
*Ministrui Pirmininkui Gintautui Paluckui
Švietimo mokslo ir sporto ministrei Ramintai Popovienei
Sveikatos apsaugos ministrei Marijai Jakubauskienei
Socialinės apsaugos ir darbo ministrei Ingai Ruginienei
Seimo Švietimo ir mokslo komiteto pirmininkei Vaidai Aleknavičienei
Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkei Linai Šukytei-Korsakei
Seimo Socialinių reikalų ir darbo komiteto pirmininkui Linui Kukuraičiui
Lietuvos švietimo tarybos pirmininkei Saulei Mačiukaitei-Žvinienei
Prezidento patarėjų Švietimo, mokslo ir kultūros grupės vadovei Jolantai Karpavičienei
Šeimos politikos komisijai
Lietuvos savivaldybių asociacijai
Tarpžinybinei vaiko gerovės tarybai
Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigai, Editai Žiobienei*

SKAITMENINĖS ETIKOS CENTRO INICIATYVA ir ARGUMENTAI POKYČIAMS

2025 m. sausio 30 d., Vilnius

Visuomenei skaitmeninio progreso teikiama nauda yra neabejotina, tačiau turime matyti ir siekti atremti neigiamą poveikį, kuris randasi greta visų pozityvių aspektų, pirmiausiai kalbant apie labiausiai pažeidžiamą visuomenės grupę – vaikus ir jaunimą. Dėmesys ir laikas ugdymo įstaigose turi būti sugrąžintas mokymuisi ir bendravimui. Todėl būtina – ir nelaukiant:

Ugdymo proceso metu, taip pat ir per pertraukas, drausti naudojimąsi asmeniniais išmaniaisiais įrenginiais ikimokyklinio, priešmokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose nuo 1 iki 10 klasės.

Ugdymo įstaigų suteiktų informacinių komunikacinių technologijų (IKT) priemonių naudojimas (tikslai ir trukmė) ugdymo proceso metu taip pat turi būti aiškiai ribojamas atsižvelgiant į mokslininkų ir specialistų rekomendacijas.

Bet kokios išimtys neturi prieštarauti ugdymo ir socialinių ryšių mokykloje stiprinimui, mokslievių dėmesio sutelkimui ir akademinį pasiekimų bei savijautos gerinimui.

Asmeninių išmaniųjų įrenginių naudojimas mokykloje ne tik palengvina prieigą prie smurtinio, pornografinio turinio, prisideda prie patyčių internete plitimo, skatina socialinį lyginimąsi, neatsargaus dalinimosi informacija ir asmeniniais duomenimis, didina atskirtį ir mažina bendruomeniškumą – itin svarbius aspektus vaikų ir jaunimo raidai, bet ir neigiamai veikia dėmesį, reikalingą mokymosi procesui, ir kėsina į laiką, reikalingą ugdyti(s) ir praktikuoti socialinius įgūdžius ar ilsėtis.

Laiko prie ekrano trukmė yra prognostinis probleminio interneto naudojimo (priklausomybės) veiksnys. Probleminis interneto naudojimas (PIN) yra platus terminas, apimantis tokias veiklas kaip besaikis žaidimas, socialinių tinklų naudojimas, vaizdo turinio žiūrėjimas, kompulsyvus pornografijos žiūrėjimas, impulsyvus apsipirkinėjimas internetu.

Probleminiu interneto naudojimas tampa tada, kai skaitmeninėje erdvėje praleidžiama pernelyg daug laiko ir / ar kai tai sukelia neigiamas pasekmes kasdieniam asmens ir jo artimųjų gyvenimui. PIN siejasi su bendravimo ir tarpusavio santykių sunkumais, prastais akademiniais ir darbo rezultatais, finansiniais sunkumais, prastesniu sprendimų priėmimu, prastesne darbine atmintimi, miego, nerimo sutrikimais, depresija, didesne savižudybės rizika.

Šalyje ir pasaulyje atlikti ir tęsiami moksliniai tyrimai rodo, kad:

1. 6–17 m. amžiaus vaikų ir paauglių vidutinė buvimo prie ekranų trukmė gerokai viršija ^{1, 2} rekomenduojamas³ laiko normas. Nurodę galintys neribotai naudotis internetu mokykloje yra labiau linkę į probleminį interneto naudojimą.⁴
2. Kas ketverius metus atliekamas HBSC Europos moksleivių tyrimas nustatė, kad PIN paplitimas siekia net 30 proc.⁵ Tyrimo duomenimis, 1 iš 8 Lietuvos moksleivių pasižymi didele PIN rizika.⁶
3. 40 mokslinių tyrimų metaanalizės duomenimis, PIN siejamas su pažinimo funkcijų sutrikimais (prasta savikontrolė ir darbinė atmintis, sprendimų priėmimas).⁷ Tai ypač svarbu jauname amžiuje, kada smegenys dar vystosi, nes atsiradę neurobiologiniai pokyčiai gali nulemti tolimesnius sunkumus jau vyresniame amžiuje.
4. 50 mokslinių tyrimų sisteminė apžvalga atskleidė reikšmingą paauglių padidėjusio ekrano naudojimo laiko ir depresijos bei nerimo simptomų paplitimo sąsają.⁸ Pabrėžiama, kad perteklinis ekrano naudojimas siejasi su aukštesniu psichikos sveikatos problemų lygiu.

