



Vilniaus
universitetas



Mediavaikai

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimo rekomendacijos ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonės

Apie tyrimą. Tarpdisciplininė Vilniaus universiteto (VU) Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto ir Medicinos fakulteto Vaikų ligų klinikos mokslininkų komanda dvejus metus (2020 m. gruodis – 2022 m. lapkritis) tyrinėjo ilgalaikį ekranų poveikį 2–14 metų vaikų psichikos ir fizinei sveikatai.

Tyrimą finansavo valstybinis Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas (sutarties Nr. (1.80 E) SU-2498). Vadovaujami VU Psichologijos instituto profesorės dr. Romos Jusienės, tyrimą atliko: dr. Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, prof. dr. Ilona Laurinaitytė, gyd. Lina Lisauskienė, dr. Rūta Praninskienė ir prof. dr. Vaidotas Urbonas.

Tyrimo dalyvavo daugiau nei 900 vaikų (jų tėvų), iš jų daugiau nei 300 tęstinių tyrimų dalyviai, apklausta daugiau nei 400 sveikatos priežiūros specialistų.

Projekto tikslai:

1. Įvertinti informacinių technologijų (IT) naudojimo trukmės bei pobūdžio (koks būtent ekraną turintis prietaisas, koks informacijos turinys, ar naudojamosi prisijungus internete ir pan.) reikšmę 2–14 metų vaikų fizinei bei psichikos sveikatai.
2. Parengti rekomendacijas apie naudojimosi IT poveikį vaikų sveikatai bei pasiūlyti sveikatos sutrikimų prevencijos ir žalos mažinimo priemones

Su tyrimo rezultatais susipažinti galite [čia](#).

Atsižvelgiant į tyrimo „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ rezultatus, parengta rekomendacijų ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonių paketas sveikatos priežiūros specialistams bei tikslinės rekomendacijos apie IT poveikį vaikų sveikatai tėvams, vaikams ir ugdytojams.

PRIEMONĖS PREVENCIJAI IR ŽALAI MAŽINTI

Vidutinė leistina arba rekomenduojama ekranus turinčių informacinių technologijų (IT) prietaisų naudojimo trukmė skirtingo amžiaus vaikams yra tokia: 1) ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) iki 1 val. per dieną; 2) pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; 3) jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną. Iki dviejų metų amžiaus vaikams bendrai nerekomenduojama naudotis jokiais ekranus turinčiais IT prietaisais, išskyrus būtinybę palaikyti nuotoliniu būdu vaizdo ryšį su artimu šeimos nariu. Naudojimosi ekranais trukmė, viršijanti rekomenduojamą, laikoma pertekline arba galinčia turėti neigiamą poveikį.

