

Rés Lab

Research laboratory on the use of social networks and parenting

Skaitmeninė erdvė – tai mano atspindys!

Sužinok, kaip drąsiai naudotis internetu, žaidimais ir
socialiniais tinklais



Finansuoja
Europos Sąjunga

Turinys

Įvadas – „ResoLab“ projektas.....	4
Kartu už apsišvietusį skaitmeninį pilietiškumą	4
Dalyvavimas ir rūpestingumas	4
Europos ir vietos projektas tuo pačiu metu	4
„Aš atrandu skaitmeninį pasaulį“	4
Sveikas(-a) atvykęs(-usi) į „ResoLab“ vadovą!	5
Šis vadovas Tau padės:	5
1 tema – teisė į atvaizdą.....	6
1. Įvadas	6
2. Paklausk savęs	6
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	6
4. Praktinis pritaikymas	7
5. Išvada	7
2 tema – melagienos	8
1. Įvadas	8
2. Paklausk savęs	8
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	8
4. Praktinis pritaikymas	9
5. Išvada	9
3 tema – kibernetinių patyčių prevencija.....	10
1. Įvadas	10
2. Paklausk savęs	10
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	10
4. Praktinis pritaikymas	11
5. Išvada	11
4 tema – asmens duomenų apsauga.....	12

1. Įvadas	12
2. Paklausk savęs	12
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	12
4. Praktinis pritaikymas	12
5. Išvada	13
5 tema – pernelyg didelis ekranų naudojimas	14
1. Įvadas	14
2. Paklausk savęs	14
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	14
4. Praktinis pritaikymas	14
5. Išvada	15
6 tema – Tavo skaitmeninė tapatybė	16
1. Įvadas	16
2. Paklausk savęs	16
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	16
4. Praktinis pritaikymas	17
5. Išvada	17
7 tema – saugumas ir sutikimas	18
1. Įvadas	18
2. Paklausk savęs	18
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	18
4. Praktinis pritaikymas	19
5. Išvada	19
8 tema – iššūkiai, tendencijos ir socialiniai tinklai: žaisti ar saugotis?	20
1. Įvadas	20
2. Paklausk savęs	20
3. Gerosios praktikos ir patarimai.....	20
4. Praktinis pritaikymas	20
5. Išvada	21



9 tema – tėvai ir ekranai: kalbėjimas, supratimas, dalijimasis.....22

1. Įvadas 22

2. Paklausk savęs 22

3. Gerosios praktikos ir patarimai..... 22

4. Praktinis pritaikymas 23

5. Išvada 23

10 tema – pasikalbėk su mokytojais, kai kas nors vyksta internete24

1. Įvadas 24

2. Paklausk savęs 24

3. Gerosios praktikos ir patarimai..... 24

4. Praktinis pritaikymas 25

5. Išvada 25

Svarbiausia – „Tu esi skaitmeninio pasaulio dalis“26

Bendra išvada – „Skaitmeninės technologijos – ryšys, kurį reikia kurti kartu“27

Žengti toliau30

Pastaba dėl gidų rengimo.....33

Įvadas – „ResoLab“ projektas

Kartu už sąmoningą ir atsakingą skaitmeninį pilietiškumą

Projektas „ResoLab“ – Europos „Erasmus+“ programos iniciatyva, suburianti kelis partnerius bendram tikslui:

padėti vaikams, šeimoms ir mokykloms geriau suprasti skaitmeninę aplinką, ja naudoti ir ją kritiškai vertinti.

Pasaulyje, kuriame ekranai, tinklai ir taikomosios programos yra kasdienio gyvenimo dalis, būtina ugdyti **atsakingus ir kritiškus skaitmeninius įgūdžius**.

„ResoLab“ buvo sukurta kaip **edukacinių patirčių laboratorija**, kurioje jauni žmonės mokosi žaisdami, diskutuodami, išbandydami ir kurdami konkrečius sprendimus skaitmeninio pasaulio iššūkiams.

Dalyvaujamuoju principu ir rūpestingumu grįstas požiūris

Per **interaktyvias situacijas** ir forumo **teatro metodą**, mokiniai galėjo tyrinėti temas, artimas jų kasdieniam gyvenimui:

teisė į atvaizdą, melagienos, patyčios, privatumas ir ekrano laiko valdymas.

Ši patirtis paskatino **turingas diskusijas**, kuriose dalyvavo tėvai, mokytojai ir vietos švietimo bendruomenės atstovai.

Europos ir vietos projektas vienu metu

„ResoLab“ – „DigCompEdu“ **systemos** europinės dinamikos dalis, kuria siekiama stiprinti visų švietimo dalyvių skaitmeninius įgūdžius.

Tačiau projektas taip pat remiasi mokyklų ir šeimų realybe: jis puoselėja **bendrąjį ugdymą, dialogą** ir **ryšių** su skaitmeninėmis technologijomis kūrimą.

Trys gidai žengti tolyn

Šie gidai sukurti taip, kad kiekvienas padėtų savaip:

- vaikams – padėtų tapti smalsiais ir atsakingais skaitmeniniais piliečiais;
- tėvams – suteiktų atramą kasdien lydint vaikus skaitmeninių technologijų pasaulyje;
- mokytojams – praturtintų pedagoginę praktiką ir stiprintų bendrąjį ugdymą.

Kartu paverskime skaitmeninę erdvę išraiškos, mokymosi ir ryšio priemone, o ne baimės ar atskirties šaltiniu.

„Aš atrandu skaitmeninį pasaulį“

Sveikas(-a) atvykęs(-usi) į „ResoLab“ vadovą!

