

ŽINIA SKLAIDOS PUŠIAUSVYRA 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 MOKYMO SI
PRIEMONĖS. JAIŠ GALIME BENDRAUTI SU
KITAIS, GAUTI PAGALBĄ, ĮGYTI NAUJŲ
ĮGŪDŽIŲ, ATSIPALAIDUOTI 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, KURI 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 TAİ 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 NIEKO PADARYTI, BET LYGINATE
SAVE SU KITAIS
- KIBERNETINĖS PATYČIOS, TROLINIMAS,
"CATFISHING" IR KT.
- FOMO (BAIMĖ KAŽKĄ PRALEISTI)
- TAI GALI SUKELTI PRIKLAUSOMYBĘ
- JŪS PRALEIDŽIATE LAIKĄ SLINKDAMI,
UŽUOT BENDRAVĘ AR RŪPINĘSI SAVIMI.



PSICHOLOGIŠKAI SVEIKO SOCIALINĖS ŽINIASKLAIDOS KANALO STRATEGIJOS:

- SEKITE PUSLAPIUS, KURIE PALAIKO IR
SKATINA ĮVAIROVĘ.
- PUSLAPIAI, KURIUOSE PATEIKIAMAS
SUBALANSUOTAS POŽIŪRIS Į LIDĘ (GEROS
IR BLOGOS DIENOS).
- PRISIJUNKITE Į GRUPES, KURIOSE
JAUČIATĖS SAUGŲS IR PALAIKOMI, TAIP
PAT Į GRUPES, KURIOS JUMS ĮDOMIOS.
- ATMINKITE, KAD SOCIALINĖ ŽINIASKLAIDA
TURĖTŲ SUSTIPRINTI BENDRAVIMĄ SU
DRAUGAIS, O NE JĮ PAKEISTĲ.
- 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 IŠEJO IŠ PUSIAUSVYROS IR JAUČIATE
NERIMĄ?



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 RIIKLİK BÜROO JA EUROOPA
KOMISJON EI VASTUTA SELLES SISALDUVA TEABE
KASUTAMISE EEST.