



Research laboratory on the use of social networks and parenting

Skaitmeninis pasaulis – tai mano atspindys!

Sužinokite, kaip drąsiai naudotis internetu, žaidimais ir
tinklais



Šis turinys buvo parengtas pagal RESOLAB projektą Nr. 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, finansuojamą pagal Erasmus+ programą. Europos Komisijos parama šios publikacijos leidybai nereiškia, kad ji pritaria joje pateiktam turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija neatsako už bet kokią šioje publikacijoje pateiktos informacijos naudojimą.

Šis turinys yra licencijuotas pagal Creative Commons Attribution 4.0 International License. Norėdami peržiūrėti šios licencijos kopiją, apsilankykite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Turinys

Įvadas – RésLab projektas.....	5
Kartu už apsišvietusį skaitmeninį pilietiškumą.....	5
Dalyvavimas ir rūpestingumas.....	5
Europos ir vietos projektas tuo pačiu metu.....	5
"Aš atrandu skaitmeninį pasaulį".....	6
Sveiki atvykę į "RésLab" vadovą!.....	6
Šis vadovas jums padės:.....	6
1 tema – Vaizdo teisės.....	7
1. Įvadas.....	7
2. Klauskite savęs.....	7
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	7
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	8
5. Išvada.....	8
2 tema – Netikros naujienos.....	9
1. Įvadas.....	9
2. Klauskite savęs.....	9
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	9
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	10
5. Išvada.....	10
3 tema – Priekabiavimo ir elektroninių patyčių prevencija....	11
1. Įvadas.....	11
2. Klauskite savęs.....	11
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	11
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	12
5. Išvada.....	12
4 tema – Asmens duomenų apsauga.....	13
1. Įvadas.....	13

2. Klauskite savęs.....	13
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	13
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	14
5. Išvada.....	14

5 tema – Nekontroliuojamas ekranų naudojimas.....15

1. Įvadas.....	15
2. Klauskite savęs.....	15
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	15
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	15
5. Išvada.....	16

6 tema – Jūsų skaitmeninė tapatybė.....17

1. Įvadas.....	17
2. Klauskite savęs.....	17
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	17
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	18
5. Išvada.....	18

7 tema – Saugumas ir sutikimas.....19

1. Įvadas.....	19
2. Klauskite savęs.....	19
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	19
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	20
5. Išvada.....	20

8 tema – Iššūkiai, tendencijos ir tinklai: žaisti ar apsisaugoti?.....21

1. Įvadas.....	21
2. Klauskite savęs.....	21
3. Geriausia praktika ir patarimai.....	21
4. Įgyvendinimas praktikoje.....	22
5. Išvada.....	22

9 tema – Tėvai ir ekranai: kalbėjimas, supratimas, dalijimasis.....23

1. Įvadas.....23
2. Klauskite savęs.....23
3. Geriausia praktika ir patarimai.....23
4. Įgyvendinimas praktikoje.....24
5. Išvada.....24

10 tema – Pasikalbėkite su mokytojais (*mokytojai taip pat gali jums padėti*), kai kas nors vyksta internete.....25

1. Įvadas.....25
2. Klauskite savęs.....25
3. Geriausia praktika ir patarimai.....25
4. Įgyvendinimas praktikoje.....26
5. Išvada.....26

Takeaway – "Tu esi skaitmeninio pasaulio dalis".....27

Bendra išvada – "Skaitmeninės technologijos – ryšys, kurį reikia kurti kartu".....30

Žengti toliau.....31

Pastaba dėl vadovo dizaino.....35

Įvadas – Résolab projektas

Kartu už apsišvietusį skaitmeninį pilietiškumą

"**Résolab**" projektas yra Europos "**Erasmus+**" programa, suburianti kelis partnerius bendram tikslui:

Padėti vaikams, šeimoms ir mokykloms geriau suprasti, naudoti ir kvestionuoti skaitmenines technologijas.

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

"Résolab" buvo sukurta kaip **edukacinės patirties laboratorija**, kurioje jauni žmonės mokosi žaisdami, diskutuodami, išbandydami ir įsivaizduodami konkrečius skaitmeninių iššūkių sprendimus.