Tu gyveni pasaulyje, kuriame ekranai, žaidimai, vaizdo įrašai ir socialiniai tinklai yra kasdienio gyvenimo dalis.

Bet ar žinai, kad skaitmenė erdvė – tai ne tik „turėti telefoną“? Tai ir gebėjimas **juo naudotis protingai, pagarbiai ir kūrybiškai!**

Projekte „**ResoLab**“ kartu su kitais vaikais iš Belgijos, Prancūzijos ir Ispanijos tyrinėjai daugybę temų: kaip apsaugoti savo privatumą, atpažinti melagienes ir kaip valdyti savo laiką prie ekranų.

Jūs žaidėti, diskutavote ir net dalyvavote forumo teatre, kad kartu pagalvotumėte, ką daryti, kai situacija tampa sudėtinga.

Šis gidas padės Tau:

- susimąstyti apie skaitmeninius įpročius;
- išsiugdyti saugius naršymo įgūdžius;
- išmokti **užtikrintai reaguoti** įvairiose situacijose;
- ir svarbiausia – **paversti skaitmeninę erdvę savo sąjungininke**, o ne priešė!

Būti skaitmeniniu piliečiu reiškia mokėti elgtis atsakingai, net kai ekranas skatina paskubėti.



1 tema – teisė į atvaizdą

1. Įvadas

Nuotrauka, vaizdo įrašas ar piešinys internete gali greitai pasklisti po visą pasaulį.

Bet, ar žinai, kad vaizdas – tarsi bendras paslapties gabalėlis? Kai jį paskelbi, jis jau nebeprisiklauso tik Tau.

„ResoLab“ kalbėjome apie pagarbą savo ir kitų atvaizdai: prieš paspausdamas(-a) „dalintis“, paklausk savęs, ar visi su tuo sutinka. Taip pat svarstėme, kaip galima jaustis, perskaičius e ne visada buvo malonius komentarus apie save ar artimą žmogų.

2. Paklausk savęs

☞ Ar kada nors paskelbi draugo nuotrauką, jo nepaklausęs(-usi)?

☞ O kaip jaustumėisi, jei kas nors taip pasielgtų su Tavim?

☞ Ar žinai, kas gali matyti nuotraukas, kurias įkeli į internetą?

☞ Ar parašytum tą patį komentare, ką pasakytum žmogui į akis ?

☞ Ar visada pasitari su tėvais prieš ką nors paskelbdamas(-a)?

☞ Ar žinai, kaip pašalinti be mano sutikimo paskelbtą nuotrauką?

Užduoti sau šiuos klausimus – pirmas žingsnis mokantis būti **atsakingam** internete.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

✓ Prieš skelbdamas(-a) kieno nors nuotrauką, visada paklausk jo leidimo (o jei nepilnametis(-ė) – ir jo (jos) tėvų) taip pat pasitark su tėvais.


✓ Jei nuotraukoje jautiesi nejaukiai, turi teisę pasakyti „ne“.

✓ Gerai pasirink, kam rodai savo nuotraukas (šeimai, artimiems draugams).

✓ Venk nuotraukų, kuriose matyti privati informacija (adresas, mokykla, būrelis ir pan.).


- ✓ Jei kokia nuotrauka tave trikdė, pasikalbėk apie tai su suaugusiuoju, kuriuo pasitiki.
- ✓ Būtinai patikrink nuotraukų bendrinimo nustatymus telefone ar planšetiniame kompiuteryje.


4. Praktinis pritaikymas

 Mažas žaidimas: „Skelbti, ar ne?“

Pažiūrėk į kelias nuotraukas (iš atostogų, grupės, sporto ir pan.).

Prie kiekvienos jų nuspręsk, ar ją skelbtum internete ir paaiškink, kodėl.

 Tikslas – išmokti pagalvoti prieš dalijantis.

 Taip pat pasipraktikuok rašyti pagarbią žinutę, kuriuo paprašytum leidimo paskelbti nuotrauką.

5. Išvada

Tavo atvaizdas – tai Tavo atspindys. Tu turi teisę nuspręsti, kaip jis bus naudojamas ir kur rodomas.

Prieš paskelbdamas(-a) pagalvok: „Ar man pačiam(-iai) būtų gerai, jei kas nors pasidalytų tokia nuotrauka apie mane? Ar mano tėvai leido man paskelbti šią nuotrauką? Ar mano klasės draugo(-ės), kurį(-ią) fotografavau, tėvai sutinka, kad ši nuotrauka būtų paskelbta?“

2 tema – melagienos

1. Įvadas

Internete gali pamatyti ar perskaityti labai įvairių, kartais net neįtikėtinų dalykų – vaizdo įrašų, nuotraukų, draugų pasidalytų žinučių, tačiau ne viskas, ką matai internete, yra tiesa.

Melagienos – tai klaidinga informacija, kuri plinta todėl, kad kažkas nori prajuokinti, suklaidinti kitus ar tiesiog todėl, kad kažkas patikėjo jos nepatikrinęs.

„ResoLab“ užsiėmimų metu sužinotai, kad prieš dalijantis svarbu sustoto, **pagalvoti ir patikrinti** : ne viskas, ką matai internete, yra tikra, net jei tai atrodo labai įtikinimai pateikta.

2. Paklausk savęs

- ☞ Kodėl svarbu netikėti viskuo, ką matai internete?
- ☞ Ar kada nors pasidalijai informacija ar vaizdo įrašu, nebūdamas(-a) tikras(-a), ar tai tiesa?
- ☞ Kodėl kai kurie žmonės kuria ir platina melagienas?
- ☞ Kaip sužinoti, ar nuotrauka, informacija ar istorija yra patikimi / teisingi?
- ☞ Ką daryti, jei draugas(-ė) pasidalija klaidinga informacija?
- ☞ Ar manai, kad ir suaugusieji gali patikėti melagienomis?
- ☞ Ar ši informacija bando mane paveikti stipriomis emocijomis?

