# KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI

(1) NAUJAS PRAŠYMAS DRAUGAUTI



Co-funded by the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union



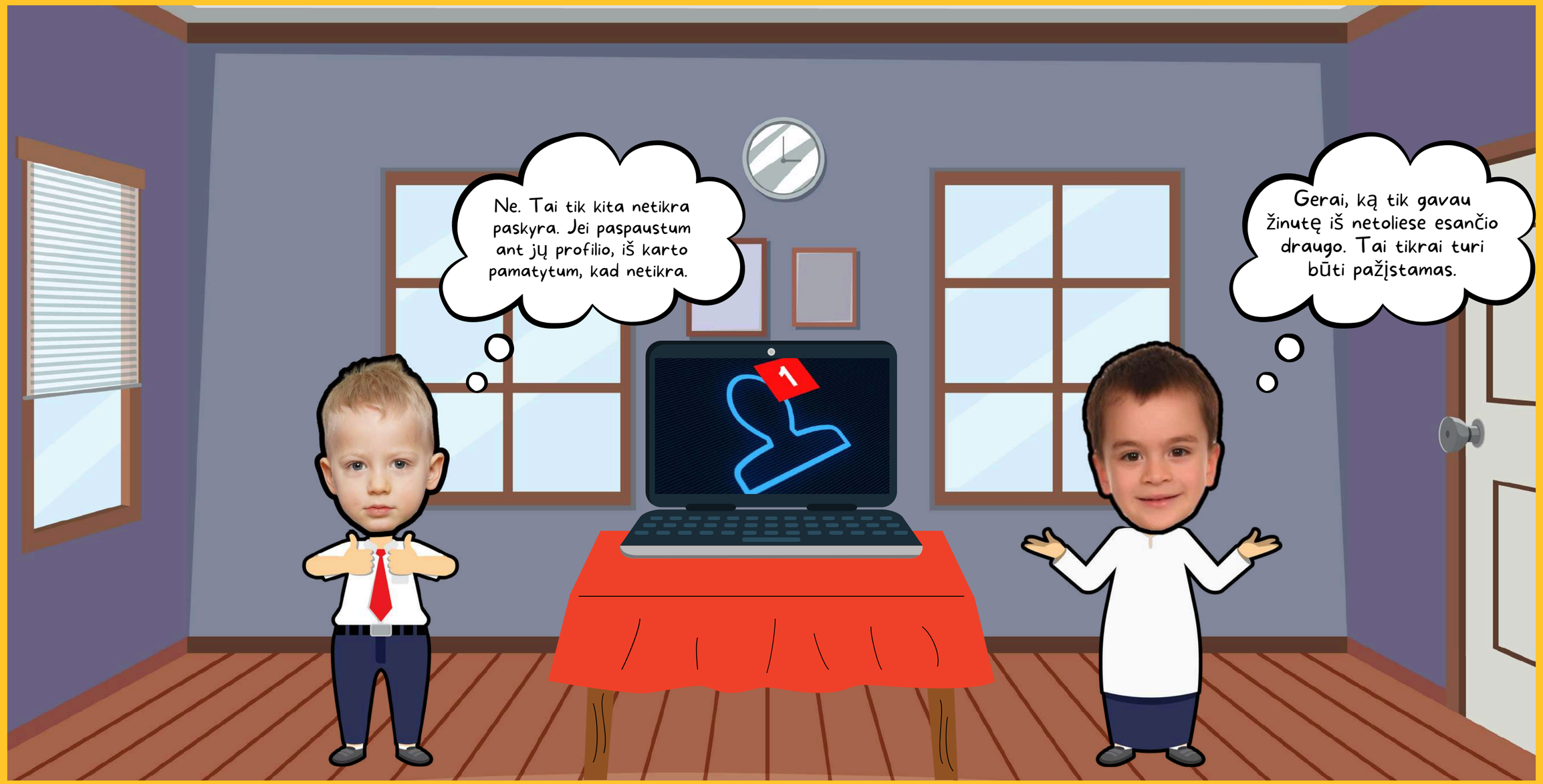

Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union



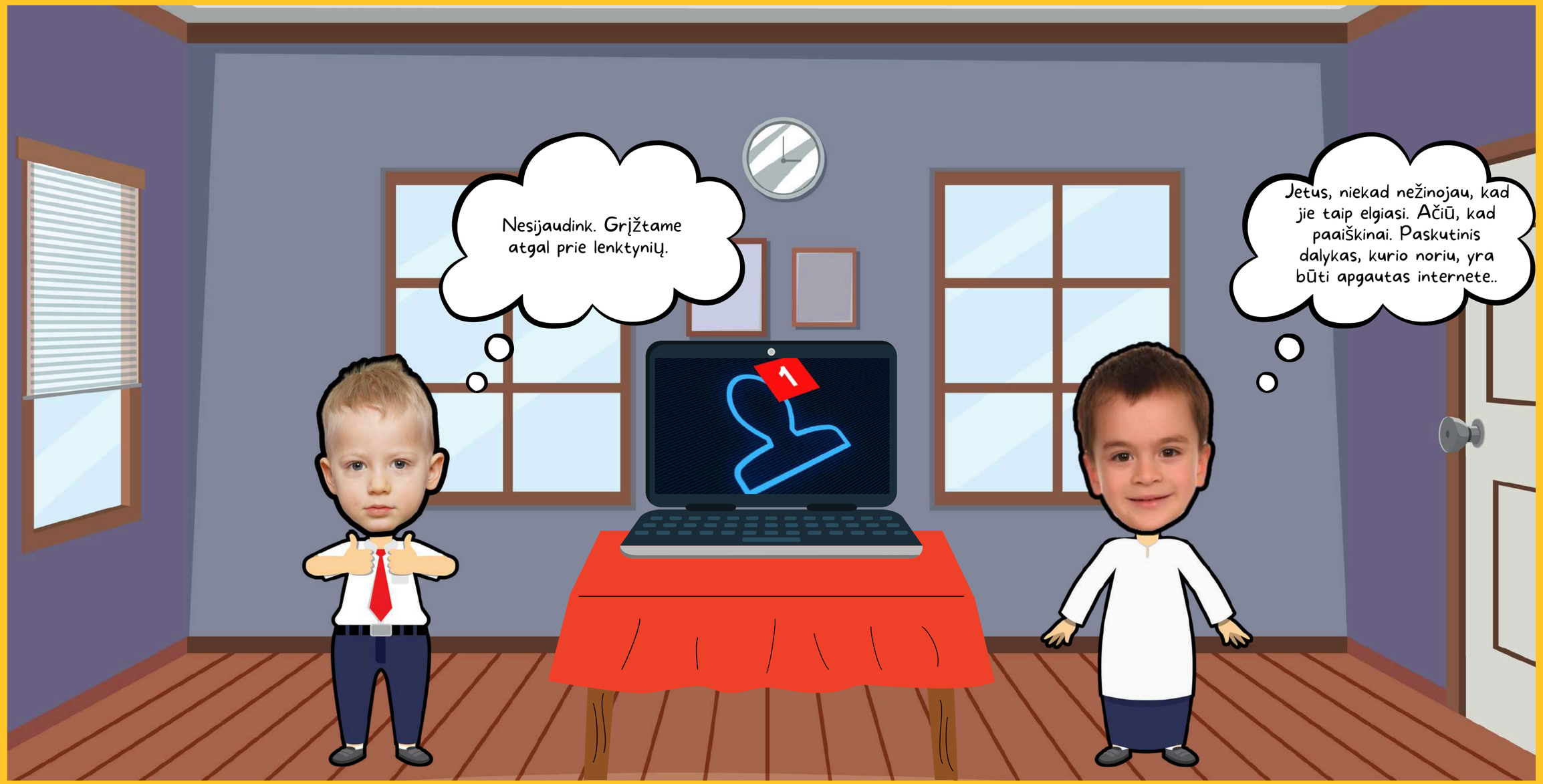

Co-funded by
the European Union







Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union

# PATARIMAI TĖVAMS

Kaip tėvams jums yra svarbu pasirūpinti, kad jūsų vaikas būtų saugus. Svarbu atsiminti, kad internetas yra vieta, kupina galimybių, tačiau ji tai taip pat gali būti pavojinga. Labai svarbu atsisėsti su vaiku ir pasikalbėti su juo apie tai, kaip būti saugiam internete, nes tai padės jo gerovei ir vystymuisi. Vaikams būna smagu ir įdomu kalbėtis su draugais internete. Vis dėlto svarbu, kad jūsų vaikas žinotų, koks yra nepažįstamojo internete pavojus ir kaip jo išvengti. Kalbėdami su vaiku apie visa tai, galite patarti:

- Lankytis tik saugiuose internetiniuose puslapiuose.
- Nesidalinti slaptažodžiais.
- Pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, jeigu nepažįstamasis internete bando susisiekti.
- Išrankiai rinktis draugus internete ir kalbėti tik su tais, kuriuos pažįsta realiame gyvenime.
- Pranešti kam nors, jei mato keistą ar netinkamą elgesį internete.
- Pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, jeigu nepažįstamasis internete kviečia susitikti gyvai.

Co-funded by
the European Union

# SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Kalbėtis internete su draugais gali būti smagu. Šiais laikais galima dalintis žintutėmis, nuotraukomis, vaizdo įrašais ir net balso įrašais! Tačiau svarbu, kad bendraudamas internete asmuo būtų protingas ir geras skaitmeninis pilietis. Kartu su tėvais pagalvok ir užrašyk penkias taisykles, kaip apsisaugoti nuo pavojų internete.