¹ [Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai](#). 2022, R. Jusienė et al.

² [Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas](#) plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais; LSMU, VU, VDU, 2023.

³ [Apie probleminį interneto naudojimą | Laikas prie ekranų](#). Respublikinis priklausomybės ligų centras, 2023, p. 15.

⁴ [Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas](#) plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais; LSMU, VU, VDU, 2023.

⁵ HBSC tyrimo rezultatai, 2022 m. <https://sc.bns.lt/view/item/495222>. Tai paauglių gyvenimo ir sveikatos stebėsenos tyrimas, atliekamas pagal vieningą tarptautinį tyrimo protokolą kas 4 metus, PSO iniciatyva ir apima 50 Europos, Šiaurės Amerikos ir Azijos šalių. Svetainė: <https://hbcs.lt/beveik-puse-paaugliu-pasizymi-probleminiu-socialiniu-tinklu-naudojimu/>

⁶ HBSC tyrimo rezultatai, <https://sc.bns.lt/view/item/495222>

⁷ Cognitive deficits in problematic internet use: meta-analysis of 40 studies. Ioannidis, K., Hook, R., Goudriann, A., Vlies, S., Fineberg, A. N., Grant, J., Chamberlain, S., Br J Psychiatry. 2019 Vas 20:1-8.; Weinstein et al, Neurosci Biobehav Reviews, 2017.

⁸ The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review, 2023. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>

5. 2–5 metų vaikų raidos pasiekimai: mažesnius savarankiškumo ir kalbinius gebėjimus turintiems vaikams tėvai dažniau leido naudotis ekranais pramoginėms veikloms.⁹
6. 6–11 m. vaikų naudojimosi ekranais pramogoms trukmė siejosi su mažesniais girdimosios atminties ir vizualiniais-motoriniais gebėjimais. Mažesni vaikų slopinamosios kontrolės gebėjimai siejosi su ilgesne naudojimosi ekranais trukme ankstesnių tyrimo etapų metu ir foninio TV dažnumu. Vaikai, kurių šeimose nenuoseklios taisyklės dėl IKT prietaisų naudojimo, turi mažesnius regimosios atminties gebėjimus. Naudojimosi ekranais pramogų tikslais trukmė patikimai prognozavo (ir geriau nei sociodemografiniai veiksniai) 6–11 metų vaikų mažesnius girdimosios atminties gebėjimus.¹⁰
7. 6–14 metų vaikų didesnę mokymosi motyvaciją ir pasiekimus prognozavo mažesnė naudojimosi ekranais pramogoms trukmė ir didesnis fizinis aktyvumas. Jei namuose nebuvo nustatytų taisyklių dėl IKT naudojimo arba jų nebuvo nuosekliai laikomasi, vaikai turėjo mažesnę norą mokytis ir prastesnius mokymosi pasiekimus.¹¹
8. Interneto naudojimo apimtys auga su vartotojų amžiumi, nuo vaikystės iki vėlyvos paauglystės ir jaunystės, pikas pasiekiamas 14–16 metų amžiuje.¹²
9. Paaugliai, naudojantys skaitmeninius prietaisus iki 1 val. per dieną, buvo geresnės psichologinės būklės, nei tie, kurie naudojo juos 4 val. per dieną ir ilgiau. Pastarieji – dvigubai dažniau patyrė depresijos simptomus ir nurodė bent vieną savižudiško elgesio rizikos veiksnių (t. y. turi minčių apie savižudybę, savižudybės planą ar mėgino nusižudyti).¹³
10. Vien tik išmaniojo telefono buvimas šalia, net jei jis nėra naudojamas, reikšmingai sumažina kognityvinius gebėjimus ir dėmesingumą, nes smegenys skiria išteklių pagundai tikrinti įrenginį. Mokymosi aplinkoje, kur dėmesio sutelkimas ir protinis įsitraukimas yra itin svarbūs, nuolatinis telefonų keliamas blaškymas trukdo mokiniams pilnavertiškai įsisavinti informaciją ir pasiekti geriausių rezultatų. Mokyklos gali pašalinti šį „smegenų nutekėjimą“ (angl. *brain drain*) sukurdamos aplinką, kurioje mokiniai galėtų veiksmingiau susikaupti, geriau mokytis ir ugdyti stipresnius kritinio mąstymo įgūdžius, nesusidurdami su kognityviniais trikdžiais, kuriuos sukelia jų įrenginiai.¹⁴

Kiti argumentai:

- 2023 m. „Common Sense Media“ atlikto tyrimo duomenimis, net 97 proc. 11–17 metų amžiaus mokinių naudojo telefonus per pamokas, vidutiniškai 43 min. Mokiniai per

⁹ [Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai](#). 2022, R. Jusienė et al.

