



## Kaip padėti jaunimui kurti sveiką santykį su technologijomis?

Draugiško interneto ir Skaitmeninės etikos centras neseniai surengė mokymus mokytojams ir švietimo specialistams, skirtus priklausomybės nuo ekranų mažinimui bei jaunimo emocinės būsenos gerinimui. Ekspertai pasidalijo praktiniais patarimais, kuriuos galima taikyti ugdymo procese, siekiant kurti sveikesnę ir labiau subalansuotą mokymosi aplinką.

1. [Klausimynai](#) probleminiam interneto naudojimui atpažinti.

2. [Šeimos susitarimas](#) – dėl naudojimosi ekranais namuose. Apie jį: [Interneto taisyklės namuose taikiai – misija įmanoma | Skaitmeninės etikos centras \(e-etika.lt\)](#)

3. Mokyklai ir šeimoms – [Gairės dėl išmaniųjų naudojimo](#) (parengta taip pat su Paramos vaikams centru).

4. VU mokslininkų [rekomendacijos](#), ką GALIME daryti kiekvienas (ir įvairaus amžiaus vaikai, ir tėvai, ir ugdytojai), kad technologijos nežalotų.

5. Šių VU mokslininkų ([plačiau apie jų darbus](#) – čia: [www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt)) rekomenduojama

### EKRANO LAIKO FORMULĖ:

0 – 1 – 2 – 3:

0 val. – iki dvejų metų;

<1 val. – 2-5 m. vaikai;

<2 val. – ikimokyklinukai ir pradinukai;

3-4 – nuo 10 m. ir toliau.

4 valandos laisvalaikiui ir pramogoms – riba, kurią peržengus – galimas žalojantis poveikis. **Yra įrodymų, kad didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką.** Paauglių atveju svarbu, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis.





6. Erdvė specialistams. Siekiame, kad specialistai (dalinkitės su asmens sveikatos, visuomenės sveikatos ir švietimo specialistais, tinka ir visiems besidomintiems) galėtų geriau atpažinti probleminį interneto naudojimą ir padėtų su tuo susiduriančiam žmogui.

Parengėme skiltį [Pagalba specialistui](#), o [šeimos gydytojams bei psichikos sveikatos specialistams](#) sukurti trumpi vaizdo įrašai bei rašytinė informacija. Čia visi besidomintys gali patogiai susipažinti su informacija apie probleminį interneto naudojimą (PIN) ir galimybes rūpintis PIN prevencija.

7. [Sveikų skaitmeninių įgūdžių](#) primintukas, eksperimentuokite su jais, išmėginkite, drąsiems – iššūkis, kurį kviečiame atlikti [per artimiausias 24 valandas](#).

8. *Filmų anonsai:* [The Social Dilemma](#), [SUGAUTI TINKLE | filmo anonsas – YouTube](#). Filmą galima rasti Nepatogaus kino klasės platformoje. Rekomenduojame pasižiūrėti filmą [Vaikai internete](#), kurio peržiūrai ugdymo įstaigoms Skaitmeninės etikos centras sukūrė metodiką.

*Knygos:* [„Naršymo metas“](#), [„Vaikystė tarp ekranų“](#). [Priklausomybė nuo kompiuterio](#).

9. Technologijos padės riboti ekranų laiką:

Google Family Link; Screentimelab; @NetNanny; StayFree App; Freedom; Space; Social Fever; BreakFree; Forest ir daug daug kitų.

O norintiems išbandyti juodai-baltą ekraną – nustatymai: IPHONE: Settings app > Accessibility > Display & Text Size > Color Filters – ON.

ANDROID: Settings > Accessibility > Visibility enhancements > Color adjustment > turn off Color adjustment. Arba: sleeping mode / miego režimas.