1

2

3

4

5

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

Co-funded by the European Union

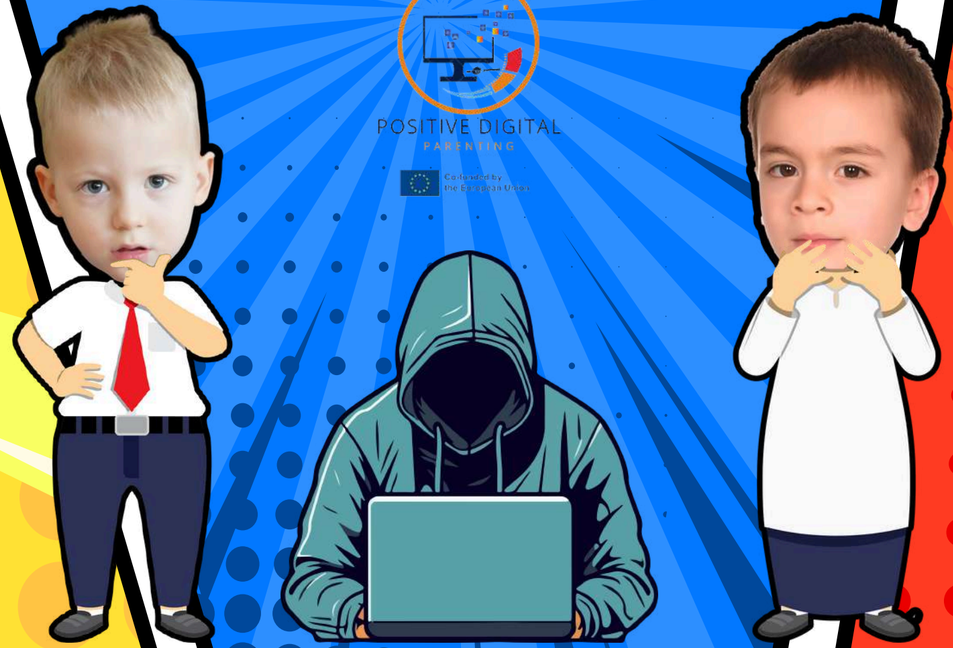
IVAIGO

IOVA
GENÇLİK KÜLTÜR, SANAT VE GELİŞİM DERNEĞİ

PEOPLE to PEOPLE
Estonia

# KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI

# TAPIMAS KIBERNE TIŠKAI SAUGIU








Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union




Co-funded by
the European Union

# PATARIMAI JAUNIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Kibernetinės patyčios – tai skaitmeninių technologijų naudojimas patyčių ar suerzinimo tikslais. Tai apima piktų pranešimų siuntimą, kitų gėdinimą internete, internetinių gandų skleidimą, kitų neįtraukimą į internetą ir daug daugiau! Jei tu ar tavo pažįstamas patiria patyčias internete, svarbu žinoti, ką daryti. Štai keletas naudingų patarimų, kaip sustabdyti patyčias internete:

- Nedalyvaukite elektroninėse patyčiose.
- Pasikalbėkite apie tai su patikimu suaugusiuoju.
- Praneškite apie patyčias internete.
- Internete kalbėkitės tik su tais žmonėmis, kuriuos pažįstate.
- Pagalvokite prieš skelbdami įvairius įrašus.

Co-funded by
the European Union

# SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

## “Cyber-Buddy” or “Cyber-Bully”?

Perskaityk kiekvieną teiginį žemiau. Jei tai apibūdina kibernetinio bičiulio veiksmą (“cyber-buddy”), nuspalvink laimingą veidelį, jei apibūdina kibernetinį chuliganą (“cyber-bully”), nuspalvink liūdną veidelį.

Bendraudamas internete vartoja mandagius ar draugiškus žodžius



Rūpinasi kitų jausmais



Neįtraukia kitų žmonių



Juokiasi, kai žmonės susimaišo, padaro klaidą



