KRIS VAS · ŠEIMOMS · V1

TECHNOLOGIJŲ ETIKETAS.

Prie stalo nekalbam pilna burna, nes gerbiam žmogų priešais. Telefonams, planšetėms, išmaniesiems akiniams ir DI galioja ta pati logika. **10 taisyklių. Kiekviena su priežastimi ir šaltiniu.**

TE
ŠEIMOMS

01 VEIDAS PRIEŠ TELEFONĄ

Kai kalbi su žmogumi, telefonas kišenėje ar rankinėje. Ne rankoje, ne ant stalo.

Kodėl: Net padėtas šalia telefonas gali mažinti pokalbio artumą.

Przybylski 2013 · Misra 2016 B

02 STALAS BE TELEFONŲ

Valgom kartu. Telefonai ilsisi kitame kambaryje.

Kodėl: Su telefonais prie stalo žmonės mažiau mėgaujasi bendru valgiu.

Dwyer 2018 B

03 PRANEŠIMAI IŠJUNGTI

Telefonas tavęs nekviečia. Tu jį pasiimi, kai reikia.

Kodėl: Net neatsakytas pyptelėjimas išmuša dėmesį.

Stothart 2015 B

04 PIRMA PAKLAUSK, TADA FOTOGRAFUOK

Nuotrauka, vaizdo įrašas ar išmanieji akiniai: pirma „ar galima?“.

Kodėl: Žmogaus atvaizdas yra jo asmens duomenys. Vaiko ypač.

CK 2.22 str. LT teisė

05 SKAMBUTIS PALAUKS

Atsiliepi tik į skubų skambutį. Tada atsiprašai ir išeini.

Kodėl: Tyrimai sieja dažnus tėvų „pertraukimus“ įrenginiais su vaikų neramumu.

McDaniel 2018 B

06 PIRMA LAIKMATIS

Prieš socialinius tinklus ar žaidimą nusistatai laiką.

Kodėl: 30 min per dieną socialiniams tinklams 3 savaites sumažino vienišumą.

Hunt 2018 B

07 PILKA REIŠKIA RAMU

Vaikams ir tėvams telefono ekranas nespalvotas.

Kodėl: Mažuose tyrimuose pilkas ekranas sutrumpino naudojimą ~20–50 min per dieną.

Holte 2020 · Haidt 2025 B

08 VIENA UŽDUOTIS, VIENAS EKRANAS

Darbe ir susitikimuose telefonų nėra. Tarp užduočių netikrini.

Kodėl: Perjungus užduotį dalis dėmesio lieka senojoje.

Leroy 2009 B

09 TELEFONAI MIEGA NE MIEGAMAJAME

Kraunam virtuvėje, ne prie lovos. Visi, ir suaugę.

Kodėl: Vaikams su įrenginiu miegamajame dažniau trūksta miego.

Carter 2016, metaanalizė B+

10 PASAKYK, KAI PADĖJO DI

Namų darbuose, darbe, žinutėse: „čia padėjo DI“.

Kodėl: UNESCO ragina DI naudoti atvirai. DI įrankiai savarankiškai nuo 13 m.

UNESCO 2023 Gairės

3-6 M.	7-12 M.	13-17 M.	SUAUGĘ
Ekranas tik kartu su suaugusiu. Telefonas nėra auklė. Iki 2 m. visai ne, 2–4 m. iki 1 val. per dieną (PSO).	Laikmatis ir pilkas ekranas. Pirmas telefonas be socialinių tinklų.	Taisykles kuriam kartu, raštu. Paauglys turi teisę jas priminti ir tėvams.	Tu esi pavyzdys. Vaikai kopijuoja, ką darai, ne ką sakai.

KAIP MES TAI DAROM · ROBOTIKOS AKADEMIJA

Mūsų būreliuose telefonų nėra. Technologijos skirtos

KURTI · SPRĘSTI · DRAUGAUTI · SUPRASTI · ATLAIKYTI

10+ metų · ~12 000 vaikų per metus · Lietuva

Atvirai: esu Robotikos akademijos bendrąjkūrėjas. Šios taisyklės tinka kiekvienai šeimai, nesvarbu, kurį būrelį pasirinksite.

Rask būrelį šalia robotikosakademija.lt

Šaltiniai. Przybylski & Weinstein 2013, *J Soc Pers Relat* · Misra ir kt. 2016, *Environ Behav* · Dwyer, Kushlev & Dunn 2018, *J Exp Soc Psychol* · Stothart ir kt. 2015, *J Exp Psychol HPP* · LR civilinis kodeksas, 2.22 str. · McDaniel & Radesky 2018, *Child Dev* · Hunt ir kt. 2018, *J Soc Clin Psychol* · Holte & Ferraro 2020, *Soc Sci J* · Haidt & Price 2025, *The Amazing Generation*, p. 92 · Leroy 2009, *Organ Behav Hum Decis Process* · Carter ir kt. 2016, *JAMA Pediatrics* · UNESCO 2023, *Guidance for GenAI in Education* · PSO 2019, gairės vaikams iki 5 m. **Įrodymų lygis:** B+ = stebėjimų tyrimų metaanalizė · B = pavieniai eksperimentai, kryptis aiški, ne galutinis įrodymas. Parengta su DI pagalba, šaltiniai tikrinti, bet galime klysti. Pastabos laukiamos.

KRIS VAS
krisvas.lt · 2026-10