Dalyvavimas ir rūpestingumas

Naudodamiesi **interaktyviais scenarijais** ir forumo **teatru**, studentai galėjo tyrinėti temas, artimas jų patirčiai:

Vaizdo teisės, melaginga informacija, priekabiavimas, privatumas ir ekrano laiko valdymas.

Ši patirtis paskatino **turingas diskusijas**, kuriose dalyvavo tėvai, mokytojai ir vietos švietimo suinteresuotosios šalys.

Europos ir vietos projektas tuo pačiu metu

"Résolab" yra "**DigCompEdu**" sistemos europinės dinamikos dalis, kuria siekiama stiprinti visų švietimo dalyvių skaitmeninius įgūdžius.

Tačiau ji taip pat yra įtvirtinta mokyklų ir šeimų realybėje: ji vertina **bendrą ugdymą, dialogą ir ryšių** su skaitmeninėmis technologijomis kūrimą.

Trys vadovai, kaip eiti toliau

Šie vadovai sukurti taip, kad kiekvienas savaip padėtų:

- Vaikai, siekiant padėti jiems tapti smalsiais ir atsakingais skaitmeniniais piliečiais;
- Tėvai, kad padėtų jiems kasdien remti skaitmeninį naudojimą;
- Mokytojai, praturtinti savo pedagoginę praktiką ir stiprinti bendrą ugdymą.

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

"Aš atrandu skaitmeninį pasaulį"

Sveiki atvykę į "RésLab" vadovą!

Gyvenate pasaulyje, kuriame ekranai, žaidimai, vaizdo įrašai ir tinklai yra kasdienio gyvenimo dalis.

Bet ar žinojote, kad skaitmeninis nėra tik "turėti telefoną"? Tai taip pat mokymasis **jį naudoti su intelektu, pagarba ir kūrybiškumu** !

Projekte "**RésLab**" kartu su kitais vaikais iš Belgijos ir Europos tyrinėjote daugybę temų: kaip apsaugoti savo privatumą, kaip atpažinti melagingas naujienas ar kaip valdyti laiką prie ekranų.

Grojote, diskutavote ir net dalyvavote forumo teatre, kad pagalvotumėte, ką galime padaryti, kai situacija tampa sudėtinga.

Šis vadovas jums padės:

- Užduokite klausimus apie jūsų skaitmeninius įpročius.
- atrasti **gerus refleksus** , kad galėtumėte saugiai naršyti;
- išmokti **užtikrintai reaguoti** į tam tikras situacijas;
- ir svarbiausia... **Paverskite skaitmenines technologijas savo sąjungininku**, o ne priešu!

Būti skaitmeniniu piliečiu reiškia išmokti priimti teisingus sprendimus, net kai ekranas verčia jus greitai judėti.

1 tema – Vaizdo teisės

1. Įvadas

Nuotrauka, vaizdo įrašas ar piešinys gali greitai apkelti pasaulį internete.

Bet ar žinojote, kad vaizdas yra šiek tiek panašus į bendrą paslaptį? Kai jį publikuojate, jis iš tikrųjų nebeprisiklauso tau.

"RésoLab" kalbėjome apie pagarbą savo įvaizdžiui ir kitiems: prieš spustelėdami "dalintis", turite paklausti savęs, ar visi sutinka. Taip pat susimąstėme, kaip galite jaustis, kai skaitote komentarus, kurie ne visada buvo malonūs apie save ar artimą žmogų.

2. Klauskite savęs

- 💬 Ar kada nors paskelbėte draugo nuotrauką neklausdami?
- 💬 Ką daryti, jei kas nors pasielgtų taip pat su jumis?
- 💬 Ar žinote, kas gali matyti jūsų įkeltas nuotraukas?
- 💬 Ar pasakytumėte tą patį žmogui komentare ir realiame gyvenime?
- 💬 Ar būtinai paklausiu tėvų prieš ką nors skelbdamas?
- 💬 Ar žinau, kaip ištrinti be mano sutikimo paskelbtą vaizdą?

