Od 1 września 2018 r. 15-latek może pracować na umowę o pracę

Dzieci poniżej 13. roku życia

W przypadku dzieci poniżej 13. roku życia (np. 10-latek grający w reklamie lub 5-latek występujący w serialu) umowy są zawierane w imieniu przez **ustawowych przedstawicieli** — najczęściej rodziców opiekunów.

Dotyczy to głównie branży rozrywkowej i reklamowej, gdzie dzieci występują jako aktorzy, modele czy statystki.

Czas pracy młodocianych



8 godzin dziennie

Może pracować osoba powyżej 16. roku życia zatrudniona w celu przygotowania zawodowego



Zakaz pracy nocnej

Młodocianego nie wolno zatrudniać w godzinach nadliczbowych i w porze nocnej (między godz. 22 a 6)



14-godzinna przerwa

Przerwa w pracy obejmująca porę nocną powinna trwać co najmniej 14 godzin



48-godzinny weekend

W tygodniu niepełnoletni powinien mieć zapewnioną 48-godzinną przerwę obejmującą niedzielę



Ważne dla uczniów: Jeśli młodociany jest zatrudniony w innym celu niż przygotowanie zawodowe i jest w trakcie odbywania zajęć szkolnych, czas jego pracy nie może przekraczać **12 godzin tygodniowo** (w dniu lekcyjnym dozwolone są maksymalnie 2 godziny pracy). W okresie ferii szkolnych czas pracy to maksymalnie 7 godzin na dobę i 35 godzin w tygodniu (a w przypadku osób do 16. roku życia — maksymalnie 6 godzin na dobę).

Najpopularniejsze formy pracy dla nieletnich

Praca w restauracji lub fastfoodzie

Możesz wybrać zarówno pracę na kasie np. w McDonald's czy KFC, jak również pracę kelnera w klasycznej restauracji. Ogromnym plusem są napiwki od klientów.

Zarobki: ok. 15 zł brutto za godzinę + ewentualne napiwki

Zbiory warzyw i owoców

Popularna sezonowa praca na wakacje. Plusem jest spędzanie czasu na powietrzu, choć może być obciążająca dla młodego organizmu.

Zarobki: ok. 10 zł brutto za litr/kilogram zebranych owoców lub warzyw

Praca w sklepie i inwentaryzacja

W sklepie możesz pracować zarówno na kasie, jak i przy wykładaniu towaru (jeśli nie jest to zbyt obciążające).

Zarobki: ok. 15 zł brutto za godzinę

Rozdawanie ulotek

Jedna z najprostszych zajęć dla nieletnich. Pamiętaj jednak, że kilkugodzinne stanie na mrozie lub w upale może być bardzo męczące.

Zarobki: ok. 12-20 zł brutto za godzinę

Kreatywne pomysły na zarabianie



Wyprowadzanie psów i opieka nad zwierzętami

Świetne zajęcie dla młodych osób, które kochają zwierzęta i mieszkają np. na dużym osiedlu. Wystarczy wywiesić kartkę z propozycją pomocy i numerem kontaktowym.

Zarobki: ok. 15-25 zł brutto za godzinę spaceru lub opieki nad zwierzęciem



Pomoc sąiedzka

Możesz zaproponować pomoc najbliższym sąsiadom. Może być to np. sprząatanie, mycie samochodu, odśnieżanie, prasowanie lub koszenie trawy.

Zarobki: zależą od indywidualnych ustaleń, nie powinny być niższe niż 15-20 zł brutto za godzinę



Prowadzenie bloga, YouTube lub Instagrama

Zbudowanie marki w sieci wymaga czasu i pieniędzy nie pojawią się od razu. Jednak jeśli masz pomysł na własny vlog lub instagramowy profil, warto spróbować.

Zarobki: zależne od popularności. Za 100 tys. wyświetleń filmu na YouTube można zarobić ok. 200 zł brutto



Praca jako make-up artist

Interesuje Cię makijaż i charakteryzacja? Karierę w tej branży możesz zacząć już jako nastolatka!