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

# KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI




## ELKIS SAVO AMZIAUS

IVAIGO

IOVA
GENCLIK KULTUR, SANAT VE GELISIM DERNEGI

PEOPLE TO PEOPLE
Estonia

POSITIVE DIGITAL PARENTING

Co-funded by the European Union


O, ačiū!
Manau radau
žaidimą, kurio noriu.
Gerai, paprasčiausiai
išsirink bet kokį sau
patinkantį žaidimą. Tai
bus kalėdinė dovana nuo
manęs tau.


Nesijaudink dėl to. Man 13 metų, bet kalbant apie brandą - 31.
FATAL FRAME II
CRIMSON BUTTERFLY
Aš nemanau.... kad šitas amžius yra tinkamas...


Viskas geeeerai...
FATAL FRAME II
CRIMSON BUTTERFLY
Čia rašo ''Nuo +18, jaunesniems negalima žaisti".


Nebuvo gerai...


Juk sakiau tau nežaisti...


Šie žaidimai yra ne veltui įvertinti +18. Juose yra dalykų, netinkamų jaunesniems asmenims, todėl ir yra +18 žyma.


Tikriausiai sapnuosi nuo šito košmarus... vėl.. ir tai tiesiog sujauks tavo miego režimą... vėl. Prisimeni praeitus metus su "Dead Space"?


Tiesiog pabandyk pastebėti, kokiu amžiumi įvertinta medžiaga. Prisimink, kad ''smalsumas nužudė katę''.
O taip... Negalėjau užmigti pirmą naktį, kai žaidžiau. Bet aš tiesiog negaliu susilaikyti. Ką turėčiau daryti?


Naršydami internete galite pakeisti privatumo nustatymus, kurie įspėtų arba uždraustų patekti į tam tikas svetaines, kurios apriboja amžių!
Ačiū, kibernetinės erdvės naršytojau. Kitą kartą prisiminsiu :) !

# PATARIMAI TĖVAMS

- **Paaiškinkite amžiaus ribas ir netinkamą turinį.**

Daugelyje internetinių svetainių ar žaidimų taikomas minimalus amžiaus apribojimas. Paaiškinkite vaikui, kad yra amžiaus apribojimas, siekiant apsaugoti jį nuo netinkamo turinio.