¹⁰ Ten pat, 2022, R. Jusienė et al.

¹¹ Ten pat, 2022, R. Jusienė et al.

¹² Mohler-Kuo et al., 2021

¹³ [Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Dataset](#), 2013–2016 m. JAV ir UK (n=221 096, 15-18 m. amžiaus grupė).

¹⁴ Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the association for consumer research*, 2(2), 140-154.

dieną gavo vidutiniškai 237 pranešimus, iš kurių ketvirtadalį – pamokų metu. Tokia praktika trukdo mokymosi procesui, silpnina susikaupimą ir mažina mokymosi efektyvumą.¹⁵

- UNESCO 2023 m. Pasaulinėje švietimo stebėsenos ataskaitoje skelbė: nors nustatyta, kad vien buvimas šalia mobiliojo įrenginio blaško mokinius ir daro neigiamą poveikį mokymuisi, mažiau nei ketvirtadalis pasaulio šalių yra uždraudusios išmaniųjų telefonų naudojimą mokyklose. Remdamasi savo tyrimais, UNESCO rekomendavo pasaulinį išmaniųjų telefonų uždraudimą klasėse.¹⁶ Organizacijos duomenimis, šiuo metu procentas švietimo sistemų, kuriose įstatymai ir politika draudžia naudoti išmaniuosius telefonus mokykloje, siekia jau 40 proc.¹⁷ Remiantis praėjusių metų rudenį paskelbtais UNESCO duomenimis, daugiau nei 60 šalių įstatymais ar taisyklėmis draudžia naudoti išmaniuosius telefonus klasėse.¹⁸
- Draudimas naudoti mobiliuosius telefonus mokyklose pagerina mokymosi rezultatus, ypač mokymosi sunkumų turinčių mokinių, o taip pat sumažina patyčias, rodo tyrimai: Norvegijoje atliktas [tyrimas](#) parodė, kad išmaniųjų telefonų draudimas mokyklose gali pagerinti mokymosi rezultatus ir sumažinti patyčias, ypač tarp mergaičių, o [tyrimas](#), analizuojantis regioninę politiką Ispanijoje, nustatė, kad draudimas naudoti mobiliuosius telefonus mokyklose sumažino patyčių mastą tarp vidurinių mokyklų moksleivių.
- Asmeniniai išmanieji telefonai – šeimų pagal finansines galimybes ir vertybes įsigijami įrenginiai, kurių techninės galimybės (pvz., ekrano dydis, galimybės fotografuoti, pasiekti internetą, naudoti duomenis ar pan.) toje pačioje klasėje gali labai skirtis, todėl, dalijant bendras užduotis visiems klasės mokiniams, būtina atsižvelgti į lygias galimybes, o asmeniniai telefonai neturi būti tam naudojami. Jei užduotims atlikti būtinos skaitmeninės technologijos, jos turi būti suteikiamos ugdymo įstaigos.
- Skaitmeninės etikos centras 2023 m. ir 2024 m. teikė [pasiūlymus politikams](#), sprendimų priėmėjams ugdymo įstaigose įgyvendinti šiuos sprendimus:
 - a. Visų amžiaus grupių ugdymo įstaigose reglamentuoti naudojimosi asmeniniais išmaniaisiais įrenginiais ribojimą ugdymo proceso metu, įskaitant pertraukas. Apibrėžti įstaigos turimų įrenginių naudojimo tvarką.

¹⁵ „Common sense media“ tyrimas apie išmaniųjų naudojimą pamokų metu, 2023:

https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2023-cs-smartphone-research-report_final-for-web.pdf

¹⁶ UNESCO calls for schools around the world to ban smartphones in the

classroom: <https://www.euronews.com/health/2023/07/26/unesco-calls-for-schools-around-the-world-to-ban-smartphones-in-the-classroom>; ataskaita:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi>

¹⁷ To ban or not to ban? Monitoring countries' regulations on smartphone use in school, 2025-01-23, <https://world-education-blog.org/2025/01/23/to-ban-or-not-to-ban-monitoring-countries-regulations-on-smartphone-use-in-school/>

¹⁸ Which countries in Europe have banned or want to restrict smartphones in schools?