Šie klausimai padeda Tau tapti **tiesos tyrinėtoju** – žmogumi, kuris stebi, mąsto ir tikrina prieš tikėdamas ar perduodamas.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ☑ Visada patikrink šaltinį: kas paskelbė šią informaciją?
- ☑ Pažvelk į datą ir svetainę: ar tai žinomas naujienų portalas, rimtas puslapis, o gal keista paskyra?
- ☑ Palygink su kitais šaltiniais ar vaizdo įrašais: jei skirtingi šaltiniai sako skirtingus dalykus, pasidomėk plačiau!
- ☑ Būk atsargus(-i) su antraštėmis, kurios atrodo „per daug neįtikėtinos, kad būtų tiesa“.
- ☑ Jei abejoji, nesidalink – arba pasitark su suaugusiuoju.

Gali tapti skaitmeniniu **detektyvu(-e)**: tuo, kuris pastebi spąstus ir padeda kitiems neapsigauti.

4. Praktinis pritaikymas

Žaidimas „Tiesa ar melas?“

Pasirinkite tris trumpas, juokingas ar netikėtas „naujienas“.

Prie kiekvienos nuspręsk, ar tai Tau atrodo tikra, ar klaidinga. Tam pabandyk rasti tris melagenoms būdingus požymius: šokiruojanti antraštė, nežinomas autorius, nenurodytas šaltinis, tada kartu paieškokite teisingo atsakymo.

Paaiškink, kodėl suklydai arba suabejojai.

Šis pratimas moko abejoti protingai, o ne viskuo nepasitikėti.

5. Išvada

Būti sumaniam(-iai) internete nereiškia viskuo tikėti arba viską atmesti. Tai reiškia išmokti tikrinti informaciją ir nepasikliauti vien tik iš anksto susiformavusiomis nuomonėmis.

Ieškodamas(-a) informacijos ir skirdamas(-a) laiko pagalvoti, Tu tampi aktyviu(-ai) **savo skaitmeninio pasaulio veikėju(-a)**, galinčiu(-ia) atskirti, kas padeda suprasti pasaulį, nuo to, kas klaidina.



3 tema – kibernetinių patyčių prevencija

1. Įvadas

Pašaipos, gandai ar įžeidimai skaudina, ypač tada, kai plinta telefonu ar internetiniame žaidime.

„ResoLab“ užsiėmimų metu nagrinėjote situaciją, kurioje vaikas paskelbė savo šuns nuotrauką. Netrukus pasirodė pašaipūs, ir tai, kas iš pradžių atrodė pokštas, tapo skaudu. Kartu supratote, kad tai, **kas vieniems kelia juoką, gali įskaudinti kitus**. Taip pat – kad **ignoruoti** kartais reiškia **leisti tam įvykti**.

2. Paklausk savęs

☞ O kas būtų, jei būtent Tu taptum taikiniu grupėje ar žaidime?

☞ Ar išdrįstum apie tai pasikalbėti? Su kuo?

☞ Ką darytum, jei pamatytum, kad draugas ar draugė įžeidinėjami po vaizdo įrašų ar nuotraukų?

☞ Jei būtum tokios situacijos liudininkas(-ė), ko tau reiktų, kad galėtum apie tai pranešti?

☞ Ką daryti, kai suaugęs žmogus nuvertina rimtą situaciją?

Kartais gali būti baisu apie tai kalbėti – bijai būti atstumtas(-a) ar nerimauji dėl pasekmių, tačiau svarbu **to nelaikyti sau**.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

✓ Pasikalbėk su patikimu suaugusiuoju (tėvais, mokytoju, pedagogu), kad kartu rastumėte sprendimą;

✓ Pasikalbėk su draugu apie tai, kad neliktum su tuo vienas;

✓ Nesidalink įžeidžiančia žinute ar nuotrauka – net jei tai daroma „juokais“.

✓ Palaikyk žmogų, kuris tapo taikiniu: kartais užtenka gero žodžio ar asmeninės žinutės.

✓ Prevencija prasideda nuo **empatijos ir tarpusavio palaikymo**.

Apsiginti taip pat reiškia **prašyti pagalbos**, o ne tylėti.

4. Praktinis pritaikymas

 Veikla: „Sustok, įkvėpk, pasirink“

Pasipraktikuok sugalvoti palaikymo žinutę žmogui, kuris patiria patyčias.

Taip pat gali išbandyti, kaip veikia **blokavimas** ir **pranešimas apie netinkamą turinį** programėlėje ar platformoje.

 **Tikslas** – išmokti sustoti, nusiraminti ir nepasiduoti impulsyviai reakcijai.

5. Išvada

Būti drąšiam nėra kovoti, tai **drąsa pasakyti stop**. Tu niekada nesi vienas".

Kartu galime keisti situaciją ir padaryti ją geresnę.

4 tema – asmens duomenų apsauga

1. Įvadas

Kiekvieną kartą, kai naudojiesi internetu, palieki mažų pėdsakų: savo vardą, nuotrauką, slaptažodį, paiešką ar „patinka“.

Visa ši informacija yra **Tavo asmens duomenys**. Jie priklauso tau, Todėl turi teisę juos saugoti.

Dalintis yra gerai, tačiau dar svarbiau žinoti, **ką daliniesi, su kuo ir kodėl**.