- **Nustatykite pagrindines taisykles**

Pasikalbėkite su vaiku ir sužinokite, ką jis mėgsta veikti internete. Susitarkite dėl svetainių, programų ir žaidimų, kurie yra geriausi naudojimui.

- **Būkite ramūs ir užtikrinti**

Leiskite savo vaikui žinoti, jog jis gali pasikalbėti su jumis ir kitais patikimais suaugusiais, jei aptinka netinkamą turinį.

- **Skatinkite kritinį mąstymą**

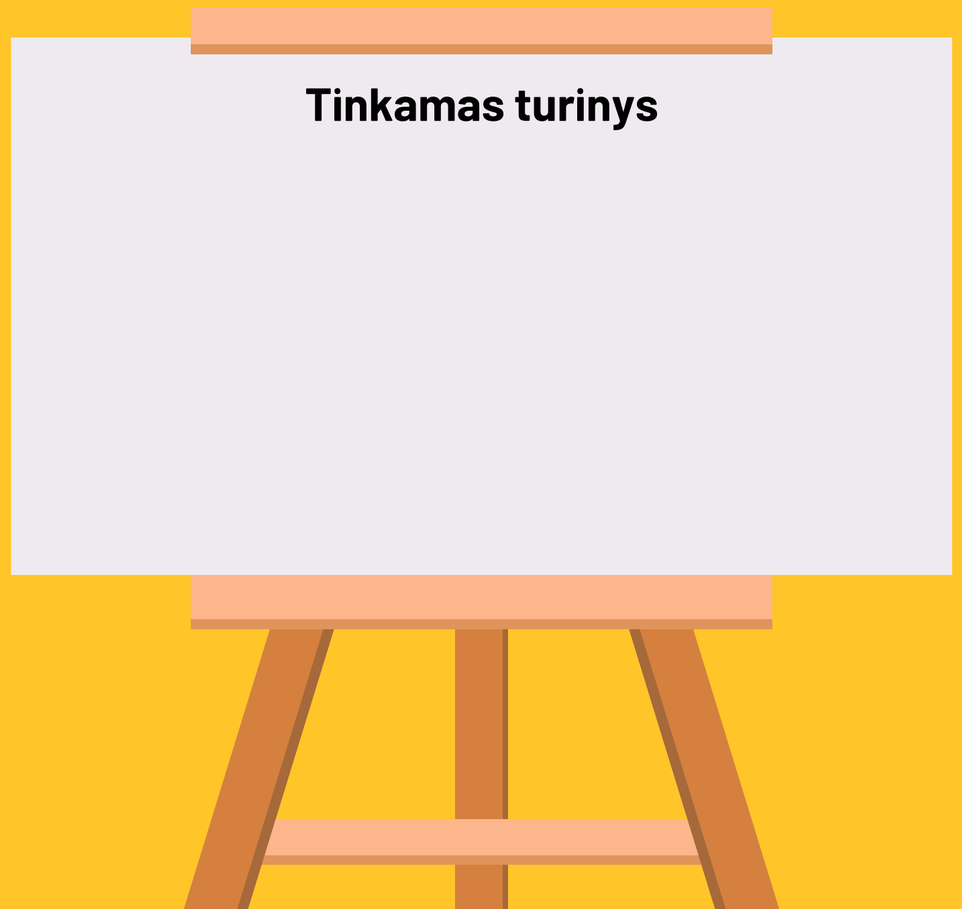
Padėkite savo vaikui pagalvoti, kokia veikla jis turėtų ir neturėtų užsiimti internete.

- **Kalbėkite apie teigiamus technologijų ir skaitmeninio pasaulio panaudojimo būdus**

Parodykite savo vaikui, kad suprantate technologijų ir interneto vaidmenį jo gyvenime.

# SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Užpildyk toliau pateiktas lenteles ir nurodyk, kurios programos, svetainės ir žaidimai yra tinkami arba netinkami tau, kaip skaitmeniniam piliečiui. Jei nesi tikra(s), paprašyk tėvų arba patikimo suaugusiojo pagalbos!