1. Sveikatos ir švietimo sistemos įvairiuose lygmenyse **pripažinti** perteklinio ekranus turinčių IT prietaisų naudojimo neigiamo poveikio vaikų ir paauglių sveikatai **svarbą**.
2. **Siekti** tampresnio **bendradarbiavimo** tarp institucijų ir tarp skirtingų sričių specialistų rūpinantis neigiamo ekranų poveikio prevencija.
3. **Didinti** šeimos gydytojų ir kitų sveikatos specialistų, dirbančių su vaikais **kompetencijas** ekranus turinčių IT įrenginių perteklinio naudojimo žalos vaikų (o ir suaugusiųjų) fizinei bei psichikos sveikatai klausimais.
4. **Sukurti ir įdiegti procesą** užtikrinimui, kad profilaktinių vaikų ir paauglių sveikatos patikrinimų metu jiems ir jų tėvams bei globėjams būtų pateikiami klausimai, susiję su naudojimosi ekranais įpročiais ir veiklomis internete bei, esant poreikiui, būtų teikiamos rekomendacijos (žr. *skiltį Asmens sveikatos priežiūros specialistai GALI*)
5. Kreipiantis į sveikatos priežiūros specialistus dėl vaikų somatinių skundų (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai), antsvorio, miego, nerimo sutrikimų ir pan., **būtina įvertinti galimą naudojimosi ekranais įpročių ir veiklų internete poveikį**.
6. Šio tyrimo rezultatus ir jais grįstas **rekomendacijas įtraukti į**: a) šiuo metu patvirtintas ir vykdomas tėvystės įgūdžių ugdymo programas ir neštumo kursus, b) su vaikais dirbančių ugdymo bei sveikatos organizacijų švietimo ir edukacijų veiklas.
7. **Aktyviai ir nuolat šviesti** (kelti kvalifikaciją) visų sričių (švietimo, sveikatos, kt.) **specialistus**, dirbančius su vaikais ir paaugliais apie žalingą perteklinio ekranų naudojimo poveikį jų fizinei bei psichikos sveikatai.
8. **Finansuoti tęstinius mokslinius tyrimus** ilgalaikio ekranų poveikio vaikų ir paauglių sveikatai bei taikomų intervencijų veiksmingumo temomis.
9. **Sukurti ir įgyvendinti daugialypę prevencijos programą**, saugant vaikus ir paauglius nuo neigiamo ekranų poveikio fizinei ir psichikos sveikatai.
10. Užtikrinti, kad būtų **atlieptas** augantis vaikų ir paauglių psichikos sveikatos **specialistų paslaugų poreikis** didinant jų pasiūlą ir optimizuojant paslaugų prieinamumą.
11. Vaikus ir suaugusiuosius **mokyti atpažinti ir valdyti** sudėtingas emocijas, sukiamas buvimo internete, įveikti iššūkius keliančias situacijas ir padėti suprasti, kada ir kur kreiptis pagalbos.
12. **Užtikrinti** pagalbos šeimai paslaugas įveikiant krizes, susijusias su vaikų ir paauglių pertekliniu ekranų naudojimu.

13. **Užtikrinti** Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Sveikatos apsaugos ministerijos **bendradarbiavimą** siekiant mažinti neigiamą ekranų poveikį vaikų ir paauglių fizinei ir psichikos sveikatai.
14. **Inicijuoti nacionalinę švietimo kampaniją** ekranų poveikio rizikų tema, nukreiptą į tėvus.
15. **Reikalauti** IT įrenginius bei telekomunikacijų ir interneto paslaugas teikiančių **verslo atstovų atsakomybės** ne tik informuojant vartotojus, ypač tėvus ir jaunimą apie rizikas fizinei ir psichikos sveikatai, susijusias su pertekliu ekranų naudojimu, bet ir pateikiant sprendimus, leidžiančius patogiausiai riboti laiką prie ekrano bei apmokant šiomis galimybėmis naudotis.

REKOMENDACIJOS

KAD EKRANŲ LAIKAS NEŽLUGDYTŲ VAIKO SVEIKATOS...

Vaikas (6-10 metų) su tėvų ir globėjų pagalba – GALI:

1. Pramogoms prie ekrano praleisti ne daugiau nei 1 valandą per dieną. Bendras ekranų laikas neturėtų viršyti 2 valandų per dieną.
2. Kasdien bent 1 valandą užsiimti aktyvia fizine veikla ir bent 1 valandą pabūti lauke, dienos šviesoje.
3. Bendrauti su tikrais (ne tik internetiniais) draugais.
4. Turėti mėgiamų veiklų, kur ekranai nedalyvauja (būreliai, hobiai).
5. Valgyti nenaudojant ekranų, susitelkus į maistą ir bendravimą su kitais žmonėmis. Kasdien valgyti sveikatai palankų maistą (pvz., daržoves, vaisius, grūdinius produktus ir pan.), vengti riebaus, gruzdinto, greito maisto, nevartoti saldžių, tonizuojančių gėrimų.
6. Visus nenaudojamus įrenginius, tame tarpe ir TV, kurio niekas nežiūri, laikyti išjungtus.
7. Ekranus turinčius prietaisus laikyti kitose, ne miegui skirtose, patalpose arba, artėjant miego laikui, išnešti visus ekranus turinčius prietaisus į kitas patalpas.
8. Eiti laiku miegoti ir keltis kasdien tuo pačiu metu.
9. Miegoti ne mažiau nei 9 val. (geriausia: 9–11 val.). Prieš miegą bent 15-20 min pasikalbėti su suaugusiuoju (tėčiu, mama, globėjais ar kitais artimaisiais) – aptarti dieną, per ją patirtus įspūdžius, emocijas.
10. Likus mažiausiai valandai iki miego išjungti visus ekranus.
11. Kuo dažniau bendrauti gyvai su kitais vaikais ir suaugusiais, o, esant poreikiui, nuotoliniam bendravimui naudoti tik tų socialinių tinklų programėles, kurių amžiaus riba nuo 6 metų.
12. Įsijungti internetą ir žaidimus tik tada, kai atliktos pareigos ir leidžia tėvai, geriau – ne vėliau nei iki 20 val.

