Vėžaičių mokykla (Klaipėdos r.) · Biblioteka · Mokiniams · 2026 m. gruodžio 1 d.

Skaitmeninė priklausomybė

Kas laiko pultelį: tu ar telefonas?

Skaitmeninė priklausomybė · Pradžia

Telefonas – puikus įrankis

Bet kartais jis valdo tave

Šiandien išsiaiškinsim, kas laiko pultelį

IŠSINEŠK

Telefonas turi būti įrankis, ne šeimininkas.

1.1 Kas laiko pultelį?

Telefonas moka daug: groja muziką, leidžia žaisti, fotografuoja, rodo kelią, padeda susisiekti su mama. Bet kartais nutinka keistas dalykas: nori pažiūrėti „tik minutę“, o pakeli akis – ir jau tamsu.

Šiandien išsiaiškinsim, kodėl taip būna ir kaip pultelį laikyti savo rankoje.

Mūsų kelias

1. **Įrankis ar šeimininkas** – kas ką valdo.
2. **Kaip mus užkabina** – kodėl sunku sustoti.
3. **Įprotis ar priklausomybė** – kur riba.
4. **Kaip atsiimti pultelį** – gudrybės, kurioms nereikia didelės valios.

Taisyklės

- Telefonai – tik kai atsakinėjame klausimus.
- Vienas kalba – visi klausomės.
- Juokiamės kartu, ne iš kitų.

Skaitmeninė priklausomybė · prisijunk

mopsis.lt · kodas

150362

1.2 Prisijunk telefonu

1. Nuskenuok QR kodą telefonu arba atsidaryk **mopsis.lt/mokymai**.

2. Įvesk šešių skaitmenų kodą:

150362

3. Atsakinėk į klausimus ir spausk ♥.

mopsis.lt/s/150362

> Telefonu matysi tą pačią skaidrę: galėsi slinkti, skaityti ir išsisaugoti. Skaidres verčia lektorius.

Skaitmeninė priklausomybė · Pradžia

Pakelkite ranką

Tavo vakarykštis ekranas

1.3 **Kiek laiko vakar prie ekrano?**

Kiek laiko vakar praleidai prie telefono, planšetės ar kompiuterio (ne mokymuisi)?

A Mažiau nei valandą

B 1–2 valandas

C 3–4 valandas

D Daugiau nei 4 valandas

E Nežinau

Pakelkite ranką: A / B / C / D / E

Skaitmeninė priklausomybė · Įrankis ar šeimininkas

Pagalbos mygtukas kišenėje

Muzika, žemėlapis, fotoaparatas

Problema ne telefone, o kaip naudoji

IŠSINEŠK

Telefonas pats savaime nėra blogas.

2.1 Telefonas yra gerai, nes...

Pradėkim nuo to, kas gerai. Telefonas yra:

- 🆘 **pagalbos mygtukas** – gali bet kada paskambinti mamai ar tėčiui;
- 🗺️ **žemėlapis** – nepasiklysi;
- 📸 **fotoaparatas ir kino studija** – gali kurti savo istorijas;
- 🎵 **muzikos biblioteka** – padeda nusiraminti ar susikaupti;
- 📚 **mokytojas** – gali išmokti dalykų, kurių nemoko mokykloje.

> Telefonas pats savaime nėra blogas. Klausimas tik vienas: kas kam vadovauja?

Skaitmeninė priklausomybė · Įrankis ar šeimininkas



Plaktukas naktimis nepypsi

Telefonas vibruoja ir reikalauja

Kas tave šaukia – tas tavo bosas

IŠSINEŠK

Jei daiktas tave nuolat šaukia, jis jau ne įrankis.

2.2 Įrankis ar šeimininkas?

Plaktukas guli įrankių dėžėje. Jis niekada naktį nepradeda cypti: „Ei, ateik pakalti vinies, aš tavęs pasiilgau!“

Telefonas vibruoja, cypia, rodo raudonus taškelius ir reikalauja dėmesio. Kartais net jauti kaltę, jei neatsakai.