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

# KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI



# A

## KARŠTAS FOMO PUODELIS

Co-funded by the European Union


cafe
Sveika, Ali..
Kaip laikaisi ?
WOW...
Ačiū už
pakvietimą!


cafe
Kaip suprasti ?
Mes paprasčiausiai pagalvojome greitai išgerti kavos.
Oh, turiu omenyje, jog mes su Ömer tik norėjome nupirkti indų ploviklio.
Uh, jūs visada susitinkate be manęs.


cafe
Aš šito nesakiau...
Supratau, tai jūs jau kurį laiką susitikinėjate be manęs.


cafe
Uhm...
Ką?
Ir jeigu susitikinėjate be manęs, tai tikriausiai ir kalbate už mano nugaros. Taip ir žinojau.


cafe
Ir tada maždaug po mėnesio jūs tikriausiai iš viso mane pamiršite ir toliau susitikinėsite bę manęs.


cafe
PORTAL, STOP !
Ir net nespėsiu pastebėti, kaip jūs du persikelsite į kitą miestą su naujais geriausiais draugais ir leisitės į naujus nuotykius be manęs...


cafe
Klausyk, tai, ką dabar patiri, yra vadinama FOMO.
Baimė praleisti.
Labai dažnai žmonės mato kitus, bendraujančius socialinėse internetinėse platformose, ir jaučiasi atstumti.


cafe
Tačiau nerimas dėl šių dalykų tik pakenks mūsų psichinei sveikatai. Be to, mes negalime būti visur vienu metu, tiesa?
Tad nesijaudink, ką tu matai socialinėse medijose. Mes vis tiek tavo draugai..
Taigi.. Žinai ką, kodėl tau neprisijungus prie mūsų ir neišgėrus kartu kavos ?


cafe
.....
Hmm...
Ačiū, bet ne...
Man nepatinka kava..
.....

# PATARIMAI JAUNIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Kai leidi laiką socialinėse medijose, gali patirti FOMO (The Fear of Missing Out)– baimę praleisti. Kai matai kitus, internete skelbiančius svarbiausius savo gyvenimo momentus, kartais gali pasijausti nuliūdęs ar nuskriaustas. Jei jauti, kad patiri FOMO, gali išbandyti kelis iš šių patarimų, kad pagerintumėtum savo nuotaiką ir savijautą: FOMO kartais gali priversti tave jaustis atstumtam, nusivylusiam ar nusiminusiam. Svarbu atpažinti, kaip skirtingi dalykai tave priverčia jaustis, kad galėtum pasirūpinti savo gerove. Užbaik toliau pateiktą užduotį nuspalvindama(s) paveikslėlius, kuriuos tau patinka daryti. Atrasdama(s) dalykus, kurie tave džiugina ir jais užsiimdama(s), gali pasijausti geriau ir pašalinti FOMO iš savo gyvenimo!

- Susitelk ties tuo, ką turi
- Turėk dienoraštį
- Leisk laiką su draugais
- Gyvenk šiuo momentu
- Paskirsk sau laiko be technologijų

Co-funded by
the European Union

# SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

FOMO kartais gali priversti tave jaustis atstumtam, nusivylusiam ar nusiminusiam. Svarbu atpažinti, kaip skirtingi dalykai tave priverčia jaustis, kad galėtum pasirūpinti savo gerove. Užbaik toliau pateiktą užduotį nuspalvindama(s) paveikslėlius, kuriuos tau patinka daryti. Atrasdama(s) dalykus, kurie tave džiugina ir jais užsiimdama(s), gali pasijausti geriau ir pašalinti FOMO iš savo gyvenimo!













