

Vilniaus miesto savivaldybė ir Skaitmeninės etikos centras organizuoja projektą „SKAITMENINĖS HIGIENOS ĮGŪDŽIAI ŠIANDIENOS „MUST HAVE“. PRIKLAUSOMYBĖS NUO EKRAŪŲ PREVENCIJA“. Projekte 2023 metais dalyvaus tik 10 Vilniaus mokyklų. Tai puiki galimybė mokyklos bendruomenei įgauti žinių ir sustiprinti motyvaciją kurti sveiką santykį su technologijomis, valdant ekranų priklausomybės riziką su iš arčiau susipažįstant su viena skaitmenini pasaulio grėsmių – PIN, probleminiu internetu naudojimu.

Daliai žmonių, aktyviai besinaudojančių internetu, jo naudojimas gali tapti probleminiu. Kai veiklai internete pradedamas teikti prioritetas, kai ją tampa sunku nutraukti ar sustabdyti ir kai tai pradeda trukdyti kitoms svarbioms žmogaus gyvenimo sritims – santykiams, sveikatai, mokslui, darbui, poilsiui ar kt. – tai vadinama probleminiu internetu naudojimu, PIN. Dažniausios PIN formos yra žaidimai, lošimas, apsipirkinėjimas internetu, pornografijos žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas ir kt. PIN yra elgesio priklausomybė, lyginama su įprastinėms medžiagų – alkoholio, narkotikų, tabako, azartinių lošimų – priklausomybėms. Dėl augančių PIN mastų visame pasaulyje psichikos sveikatos ir socialinės sistemos patiria vis didėjančią naštą.

Jūsų mokykloje Skaitmeninės etikos centro lektoriai praves 4 prevencinius kontaktinius mokymus:

- **Trims moksleivių klasėms** (nuo 5 iki 12-tos, pasirenka mokykla). Vienai klasei mokymai trunka 2 pamokas (90 min.); minimalus vaikų skaičius klasėje – 22 asmenys.
- **Vienai suaugusiųjų grupei** (gali būti mokytojų, administracijos ir tėvų jungtinė grupė). Trukmė – 1,5 val.; minimalus dalyvių skaičius – 26 asmenys. Suaugusiųjų vaidmuo yra kritiškai svarbus padedant vaikams ir jaunimui formuoti tinkamus naudojimosi ekranais įpročius ir įgūdžius.

Mokykla įsipareigoja parinkti moksleivių klases, kurioms bus vedami mokymai, pakviesti į susitikimą suaugusius mokyklos bendruomenės narius, su Skaitmeninės etikos centru suderinti mokymų laikus ir apie dalyvavimą projekte paskelbti savo svetainėje bei socialinių tinklų paskyroje, jei tokią turi. **Tekstus svetainei bei įrašui socialinei medijai, kaip ir kvietimo laiškus, parengs ir mokyklai pateiks Skaitmeninės etikos centras.**

Projektą, kuris vyksta jau antrus metus, finansuoja Vilniaus miesto savivaldybė. Praėjusiųjų metų atgarsiai – [čia](#).

SVARBU žinoti: [VU mokslininkai](#), su kuriais bendradarbiauja Skaitmeninės etikos centras, atlikę [tyrimą](#) „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“, atrado, jog 90 proc. Lietuvos sveikatos priežiūros specialistų mano, kad perteklinis / problemiškas ekranų laikas 6-10 metų vaikams – daugiau nei 2 val., o 11-14 metų paaugliams – daugiau nei 3 val. per dieną. Vien pramogoms jį viršija 53 proc. 6-10 m. ir 75 proc. 11-14 m. vaikų ir paauglių.

Pastebėtos sąsajos tarp ekranų laiko ir mokymosi motyvacijos bei pasiekimų, stebimas neigiamas poveikis vaikų pažintinei raidai. Naudojimasis ekranais pramogų tikslais – vienas iš emocijų ir elgesio bei miego sunkumų rizikos veiksnių, o problemiškas internetu naudojimas – reikšmingas veiksnys aiškinant pradinukų ir paauglių emocijų ir elgesio sunkumų riziką. Mažiausią mokymosi motyvaciją ir mažiausius mokymosi pasiekimus turi vaikai, kurių namuose nėra nustatytų taisyklių arba jų nebuvo nuosekliai laikomasi ankstesniuose raidos etapuose. Susipažinkite su mokslininkų [rekomendacijomis](#) visuomenei.

Skaitmeninės etikos centras – nevyriausybinė pelno nesiekianti organizacija, kuriai rūpi, kad kiekvienas, besinaudodamas internetu galimybėmis, aiškiai suprastų technologijų keliamus iššūkius ir žinotų būdus, kaip juos valdyti. Centras siekia padėti specialistams – įskaitant ir [švietimo specialistus](#) bei [šeimos gydytojus, psichikos sveikatos specialistus](#) – geriau atpažinti problemiško interneto naudojimo simptomus ir padėti su tuo susiduriančiam žmogui.

Kontaktai pasiteirauti:

*Rasa Jauniškienė, rasa@e-etika.lt, 868698686,
Renata Gaudinskaitė, renata@e-etika.lt, 865022467*