Paauglys (11-14 metų) su tėvų ir globėjų priežiūra, palaikymu ir savarankiškai GALI:

1. Pramogoms prie ekrano praleisti ne daugiau nei 2 valandas per dieną. Bendras ekranų laikas neturėtų viršyti 3 valandų per dieną.
2. Kasdien bent 1 valandą užsiimti aktyvia fizine veikla ir bent 1 valandą pabūti lauke, dienos šviesoje.

3. Nelaikyti įjungtų nenaudojamų ekranų, foninio TV.
4. Valgyti be ekranų. Per dieną bent vieną kartą valgyti su šeima.
5. Įvertinti, koks maistas yra sveikas ir koks – ne, vengti riebaus, gruzdinto, greito maisto, saldžių, tonizuojančių gėrimų, rinktis sveiką maistą. Gebėti kritiškai vertinti nesveiko maisto reklamą.
6. Bendrauti ir palaikyti santykius su realiais (ne tik internetiniais) draugais.
7. Turėti mėgiamų veiklų, kur ekranai nedalyvauja (būreliai, hobiai).
8. Mokyti suprasti, kaip emocijas ir psichikos sveikatą veikia perteklinis ekranų naudojimas ir kaip dorotis su emociniais sunkumais, mokyti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocinius poreikius.
9. Nesijungti prie interneto ir nesinaudoti juo po 21 val.
10. Kambaryje, kuriame miegama, nelaikyti prietaisų, turinčių ekranus.
11. Miegoti ne mažiau nei 8–9 val. (geriausia: 9–11 val.). Prieš miegą bent 15–20 min. pasikalbėti su suaugusiuoju (tėvais ar kitais artimaisiais) – aptarti savo dieną, įspūdžius, emocijas.
12. Įsijungti internetą tik tada, kai pasirūpinta savo poreikiais (miegas, maistas, grynas oras, fizinė veikla), atliktos pareigos ir leidžia tėvai ar globėjai.

Tėvai, globėjai GALI

Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai:

1. Riboti laiką prie ekranų ikimokyklinio amžiaus (2-5 metai) vaikams iki 1 val. per dieną.
2. Siekti, kad 2-5 metų vaikai prie ekranų praleistų kuo mažiau laiko, nes gali didėti probleminio ekranų naudojimo kaip vienintelio būdo nusiraminti ir gauti malonumą rizika.
3. Atkreipti dėmesį į ikimokyklinio amžiaus vaikus, kurie pasižymi mažesniais kalbiniais, savarankiškumo ir jausmų pažinimo gebėjimais – perteklinis naudojimas IT prietaisais turi neigiamos reikšmės mažų vaikų pažintinei raidai.
4. Užtikrinti tinkamą ikimokyklinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: 1-2 metų vaikai turėtų miegoti nuo 11 iki 14 valandų per parą, ikimokyklinukai (3–5 metų vaikai) – nuo 10 iki 13 valandų.
5. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau.
6. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.
7. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų.