2. Paklausk savęs

- ☞ Ar žinai, kas yra asmens duomenys?
- ☞ Ar žinai, kokia informacija apie tave yra internete?
- ☞ Kas gali matyti tai, ką paskelbi žaidime ar socialiniame tinkle?
- ☞ Kaip pasirenki slaptažodį?
- ☞ Ar žinai, kaip ištrinti arba pakeisti paskelbtą įrašą?
- ☞ Ar žaisdamas internete stengiesi neatskleisti per daug informacijos apie save?

Šie klausimai padeda suprasti, kad viskas, ką paskelbi internete, kažkur išlieka.

Mokytis saugoti savo duomenis – tai tarsi **užrakinti savo skaitmeninių namų duris**.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Niekada nesidalink savo slaptažodžiu – net su draugu.
- ✓ Pasirink slapyvardį, kuris neatskleidžia Tavo tikrojo vardo.
- ✓ Prieš skelbdamas(-a) nuotrauką ar vaizdo įrašą pagalvok: ar norėtum, kad ją pamatytų visi?
- ✓ Patikrink savo žaidimų ir programėlių privatumo nustatymus.
- ✓ Jei kas nors verčia Tave jaustis nejaukiai, pasikalbėk apie tai su suaugusiuoju.

Duomenų apsauga reiškia saugoti save ir gerbti kitų privatumą.

4. Praktinis pritaikymas

Žaidimas „Mano privatus burbulas“

Ant popieriaus lapo nupiešk du apskritimus:

- kuo galiu pasidalinti (pvz., mėgstama sporto šaka, piešinys, peizažas),
- tai, ką pasilieku sau (adresas, šeimos nuotrauka, telefono numeris).

Tada aptarkite: kodėl tam tikra informacija turi būti privati?

5. Išvada

Tavo duomenys – Tavo lobis: jie turi vertę, o Tu esi jų sergėtojas(-a).

Informacijos apsauga – būdas būti **laisvam ir atsakingam** internete.

Gali mėgautis skaitmeninėmis technologijomis, bet visada turėk raktus nuo savo virtualių namų.

5 tema – nekontroliuojamas ekranų naudojimas

1. Įvadas

Ekranai yra Tavo kasdienybės dalis: Tu žaidi, žiūri, mokaisi ir bendrauji.

Visai normalu, kad tai patinka. Tačiau kartais nepastebime, kad ekranai pradeda užimti per daug vietos: mažiau miegame, rečiau išeiname į lauką, greičiau susierziniame. Dėl to galime prasčiau miegoti, mažiau judėti, rečiau susitikti su draugais ar net jausti galvos skausmą.

Tikslas nėra visiškai atsisakyti ekranų. Svarbiausia – išmokti valdyti laiką prie jų, kad galėtum jais naudotis su malonumu ir nepatektum į spąstus.

Kartais tam reikia ir suaugusiųjų pagalbos, nes Tavo smegenys dar tik vystosi ir mokosi reguliuoti laiką bei dėmesį.

Per daug ekranų gali varginti kūną ir protą, todėl labai svarbu rasti **pusiausvyrą**.

2. Paklausk savęs

- ☞ Kiek laiko per dieną praleidi prie ekrano?
- ☞ Kaip jautiesi, kai Tavęs paprašo nustoti naudotis ekranu?
- ☞ Ar esi pastebėjęs, kad Tavo nuotaika keičiasi, kai per ilgai būni prisijungęs(-usi)?
- ☞ Kokios tavo mėgstamiausios veiklos be ekranų?
- ☞ Ar tai, ką matei ekranuose, kada nors trukdė Tau užmigti?
- ☞ Kiek laiko praleidi prie ekranų vakare, savo kambaryje ar net naktį?

Šie klausimai padeda pastebėti, ar veikla prie ekranų neužima per daug vietos, palyginti su kitomis svarbiomis veiklomis.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Keisk veiklas: skaityk, žaisk lauke, kurk, svajok.
- ✓ Skirk laiko akimirkoms be ekranų (valgant, prieš miegą, būnant su draugais).
- ✓ Jei jauti, kad sunku sustoti, pasikalbėk apie tai su suaugusiuoju.
- ✓ Naudok laikmatį ar programėlę, kuri padeda valdyti laiką prie ekranų.
- ✓ Kai įmanoma, susitark su tėvais dėl kiekių, o ne tik dėl laiko: pavyzdžiui, kiek žaidimo partijų ar kiek vaizdo įrašų gali peržiūrėti.

Tavo kūnui, širdžiai ir protui reikia pusiausvyros.
Ekranai gali būti puikus dalykas... **jei jie neužima visos vietos.**

4. Praktinis pritaikymas

Mano subalansuotos dienos iššūkis

Ant popieriaus lapo nupiešk apskritimą ir padalyk jį į dalis: mokykla, žaidimai, valgymas, ekranai, sportas, poilsis.

Tada palygink su „**idealia diena**“, kurioje atsiranda laiko visoms veikloms.

Greitai pamatysi, ką galėtum šiek tiek pakeisti, kad jaustumėsi geriau.

5. Išvada

Ekranai nėra Tavo priešai, tačiau jie turėtų likti Tavo įrankiais.

Tu turi teisę pasirinkti, kada prisijungti ir kada atsijungti.

Tai yra gebėjimas pačiam valdyti laiką skaitmeninėje erdvėje.

6 tema – Tavo skaitmeninė tapatybė

1. Įvadas

Kai paskelbi nuotrauką, komentarą ar žinutę, kuri savo **skaitmeninę tapatybę**.

