MEEDIA TASAKAAL JA HEAOLU

POSITIVE DIGITAL PARENTING

Co-funded by the European Union

Sissejuhatav tase

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

EKRAANID JA SEADMED ON MUUTUNUD MEIE JAOKS HÄDAVAJALIKUKS NING VÕIVAD OLLA SUUREPÄRASED ÕPPEVAHENDID. SAAME NEID KASUTADA TEISTEGA ÜHENDUSE LOOMISEKS, TOETUSE SAAMISEKS, UUTE OSKUSTE OMANDAMISEKS, LÕÕGASTUMISEKS JA LÕBUTSEMISEKS. KUID KAS TE TASAKAALUSTATE OMA EKRAANIAEGA JA TARBITAVAT MEEDIAT? KAS SEE AITAB KOGU EKRAANIAEG EI OLE ÜHESUGUNE. KAASA TEIE HEAOLULE? KUI TARBITE 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
- VÕLTSITUD/EKSITAVAD PILDID
-SA EI SAA END TEISTEGA VÕRRELDA
-KÜBERKIUSAMINE, TROLLIMINE, SÄGA PÜÜDMINE JNE.
-FOMO (HIRM ILMA JÄÄDA)
-SEE VÕIB TEKITADA SÕLTUVUST
-VEEDATE AEGA SUHTLEMISE VÕI ENESEHOOLDUSE ASEMEL KERIMISELE.

VAIMSELT TERVE SÖÖDA STRATEEGIAD:

-JÄLGIGE LEHTI, MIS TOETAVAD JA EDENDAVAD MITMEKESISUST.
-LEHED, MIS PAKUVAD TASAKAALUSTATUD VAADET LIBEDILE (HEAD JA HALVAD PÄEVAD).
-LIITUGE RÜHMADEGA, KUS TUNNETE END TURVALISELT JA TOETATUNA NING MILLE VASTU OLETE KIRGLIK.
-PIDAGE MEELES, ET SOTSIAALMEEDIA PEAKS EDENDAMA SÕPRADEGA SUHTLEMIST, MITTE SEDA ASENDAMA.
-TEHKE KA AEG-AJALT PAUSI. - HOIDKE MÕNED ASJAD AINULT ENDA JAOKS (VALIGE JA VALIGE, MIDA POSTITATE.

KAS TEADSITE, ET SOTSIAALMEEDIA VÕIB TEILE KASULIK OLLA? SOTSIAALMEEDIA VÕIB TEID AIDATA...

ARENDAGE OMA IDENTITEETI.

ARENDA OMA EESMÄRKE/PÜÜDLUSI

SUHTLEGE SÕPRADEGA

JUURDEPÄÄSU TOETAB

TASAKAALU LEIDMINE MEIE DIGITAALSES ELUS

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

ENNE VÕRGUS LÕÕGASTUMIST 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 FÜÜSILISE JA VAIMSE TERVISE JAOKS OLULINE.

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

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.