10. Apie dažniausiai vaikų naudojamas programėles ir žaidimus bei saugumą jose: [The eSafety Guide | eSafety Commissioner](#)

Daugiau informacijos apie saugumą internete galite rasti:

[Draugiško interneto puslapis](#)

[Better Internet for Kids](#)

[Europos Komisijos patarimai mokytojams ir mokyklų vadovybėms](#)



## Skaitmeninės etikos centras rekomenduoja

Esame [Skaitmeninės etikos centras](#) – nevyriausybinė, pelno nesiekianti organizacija, kuriai rūpi, kad kiekvienas, besinaudodamas technologijomis, aiškiai suprastų ne tik jų galimybes, bet ir jų keliamus iššūkius fizinei bei psichikos sveikatai ir žinotų, kaip tuos iššūkius valdyti – padėti gali ir žemiau esanti informacija.

1. [Klausimynai](#) probleminiam interneto naudojimui atpažinti – kiekvienam.
2. [Šeimos susitarimas](#) (plačiau apie jį: [Interneto taisyklės namuose taikiai – misija įmanoma](#)) bei [Gairės dėl išmaniųjų naudojimo](#) mokykloms ir šeimoms (parengti su Paramos vaikams centru).
3. [Rekomendacijos](#) kasdienai, ką GALIME daryti kiekvienas (įvairaus amžiaus vaikai, tėvai ir ugdytojai), kad technologijos nežalotų, parengta Vilniaus universiteto mokslininkų ([www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt)).
4. Ekranų laiko formulė, kurią rekomenduoja Vilniaus universiteto mokslininkai, tyrinėjantys ekranų poveikį vaikų sveikatai: 0–1–2–3 val. Vaikai iki 2 m. – 0 val., 2-5 m. vaikai – iki 1 val., ikimokyklinukai ir pradinukai – iki 2 val., 10 m. ir vyresni – 3-4 val. (įskaitant ir laiką mokymuisi).
5. [Pagalba specialistui](#) – skiltis Skaitmeninės etikos centro svetainėje, skirta asmens sveikatos, visuomenės sveikatos ir švietimo specialistams, tinkanti ir visiems besidomintiems apie probleminį interneto naudojimą (PIN) ir galimybes rūpintis PIN prevencija.
6. Kviečiame eksperimentuoti ir [išmėginti sveikus skaitmeninius įgūdžius](#) ar gal net priimti iššūkį ir pakeisti keletą dalykų savo gyvenime [per artimiausias 24 valandas](#).
7. [Šeimos gydytojams ir psichikos sveikatos specialistams](#) – trumpi vaizdo įrašai bei medžiaga, skirta padėti atpažinti probleminį interneto naudojimą ir padėti su tuo susiduriančiam žmogui.
8. Rekomenduojami filmai, knygos. Filmų anonsai: [The Social Dilemma](#); [Sugauti tinkle](#), taip pat ir „Nepatogaus kino klasėje“: [Vaikai internete](#) ir [TikTok Boom](#), šiems filmams Skaitmeninės etikos centras sukūrė atitinkamai metodiką bei edukacinę medžiagą, skirtą diskusijoms aktyvinti. Knygos: [Naršymo metas](#), [Vaikystė tarp ekranų](#), [Priklausomybė nuo kompiuterio](#).
9. Technologijos padės valdyti ekranų laiką: Google Family Link, Screentimelab, NetNanny, Freedom StayFree App, Space, Social Fever, BreakFree ir daugybė kitų. Dažniausiai vaikų naudojamų programėlių ir žaidimų saugumo apžvalga: [The eSafety Guide | eSafety Commissioner](#)

Šia informacija dalinkitės drąsiai! Svetainėje [e-etika.lt/](http://e-etika.lt/), socialiniuose tinkluose [Facebook](#), [LinkedIn](#) dalinamės koncentruota informacija [tėčiams, mamoms ir globėjams bei globėjoms](#) įvairiomis skaitmeninio pasaulio temomis ir šios srities [naujienomis](#), vedame mokymus [verslui, organizacijoms, bendruomenėms](#).

**Drauge galime kurti pasaulį, kuriame technologijos padeda mums gyventi geriau nežalodamos mūsų!**