Įsivaizduok šaldytuvą, kuris kas penkias minutes šauktų: „Ateik pažiūrėti, gal atsirado nauja dešra!“ Keista, ar ne? O telefonas būtent taip ir daro.

Pabandyk dabar

Pakelk ranką, jei ryte, dar neišlipęs iš lovos, pirmiausia pažiūri į ekraną.



Skaitmeninė priklausomybė · Kaip mus užkabina



Nežinai, kas bus kitame video

Smegenys myli „gal dabar?“

Todėl taip sunku sustoti

IŠSINEŠK

**Smegenys nori dar kartą,
nes nežino, kas bus kitame.**

3.1 Lošimų automatas kišenėje

Lošimų automate patrauki rankeną ir nežinai, ar iškris prizas. Telefone brauki pirštu ir nežinai, ką pamatysi: juokingą video, žinutę nuo draugo ar nieko įdomaus.

Smegenys labai mėgsta tą nežinomybę. Jos sako: „Dar kartą, gal dabar pasiseks.“ Todėl ir sunku padėti telefoną – visada atrodo, kad kitas video bus geriausias.

> Tu ne silpnas. Tiesiog tavo smegenys veikia taip, kaip turi veikti. Todėl reikia gudrybių, ne vien valios.



Skaitmeninė priklausomybė · Kaip mus užkabina

Begalinis slinkimas neturi pabaigos

Nėra ženklo „viskas, gana“

Net išradėjas dėl to gailisi

IŠSINEŠK

Kai nėra pabaigos, sustoti turi tu pats.

3.2 Sriubos lėkštė, kuri niekada nesibaigia

Anksčiau internete reikėjo spausti „Kitas puslapis“. 2006 m. programuotojas Aza Raskinas sugalvojo begalinį slinkimą: brauki, ir naujo turinio atsiranda be galo. Jis norėjo, kad būtų patogiau.

Bet kartu dingo ženklas smegenims: „Viskas, pabaiga.“ Kaip sriubos lėkštė, kuri pati prisipildo, kai tik suvalgai. Valgai ne todėl, kad alkanas, o todėl, kad lėkštė visada pilna. Vėliau pats Raskinas viešai pasakė, kad gailisi šito išradimo.

Kitos gudrybės, kad neatsitrauktum

- Kitas video įsijungia pats.
- Raudoni taškeliai ir pranešimai šaukia atgal.
- Žaidimuose – kasdieniai prizai ir serijos: „Neprarask 30 dienų!“

Skaitmeninė priklausomybė · Kaip mus užkabina

Nemoki pinigais – moki laiku

Tavo dėmesys parduodamas reklamai

Socialiniai tinklai – nuo 13 metų

IŠSINEŠK

Jei už programėlę nemoki pinigais, moki savo dėmesiu.

3.3 Ar tikrai nemokama?

Dauguma programėlių ir žaidimų nieko nekainuoja. Tai iš ko jų kūrėjai gyvena? Iš reklamos. Kuo ilgiau tu žiūri, tuo daugiau reklamų pamatai, tuo daugiau jie uždirba.

Ką tu atiduodi

- savo **laiką**;
- savo **dėmesį**;
- savo **duomenis** – ką mėgsti, ką žiūri, kur esi.

Todėl daugumoje socialinių tinklų paskyrą galima kurti tik nuo 13 metų. Ne tam, kad sugadintų tau džiaugsmą, o todėl, kad ten rodomas turinys ir specialiai sukurti spąstai jaunesniems per stiprūs.

Skaitmeninė priklausomybė · Įprotis ar priklausomybė

Svarbu ne kiek, o ar gali sustoti

Pyksti, kai telefoną atima?

Nebežaidi lauke su draugais?