Tai yra vaizdas, kurį kiti susidaro apie tave internete – dar vadinamas Tavo **reputacija internete**.

Tavo skaitmeninė tapatybė gali būti tokia, kokią pats pasirenki kurti. Mokytis ja rūpintis reiškia ir mokytis saugotis bei nekelti sau pavojaus.

2. Paklausk savęs

☞ Ką apie Tave parodo tavo nuotraukos, žinutės ar „patinka“ paspaudimai?

☞ Ar kada nors gailėjaisi dėl to, ką paskelbei internete?

☞ Ar žinai, kas gali matyti tai, ką skelbi?

☞ Jei kas nors įvestų Tavo vardą internete, ką jis rastų?

☞ Ar žinai, ar Tavo draugai kada nors paskelbė ką nors apie Tave?

☞ Kai žaidi internete ir bendrauji su kitais žaidėjais, ar žinai, kas jie yra iš tikrųjų?

Šie klausimai padeda tau pagalvoti, **kokį skaitmeninį pėdsaką palieki**.

Tavo tapatybė – tai ne tik tai, ką pats rodai, bet ir tavo reputacija internete. Todėl svarbu ją saugoti.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

✓ Skelbk tik tai, ką drąsiai galėtum parodyti savo šeimai ar mokytojui.

✓ Dalinkis tokiomis nuotraukomis, kurias galėtum be problemų pakabinti ant mokyklos ar valgyklos sienos.

✓ Tavo tėvai yra atsakingi už tavo skaitmeninę tapatybę, todėl prieš ką nors paskelbdamas visada su jais pasitark.

✓ Nesidalink kitų žmonių nuotraukomis be jų sutikimo, o jei jie nepilnamečiai – ir be jų tėvų leidimo.

✓ Pasirink neutralų slapyvardį ir savo profilyje venk asmeninės informacijos.

✓ Jei kas nors paskelbia ką nors apie Tave be Tavo sutikimo, pasikalbėk apie tai su

suaugusiuoju.

✓ Būk savimi, o ne tuo, kuo kiti nori, kad būtum.

Tavo skaitmeninė tapatybė gali lydėti tave ilgą laiką, todėl rūpinkis ja kaip portretu, kurį **kasdien kuri pats.**

4. Praktinis pritaikymas

✂ Žaidimas „Mano teigiamas profilis“

Sukurk įsivaizduojamą savo **internetinę tapatybės kortelę.**

✚ Joje pažymėk:

- ką nori apie save parodyti (talentus, pomėgius, savo stipriąsias savybes);
- ir ką pasilieki privačiai.

👉 Tada pasidalink savo idėja su grupe: **kaip parodyti geriausias savo savybes neatskleidžiant visko apie save?**

5. Išvada

Tavo atvaizdas internete – tarsi sėkla, kurią pasodini: ji auga kartu su Tavimi.

Skirk laiko ją puoselėti – rinkis, ką j ją įdėti, ir pašalink tai, kas Tavęs jau nebeatspindi.

Taip Tu lieki savimi visur, net ir internete.

7 tema – saugumas ir sutikimas

1. Įvadas

Internetė ne visi žmonės būtinai linki Tau gero.

Kai kurie gali prašyti dalykų, kurių jie neturi teisės žinoti ar matyti.

Todėl labai svarbu žinoti vieną pagrindinę taisyklę: **Tu visada turi teisę pasakyti „ne“.**

Sutikimas reiškia, kad pats nusprendi, ką nori dalintis ir su kuo – ir niekas negali nuspręsti už Tave.

2. Paklausk savęs

☞ Ar kada nors esi gavęs(-usi) žinutę iš nepažįstamo žmogaus?

☞ Ar esi kada nors pasidalijęs(-usi) nuotrauka nepaklausęs(-usi) joje esančio žmogaus?

☞ Ką darytum, jei kas nors atkakliai prašytų Tavo adreso ar Tavo nuotraukos?

☞ Ar žinai, su kuo galėtum pasikalbėti, jei jaustumėisi nejaukiai?

☞ Ar moki pasakyti „ne“?

☞ Ar kartais jauti spaudimą sutikti su tuo, ko iš tiesų nenori?

Šie klausimai padeda Tau pagalvoti apie savo saugumą internete.

Pasitikėti kitais yra gerai, bet **mokėti laiku pasakyti „ne“ – dar svarbiau.**

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Niekada neatskleisk asmeninės informacijos (adreso, mokyklos, privačių nuotraukų).
- ✓ Nebendrauk su nepažįstamais žmonėmis žaidimuose ar socialiniuose tinkluose.
- ✓ Visada paprašyk leidimo prieš skelbdamas(-a) nuotrauką, kurioje matomi kiti žmonės.
- ✓ Jei kas nors verčia Tave jaustis nejaukiai, iš karto pasikalbėk apie tai su suaugusiuoju.
- ✓ Niekada nesigėdyk prašyti pagalbos – tai nėra Tavo kaltė.

Pasakyti „ne“ reiškia **apsaugoti save**.

Gerbti kitų „ne“ reiškia **apsaugoti ir juos**.

4. Praktinis pritaikymas

Žaidimas „Taip ar ne?“

Grupėje (su šeima, draugais ar klasės draugais) sugalvokite kelias situacijas:

- Draugas prašo Tavo slaptažodžio.
- Kažkas prašo Tavo nuotraukos.
- Nori paskelbti savo klasės draugo nuotrauką.

Kiekvieną situaciją aptarkite kartu: **ar sakyti „taip“, ar „ne“? Kodėl?**

5. Išvada

Būti saugiam(-iai) internete ne visada paprasta, todėl nedvejok paprašyti pagalbos (tėvų, brolių ar seserų, draugų), jei pajunti, kad situacija tampa sunkiai valdoma.