Pradinukų tėvai:

1. Užtikrinti, kad 6-10 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 1 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms – 2 val. per dieną.
2. Suprasti, kad naudojantis ekranais laisvalaikiui ir pramogoms ilgiau nei 1,5 val. per dieną prastėja vaikų emocinė savijauta, naudojantis ekranais ilgiau nei 2 val. – mažėja noras mokytis, o naudojantis ekranais ilgiau nei 3 val. – nukenčia ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimas ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.

4. Užtikrinti tinkamą pradinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: pradinio mokyklinio amžiaus vaikai turėtų miegoti nuo 9 iki 11 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau.
5. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Paauglių tėvai:

1. Užtikrinti, kad 11–14 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 2 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms neviršytų 3 val. per dieną.
2. Suprasti, kad prie ekrano laisvalaikiui ir pramogoms leidžiant per dieną ilgiau nei 2 valandas, mažėja paauglių noras mokytis bei prastėja emocinė savijauta, o viršijant 3 val. ribą – prastėja ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimasis ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Reguliariai aptarti prie ekranų praleidžiamo laiko ribojimo svarbą, skatinti paauglius eksperimentuoti ir savarankiškai stebėti prie ekranų pramogoms praleidžiamo laiko kiekį, domėtis, kaip jiems sekasi valdyti savo laiką prie ekranų ir padėti tą daryti.
5. Užtikrinti tinkamą paauglių miego trukmę ir kokybę: 11–14 metų paaugliai turėtų miegoti nuo 8–9 iki 11–12 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, skatinti paauglius vengti ekranų prieš miegą, siekiant ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau. Skatinti paauglius laikytis miego tvarkos: kasdien keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad paauglių miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Visų amžiaus grupių vaikų ir paauglių tėvai GALI

Rūpintis ekranų neigiamo poveikio prevencija ir tinkamu naudojimui namuose

1. Sutarti dėl technologijų naudojimo namuose taisyklių ir jų nuosekliai laikytis. Nuolat kalbėtis su vaikais apie saugumą internete, aptarti sveikus skaitmeninius įgūdžius.
2. Riboti vaikų ir paauglių laiką prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką: 0-1-2-3, kai 0-2 m. vaikams – 0 val., ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) – iki 1 val. per dieną; pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną.
3. Nenaudoti IT prietaisų kaip būdo vaikus nuraminti ar nukreipti dėmesį nuo nemalonių jausmų.
4. Nelaikyti namuose įjungtų nenaudojamų ekranų, vengti foninio TV.

5. Atkreipti ypatingą dėmesį į naudojimosi ekranus turinčiais prietaisais trukmę bei pobūdį, jeigu vaikas turi sveikatos problemų be aiškos medicininės priežasties, pvz.: kurį laiką skundžiasi pilvo, galvos skausmais, prastai jaučiasi, prastai miega, turi antsvorio ar pan.
6. Skatinti vaikus ir paauglius žaisti sportinius, vaidmenų, stalo ar kūrybinius, vaizduotės žaidimus, užsiimti aktyvia veikla. Laiką žaidimams prie ekranų riboti.
7. Savo pavyzdžiu vaikams rodyti tinkamą IT prietaisų, turinčių ekranus, naudojimą. Stebėti ir kontroliuoti savo ekranų naudojimo įpročius, nes tai yra vienas svarbiausių veiksnių, nusakantis, kaip technologijomis naudosis vaikai. Šeimos taisyklės ir vidinė tvarka geriausiai veikia tada, kai yra vienodai taikoma visiems šeimos nariams. Pastebėjus, jog patiems kyla sunkumų, susijusių su ekranų laiko kontrole, kreiptis į specialistus.