IŠSINEŠK

Priklausomybė – kai nori sustoti, bet negali.

4.1 **Kur riba?**

Įprotis – kai daug žaidi, bet gali sustoti, kai reikia. Priklausomybė – kai nori sustoti, bet negali, ir dėl to nukenčia kiti svarbūs dalykai.

Ženklai, kad pultelį laiko telefonas

- Labai pyksti ar veržiesi, kai telefoną paima.
- Žaidi ar žiūri vėlai naktį ir ryte sunku atsikelti.
- Nebenori eiti į lauką su draugais.
- Pameluoji, kiek laiko praleidai.
- Pasakai sau „tik penkios minutės“, o praeina valanda.

> Jei atpažįsti kelis ženklus – tai ne gėda. Tai signalas pasikalbėti su tėvais ir išbandyti gudrybes.

Skaitmeninė priklausomybė · Įprotis ar priklausomybė

8

KLAUSIMAI

8 klausimai – pakelk ranką

Būk sąžiningas sau

Čia ne egzaminas

IŠSINEŠK

Sąžininga diagnozė – pirmas žingsnis pultelio link.

4.2 Telefono detektorius

Aš skaitau klausimą. Jei tavo atsakymas „taip“ – užlenk pirštą.

1. Ar telefonas guli šalia lėkštės, kai valgote su šeima?
2. Ar nešiesi telefoną į tualetą?
3. Ar esi atsitrenkęs į duris ar žmogų, nes ėjai žiūrėdamas į ekraną?
4. Ar ryte pirmiausia pažiūri į ekraną?
5. Ar nervinies, kai baterija beveik išsikrovusi?
6. Ar kada nors jautei, kad telefonas suvibravo, nors nieko nebuvo?
7. Ar užmiegi su telefonu rankoje ar po pagalve?
8. Ar supyksti, kai liepia padėti telefoną?

> 0–2: pultelis tavo rankoje. 3–5: telefonas – geras draugas, gal net per geras. 6–8: laikas šiandien išbandyti gudrybes.

Skaitmeninė priklausomybė · Įprotis ar priklausomybė

Pakelkite ranką

Tavo detektoriaus rezultatas

4.3 **Kiek pirštų užlenkei?**

Kiek pirštų užlenkei per telefono detektorių?

A 0–2

B 3–5

C 6–8

Pakelkite ranką: A / B / C



Skaitmeninė priklausomybė · Įprotis ar priklausomybė

„Dar vienas lygis“ iki vidurnakčio

Be telefono – pyktis po 20 minučių

Ar atpažįsti save?

IŠSINEŠK

Lengviau pamatyti kitame, bet svarbiau – savyje.

4.4 Ar atpažįsti?

Istorijos išgalvotos, bet labai panašios į tikras.

- **Matas** žaidžia „dar vieną lygį“ iki vidurnakčio, ryte mokykloje snaudžia.
- **Ieva** kas kelias minutes tikrina, ar nieko neparašė klasės grupėje, ir negali baigti namų darbų.
- **Lukas** po dvidešimties minučių be telefono pradeda nervintis ir pykti ant visų.
- **Kajus** nebežaidžia futbolo su draugais – visą laisvą laiką praleidžia žaidime.
- **Austėja** negali užmigti be video fone ir naktį vėl įsijungia telefoną.

Pabandyk dabar

Kuris iš jų tau panašiausias? Nebūtina sakyti garsiai.

Skaitmeninė priklausomybė · Kaip atsiimti pultelį

Valia vakare pavargsta

Išjunk nereikalingus pranešimus

Nuspręsk pabaigą prieš pradėdamas

IŠSINEŠK

Sprendimą padėti telefoną priima pavargęs tu – todėl pasiruošk iš anksto.

5.1 Gudrybės be didelės valios

Sprendimą padėti telefoną vakare priima ne tas tu, kuris ryte planavo, o tas, kuris jau pavargęs. Todėl geriau ne kovoti, o pakeisti aplinką.