Užduodant sau šiuos klausimus jau išmokstama būti **atsakingam** internete.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Prieš paskelbdami kieno nors nuotrauką, visada paklauskite nuotraukoje esančio asmens (ir jo tėvų, jei jie yra nepilnamečiai) ir tėvų.
- ✅ Jei nuotraukoje nesijaučiate patogiai, galite pasakyti "ne".
- ✅ Atidžiai pasirinkite, kam rodysite savo nuotraukas (šeimai, artimiesiems draugams).
- ✅ Venkite nuotraukų, kuriose matote privačią informaciją (adresą, mokyklą, klubą...).
- ✅ Jei vaizdas jus trikdo, pasikalbėkite su patikimu suaugusiuoju.

✓ Būtinai patikrinkite nuotraukų bendrinimo nustatymus telefone ar planšetiniame kompiuteryje.

4. Įgyvendinimas praktikoje

🗨️ Mažas žaidimas: "Ar turėčiau skelbti, ar ne?"

Pažvelkite į keletą vaizdų (atostogų, grupės, sporto...).

Kiekvienam paveikslėliui nuspręskite, ar jį skelbtumėte, ir paaiškinkite, kodėl.

👉 Tikslas: išmokti mąstyti prieš dalijantis.

👉 Ir praktikuokite rašyti pagarbią žinutę, prašydami sutikimo.

5. Išvada

Jūsų atvaizdas yra jūsų atspindys. Jūs turite teisę pasirinkti, kaip jis vyks.

Prieš publikuodami pagalvokite: "Ar norėčiau, kad mane su manimi pasidalintų? Ar mano tėvai leido man paskelbti šią nuotrauką? Ar mano klasės draugo, kurį fotografavau, tėvai sutinka?"

2 tema – Netikros naujienos

1. Įvadas

Internete galite skaityti ar pamatyti neįtikėtinus dalykus: vaizdo įrašus, vaizdus, draugų bendrinamas žinutes... Tačiau ne viskas visada tiesa.

"Netikros naujienos" yra melaginga informacija, kuri cirkuliuoja siekiant priversti žmones juoktis, manipuliuoti ar tiesiog todėl, kad kažkas patikėjo ja nepatikrinęs.

"RésoLab" animacijos metu sužinojote, kad prieš dalindamiesi turite **pagalvoti ir patikrinti** : ne viskas, ką matote, būtinai yra tikra, net jei tai gerai pateikta.

2. Klauskite savęs

- 💬 Kodėl svarbu netikėti viskuo, ką matote internete?
- 💬 Ar kada nors pasidalijote informacija ar vaizdo įrašu, nebūdami tikri, ar tai tiesa?
- 💬 Kodėl kai kurie žmonės sugalvoja ar dalijasi melagingomis naujienomis?
- 💬 Kaip sužinoti, ar vaizdas, informacija ar istorija yra patikima / teisinga?
- 💬 Ką daryti, jei draugas pasidalija kažkuo melagingu?
- 💬 Ar manote, kad suaugusiuosius taip pat gali apgauti melagingos naujienos?
- 💬 Ar informacija manimi manipuliuoja stipriomis emocijomis?

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

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Visada patikrinkite šaltinį: kas paskelbė šią informaciją?
- ✅ Pažvelkite į datą ir svetainę: ar tai gerai žinomas laikraštis, rimtas puslapis ar keista paskyra ?
- ✅ Palyginkite su kitomis svetainėmis ar vaizdo įrašais: jei visi nesako to paties, pasigilinkite!
- ✅ Saugokitės pavadinimų, kurie yra "pernelyg neįtikėtini, kad būtų tiesa".
- ✅ Jei nesate tikri, nesidalinkite ir neklauskite suaugusiojo patarimo.

Galite tapti skaitmeniniu **detektyvu** : tuo, kuris pastebi spąstus ir padeda kitiems neapsigauti.

4. Įgyvendinimas praktikoje

Žaidimas "Informacija ar netikros naujienos?"

Pasirinkite tris juokingus ar stebinančius mažus "faktus".

Kiekvienam iš jų nuspręskite, ar tai jums atrodo tiesa, ar klaidinga. Norėdami tai padaryti, suraskite tris melagingų naujienų užuominas (šokiruojantis pavadinimas, nežinomas autorius, šaltinio nebuvimas), tada kartu ieškokite atsakymo.

Paaškindite, kodėl padarėte klaidą arba kodėl abejojote.

