

**PROGIMNAZIJS REKOMENDACIJOS ŠEIMOMS DĖL INTERNETO IR
IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ NAUDOJIMO NAMUOSE**

1. Šios rekomendacijos parengtos vadovaujantis „Išmaniųjų įrenginių ir interneto naudojimo gairėmis ugdymo įstaigoms“, kurias parengė 2022 m. Skaitmeninės etikos centras ir Paramos vaikams centras.
2. Rekomendacijos skirtos padėti tėvams ir globėjams namuose ugdyti sveiko ir atsakingo naudojimosi skaitmeniniais įrenginiais įgūdžius. Jos apima skaitmeninės gerovės, saugumo ir atsakomybės aspektus, kuriuos pristatydamas tėvams ir globėjams progimnazija pripažįsta būtinybę veikti drauge, atsiliepiant į iššūkius, susijusius su augančiu išmaniųjų įrenginių naudojimu.
3. **Technologijų naudojimas ir savijauta bei sveikata – susiję. Laikykitės esminių skaitmeninės higienos principų namuose:**
 - Valgykite ne prie ekranų.
 - Nesinaudokite ekranais likus valandai iki miego.
 - Kiek galima ilgesniam laikui atidėkite pirmąjį rytinį kontaktą su išmaniuoju įrenginiu.
 - Mokydamiesi ar eidami miegoti įjunkite lėktuvo režimą telefone arba išneškite jį į kitą kambarį.
 - Nenaudokite kelių ekranų vienu metu (pvz., telefonas, televizorius, planšetė, nešiojamas kompiuteris).
 - Reguliariai judėkite, užtikrinkite fizinį aktyvumą.
 - Puoselėkite pomėgius ir reguliariai užsiimkite mėgstama veikla (ugdymo įstaigoje ir už jos ribų).
 - Kasdien skirkite laiko gyvai pabendrauti su žmonėmis.
4. **Skaitmeninės higienos įgūdžiai teigiamai veikia fizinę ir psichikos sveikatą, tai:**
 - Geresnis miegas.
 - Daugiau energijos.
 - Didesnė motyvacija.
 - Prevencija galimiems regėjimo sutrikimams.
 - Mažiau nerimo ir streso.
 - Geresnė impulsyvumo kontrolė.
 - Mažiau izoliacijos.
 - Daugiau gilesnio bendravimo ir laiko bendriems interesams šeimoje.
5. **Svarbu skatinti vaikus ir jaunimą būti „skaitmeniniais ambasadoriais“ ir padėti išmokti saugiai naudotis technologijomis.**
 - Užmegzskite pasitikėjimo ryšį ir aptarkite taisykles.
 - Įsitikinkite, kad vaikas supranta pernelyg ilgo buvimo prie ekrano pasekmes.

- Aptarkite geriausias išmaniojo telefono turinio apsaugos būdus, svarbią, saugotiną informaciją ir priežastis, kodėl būtina ją saugoti (pvz., per didelis dalijimasis informacija socialiniuose tinkluose gali lemti tapatybės vagystę, privatumo problemas, patyčias ar pan.).
- Įsitikinkite, kad vaikas žino, kaip saugiai naršyti, siųstis informaciją ar atpažinti tinkamą bei netinkamą turinį, kad apie jį pranešti galima <https://svarusinternetas.lt/pranesk/1> , prireikus – blokuoti, išsisaugoti įrodymus padarant ekrano nuotrauką, kaip elgtis kritiniais atvejais.
- Pasitreniruokite, kaip apie netinkamus, įžeidžiančius, užgaulius įrašus ar komentarus galima pranešti bet kurioje socialinių tinklų platformoje (funkcija „Report“).
- Naudokite saugius slaptažodžius.
- Rūpinkitės paties telefono saugumu. Telefonas namuose turi turėti savo „namus“. Paskirkite jam specialią vietą namuose, pvz., turėkite „telefono kišenę“.
- Laikykite telefoną užrakintą.

6. Klausimai, kurie gali būti naudingi diskutuojant namuose su visais šeimos nariais:

- Ar yra kas nors, ko nežinai, kaip padaryti telefone?
- Kaip ieškai ir susirandi informaciją? Kur jos ieškai?
- Kas tavo pagrindiniai naujienų šaltiniai? Kodėl šie?
- Ar žinai, kaip saugiai atsisiųsti programą? Nuo ko pradedi, jei nori ai padaryti?
- Ką daryti, gavus pranešimą ar nuotrauką iš nepažįstamo žmogaus?
- Koks turinys yra tinkamas ir netinkamas skelbti socialinių tinklų svetainėse?
- Kaip patikrinti, ar svetainė yra saugi?
- Kaip įsitikinti, jog programa yra saugi?
- Koks yra tinkamas elgesys bendraujant, naršant, susirašinėjant telefonu?
- Kada reikia nutildyti telefoną ar jį išjungti? Kodėl?
- Kokių turi klausimų apie telefono naudojimą / nenaudojimą?

7. Naudinga:

- Šeimos susitarime https://e-etika.lt/wp-content/uploads/2020/04/Seimos_susitarimas_SEC.pdf minimi aspektai gali pagelbėti pradedant taikų pokalbį interneto ir išmaniųjų įrenginių naudojimo klausimais namuose tarp visų šeimos narių nepaisant amžiaus ir paskatinti priimti bendrus susitarimus, kuriuos laikui bėgant svarbu peržiūrėti.
-