

# ŽINIASKLAIDOS PUSIAUSVYRA IR GEROVė



POSITIVE DIGITAL  
PARENTING



Co-funded by  
the European Union

*Ižanginis lygis*





AR KADA NORS JAUTĖTE, KAD PER  
DAUG LAIKO PRALEIDŽIATE  
TELEFONE? KĄ DARĖTE?

EKRANAI IR PRIETAISAI MUMS TAPO  
BŪTINI IR GALI BŪTI PUIKIOS MOKYMOŠI  
PRIEMONĖS. JAIS GALIME BENDRAUTI SU  
KITAIS, GAUTI PAGALBĄ, ĮGYTI NAUJŲ  
ĮGŪDŽIŲ, ATSIPALAI DUOTI IR SMAGIAI  
PRALEISTI LAIKĄ. TAČIAU AR SUDERINATE  
SAVO LAIKĄ, PRALEIDŽIAMĄ PRIE EKRANO,  
IR NAUDOJAMĄ MEDIJĄ? AR TAI  
PRISIDEDA PRIE JŪSŲ GEROVĖS?

NE VISAS LAIKAS, PRALEIDŽIAMAS PRIE  
EKRANO, YRA VIENODAS. JEI NAUDOJATE  
ŽINIASKLAIDĄ, KURĮ JUS SLEGIA, KELIA  
NERIMĄ AR DEPRESIJĄ, PRALEIDŽIATE  
PER DAUG LAIKO BEPRASMIŠKAI  
SLINKDAMI, TURĖTUMĖTE SUSIMĄSTYTI IR  
NUKREIPTI SAVO DĖMESĮ!



PSICHIKOS SVEIKATA: NAUDOKITE  
TECHNOLOGIJAS SAVO GEROVEI  
PALAIKYTI AR DĖL TECHNOLOGIJŲ  
GYVENIMAS TAMPA GERESNIS, AR  
BLOGESNIS?





# NERĖMAS MĖGSTA SOCIALINIUS TINKLUS!

VISI ESAME TAI PATYRĘ:  
SLINKOME, SLINKOME, SLINKOME.  
O TADA JAU ŽIŪRITE, JOG  
PRAĖJO VISA VALANDA! KAI KURIE  
IŠ NEIGIAMŲ SOCIALINIŲ TINKLŲ  
POVEIKIO JŪSŲ SAVIJAUTAI BŪDŲ  
YRA ŠIE:

- MIEGO SUTRIKDYMAS
- DĖMESIO SUTELKIMAS Į IŠVAIZDĄ
- FAKE/KLAIDINANTYS VAIZDAI
- NEGALITE NIŠKO PADARYTI, BET LYGINATE  
SAVE SU KITAIS
- KIBERNETINĖS PATYČIOS, TROLINIMAS,  
"CATFISHING" IR KT.
- FOMO [BAIMĖ KĄŽKĄ PRALEISTI]
- TAI GALI SUKELTI PRIKLAUSOMYBĘ
- JŪS PRALEIDŽIATE LAIKĄ SLINKDAMI,  
UŽUOT BENDRAVĘ AR RŪPINĘSI SAVIMI.



## PSICHOLOGIŠKAI SVEIKO SOCIALINĖS ŽINIASKLAIDOS KANALO STRATEGIJOS:

- SEKITE PUSLAPIUS, KURIE PALAIKOIR  
SKATINA ĮVAIROVĘ.
- PUSLAPIAI, KURIUOSE PATEIKIAMAS  
SUBALANSUOTAS POŽIŪRIS Į LIDĘ (GEROS  
IR BLOGOS DIENOS).
- PRISIJUNKITE Į GRUPES, KURIOSE  
JAUČIATĖS SAUGŪS IR PALAIKOMI, TAIP  
PAT Į GRUPES, KURIOS JUMS ĮDOMIOS.
- ATMINKITE, KAD SOCIALINĖ ŽINIASKLAIDA  
TURĖTŲ SUSTIPRINTI BENDRAVIMĄ SU  
DRAUGAIS, O NE JĮ PAKEISTĖ.
- KARTAIŠ PADARYKITE PERTRAUKĄ. -KAI  
KĄ PALIKITE TIK SAU (PASIRINKITE, KĄ  
SKELBSITE).

AR ŽINOJOTE, KAD SOCIALINĖ  
ŽINIASKLAIDA GALI BŪTI  
NAUDINGA? SOCIALINĖ  
ŽINIASKLAIDA GALI PADĖTI JUMS...

VYSTYTI SAVO TAPATYBĘ.

PLĖTOTI SAVO TIKSLUS IR SIEKIUS

BENDRAUTI SU DRAUGAIS

GAUTI PARAMĄ





## PUSIAUSVYROS PAIEŠKOS SKAITMENINIAME GYVENIME

LAIKAS, KURĮ PRALEIDŽIATE PRIE EKRANO, GALI PRAILGĖTI JUMS  
PATIEMS TO NESUVOKIANT. KĄ GALITE DARYTI, JEI PRIE EKRANO  
PRALEIDŽIAMAS LAIKAS IŠĖJO IŠ PUSIAUSVYROS IR JAUČIATE  
NERĪMĄ?



PRIEŠ ATSIPALAIUDODAMI INTERNETE PIRMIAUSIA  
UŽSIIMKITE KITA VEIKLA. PAVYZDŽIUI, PRIEŠ  
ĮJUNGdami ĮRENGINĮ, PADARYKITE MANKŠTĄ,  
ATLIKITE NAMŲ RUOŠOS DARBUS, IŠVESKITE ŠUNĮ  
IR PRALEISKITE LAIKĄ SU ŠEIMA.



SUPLANUOKITE KELETĄ KARTŲ PER DIENĄ BUVIMĄ  
BE EKRANO. NUSTATYKITE LAIKĄ, KAI GALĖSITE  
ATSIJUNGTI. VALGYKITE BE EKRANO.



ĮSITIKINKITE, KAD TURITE NUOLATINIŲ POMĖGIŲ NE  
INTERNETE. PAVYZDŽIUI, SUSITIKTI SU DRAUGAIS  
AR SPORTUOTI.



IŠSIAIŠKINKITE KIEK LAIKO MIEGATE? MIEGAS  
TURĖTŲ BŪTI PRIORITETAS, NES JIS SVARBUS  
MŪSŲ FIZINEI IR PSICHINEI SVEIKATAI.

6 PRIEŽASTYS PADARYTI ATOSTOGAS NUO IŠMANIOJO TELEFONO!  
EKRANO LAIKAS: KIEK JO YRA PER DAUG?



Co-funded by  
the European Union

SEDA RAHASTAS EUROOPA LIIT. SEE TÖÖ KAJASTAB AINULT  
AUTORI SEISUKOHTI NING RIIKLIK BÜROO JA EUROOPA  
KOMISJON EI VASTUTA SELLES SISALDUVA TEABE  
KASUTAMISE EEST.