Šis pratimas moko protingai abejoti, neabejoti viskuo.

5. Išvada

Būti protingam internete nereiškia tikėti ar atmesti viską: tai yra išmokti patikrinti ir nelikti prie savo išankstinių idėjų.

Informuodami save ir skirdami laiko mąstymui, tampate **savo skaitmeninio pasaulio veikėju**, galinčiu atskirti, kas apšviečia, o kas apgaudinėja.

3 tema – Priekabiavimo ir elektroninių patyčių prevencija

1. Įvadas

Erzinimas, gandai ar įžeidinėjimai skaudina, ypač kai jie sklinda telefone ar internetiniame žaidime.

"RésoLab" animacijos metu patyrėte sceną, kurioje vaikas paskelbė savo šuns nuotrauką. Labai greitai pašaipiai komentarai išėjo iš rankų ir pokštas tapo įžeidžiantis. Kartu supratote, kad tai, **kas vienus žmones juokiasi, gali įskaudinti kitus**. Ir kad **ignoruoti** kartais reiškia **leisti tai įvykti**.

2. Klauskite savęs

- 💬 Ką daryti, jei grupėje ar žaidime buvote taikiny s į jus?
- 💬 Ar išdrįstumėte apie tai kalbėti? Kam?
- 💬 Ką darytumėte, jei draugas būtų įžeistas po vaizdo įrašų ar nuotraukų?
- 💬 Jei pamatytumėte problemą, ką jums reiktų apie tai kalbėti?
- 💬 Ką daryti, kai suaugęs žmogus sumažina rimtą situaciją?

Galbūt bijote kalbėti, kad nebūtumėte atstumti, arba bijodami pasekmių, tačiau svarbu **to nelaikyti sau**.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Pasikalbėkite su suaugusiuoju referentu (tėvu, mokytoju, pedagogu), kad rastumėte sprendimą;
- ✅ Pasikalbėkite su draugu apie tai, kad nelaikytumėte to sau;
- ✅ Venkite dalytis įžeidžiančia žinute ar vaizdu, net "savo malonumui".
- ✅ Palaikykite asmenį, į kurį orientuojatės: svarbus malonus žodis ar privati žinutė .
- ✅ Prevencijai reikalinga **empatija ir solidarumas tarp bendraamžių**.
- ✅ Apsiginti taip pat reiškia **prašyti pagalbos**, o ne tylėti.

4. Įgyvendinimas praktikoje

 Veikla: "Sustok, kvėpuok, rinkis"

Praktikuokite kurti palaikymo frazę žmogui, prie kurio priekabiau jama.

Taip pat galite imtis tiesioginių veiksmų ir praktikuoti blokavimą bei ataskaitų teikimą programoje ar platformoje.

 Tikslas: nuraminti impulsyvią reakciją.

5. Išvada

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

Kartu galime ką nors pakeisti.

4 tema – Asmens duomenų apsauga

1. Įvadas

Kiekvieną kartą eidami į internetą paliekate mažus pėdsakus: vardą, nuotrauką, slaptažodį, paiešką, "patinka"...

Visa ši informacija yra jūsų **asmens duomenys**. Jie priklauso jums, ir jūs turite teisę juos apsaugoti.

Dalintis yra gerai, bet žinoti, **kuo dalinatės, su kuo ir kodėl** yra dar geriau.

2. Klauskite savęs

- ☞ Ar žinote, kas yra asmens duomenys?
- ☞ Ar žinote, kokia informacija apie jus cirkuliuoja internete?
- ☞ Kas gali matyti, ką skelbiate žaidime ar socialiniame tinkle?
- ☞ Kaip pasirinkti slaptažodį?
- ☞ Ar žinote, kaip ištrinti ar redaguoti įrašą?
- ☞ Ar esate atsargūs, kad žaisdami internetinį žaidimą nesuteiktumėte per daug informacijos?

Šie klausimai padeda suprasti, kad viskas, ką įdėjote į internetą, **kažkur lieka**.