Rūpintis šeimos emocine ir fizine sveikata:

8. Užtikrinti, kad šeimoje būtų valgoma be ekranų.
9. Pasirūpinti, kad šeima valgytų sveiką ir įvairų maistą, atkreipti paauglių dėmesį į nesveiko maisto reklamas, jas aptarti.
10. Kartą per dieną ar bent keletą kartų per savaitę visai šeimai valgyti drauge prie vieno stalo (būtinai be ekranų).
11. Bendrauti, vaikščioti, judėti, žaisti ir mažiau laiko praleisti prie ekranų.
12. Kasdien bent 1 val. būti fiziškai aktyviems ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.
13. Prieš miegą pasikalbėti su savo vaiku bent 15–20 min., aptarti dienos įspūdžius, džiaugsmus ir rūpesčius.
14. Užtikrinti, kad likus mažiausiai valandai iki miego vaikai išjungtų visus ekranus, nevartotų saldumynų ir tonizuojančių gėrimų, tokių kaip limonadai, saldi arbata (saldumynai ir aktyvumą didinantys gėrimai trukdo vaiko miegui).
15. Pastebėti, kas lieka už ekrano: kam nelieka laiko dėl pernelyg didelio įsitraukimo į veiklas internete. Pastebėti, kokie vaiko ar pačių tėvų, kitų šeimos narių poreikiai arba veiklos nukenčia.
16. Siekti balanso ir matyti visumą: kaip jaučiasi vaikas, ar ekranai netrukdo socialiniam gyvenimui, popamokinei veiklai, būreliams, poilsiui, mitybai ir t. t.
17. Kreiptis psichologinės pagalbos ar pasitarti susisiekiant nemokamomis pagalbos linijomis, jeigu vaikas pernelyg daug laiko leidžia prie ekranų, o į ribojimus reaguoja stipriu pykčiu, verksmu, nusivylimu.

Asmens sveikatos priežiūros specialistai GALI:

KLAUSTI

Tėvų, globėjų, paauglių, vaikų – sveikatos patikrinimų metu, o ypač esant somatiniams nusiskundimams ir skausmams (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai), atsavoriui, miego, nerimo sutrikimams:

1. Kiek laiko per dieną ir kokiomis veiklomis vaikas ar paauglys užsiima prie ekranų?
2. Ar ir kaip dažnai vaikas ar paauglys valgo su ekranais?
3. Ar ir kaip dažnai namuose TV yra įjungtas kaip fonas?

4. Kiek laiko vaikas ar paauglys kasdien būna fiziškai aktyvus?
5. Kiek laiko vaikas ar paauglys kasdien būna lauke, natūralioje šviesoje?
6. Ar ir kaip dažnai vaikas ar paauglys valgo nesveiką (riebų, gruzdintą) maistą ir geria saldžius, tonizuojančius gėrimus?
7. Ar namuose yra taisyklės, susitarimai dėl naudojimosi ekranus turinčiais IT įrenginiais?
8. Kaip ir kiek vaikas ar paauglys miega? Ar kambaryje, kuriame jis miega, laikomi ekranus turintys IT įrenginiai dienos / nakties metu?
9. Kokia bendrai yra vaiko savijauta ir santykiai?

REKOMENDUOTI tėvams ir globėjams

Rūpintis tinkamais savo bei vaikų ir paauglių skaitmeniniais įgūdžiais:

1. Sutarti dėl taisyklių, susijusių su ekranus turinčių IT prietaisų naudojimu namuose ir jų nuosekliai laikytis.
2. Stebėti laiką, kiek vaikas ar paauglys praleidžia internete ir naudodamasis ekranus turinčiais IT prietaisais.
3. Riboti vaikų ir paauglių buvimą prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką "0-1-2-3": 0–2 metų vaikams – 0 ekranų laiko, 2–5 metų vaikams – iki 1 val. ekranų laiko, 6–10 metų vaikams – iki 2 val. per dieną ekranų laiko, 11–14 m. paaugliams – neviršyti 3 val. per dieną buvimo prie ekranų.
4. Nelaikyti įjungtų jokių nenaudojamų ekranus turinčių IT prietaisų, vengti foninio TV.
5. Rodyti savo vaikams tinkamą IT prietaisų, turinčių ekranus, naudojimo pavyzdį.

