

Digitālās ētikas centrs iesaka

Mēs esam [Digitālās ētikas centrs](#) – nevalstiska bezpeļņas organizācija, kurai rūp, lai tehnoloģijas mums nekaitētu, bet palīdzētu dzīvot labāk. Zemāk sniegtā informācija var būt noderīga vecākiem un ikvienam, kuru interesē šī tēma.

1. [Anketas](#) problemātiskas interneta lietošanas atpazīšanai un riska novērtēšanai. Atbildot uz 9 vai 14 jautājumiem, jūs varēsiet novērtēt savu vai sava bērna risku. Ja risks ir augsts, aicinām konsultēties ar garīgās veselības speciālistiem (garīgās veselības centros, vecāku atbalsta līnijā vai citur – nepalieciet ar šo vieni).

2. [Gimenes vienošanās](#) par ekrānu lietošanu mājās, izstrādāta sadarbībā ar Bērnu atbalsta centru. Kā to izmantot praksē: [Miermīlīgi interneta lietošanas noteikumi mājās – misija iespējama](#).

3. [Ieteikumi ikdienai](#) par to, ko katrs no mums var darīt, lai tehnoloģijas nekaitētu veselībai. Materiālu sagatavojuši Viļņas Universitātes pētnieki, www.mediavaikai.lt.

4. Ekrāna laika formula (drošs ekrāna laiks), ko iesaka Viļņas Universitātes zinātnieki, kuri pēta ekrānu ietekmi uz bērnu veselību (www.mediavaikai.lt): **0-1-2-3 stundas**.

- Bērni līdz 2 gadu vecumam – 0 stundas
- Bērni vecumā no 2 līdz 5 gadiem – līdz 1 stundai kopā ar pieaugušo
- Bērni vecumā no 6 līdz 10 gadiem – līdz 2 stundām
- Bērni no 11 gadu vecuma – līdz 3 stundām, maksimāli 4 stundas

Šajā laikā ietilpst arī mācībām pavadītais laiks un visu veidu ekrāni (TV, dators, planšete, tālrunis). Ieteikums: sekot līdzi, lai izklaides nolūkos pavadītais laiks pie ekrāniem nepārsniegtu 2 stundas dienā. Svarīgi: ekrānu nevajadzētu izmantot kā emocionālu nomierināšanas līdzekli, un ieteicams izvairīties no televīzijas lietošanas fonā.

5. Tehnoloģijas var palīdzēt kontrolēt ekrāna laiku: Google Family Link, ScreentimeLab, NetNanny, Freedom, StayFree App, Space, Social Fever, BreakFree un daudzas citas lietotnes.

Ja vēlaties izmēģināt melnbaltu ekrāna režīmu:

iPhone: Settings → Accessibility → Display & Text Size → Color Filters → ON

Android: Settings → Accessibility → Visibility Enhancements → Color Adjustment → turn off Color Adjustment

Vai arī izmantojiet Sleep Mode / Miega režīmu.

6. Aicinām eksperimentēt un [attīstīt veselīgus digitālos paradumus](#) vai pieņemt izaicinājumu un mainīt dažus ieradumus savā dzīvē [nākamo 24 stundu laikā](#).

7. Ieteicamās filmas, raidieraksti

Filmu treileri:

- [The Social Dilemma](#)
- [Caught in the Net](#)
- [Can't Look Away](#)
- [The AI DOC or How I Became Apocaloptimist](#)

Digitālās ētikas centrs ir sagatavojis metodisko materiālu filmai [Children Online](#) un izglītojošu diskusiju materiālu filmai [TikTok Boom](#).

Raidieraksti:

- *The Diary of a CEO*: [Brain Rot Emergency: These Internal Documents Prove They're Controlling You!](#)
- *Your Undivided Attention*: [Why the Meta Verdicts Are a Big Deal \(And What It Was Like to Testify\)](#)

Grāmatas:

- *Pārlūkošanas laiks* ([Naršymo metas](#))
- *Bērnība starp ekrāniem* ([Vaikystė tarp ekranų](#))
- *Atkarība no datora* ([Priklausomybė nuo kompiuterio](#))
- *Ekrānu laiki. Kā viedtālrunis mainīja pasauli* ([Ekrano laikai. Kaip išmanusis pakeitė pasaulį](#))

Īpaši interesantiem: [Meta's Internal Research](#).

Vēsturisks tiesas spriedums: [Atzīts: "Meta" un "Google" ir atkarību arhitekti](#).

8. [Videospēļu ar augstāko atkarības risku reitings](#). Pārskats par bērnu visbiežāk izmantoto lietotņu un spēļu drošību: [The eSafety Guide](#).

9. [Palīdzība speciālistiem](#) – sadaļa veselības aprūpes, sabiedrības veselības un izglītības profesionāļiem, kā arī visiem, kurus interesē problemātiska interneta lietošana un tās profilakse.

10. [Ģimenes ārstiem un garīgās veselības speciālistiem](#) – īsi video un informatīvi materiāli, kas palīdz atpazīt problemātisku interneta lietošanu un sniegt atbalstu cilvēkiem, kuri ar to saskaras. TV3 raidījumā *Dienos pļūvis* par šo tēmu diskutē [Digitālās ētikas centra eksperts Dr. Julius Burkauskas un psihologs Edvardas Šidlauskas](#).

11. [Ceļvedis cīņai pret dezinformāciju](#) – kā pārbaudīt informāciju, atpazīt mākslīgā intelekta ģenerētus tekstus un daudz ko citu.

12. [Konference](#), kurā piedalās starptautiski problemātiskas interneta lietošanas pētnieki no [pētījuma projekta](#), kurā iesaistīts arī Digitālās ētikas centrs: "No pētījumiem līdz rīcībai: drošāka un veselīgāka digitālā nākotne jauniešiem" (ar tulkojumu lietuviešu valodā).

Mājaslapā [e-etika.lt](#), kā arī [Facebook](#) un [LinkedIn](#) dalāties ar informāciju [vecākiem un aizbildņiem](#) par digitālo pasauli un jaunākajām [ziņām](#), kā arī organizējam apmācības [uzņēmumiem un organizācijām](#) un [kopienām](#).

Aicinām brīvi dalīties ar šiem materiāliem. Izmantojot mūsu saturu, lūdzam norādīt avotu:

© **Digital Ethics Center / Digitālās ētikas centrs**