Išmokti apsaugoti savo duomenis yra tarsi **uždaryti duris į savo skaitmeninius namus**.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✓ Niekada nesidalinkite savo slaptažodžiu, net su draugu.
- ✓ Pasirinkite slapyvardį, kuris neatskleidžia jūsų tikrojo vardo.
- ✓ Prieš paskelbdami nuotrauką ar vaizdo įrašą pagalvokite: ar norėtumėte, kad visi jį pamatytų?
- ✓ Patikrinkite žaidimų ir programų privatumo nustatymus.
- ✓ Jei kažkas jums kelia nepatogumų, pasikalbėkite su suaugusiuoju.

Duomenų apsauga reiškia apsaugoti save ir gerbti kitų privatumą.

4. Įgyvendinimas praktikoje

Žaidimas "Mano privatus burbulas"

Ant popieriaus lapo nupieškite 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

Jūsų duomenys yra jūsų lobis: jie turi vertę, o jūs esate jų sergėtojai.

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

Galite mėgautis skaitmeninėmis technologijomis, bet visada turėkite raktus nuo savo virtualių namų.

5 tema – Nekontroliuojamas ekranų naudojimas

1. Įvadas

Ekranai yra jūsų kasdienio gyvenimo dalis: žaidžiate, žiūrite, mokotės, keičiatės.

Normalu, kad tai patinka, bet kartais nesupranti, kad ekranai užima **daug vietos** : mažiau miegi, mažiau išeini, greičiau pyksti...: gali miegoti prasčiau, mažiau judėti ir mažiau matyti draugus, gali skaudėti galvą.

Tikslas yra ne sustoti, o išmokti **valdyti savo laiką**, kad būtų linksma, neleidžiant sau įstrigti. Tikslas yra ne nustoti naudotis ekranais, o sutikti, kad jus lydėtų suaugusieji, nes jūsų smegenys dar nėra pakankamai išsivysčiusios, kad tai padarytų savarankiškai. Per daug ekranų gali nuvarginti kūną ir protą. Svarbu rasti **pusiausvyrą**.

2. Klauskite savęs

- 💬 Kiek laiko praleidžiate kiekvieną dieną prie ekrano?
- 💬 Kaip jaučiatės, kai jūsų prašoma sustoti?
- 💬 Ar kada nors pastebėjote, kad jūsų nuotaika keičiasi, kai per ilgai palaikote ryšį?
- 💬 Kokia yra jūsų mėgstamiausia veikla už ekrano?
- 💬 Ar tai, ką matėte ekranuose, kada nors neleido jums miegoti naktį?
- 💬 Kiek sunaudojate ekraną vakare, kambaryje, naktį?

Šie klausimai padeda pastebėti, ar veikla ekranuose užima per daug vietos, palyginti su kita veikla.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Keiskite savo veiklą: skaitykite, žaiskite lauke, rankdarbiai, svajokite.
- ✅ Išsaugokite akimirkas be ekrano (valgį, prieš miegą, su draugais).
- ✅ Jei manote, kad mesti rūkyti per sunku, pasikalbėkite su suaugusiuoju.
- ✅ Naudokite laikmatį arba programą, kuri padeda valdyti ekrano laiką.
- ✅ Jei įmanoma, derėkitės su tėvais dėl kiekių, o ne laiko: vaizdo žaidimų skaičiaus, peržiūrėtų vaizdo įrašų skaičiaus...

Jūsų kūnui, širdžiai ir protui reikia pusiausvyros.

Ekranai geri... **kai jie neužima visos vietos**.

4. Įgyvendinimas praktikoje

Mano subalansuotos dienos iššūkis

Ant popieriaus lapo nupieškite apskritimą ir padalinkite jį į skilteles: mokykla, žaidimai, maitinimas, ekranai, sportas, poilsis.

Palyginkite tai su "idealia diena", kai yra laiko viskam.

Netrukus pamatysite, ką galite pakoreguoti, kad jaustumėtės geriau.

5. Išvada

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

Jūs turite teisę pasirinkti, kada prisijungti ir kada atsijungti.

Štai ką reiškia būti aktoriumi skaitmeniniame laike.

6 tema – Jūsų skaitmeninė tapatybė

1. Įvadas

Kai publikuojate nuotrauką, komentarą ar žinutę, sukuriate savo **skaitmeninę tapatybę**.

