KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI

LAIKAS SKRIEJA !

POSITIVE DIGITAL PARENTING

Co-funded by the European Union

IVAIGO

IOVA GENÇLİK KÜLTÜR, SANAT VE GELİŞİM DERNEĞİ

PEOPLE TO PEOPLE Estonia

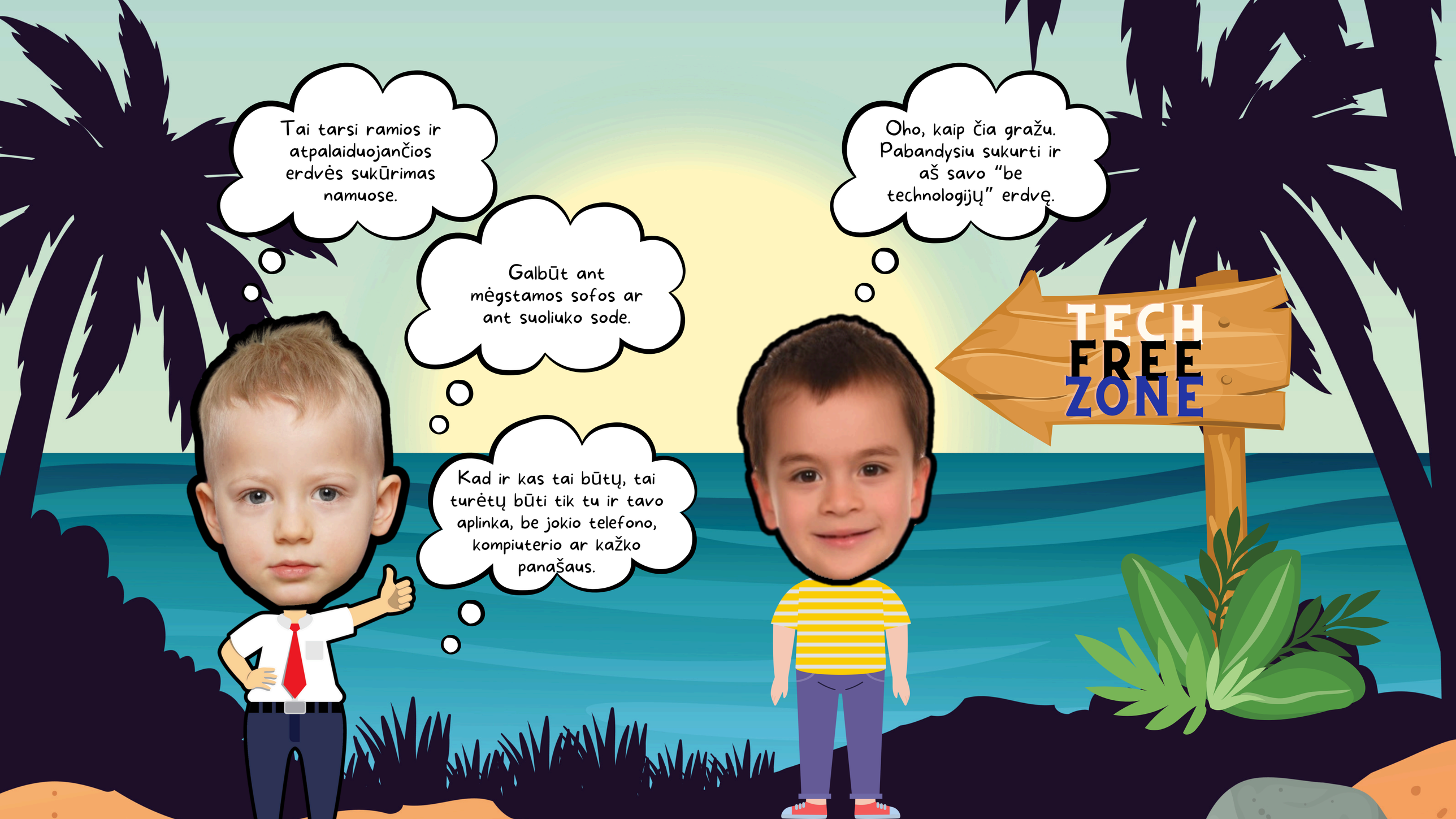
Co-funded by the European Union

Ai, tik skaitau įvairius straipsnius apie pingvinus.
Labas, ką veiki ?

