



Skaitmeninės etikos centras rekomenduoja

Esame [Skaitmeninės etikos centras](#) – nevyriausybinė, pelno nesiekianti organizacija, kuriai rūpi, kad technologijos mūsų nežalotų, o padėtų mums gyventi geriau. Žemiau esanti informacija gali būti naudinga kiekvienam, kiekvienai.

1. [Klausimynai](#) probleminiam interneto naudojimui atpažinti – kokia rizika tapti priklausomu nuo interneto – 9 ar 14 klausimų atsakę – jau žinosite savo arba vaikų riziką. Jeigu ji didelė, raginame pasitarti su psichikos sveikatos specialistais (psichikos sveikatos centruose, Tėvų linijoje 0 800 900 12 ar kitur, nelikite vieni!).
2. [Šeimos susitarimas](#) – dėl naudojimosi ekranais namuose, parengta su Paramos vaikams centru. Kaip jį taikyti: [Interneto taisyklės namuose taikiai – misija įmanoma](#).
3. [Rekomendacijos](#) kasdienai, ką GALIME daryti kiekvienas (įvairaus amžiaus vaikai, tėvai ir ugdytojai), kad technologijos nežalotų, parengta Vilniaus universiteto mokslininkų, www.mediavaikai.lt.
4. Ekranų laiko formulė (kiek laiko saugu leisti prie ekranų), kurią rekomenduoja Vilniaus universiteto mokslininkai, tyrinėjantys ekranų poveikį vaikų sveikatai (www.mediavaikai.lt): 0–1–2–3 val. Vaikai iki 2 m. – 0 val., 2–5 m. vaikai – iki 1 val., su suaugusiuoju, pradinukai 6–10 m. – iki 2 val. 11 m. ir vyresni – 3 val., maksimaliai – 4 val. (įskaitant ir laiką mokymuisi bei visus ekranus – TV, kompiuteris, planšetė, telefonas). Patarimas: stebėti, kad laikas pramogoms prie ekranų neviršytų 2 val. Svarbu: ekranas neturi būti naudojamas kaip emocijų „ramintojas“; vengti foninio TV naudojimo.
5. 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 – 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.*
6. Kviečiame eksperimentuoti ir [išmėginti sveikus skaitmeninius įgūdžius](#) ar ir priimti iššūkį ir pakeisti keletą dalykų savo gyvenime [per artimiausias 24 valandas](#).

7. Rekomenduojami filmai, tinklalaidės, knygos.

Filmų anonsai: [The Social Dilemma](#); [Sugauti tinkle, Can't Look Away](#), 2026 m. kovo 27 d. pristatytas filmas [The AI DOC or how I became Apocaloptimist](#). Skaitmeninės etikos centras parengė metodiką „Nepatogaus kino klasės“ filmui „[Vaikai internete](#)“ ir edukacinę aptarimo medžiagą filmui „[TikTok Boom](#)“.

Tinklalaidės: Stiprių nervų žmonėms – „The diary of CEO“: [Brain Rot Emergency: These Internal Documents Prove They're Controlling You!](#), Your Undevided Attention: [Why the Meta Verdicts Are a Big Deal \(And What It Was Like to Testify\)](#).

Knygos: [Naršymo metas](#), [Vaikystė tarp ekranų](#), [Priklausomybė nuo kompiuterio](#), [Ekranų laikai. Kaip išmanusis telefonas pakeitė pasaulį](#). Stipriems nervams: META vidiniai tyrimai – [Meta's Internal Research](#).

8. Labiausiai priklausomybės riziką keliančių [vaizdo žaidimų reitingas](#). Dažniausiai vaikų naudojamų programėlių ir žaidimų saugumo apžvalga: [The eSafety Guide](#).

9. [Pagalba specialistui](#) – skiltis, parengta asmens sveikatos, visuomenės sveikatos ir švietimo specialistams, tinkanti ir visiems besidomintiems apie probleminį interneto naudojimą (PIN) ir jo prevenciją.

10. [Šeimos gydytojams ir psichikos sveikatos specialistams](#) – trumpi vaizdo įrašai bei medžiaga, skirta padėti atpažinti probleminį interneto naudojimą (PIN) ir padėti su tuo susiduriančiam žmogui. TV3 eterio laidoje „Dienos pjūvis“ [PIN tema diskutuoja](#) Skaitmeninės etikos centro ekspertas dr. Julius Burkauskas ir psichologas Edvardas Šidlauskas.

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

12. Istorinis teismo verdiktas: [Pripažinta: „Meta“ ir „Google“ – priklausomybės architektai](#).

13. [Konferencija](#) Seime, kurioje kalba tarptautiniai probleminio interneto tyrėjai (iš [tyrimo](#), kuriame dalyvauja Skaitmeninės etikos centras): „Nuo tyrimų prie veiksmų: saugesnis ir sveikesnis jaunimo skaitmeninis rytoj“ (vertimas į lietuvių kalbą):

<https://www.youtube.com/live/oZR5WJ1H1FQ>

Visa šia informacija dalinkitės drąsiai! Svetainėje [e-etika.lt/](#), tai pat [Facebook](#), [LinkedIn](#) (svarbu – ką sek) dalijamės informacija [tėvams](#), [globėjams](#) skaitmeninio pasaulio temomis ir šios srities [naujienomis](#), vedame mokymus [verslui](#), [organizacijoms](#), [bendruomenėms](#). [Naujienlaiškį](#) prenumeruojantys gauna itin koncentruotą informaciją.

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