Tu turi teisę pasakyti „ne“, apie tai kalbėti ir būti gerbiamas(-a).

Tu niekada nesi vienas, kai reikia pasirūpinti savimi.

8 tema – iššūkiai, tendencijos ir socialiniai tinklai: žaisti ar saugotis?

1. Įvadas

Socialiniuose tinkluose dažnai matai įvairius **iššūkius**: šokti, mėgdžioti, išbandyti ką nors naujo ar įrodyti, kad išdrįsti.

Kai kurie iš jų yra smagūs, tačiau kiti gali būti pavojingi ar žeidžiantys.

Iššūkiai dažnai tampa būdu **parodyti save, priklausyti grupei ar jaustis „madingu“**.

Tačiau svarbu išmokti **atpažinti tuos iššūkius, kurie gali kelti pavojų** – Tavo kūnui, įvaizdžiui ar jausmams.

2. Paklausk savęs

- ☞ Kodėl žmonės dalyvauja tokiuose iššūkiuose?
- ☞ Ar Tau kada nors kilo noras jame sudalyvauti vien tam, kad „neišsiskirtum iš kitų“?
- ☞ Kaip atpažinti, kad iššūkis gali būti pavojingas?
- ☞ Ką darytum, jei draugas(-ė) ragintų Tave dalyvauti pavojingame iššūkyje?

Šie klausimai padeda suprasti, kad tikroji stiprybė – ne sekti kitus, o mokėti pasirinkti pačiam(-iai).

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Visada pasidomėk iššūkiu prieš nusprendamas(-a) jame dalyvauti.
- ✓ Paklausk savęs: „Ar galėčiau tai padaryti tėvų ar mokytojų akivaizdoje ir dėl to nesijausti nejaukiai?“
- ✓ Niekada nefilmuok savęs pavojingose situacijose.
- ✓ Jei pamatai pavojingą vaizdo įrašą, pasakyk apie tai suaugusiajam, užuot juo pasidalijęs.
- ✓ Skatink pozityvius iššūkius – kūrybiškumą, bendrystę ir humorą.

Tavo drąsa – ne rizikuoti, o mokėti pasakyti „ne“.

4. Praktinis pritaikymas

Žaidimas „Iššūkis ar pavojus?“

Grupėje sugalvokite, raskite ar surinkite įvairius iššūkius ir suskirstykite juos pagal tai:

- ar jie **linksmi**,
- ar **beprasmi**ai,
- ar **pavojingi**.

Tada paaiškinkite, kodėl juos taip suskirstėte.

Taip išmokssite atpažinti ženklus, kurie turėtų priversti sustoti ir pagalvoti prieš imantis veiksmų.

5. Išvada

Internetiniai iššūkiai gali būti smagūs, tačiau dėl jų niekada neverta susižeisti ar vėliau gėdytis.

Tau nereikia niekam nieko įrodyti.

Būti savimi – jau pats savaime yra tikras iššūkis. Ir pats gražiausias, kurį gali priimti.

9 tema – tėvai ir ekranai: kalbėjimas, supratimas, dalijimasis

1. Įvadas

Ekranai yra Tavo kasdienybės dalis: jais naudojiesi žaisdamas(-a), mokydamasis(-asi), bendraudamas(-a).

Tačiau kartais tėvai ne visada supranta, ką veiki internete. Jie gali manyti, kad prie ekranų praleidi per daug laiko, arba tiesiog nerimauti, kad Tau gali nutikti kas nors nemalonaus.

Kalbėtis apie skaitmeninę erdvę – apie tai, kas Tau patinka, kas rūpi Tavo tėvams, apie taisykles ar jų nebuvimą – yra būdas **geriau suprasti vieniems kitus**.

2. Paklausk savęs

- ☞ Ar Tavo tėvai žino, ką veiki telefone ar kompiuteryje?
- ☞ Ar Tu žinai, ką tėvai veikia savo ekranuose?
- ☞ Ar jums kada nors kilo ginčas dėl laiko, praleidžiamo internete?
- ☞ Ar esi paaiškinęs tėvams, kodėl Tau patinka tam tikri žaidimai ar vaizdo įrašai?
- ☞ Ar esi paklausęs tėvų, kas jiems patinka jų ekranuose?
- ☞ O ar Tu supranti, kodėl jie kartais nerimauja?
- ☞ Ar Tau atrodo normalu, kad namuose galioja taisyklės dėl ekranų? O kaip manai – ar normalu, jei tokių taisyklių nėra?
- ☞ Ar Tau atrodo normalu, kad namuose naudojama tėvų kontrolė? O kaip manai – ar normalu, jei jos nėra?

Šie klausimai padeda suprasti, kad **kalbėtis apie skaitmeninę erdvę** – tai ne ginčytis, o **mokytis pasitikėti vieniems kitais**.

3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✔ Parodyk tėvams, ką veiki internete – mėgstamą žaidimą, vaizdo įrašą ar smagų iššūkį.
- ✔ Paprašyk jų paaiškinti, kas juos neramina – taip galėsite mokytis vieni iš kitų.
- ✔ Jei pamatai ką nors šokiruojančio ar nemalonaus, pasakyk jiems iš karto ir nebijok – Tu dėl to nekaltas.
- ✔ Susitarkite dėl bendrų akimirų be ekranų: per valgį, vakare ar eidami pasivaikščioti.