- 🔕 **Išjunk pranešimus** žaidimams ir programėlėms, be kurių gali gyventi.
- ⏱️ **Nuspręsk pabaigą prieš pradėdamas:** „Žaisiu iki 18.30“ ir pasistatyk laikmatį.
- ● **Pilkas ekranas:** su tėvais nustatymuose įjunk nespalvotą režimą. Pilkas ekranas daug mažiau traukia.
- 🗑️ **Ištrink vieną programėlę**, kurios nenaudoji, bet vis tiek atsidarai.
- 🤝 **Susitark su draugu:** per pertrauką žaidžiam kartu lauke, ne telefone.

Skaitmeninė priklausomybė · Kaip atsiimti pultelį

9–12 val.

TAVO MIEGAS



Telefonas naktį – kitame kambaryje

Senas žadintuvas – geriausias draugas

Miegas augina smegenis

IŠSINEŠK

Lova skirta miegui, ne telefonui.

5.2 Lova be telefono

Tavo amžiaus vaikams rekomenduojama miegoti 9–12 valandų per parą. Ekrano šviesa ir įdomus turinys apgauna smegenis, kad dar ne laikas miegoti.

Gudrybė

- Telefonas naktį kraunasi kitame kambaryje.
- Žadintuvas – paprastas, ne telefone.
- Ryte pirmiausia – savo mintys, ne svetimi video.

> Išsimiegojęs žmogus geriau žaidžia, greičiau mokosi ir rečiau pyksta.

Šaltinis: AASM miego rekomendacijos (2016).



Skaitmeninė priklausomybė · Kaip atsiimti pultelį

3 min.

TYLOS

Trys minutės be ekrano

Be kalbų ir be judėjimo

Nuobodulys – idėjų virtuvė

IŠSINEŠK

Kai nuobodu, smegenys pradeda kurti pačios.

5.3 Tylos iššūkis

Eksperimentas. Trys minutės: telefonai ekranu žemyn, nekalbame, nejudame, nesidairome.

Po trijų minučių

- Kam atrodė, kad praėjo ne trys, o dešimt minučių?
- Kieno ranka pati norėjo siekti telefono?
- Kokia mintis atėjo, kai pasidarė nuobodu?

Kai smegenims nuobodu, jos pradeda svajoti ir kurti savo vaizdus. Todėl nuobodulys yra idėjų virtuvė. Kai kas kartą jį užkemšame telefonu, idėjos nespėja gimti.



Skaitmeninė priklausomybė · Kaip atsiimti pultelį

Pakelkite ranką

Tavo gudrybė

5.4 **Ką išbandysi šiandien?**

Kurią gudrybę išbandysi jau šiandien vakare?

A Išjungsiu pranešimus

B Telefonas naktį kitame kambaryje

C Laikmatis prieš žaidimą

D Pilkas ekranas

E Ištrinsiu vieną programėlę

Pakelkite ranką: A / B / C / D / E

Skaitmeninė priklausomybė · Kaip atsiimti pultelį

Telefonas – įrankis, ne šeimininkas

Tikras gyvenimas – kai pakeli akis

Jei sunku pačiam – pasakyk suaugusiajam

IŠSINEŠK

Tikras gyvenimas vyksta, kai pakeli akis.

5.5 Pultelis tavo rankoje

- Telefonas yra įrankis, ne šeimininkas.
- Sunku sustoti ne todėl, kad esi silpnas, o todėl, kad taip sugalvota.
- Gudrybės veikia geriau nei valia.
- Jei pats sustoti nebegali – pasakyk tėvams, klasės vadovui ar mokyklos psichologui. Tai protinga, ne gėdinga.

Vaikų linija – 116 111. Gali paskambinti ar parašyti, kai sunku ir nori pasikalbėti: vaikulinija.lt.

