Vaikų saugi skaitmeninė aplinka: iššūkiai ir sprendimai

2026 m. birželio 10–11 d. Higienos instituto Visuomenės sveikatos inovacijų centras pakvietė sveikatą stiprinančias mokyklas (toliau – SSM) ir aktyvias mokyklas (toliau – AM) dalytis gerąja patirtimi nuotoliniuose susitikimuose per „Microsoft Teams" programą. Šie renginiai subūrė ne tik tinklams priklausančias mokyklas, bet ir platesnę švietimo bendruomenę – į diskusiją apie vaikų saugią skaitmeninę aplinką įsitraukia vis daugiau mokyklų, pedagogų bei visuomenės sveikatos specialistų. Šiais metais SSM ir AM tinklų bendruomenėms pasiūlėme temą bendroms veikloms **„Vaikų saugi skaitmeninė aplinka"**, kuri aktuali šiandienos mokyklai. Šiuolaikiniai vaikai vis daugiau laiko praleidžia prie ekranų – mokosi, bendrauja ir leidžia laisvalaikį skaitmeninėje erdvėje. Tai atveria plačias galimybes, tačiau kartu kelia ir nemažai iššūkių:

- mažėjantis fizinis aktyvumas,
- sutrikęs poilsio režimas,
- gyvo bendravimo stoka,
- susidūrimas su netinkamu ar žalingu turiniu.

Todėl mokykloms tenka svarbus vaidmuo – ne tik ugdyti skaitmeninius įgūdžius, bet ir formuoti atsakingo, saugaus naudojimosi technologijomis kultūrą. Mūsų siekis – padėti vaikams išvengti ilgalaikio ekranų poveikio, nelegalaus ar žalingo turinio, skatinti saugų ir atsakingą dalyvavimą skaitmeninėje erdvėje.

Renginių metu mokyklų atstovai dalijosi praktine patirtimi, kaip sprendžia ekranų naudojimo problemas. Buvo akcentuojama, kad:

- vaikai dažnai nenoriai atsitraukia nuo ekranų, tačiau nuosekliai taikomos taisyklės ir susitarimai duoda rezultatų,
- „pamokos be telefono" iniciatyvos padeda atkurti dėmesį ir įsitraukimą;
- ieškoma alternatyvių veiklų technologijoms arba mokomasi jas pritaikyti geriems tikslams (pvz. interaktyvių lentų panaudojimas žaidimams, mankštoms ar šokiams, įvairių programėlių panaudojimas žingsnių skaičiavimui, QR kodų nuskaitymui, 3D akinių vaikams panaudojimas, programėlės viktorinoms ir testavimui, nuotolinių renginių organizavimui ir kt.);
- tėvų švietimas, plakatų kūrimas (pvz. „Saugumo stendas"), kibernetinio saugumo pamokos vaikams ir visai mokyklos bendruomenei.

Taip pat buvo pristatyti būdai, kaip įtraukti tėvus į vaikų skaitmeninio elgesio formavimą, skatinti aktyvų laisvalaikį be ekranų, ugdyti kritinį mąstymą ir atsakingą elgesį internete.

Pastebėta, kad bendruomenės vaidmuo – esminis ir pabrėžta, kad vien mokyklos pastangų nepakanka. Sėkmingiausi sprendimai gimsta tada, kai bendradarbiauja visa bendruomenė: mokytojai, tėvai, visuomenės sveikatos specialistai, patys mokiniai. Tik veikdami kartu galime padėti vaikams išsiugdyti sveikus įpročius ir saugiai naudotis skaitmeninėmis technologijomis.

Renginio organizatoriai, pakvietę mokyklų bendruomenes dalytis gerąja patirtimi, kartu akcentavo aiškią žinią: veikti reikia dabar. Vaikai praleidžia vis daugiau laiko virtualiame pasaulyje, o kartu mažėja galimybių patirti gyvą bendravimą, emocinį ryšį ir kokybišką laiką su artimaisiais.

Vaikų saugios skaitmeninės aplinkos kūrimas – tai nuolatinis procesas, reikalaujantis sąmoningumo, bendradarbiavimo ir inovatyvių sprendimų. Mokyklos jau žengia svarbius žingsnius, tačiau svarbiausia – tęsti pradėtus darbus ir dalytis gerąja patirtimi.

Dėkojame visiems renginio pranešėjams už įdomius ir naudingus pranešimus, kurie daugeliui tapo įkvėpimu veikti!

Pateikiame mokyklų sąrašą, kurių atstovai parengė ir skaitė pranešimus, pridedame.

Nijolė Paulauskienė, HI VSIC Sveikatos stiprinimo skyriaus vyriausioji specialistė,
nijole.paulauskiene@hi.lt