Nepamiršk: tavo tėvai užaugo kitokiame pasaulyje nei Tu, todėl padėk jiems geriau **suprasti Tavo pasaulį.**

Kalbėtis apie skaitmeninę erdvę – tai **dalintis su jais dalimi savo gyvenimo.**

4. Praktinis pritaikymas

 **Žaidimas „Atspėk, ką aš darau“**

Paaiškink tėvams apie žaidimą, programėlę ar vaizdo įrašą, kuris Tau patinka, bet **nepasakyk jo pavadinimo.**

Leisk jiems atspėti!

→ Tada apsikeiskite vaidmenimis: tegul jie papasakoja apie tai, kas jiems patinka, bet tau to nerodo.

Tai puikus būdas **geriau pažinti vieniems kitus.**

5. Išvada

Skaitmeninė erdvė neturėtų skirti šeimų – ji gali jas suartinti.

Jei kalbėsitės kartu, pamatysi, **kad tavo tėvai gali būti smalsūs, linksmi ir atviri.**

Ir Tu išmoksi geriau klausytis ir suprasti save.

10 tema – pasikalbėk su mokytojais (*mokytojai taip pat gali Tau padėti*), kai kas nors vyksta internete

1. Įvadas

Socialiniai tinklai, žaidimai ir pokalbiai internete yra Tavo kasdienio gyvenimo dalis.

Tačiau kartais ten gali nutikti ir nemalonių dalykų: pašaipų, ginčų, įžeidimų ar atstūmimo.

Net jei tai vyksta „telefone“, **tai svarbu ir mokykloje**, nes tai veikia Tave ir Tavo klasę.

Mokytojai yra tam, kad Tavęs išklaustytų ir padėtų rasti sprendimus.



Tu turi teisę apie tai kalbėti – ir tai nėra „skundimas“.

2. Paklausk savęs



Ar Tau kada nors teko liūdėti ar pykti dėl to, kas buvo sakoma internete?



Ar esi matęs(-čiusi), kaip klasės draugas(-ė) buvo pašalintas(-a) iš grupės arba iš jo (jos) tyčiotasi socialiniame tinkle?



Kam galėtum apie tai papasakoti nebijodamas(-a)?



Ar žinai, kad mokytojas gali Tau padėti net tada, kai problema kyla internete?

Šie klausimai padeda suprasti, kad skaitmeninis gyvenimas taip pat yra tikras gyvenimas. Suaugusieji yra tam, kad padėtų Tau jaustis saugiai ir gerai savo kasdienybėje.

3. Gerosios praktikos ir patarimai



Jei situacija internete Tave įskaudina, nelik vienas(-a) – pasikalbėk su patikimu suaugusiuoju (mokytoju, auklėtoju ar tėvais).



Nesityčiok iš klasės draugo internete, net „juokaudamas(-a)“ – parašyti žodžiai išlieka.



Jei matai, kad mokinys pašalinamas iš grupės ar paliekamas nuošalyje, išdrįsk apie tai pasakyti.



Niekada nesidalink ekrano nuotraukomis ar žinutėmis vien tam, kad „parodytum“ – ieškok pagalbos, o ne keršto.



Tavo mokytojai gali Tave išklausti ir nevertins Tavęs.

Kalbėjimas – pirmas žingsnis **sprendžiant problemą ir saugant kitus**.

4. Praktinis pritaikymas

Žaidimas „O jeigu tai būčiau aš?“

Įsivaizduok situaciją: klasės draugas(-ė) pašalinamas(-a) iš klasės pokalbių grupės.

- Kaip jaustumėsi, jei tai nutiktų Tau?
- Ką darytum, jei būtum šios situacijos liudininkas?
- O ką darytum, jei pats valdytum tą grupę?

Tada aptarkite: **kam apie tai galima pasakyti? Ką galėtų padaryti mokytojas?**

→ Pamatysi, kad paprašyti pagalbos yra **drąsos ženklas**.

5. Išvada

Jūsų mokytojai ir patikimi suaugusieji yra tam, kad padėtų jums mokytis, taip pat ir socialiniame gyvenime.

Jei internete nutinka kažkas, kas skaudina jus ar ką nors kitą, **galite apie tai pasikalbėti**.

Mokykla yra pasitikėjimo vieta – net tada, kai kalbama apie tai, kas vyksta ekranuose.

Svarbiausia – „Tu esi skaitmeninio pasaulio dalis“

Tu sužinotai, kad skaitmeninė erdvė – tai ne tik žaidimai ar vaizdo įrašai. Tai taip pat santykiai, emocijos ir pasirinkimai.

Tu mokaisi elgtis pagarbiai, pagalvoti prieš ką nors paskelbdamas(-a) ir kalbėti, kai kas nors vyksta ne taip.

Prisimink: Tu niekada nesi vienas(-a).

Tavo draugai, tėvai ir mokytojai yra šalia, kad padėtų Tau suprasti šį pasaulį ir rasti jame savo vietą.

Kiekvieną kartą, kai internete pasirenki atsakingai, padarai skaitmeninę erdvę saugesnę ir draugiškesnę visiems.

Būk smalsus, rūpestingas ir drąsus – skaitmeninė technologija taip pat yra Tavo erdvė augti.

Ko išmokau su „ResoLab“

Aš gerbiu

- Klausiu prieš fotografuodamas ar dalindamasis nuotrauka.
- Aš saugojau savo asmeninę informaciją.
- Esu atsargus, ką skelbiu: mano profilis esu aš.

Manau, galvoju

- Ne viskas, ką skaitome internete, visada yra tiesa.
- Patikrinu šaltinius prieš pamėgdamas ar dalindamasis.
- Aš kalbu, jei kažkas man kelia nepatogumų internete.

