

Skaitmeninės etikos centras rekomenduoja

Esame [Skaitmeninės etikos centras](#) – nevyriausybė, 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](#) probleminei interneto naudojimui atpažinti – kiekvienam.
2. [Šeimos susitarimas](#) - dėl naudojimosi ekranais namuose, parengta su Paramos vaikams centru. Kaip jį taikyti: [Interneto taisyklės namuose taikiai – misija įmanoma](#).
3. Mokyklai ir šeimoms [Gairės dėl išmaniųjų naudojimo](#), parengta su Paramos vaikams centru.
4. [Rekomendacijos](#) kasdienai, ką GALIME daryti kiekvienas (įvairaus amžiaus vaikai, tėvai ir ugdytojai), kad technologijos nežalotų, parengta Vilniaus universiteto mokslininkų (www.mediavaikai.lt).
5. 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., pradinukai 6-10 m. – iki 2 val., 11 m. ir vyresni – 3 val., maksimaliai – 4 val. (įskaitant ir laiką mokymuisi).
6. [Pagalba specialistui](#) – skiltis Skaitmeninės etikos centro svetainėje, skirta asmens sveikatos, visuomenės sveikatos ir švietimo specialistams, tinkanti ir visiems besidomintiems apie problemą interneto naudojimą (PIN) ir jo prevenciją.
7. [Šeimos gydytojams ir psichikos sveikatos specialistams](#) – trumpi vaizdo įrašai bei medžiaga, skirta padėti atpažinti problemą interneto naudojimą ir padėti su tuo susiduriančiam žmogui.
8. Kviečiame eksperimentuoti ir [išmėginti sveikus skaitmeninius įgūdžius](#) ar gal net priimti iššūkį ir pakeisti keletą dalykų savo gyvenime [per artimiausias 24 valandas](#).
9. 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. Knygos: [Naršymo metas](#), [Vaikystė tarp ekranų](#), [Priklausomybė nuo kompiuterio](#), [Ekranų laikai. Kaip išmanusis telefonas pakeitė pasaulį](#).
10. Technologijos padės valdyti ekranų laiką: Google Family Link, Screentimelab, NetNanny, Freedom StayFree App, Space, Social Fever, BreakFree ir daugybė kitų. Norintiems išmėginti juodai baltą ekraną: 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.*

Dažniausiai vaikų naudojamų programėlių ir žaidimų saugumo apžvalga: [The eSafety Guide | eSafety Commissioner](#)

11. Labiausiai keliančių priklausomybės riziką [vaizdo žaidimų skalė](#).

12. [Leidinys – kovos su dezinformacija gidas](#) (kaip patikrinti informaciją, kaip aptažinti dirbtinio intelekto sugeneruotą tekstą ir t. t.)

Iniciatyva „Iš telefonų – į mokyklą“: <https://telefonaimokykloje.e-etika.lt/> – kviečiame palaikyti ir AČIŲ jau palaikiusiems, iniciatyvą palaiko [virš 200 organizacijų](#). Tikra pagalba – pasidalinimas šia žinia apie iniciatyvą kuo plačiau – laiškais, socialiniuose tinkluose, pasakojimu draugams, artimiesiems.

Šia informacija dalinkitės drąsiai! Svetainėje 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](#). [Naujienlaiškį](#) prenumeruojantys informaciją gauna greičiausiai.

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