Zarobki: w zależności od rodzaju makijażu i umiejętności — 25-60 zł brutto od klientki

Praca w branży cyfrowej i technologicznej

Sprzedaż internetowa

Do tej pracy wystarczy konto na Allegro lub OLX. Możesz zastosować metodę „taniej kup, drożej sprzedaj” (np. kolekcjonerskie koszulki piłkarskie) lub sprzedawać własne produkty (np. rękodzieło, rysunki, koszulki z nadrukami).

Zarobki: kubek z nadrukiem możesz sprzedać za ok. 15-30 zł

Fotografia

W fotografii warto budować swoją markę od najmłodszych lat. Załóż profil na Instagramie ze swoimi fotografiami, aby przyciągnąć potencjalnych klientów. Możesz zacząć np. od chrztów czy komunii.

Zarobki: ok. 300-500 zł brutto za imprezę

Montowanie audio i wideo

Zrób internetowy kurs montażu z Adobe Premiere Pro lub innego programu i zacznij pracować na swoim portfolio.

Zarobki: ok. 30 zł brutto za godzinę montażu

Grafika komputerowa i programowanie

W internecie znajdziesz wiele stron oferujących kursy z grafiki komputerowej i kodowania (np. Udemy i Codecademy).

Zarobki: grafik-freelancer może zarobić ok. 20-60 zł brutto za godzinę

Testowanie gier

Praca marzeń dla wielu nastolatków. Jeśli jesteś nałogowym graczem, udzielasz się na forach i śledzisz newsy ze świata gier, a do tego znasz język angielski, masz dużą szansę.

Zarobki: ok. 15-20 zł brutto za godzinę

Dodatkowe możliwości zarobkowania



Hostessa

Hostess poszukują zarówno markety, jak i sklepy odzieżowe, kosmetyczne czy też organizatorzy wydarzeń kulturalnych i biznesowych.

Zarobki: 15-50 zł brutto za godzinę



Statystowanie

Świetny sposób na nieźle płatną pracę dorywczą, a jednocześnie możliwość postawienia pierwszych kroków w świecie filmu i telewizji.

Zarobki: statysta może zarobić ok. 40-90 zł brutto za dzień zdjęciowy, a epizodysta nawet 500 zł brutto



Gdzie szukać ofert pracy dla nieletnich?



Oficjalne instytucje

- Ochotnicze Hufce Pracy
- Lokalne Młodzieżowe Biura Pracy
- Młodzieżowe Centra Kariery

Zaletą jest posiadanie sprawdzonych, dokładnie zweryfikowanych ofert oraz pośredniczenie w procesie zatrudniania.



Portale internetowe

- Pracuj.pl
- InfoPraca.pl
- OLX
- Indeed
- Jooble

W wyszukiwarce wpisz np. „praca dla nieletnich” i zaznacz swoje miasto/region.



Grupy na Facebooku

- Castingi dla dzieci i młodzieży
- Praca dla nieletnich [nazwa miasta] i okolice
- Lokalne grupy ogłoszeniowe

Możesz również opublikować własne ogłoszenie o chęci podjęcia



Strony firm

- McDonald's
- KFC
- Pizza Hut
- CD Projekt

Kluczowe informacje — podsumowanie

15

Minimalny wiek

Od 15. roku życia możliwa umowa o pracę (od września 2018)

6h

Czas pracy

Maksymalny dzienny czas pracy dla osób poniżej 16. roku życia

14h

Przerwa nocna

Minimalna przerwa w pracy obejmująca porę nocną

48h

Weekend

Tygodniowa przerwa w pracy obejmująca niedzielę

Najważniejsze zasady

- Wymagane ukończenie 8-letniej szkoły podstawowej
- Konieczne badania lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań
- Zakaz pracy w godzinach nocnych (22:00-6:00)
- Zakaz pracy w godzinach nadliczbowych
- Dla osób poniżej 16 lat wymagana zgoda opiekuna i inspektora pracy

Wynagrodzenie minimalne 2025

Nieletni wykonujący standardowe prace mogą liczyć na wynagrodzenie minimalne:

- **Umowa o pracę (¾ etatu):** 3 499,50 zł brutto
- **Stawka godzinowa:** 30,50 zł netto (do 26. roku życia bez podatku)

Ostateczna stawka zależy od konkretnej pracy, regionu kraju oraz oferty pracodawcy.