Rūpintis savo ir savo šeimos narių fizine ir psichikos sveikata:

1. Kasdien bent 1 valandą būti fiziškai aktyviems ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.
2. Užtikrinti, kad šeimoje būtų valgoma be ekranų. Nesiūlyti ekranų kaip papildomos priemonės siekiant vaikus pamaitinti sočiau, net mažesnio svorio ar nevalgiems vaikams. Pasirūpinti, kad šeima valgytų sveiką ir įvairų maistą, atkreipti paauglių dėmesį į nesveiko maisto reklamas, jas aptarti.
3. Siekiant užimti vaikus arba juos nuraminti pasitelkti gyvą santykį, fizinę arba kūrybinę veiklą ir kuo rečiau naudoti šiam tikslui ekranus turinčius prietaisus.
4. Atkreipti dėmesį į 2–5 metų vaikus, pasižyminčius mažesniais kalbiniais, savarankiškumo ir jausmų pažinimo gebėjimais: yra didesnė rizika, kad juos tėvai *užima* ekranais, o ekranų naudojimas turi neigiamos reikšmės mažų vaikų pažintinei raidai.
5. Nuolat prisiminti apie naudojimosi ekranais galimą žalą vaikų psichikos bei fizinei sveikatai ir patiems – pradedant nuo savęs – kurti sveiką santykį su technologijomis bei praktikuoti sveikus skaitmeninius įgūdžius šeimoje.

NUKREIPTI

1. Psichologo konsultacijai, jeigu vaikas turi elgesio ar emocinių problemų, turi mokymosi sunkumų arba motyvacija mokytis maža, be to, jis ar ji pernelyg daug laiko leidžia prie ekranų arba internete, o į tėvų pastangas riboti laiką ir įtraukti į kitas veiklas reaguoja neigiamai.

2. Suteikus tėvams ar globėjams ir vaikams rekomendacijas dėl ekranų naudojimo bei sveikesnių mitybos, poilsio, skaitmeninių įgūdžių, būtinai paskirti kontrolinį vizitą, nes be kontrolės konsultacija gali būti neveiksminga.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai GALI:

1. Rūpintis visuomenės (tėvų, vaikų, ugdytojų) švietimu ir užsiimti prevencija ekranų perteklinio naudojimo rizikoms valdyti.
2. Inicijuoti ir vykdyti aktyvias visuomenės informavimo kampanijas, didinant ekranų perteklinio naudojimo supratimą.
3. Gebėti atpažinti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų ekranų naudojimo rizikas ir simptomus bei laiku patarti, nukreipti pas reikiamą specialistą.
4. Būti svarbiu kompetencijų centru informuojant apie perteklinio interneto ir ekranų naudojimo rizikas bei prevenciją ir žalos mažinimo priemones.

Ugdytojai GALI:

1. Bendradarbiaujant su visa ugdymo įstaigos (ir mokyklinio, ir ikimokyklinio ugdymo) bendruomene, sutarti ir įsivesti aiškias taisykles dėl ekranų naudojimo ribojimų ugdymo procese ir pertraukų metu įstaigose).
2. Ekranų poveikio prevencijai skirti ypatingą dėmesį. Nuolat (ne tik specialiomis progomis) organizuoti ugdymo įstaigose mokymus, edukacijas, atitinkančias vaikų ir paauglių amžių, skaitmeninės higienos, saugaus naudojimosi ekranais bei jų poveikio ir prevencijos fizinei ir psichikos sveikatai temomis.
3. Šviesti mokyklos bendruomenę – kelti ugdytojų kompetencijas, šviesti, organizuoti mokymus, paskaitas tėvams, globėjams apie ekranų naudojimo rizikas.
4. Tapti pirmuoju ir pagrindiniu šaltiniu tėvams ir globėjams apie interneto naudojimo ir ekranų poveikio rizikas bei prevenciją ir žalos mažinimo priemones.

Rekomendacijos vaikams ir paaugliams

Rekomendacijos tėvams ir globėjams

Priemonės prevencijai ir žalai mažinti

Rekomendacijos specialistams