<https://www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools>

b. Įgalinti ugdymo įstaigų darbuotojus šviesti šeimas (tėvus, globėjus, vaikus) interneto rizikų, sąmoningo technologijų naudojimo, probleminio interneto naudojimo klausimais, aprūpinant juos reikiama išteklių ir resursais (žinios, mokymai, medžiaga, priemonės, kvalifikacijos kėlimas ir pan.).

Nors specialistai jau seniai apie tai kalba, į pasiūlymus iki šiol nebuvo atsižvelgta, ugdymo įstaigos šį klausimą sprendžia kaip išmano. Pabrėžiame, kad jau yra sugalvoti ir praktikoje taikomi procesai ir veiksmai, kaip mokyklų administracijų atstovai ir mokytojai turėtų elgtis įgyvendinant šį draudimą.

Atsižvelgiant į aukščiau išvardytus argumentus ir mokslinių tyrimų rezultatus, prašome:

1. Artimiausiu metu imtis teisėkūros veiksmų, kurie nacionaliniu mastu įtvirtintų šią poziciją Lietuvoje:
 - a. Ugdymo proceso metu, taip pat ir per pertraukas, drausti naudojimąsi asmeniniais išmaniaisiais įrenginiais (telefonais ir išmaniaisiais laikrodžiais) ikimokyklinio, priešmokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigose nuo 1 iki 10 klasės.
 - b. Ugdymo įstaigų suteiktų informacinių komunikacinių technologijų (IKT) priemonių naudojimas (tikslai ir trukmė) ugdymo proceso metu taip pat turi būti aiškiai ribojamas atsižvelgiant į mokslininkų ir specialistų rekomendacijas.
 - c. Bet kokios išimtys neturi prieštarauti ugdymo ir socialinių ryšių mokykloje stiprinimui, moksleivių dėmesio sutelkimui ir akademinų pasiekimų bei savijautos gerinimui.
2. Imtis prevencijos ir žalos mažinimo priemonių¹⁹ dėl neribojamo išmaniųjų įrenginių ir interneto naudojimo.
3. Atvirai sklandžiai bendradarbiauti ir tarpinstituciškai komunikuoti, pasitelkti ekspertus, ieškant tinkamiausių sprendimų atitinkamoms teisės aktų korekcijoms suformuluoti ir įgyvendinti.
4. Nepagrįstai nedelsiant (ne vėliau kaip iki 2025 m. kovo 10 d.) atsakyti, kokių priemonių ir kada ketinama imtis 1 punkte nurodytam pokyčiui įgyvendinti.

Kreipimąsi inicijuoja [Skaitmeninės etikos centras](#), steigėjos: Rasa Jauniškienė, Renata Gaudinskaitė, ekspertai: prof. dr. Roma Jusienė, dr. Julius Burkauskas, dr. Vilma Jakienė, Katerina Jarmolovičienė, Mindaugas Jasulaitis, Lina Žemaitytė-Kirkman, Gabjota-Rasa Alūzaitė, Dovydas Martinkaitis, Natalija Vėževičienė, Lukas Keraitis.

¹⁹ „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimo rekomendacijos ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonės, nuoroda į dokumentą internete: [d3b129_10479ac3ecbb4720a51da62895c8d2f0.pdf](https://www.e-etika.lt/d3b129_10479ac3ecbb4720a51da62895c8d2f0.pdf)

**Skaitmeninės etikos centras patvirtina toliau išvardytų organizacijų
palaikymą iniciatyvai:**

Vilniaus universiteto Psichologijos instituto [Vaiko raidos ir psichoedukacinių tyrimų centras](#)

[Paramos vaikams centras](#), VšĮ

[NVO vaikams konfederacija](#)

[Lietuvos pediatrių draugija](#)

[Whatansu](#) komanda, VšĮ Bundam

[Gelbėkit vaikus](#), visuomeninė organizacija

[Vaiko labui](#), VšĮ

[Šeimos santykių institutas](#), VšĮ

[Vaiko psichologijos centras](#), VšĮ

[Lietuvos žmogaus teisių centras](#)

[Lietuvos vaikų neurologų asociacija](#)

[Vilniaus šeimos psichologijos centras](#)

[Pagalbos paaugliams iniciatyva](#), VšĮ

[Psichikos sveikatos vadybos asociacija](#)

[Lietuvos psichiatrų asociacija \(LPA\)](#)

[Lietuvos biologinės psichiatrijos draugija](#)

[Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrių draugija](#)

[Ambulatorinių psichikos sveikatos centrų asociacija](#)

[Šeimų asociacija](#)

[Jaunimo linija](#)

[Lietuvos psichologų sąjunga](#)

[Žmogaus teisių stebėjimo institutas](#)

[Jaunųjų psichiatrų asociacija](#)

[Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos asociacija](#)

Skaitmeninės etikos centras
Direktorė
Rasa Jauniškienė