

MEEDIA TASAKAAL JA HEAOLU



POSITIVE DIGITAL
PARENTING



Co-funded by
the European Union

Sissejuhatus tase



KAS TEIL ON KUNAGI OLNUD TUNNE, ET OLETE LIIGA PALJU AEGA TELEFONIS VEETNUD? MIDA SA TEGID?

EKRAANID JA SEADMED ON MUUTUNUD
MEIE JAKS HÄDAVAJALIKUKS NING
VÕIVAD OLLA SUUREPÄRASED
ÕPPEVAHENDID. SAAME NEID KASUTADA
TEISTEGA ÜHENDUSE LOOMISEKS,
TOETUSE SAAMISEKS, UUTE OSKUSTE
OMANDAMISEKS, LÕÖGASTUMISEKS JA
LÖBUTSEMISEKS. KUID KAS TE
TASAKAALUSTATE OMA EKRAANIAEGA JA
TARBITAVAT MEEDIAT? KAS SEE AITAB
KOGU EKRAANIAEGA HÄLTÄMISEL
KUI TARBI TE MEEDIAT, MIS AJAB TEID
ALLA VÕI TEEB ÄREVAKS VÕI
MASENDUSEKS. KULUTATE LIIGA PALJU
AEGA KESKMISELE KERIMISELE, PEAKSITE
OMA FOOKUST HINDAMA JA ÜMBER
SUUNAMA!



VAIMNE TERVIS: TEHNOLOOGIA
KASUTAMINE TEIE HEAOLU TOETAMISEKS
KAS TEHNOLOOGIA MUUDAB ELU
PAREMAKS VÕI HALVEMAKS?



ÄREVUS ARMASTAB SOTSIAALMEEDIAT!



OLEME KÕIK SEAL OLNUD:
KERINUD, KERINUD, KERINUD JA
JÄRGMISEKS, MIS SA TEAD,
TERVE TUND ON MÖÖDAS! MÕNED
NEGATIIVSED VIISID, KUIDAS
SOTSIAALMEEDIA VÕIB TEIE
HEAOLU MÕJUTADA, ON
JÄRGMISED:

- HÄIRIB TEIE UND
- KESKENDUMINE VÄLIMUSELE
- VÕLTŠITUD/EKSITAVAD PILDID
- SA EI SAA END TEISTEGA VÕRRELDA
- KÜBERKIUSAMINE, TROLLIMINE, SÄGA
PÜÜDMINE JNE.
- FOMO [HIRM ILMA JÄÄDA]
- SEE VÕIB TEKITADA SÖLTUVUST
- VEEDATE AEGA SUHTLEMISE VÕI
ENESEHOOLDUSE ASEMEL KERIMISELE.

VAIMSELT TERVE SÖÖDA STRATEEGIAD:

- JÄLGIGE LEHTI, MIS TOETAVAD JA
EDENDAVAD MITMEKESISUST.
- LEHED, MIS PAKUVAD TASAKAALUSTATUD
VAADET LÍBEDILE (HEAD JA HALVAD
PÄEVAD).
- LIITUGE RÜHMADEGA, KUS TUNNETE END
TURVALISELT JA TOETATUNA NÍNG MÍLLE
VASTU OLETE KÍRGLÍK.
- PÍDAGE MEELES, ET SOTSIAALMEEDIA
PEAKS EDENDAMA SÕPRADEGA
SUHTLEMIST, MÍTTE SEDA ASENDAMA.
- TEHKE KA AEG-AJALT PAUSI. - HOÍDKE
MÕNED ASJAD AINULT ENDA JAKS
(VALÍGE JA VALÍGE, MIDA POSTITATE.

KAS TEADSÍTE, ET SOTSIAALMEEDIA VÕIB TEILE KASULÍK OLLA? SOTSIAALMEEDIA VÕIB TEID AÍDATA...

- ARENDAGE OMA ÍDENTÍTEETI.
- ARENDA OMA EESMÁRKE/PÜÜDLUSI
- SUHTLEGE SÕPRADEGA
- JUURDEPÁÁSU TOETAB



TASAKAALU LEIDMINE MEIE DIGITAALSES ELUS

EKRAANIL VEEDETUD AEG VÕIB HIIILIDA ILMA, ET TE SELLEST ARUGI SAAKSITE. MIDA TEHA, KUI EKRAANIAEG ON TASAKAALUST VÄLJA LÄINUD JA TUNNED ÄREVUST?



ENNE VÕRGUS LÕÖGASTUMIST TEHKE MUUD TEGEVUSED. NÄITEKS TEHKE ENNE SEADME SISSELÜLITAMIST TRENNI, TEHKE KODUTÖÖD JA MAJAPIDAMISTÖÖD, JALUTAGE KOERAGA JA VEETKE AEGA OMA PEREGA.



PLANEERIGE OMA PÄEVA JOOKSUL MÕNI EKRAANIVABA AEG. SEADISTAGE LAHTIÜHENDAMISE AJAD. MUUTKE SÖÖGIAJAD EKRAANIVABAKS.



VEENDUGE, ET TEIL OLEKS VÕRGUÜHENDUSETA HOBID JA HUVID, MIS TEILE REGULAARSELT MEELDIVAD, NÄITEKS SÕPRADEGA KOHTUMINE VÕI SPORDIGA TEGELEMINE.



TEHKE KINDLAKS, KUI PALJU MAGATE? UNI PEAKS OLEMA PRIORITEET, KUNA SEE ON MEIE FÜSILISE JA VAIMSE TERVISE JAOKS OLULINE.

6 PÕHJUST NUTITELEFONIGA PUHKUSELE MİNNA! EKRAANIAEG:
KUI PALJU ON LIIGA PALJU?



Co-funded by
the European Union

FİNANSUOJAMA EUROPOS SĄJUNGOS LĖŠOMIS. ŠIS KŪRINYS
ATSPINDI TIK AUTORIAUS NUOMONĘ, TODĖL NACIONALINĖ
AGENTŪRA IR EUROPOS KOMISIJA NEGALĖ BŪTI LAĖKOMOS
ATSAKĖGOMIS UŽ JAMĖ PATEIKTĄ INFORMACIJĄ.