Nesijaudink. Seku.
Bet nesėdėk per ilgai. Sek, kiek laiko praleidi prie ekrano.
O, gerai, jog ieškai naudingos informacijos inernete.

OMG. Ką tik praleidau 8 valandas.
WIFI! Pasižiūrėk savo ekrano laiką.

Ar turi kokių patarimų, kaip sumažinti savo kasdienį ekrano laiką?
Na, pradžiai turėtum paskirti zoną, kurioje nenaudotum technologijų.


Tai tarsi ramios ir atpalaiduojančios erdvės sukūrimas namuose.
Galbūt ant mėgstamos sofos ar ant suoliuko sode.
Kad ir kas tai būtų, tai turėtų būti tik tu ir tavo aplinka, be jokio telefono, kompiuterio ar kažko panašaus.
Oho, kaip čia gražu. Pabandysiu sukurti ir aš savo "be technologijų" erdvę.
TECH
FREE
ZONE

I want that too. But sometimes it's hard to keep track of how much time passed when I'm surfing thr internet.
Also, while I'm not saying technology is bad. You should only be spending a limited amount of time on them.

Aš irgi to noriu. Tačiau kartais sunku sekti, kiek laiko praėjo, kai naršau internete.
Nors ir nesakau, jog technologijos yra blogos, joms turėtum skirti tik ribotą laiką.

Tu teisus! Jeigu kiti gali linksmai leisti laiką ir visu tuo pasidalinti internete, kodėl gi negaliu aš?
Linksmai leisti laiką pačiam yra daug naudingiau ir smagiau nei žiūrėti inernete, kaip tai daro kiti.
Ei, kodėl gi neišėjus į lauką ko nors smagaus paveikti ir vėliau nepasidalinus nuotraukomis... Galbūt pasidalinti visais nuotykiais dienos pabigoje?
screen time

Ekrano laikas visad skrieja, taip kad nepamirškite sekti jo ir naudokite technologijas saikingai.
screen time

PATARIMAI TĖVAMS

- Sužinokite apie savo vaiko veiklą internete
- Kartu su vaiku nustatykite ribas, kiek laiko jis praleidžia prie įrenginio
- Integruokite technologijas ir leiskite vaikams apie tai su jumis pasikalbėti
- Pasikalbėkite apie privatumą internete
- Subalansuokite veiklą internete ir veiklą be interneto
- Padėkite vaikui pačiam reguliuoti savo ekrano laiką

Co-funded by
the European Union

SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Internetas ir socialinės medijos gali būti labai smagios! Tačiau visada pravartu pailsėti nuo ekranų ir rasti alternatyvių veiklų, kuriomis būtų galima užsiimti laisvalaikiu. Tai yra vadinamasis 'laikas be technologijų". Iš toliau pateiktos lentelės apibrėžk apskritimą aplink veiklą, skatinančią laisvalaikį be technologijų. Kodėl gi nepabandžius atlikti kai kurias iš šių veiklų, kad įsitikintum, jog tavo gyvenime yra sveikas ekrano laiko balansas!

Skaityti knygą	Gaminti kartu su šeima	Žaisti Nintendo Switch
Žaisti Fortnite	Žaisti futbolą	Išmeginti naują pomėgį
Kalbėtis su draugais inernete	Žaisti stalo žaidimą	Žaisti Fortnite
Žaisti Fortnite	Žaisti Fortnite	Žaisti Fortnite

Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Co-funded by
the European Union