Aš saugojau save

- Savo slaptažodžius laikau paslapyje.
- Aš blokuoti ir pranešti, jei kas nors yra blogas internete.
- Ribuju ekrano laiką, kad galėčiau geriau judėti, miegoti ir svajoti.

Aš apie tai kalbu

- Jei kas nors mane vargina ar neramina, kalbuosi su tėvais ar mokytojais.
- Aš nelaikau sau skaudžios žinutės ar keistos situacijos.
- Kartu galime rasti sprendimus ir jaustis geriau.

Dalinuosi

- Aš išlieku mandagus, net internete.
- Padedu savo draugams išlikti saugiems socialiniuose tinkluose.
- Mokausi rasti tinkamą pusiausvyrą tarp ekranų ir likusio gyvenimo.

Klausimai, kuriuos galiu sau užduoti po „ResoLab“

Ar aš gerbiu?

- Ar visada paprašau leidimo prieš fotografuodamas ar dalindamasis nuotrauka?
- Ar atkreipiu dėmesį į asmeninę informaciją, kuria dalinuosi
- Ar pagalvoju prieš ką nors paskelbdamas, nes mano profilis daug pasako apie mane?

Ar aš galvoju?

- Ar žinau, kad ne viskas, ką matau internete, būtinai yra tiesa?
- Ar nepamirštu patikrinti, iš kur gaunama informacija prieš dalijantis ja?
- Ar drįstu apie tai kalbėti, kai kažkas man kelia nepatogumų internete?

Ar aš apsisaugosiu?

- Ar pasilieku savo slaptažodžius sau?
- Ar žinau, ką daryti, jei kas nors yra piktas ar nesąžiningas internete?
- Ar atkreipiu dėmesį į ekrano laiką, kad išlaikyčiau gerą pusiausvyrą?

Ar aš apie tai kalbu?

- Ar aš kalbu apie skaitmenines technologijas su tėvais, kai turiu abejonių ar problemų?
- Ar galiu pasikalbėti su mokytoju, jei kažkas, ką patiriu internete, turi įtakos mano elgesiui mokykloje?
- Ar žinau, kad man nereikia savarankiškai spręsti sudėtingos situacijos?

Ar dalinuosi atsakingai?

- Ar aš išlieku mandagus ir pagarbus net už ekrano?
- Ar aš padedu savo draugams atkreipti dėmesį į tai, ką jie veikia internete?
- Ar prisimenu, kad internetas yra naudingas įrankis, bet juo reikia mokėti naudotis?

Bendra išvada – „Skaitmeninės technologijos – ryšys, kurį reikia kurti kartu“

Skaitmeninės erdvė šiandien – mūsų gyvenimo, mokymosi, santykių dalis.

Ji jungia vaikus, tėvus, mokytojus – kartais su džiaugsmu, kartais su įtampa.

Tačiau ji pati savaime nėra nei gera, nei bloga: viskas priklauso nuo **to, kaip ją naudojame**.

Per projekto „ResoLab“ veiklas, diskusijas ir forumo teatrą išryškėjo viena mintis:

👉 **Skaitmeninė erdvė turi išlikti žmogiška.**

Erdvė, kurioje mokomės gerbti vieni kitus, apmąstyti, išreikšti save ir bendradarbiauti.

Kiekvienas veiksmas yra svarbus:

- vaikas, kuris išdrįsta kalbėti apie išgyventą situaciją,
- tėvas ar mama, kuris išklauso prieš teisdamas,
- mokytojas, kuris lydi, o ne baudžia.

Kartu jie tampa **sąmoningo ir geranoriško skaitmeninio pilietiškumo** kūrėjais, galinčiais ekranus paversti atvirumo įrankiais, o ne kliūtimis.

Skaitmeninė erdvė yra ne tikslas, o **bendra mokymosi vieta** :

Vieta, kurioje mes ir toliau mokomės gyventi, augti, būti kartu.

Žengti toliau

Ištekliai Lietuvoje

- **Vaikų linija**

Krizių linija vaikams ir paaugliams, susiduriantiems su asmeniniais ar internetiniais sunkumais.

 <https://www.vaikulinja.lt/>

- **Jaunimo linija**

Pagalbos ir paramos paslauga jaunimui, prieinama iškilus nepatogumui ar klausimams.

 <https://www.jaunimolinija.lt/>

- **Saugus internetas**

Informacinė svetainė, kurioje sužinosite, kaip saugiai ir atsakingai naudotis internetu.

 <https://www.saugusinternetas.lt/>

- **Policijos rekomendacijos vaikams**

Policijos patarimai, kaip išlikti saugiems, įskaitant internetą ir socialinę žiniasklaidą.

 <https://www.epolicija.lt/>

- **Google Family Link**

Įrankis, skirtas geriau valdyti ekranų ir programų naudojimą.

 <https://families.google.com/familylink/>

Pastaba dėl gidų rengimo

Šiuos gidus parengė „RésoLab“ projekto komanda, remdamasi mokyklose atliktomis veiklomis ir pokalbiais su jaunimu, tėvais ir mokytojais.

Siekdama užtikrinti turinio nuoseklumą, aiškumą ir sintezę, komanda **tekstams rašyti ir formatuoti pasitelkė** generatyvinio dirbtinio intelekto (DI) įrankį.

Šį darbą prižiūrėjo, peržiūrėjo ir patvirtino projekto specialistai.

Dirbtinio intelekto naudojimas atitinka edukacinį ir kritinį požiūrį, suderintą su „RésoLab“ tikslais: **suprasti, valdyti ir kritiškai vertinti skaitmeninių technologijų naudojimą**.