Tai įvaizdis, kurį kiti turi apie jus internete, jis taip pat vadinamas jūsų **reputacija internete**.

Jūsų internetinė tapatybė gali būti tai, ką nuspręsite, o išmokti ją rūpintis visų pirma yra nekelti sau pavojaus.

2. Klauskite savęs

- ☞ Ką apie jus rodo jūsų nuotraukos, žinutės, paspaudimai "patinka"?
- ☞ Ar kada nors gailėjotės kažko, ką paskelbėte?
- ☞ Ar žinote, kas gali matyti, ką skelbiate?
- ☞ Jei kas nors parašytų jūsų vardą internete, ką jie rastų?
- ☞ Ar žinote, ar draugai paskelbė ką nors apie jus?
- ☞ Kai žaidžiate internete ir bendraujate su kitais žaidėjais, ar žinote, kas jie tokie?

Šie klausimai padeda pagalvoti, ką norite palikti kaip skaitmeninį **pėdsaką**.

Jūsų tapatybė yra tai, ką parodote, bet tai taip pat yra jūsų reputacija internete, kurią turite apsaugoti.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✓ Skelbkite tik tai, ką didžiutumėtės galėdami parodyti savo šeimai ar mokytojui.
- ✓ Paskelbkite nuotraukas, kurias galite paskelbti ant mokyklos ar valgyklos sienos be problemų.
- ✓ Jūsų tėvai yra atsakingi už jūsų skaitmeninę tapatybę, nesidalinkite niekuo, prieš tai jiems nepranešę.
- ✓ Nesidalinkite kitų žmonių nuotraukomis be jų ar jų tėvų sutikimo, jei jie yra nepilnamečiai.
- ✓ Pasirinkite neutralų slapyvardį ir venkite asmeninės informacijos savo profilyje.
- ✓ Jei kas nors paskelbia ką nors apie jus be jūsų sutikimo, praneškite suaugusiajam.
- ✓ Būkite savimi, o ne tuo, kuo kiti nori, kad būtumėte.

Jūsų skaitmeninė tapatybė jus seka ilgą laiką: rūpinkitės ja taip, lyg **būtumėte portretas, kurį renkatės kiekvieną dieną.**

4. Įgyvendinimas praktikoje

✚ Žaidimas "Mano teigiamas profilis"

Sukurkite įsivaizduojamą savo asmens tapatybės kortelę internete.

+ Pridėkite: ką norite parodyti (talentai, aistros, savybės) ir ką laikote privačiais.

Tada pasidalinkite savo idėja su grupe: kaip parodyti geriausią iš savęs nesakant visko?

5. Išvada

Jūsų internetinis įvaizdis yra tarsi sėkla, kurią pasėjate: ji auga kartu su jumis.

Skirkite laiko ją puoselėti, įdėti tai, ką pasirinkote, ir pašalinti tai, kas jūsų nebereprezentuoja.

Tokiu būdu jūs liekate savimi, visur, net ir internete.

7 tema – Saugumas ir sutikimas

1. Įvadas

Internete ne visi būtinai nori jūsų gėrio.

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

Štai kodėl svarbu žinoti esminę taisyklę: **visada turite teisę pasakyti "ne"**.

Sutikimas reiškia pasirinkimą, kuo norite dalytis ir su kuo – ir niekas negali nuspręsti už jus.

2. Klauskite savęs

- ☞ Ar kada nors gavote žinutę iš nepažįstamo žmogaus?
- ☞ Ar kada nors pasidalijote nuotrauka nepaklausę asmens?
- ☞ Ką darytumėte, jei kas nors primygtinai reikalautų jūsų adreso ar nuotraukos?
- ☞ Ar žinote, su kuo pasikalbėti, jei nesijaučiate patogiai?
- ☞ Ar žinote, kaip pasakyti "ne"?
- ☞ Ar kartais jaučiate spaudimą ką nors priimti?

Šie klausimai padeda pagalvoti apie savo **saugumą internete**.