Co-funded by
the European Union

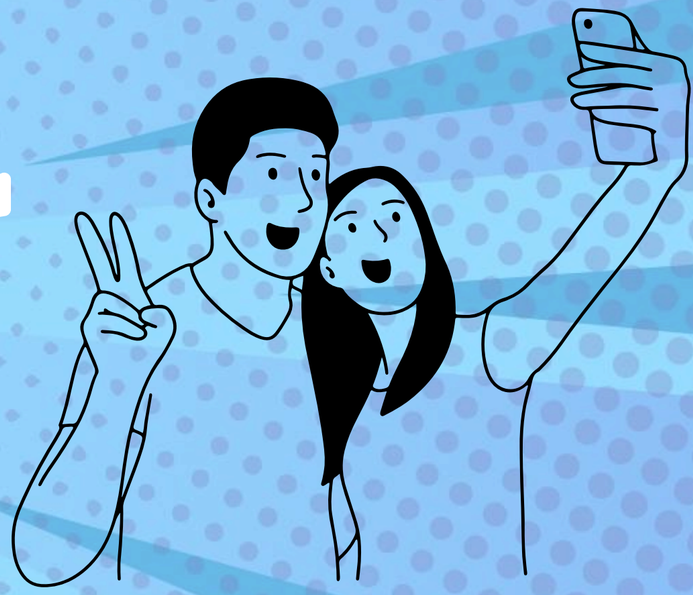
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Co-funded by
the European Union

# KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI



## KAIP AŠ MATAU SAVE/SAVO ASMENUKĘ



Co-funded by the European Union


O, tikrai? Kodėl ?
Wow, pažiūrėk į šį influencerį. Jis toks gražus! Norėčiau apsikeisti su juo gyvenimais.


Na, visi šitie žmonės yra gražūs ir turi puikius gyvenimo būdus.
Aš tik noriu žinoti, ką reiškia būti tokiam tobulam kaip jie..


Na, leisk man į jį pažiūrėti. Nemanau, kad tu taip labai skiriesi nuo jo!
Na, va, tu tik pažiūrėk..


Umm.. Nenoriu tavęs nuliūdinti...


Ne tą turėjau omenyje...
Kad aš niekad nbūsiu toks gražus?
Jo, žinau. Negaliu laikytis dietos, myliu maistą per stipriai..


Tą ir noriu pasakyti, bet tu supranti kitaip nei norėčiau. Tu negali turėto tokio įvaizdžio ir formos, nes jie yra stipriai paredaguoti.
Nematau...


Juokauji, taip ? Šito vyro raumenys nuotraukoje atrodo daug didesni nei iš tikrųjų yra...
Ar jis pasidaręs plastinę operaciją ?


Aš manau, jog kiekvienas yra gražus ir kiekvienas turi savo gyvenimą. Tu neturi lygintis su kitais socialinėse medijose ir paskui tapti nepasitikinčiu savimi..


Ir dažniausiai, ką tu matai internete, yra surežisuota arba paredaguota. Tad būk laimingas dėl kitų, bet nesijausk blogai dėl savęs.


Ir, man atrodo, esi šį vakarą susitaręs susitikti su draugais? Tad eik ruoštis ir kuo daugiau mėgaukis savo gyvenimu!
Aha, manau, jog esi teisus. Ačiū, man reikėjo tai išgirsti.

# PATARIMAI TĖVAMS

Pastangos teigiamai puoselėti vaiko įvaizdį gali padėti didžiuotis savo išvaizda ir geriau jaustis apie save. Tai veda prie sveiko savęs pasitikėjimo.

Norėdami sukurti teigiamą savo vaiko įvaizdį, galite:

- Pamokyti vaikus apie jų kūnus
- Padėti jiems pasirūpinti savo kūnais
- Nepamiršti pasakyti teigiamų pagyrimų apie jų išvaizdą
- Parodykite, jog jūs didžiuojatės jų veikla

Co-funded by
the European Union

# SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIESIEMS

Tavo įvaizdis yra toks, kokį tu matai save. Geras įvaizdis gali suteikti drąsos ir padėti didžiuotis savimi! Užbaik toliau pateiktą užduotį ir nurodyk kas tave džiugina.