Pasitikėjimas yra puikus, bet **žinoti, kada pasakyti "ne"**, yra dar geriau.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✓ Niekada nepateikia asmeninės informacijos (adreso, mokyklos, privačios nuotraukos).
- ✓ Nekalbėkite su nepažįstamais žmonėmis žaidimuose ar tinkluose.
- ✓ Visada paprašykite leidimo prieš skelbdami vaizdą, kuriame rodomi kiti.
- ✓ Jei kas nors verčia jus jaustis nepatogiai, nedelsdami pasikalbėkite su suaugusiuoju.
- ✓ Niekada nesigėdykite prašyti pagalbos – tai nėra klaida.

Pasakyti "ne" reiškia apsisaugoti.

Gerbti kitų "ne" reiškia apsaugoti ir juos.

4. Įgyvendinimas praktikoje

"Taip ar ne?" žaidimas

Grupėje (šeima, draugai ir kt.) įsivaizduokite kelias situacijas:

- Draugas paprašo jūsų slaptažodžio.
- Kažkas nori jūsų nuotraukos.
- Norite paskelbti savo klasės draugo nuotrauką.

Kiekvienoje situacijoje kartu aptarkite: ar sakome "taip", ar "ne"? Kodėl?

5. Išvada

Būti saugiam internete nėra kažkas paprasto, nedvejodami kreipkitės pagalbos (iš tėvų, brolių ar seserų ar draugų), kai tik pajusite, kad prarandate kontrolę.

Jūs turite teisę pasakyti "ne", kalbėti apie tai ir būti gerbiamas.

Jūs niekada nesate vieni, kurie saugo save.

8 tema – Iššūkiai, tendencijos ir tinklai: žaisti ar apsisaugoti?

1. Įvadas

Tinkluose dažnai matome **iššūkius ar iššūkius** : šokti, mėgdžioti, išbandyti, įrodyti, kad išdrįstame.

Kai kurie yra įdomūs, kiti gali būti pavojingi ar žalingi.

Iššūkis yra būdas **parodyti save ir bandyti priklausyti grupei, būti kilpoje**.

Bet jūs turite išmokti **atpažinti tuos, kurie kelia jums pavojų** – jūsų kūnui, įvaizdžiui ar emocijoms.

2. Klauskite savęs

- 💬 Kodėl žmonės dalyvauja šiuose iššūkiuose?
- 💬 Ar kada nors norėjote jį sukurti, kad tik "nebūtumėte atskirai"?
- 💬 Kaip sužinoti, ar iššūkis yra rizikingas?
- 💬 Ką darytumėte, jei draugas pastūmėtų jus dalyvauti pavojingame iššūkyje?

Šie klausimai padeda suprasti, kad tikroji **stiprybė** yra ne sekimas, o **pasirinkimas**.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Visada išsiaiškinkite prieš dalyvaudami iššūkyje.
- ✅ Paklauskite savęs: "Ar galėčiau tai daryti savo tėvų ar mokytojų akivaizdoje be gėdos?"
- ✅ Niekada nefilmuokite savęs rizikingoje situacijoje.
- ✅ Jei matote pavojingą vaizdo įrašą, pasakykite apie jį suaugusiajam, o ne bendrinkite.
- ✅ Skatina teigiamus iššūkius: kūrybiškumą, solidarumą, humorą.

Jūsų drąsa yra nerizikuoti – tai **mokėti pasakyti "ne"**.

4. Įgyvendinimas praktikoje

Žaidimas "Iššūkis ar pavojus?"

Grupėse sugalvokite, raskite, tyrinėkite, nustatykite iššūkius ir klasifikuokite juos pagal:

- jos įdomus,
- jo nenaudingumas,
- jo rizikinga pusė.

Tada paaiškinkite, kodėl juos taip klasifikuojate.

Išmoksite **atpažinti ženklus, kurie turėtų priversti susimąstyti** prieš imdamiesi veiksmų.

5. Išvada

Internetiniai iššūkiai gali būti įdomūs, tačiau jų niekada neverta įskaudinti ar gėdytis.

Jums nereikia nieko įrodinėti.

Būti savimi jau yra tikras iššūkis – ir pats gražiausias.

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

1. Įvadas

Ekranai yra jūsų gyvenimo dalis: jais naudojotės žaisdami, mokydami, diskutuodami... Tačiau kartais tėvai ne visada supranta, ką darote, arba pastebi, kad per daug laiko praleidžiate internete arba tiesiog nerimaujate, kad jums kas nors nutiks. Bendras pokalbis apie skaitmenines technologijas (savo norus, tėvų norus, taisykles ar jų nebuvimą) yra būdas **geriau suprasti vienas kitą**.