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

# 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

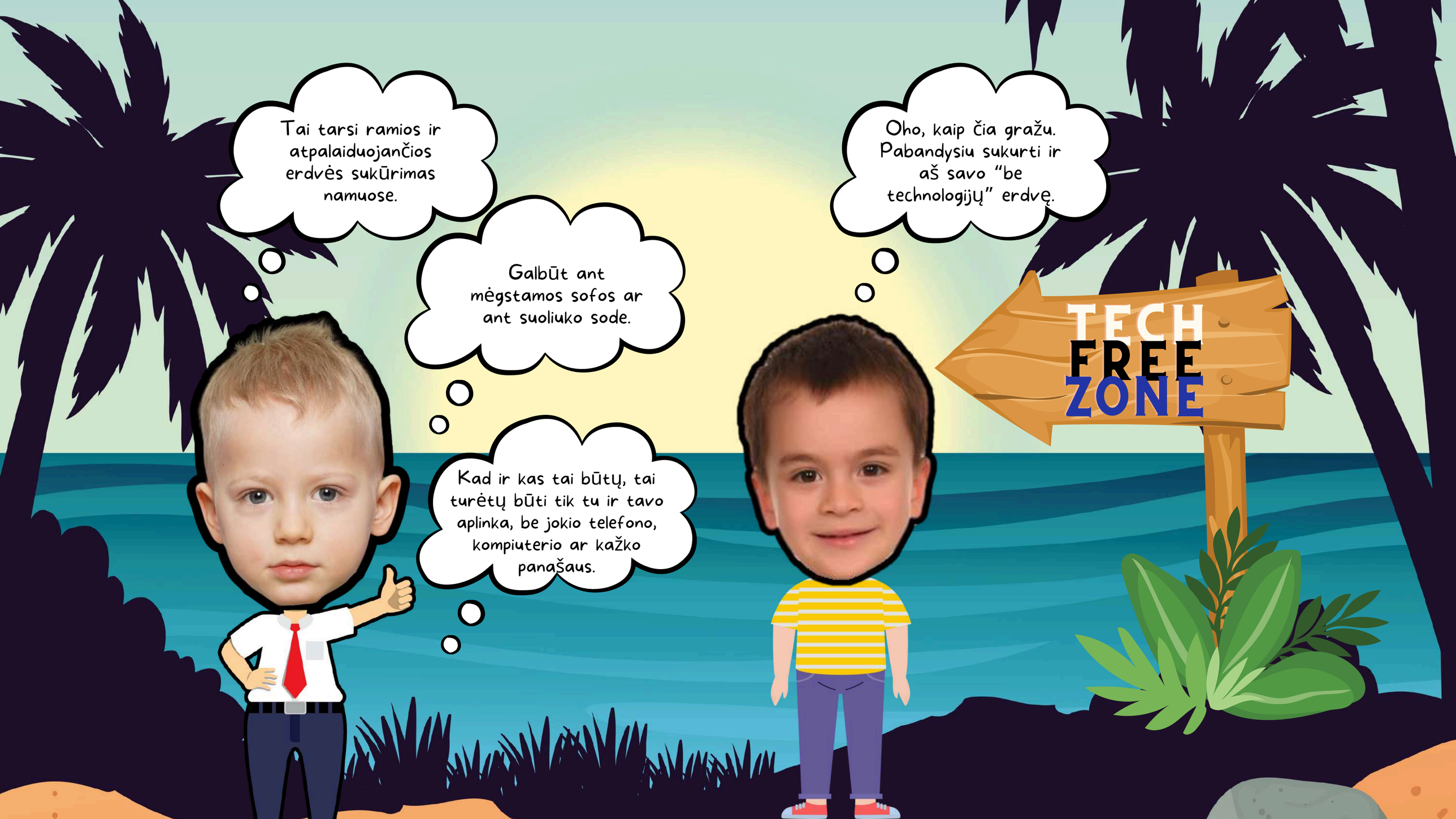

Ai, tik skaitau įvairius straipsnius apie pingvinus.
Labas, ką veiki ?


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