2. Klauskite savęs

- 💬 Ar jūsų tėvai žino, ką darote telefone ar kompiuteryje?
- 💬 Ar žinote, ką tėvai veikia savo ekranuose?
- 💬 Ar kada nors susiginčijote dėl internete praleisto laiko?
- 💬 Ar kada nors paaiškinote savo tėvams, kodėl jums patinka tam tikri žaidimai ar vaizdo įrašai?
- 💬 Ar paklausėte savo tėvų, kas jiems patinka ekranuose?
- 💬 O jūs, ar suprantate, kodėl jie nerimauja?
- 💬 Ar manote, kad normalu, kad namuose ekranuose galioja taisyklės? Ar manote, kad normalu, kad namuose ekranuose nėra taisyklių?
- 💬 Ar manote, kad normalu, kad namuose yra tėvų kontrolė? Ar manote, kad normalu, kad namuose nėra tėvų kontrolės?

Šie klausimai padeda suprasti, kad **kalbėti apie skaitmenines technologijas** reiškia ne ginčytis, o **išmokti pasitikėti vieni kitais**.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Parodykite tėvams, ką veikiate internete: žaidimą, vaizdo įrašą, šaunų iššūkį.
- ✅ Paprašykite jų paaiškinti, dėl ko jie nerimauja – mokysitės vieni iš kitų.
- ✅ Jei matote ką nors šokiruojančio, nedelsdami pasakykite apie tai be baimės, nes neturite nieko bendra.
- ✅ Fiksuokite akimirkas be ekrano kartu : valgį, vakarėlius, pasivaikščiojimus.
- ✅ Atminkite: jie užaugo kitame pasaulyje nei jūsų, todėl padėkite jiems suprasti **jūsų pasaulį!**

Kalbėti apie skaitmenines technologijas reiškia **dalintis savo gyvenimo dalimi** su jais.

4. Įgyvendinimas praktikoje

Žaidimas "Atspėk, ką aš darau"

Papasakokite tėvams apie jums patinkantį žaidimą, programą ar vaizdo įrašą, **nesakydami jo pavadinimo**.

Leiskite jiems atspėti!

→ Tada apverskite lenteles: leiskite jiems papasakoti apie tai, kas jiems patinka, nerodydami to jums.

Tai puikus būdas **atrasti vienas kitą**.

5. Išvada

Skaitmeninės technologijos turėtų ne atskirti šeimas, o jas suartinti.

Jei kalbėsitės (jei tai jau sąlyginė, nereikia naudoti dviejų veiksmažodžių po žaidimų) kartu, pamatysite, kad jūsų tėvai gali būti **smalsūs, juokingi ir atviri**.

Ir jūs išmoksitės geriau klausytis ir suprasti save.

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

1. Įvadas

Tinklaveika, žaidimai ir pokalbiai yra jūsų kasdienio gyvenimo dalis.

Tačiau kartais gali nutikti sunkių dalykų: pasityčiojimas, ginčai, įžeidinėjimai, išskyrimai...

Net jei tai vyksta "telefone", **tai taip pat svarbu mokykloje**, nes tai daro įtaką jums ir jūsų klasei.

Jūsų mokytojai yra tam, kad išklaustų jus ir padėtų rasti sprendimus.

Jūs turite **teisę apie tai kalbėti** – ir tai nėra "šlamštas".

2. Klauskite savęs

- 💬 Ar kada nors buvote liūdnas ar piktas dėl to, kas buvo sakoma internete?
- 💬 Ar kada nors matėte, kad klasės draugas buvo pašalintas iš grupės arba tyčiojamas iš tinklo?
- 💬 Su kuo galėtumėte apie tai kalbėtis nebijodami?
- 💬 Ar žinojote, kad jūsų mokytojas gali jums padėti net ir su dalykais, kurie vyksta internete?

Šie klausimai padeda suprasti, kad skaitmeninis gyvenimas taip pat yra realus gyvenimas.

Suaugusiųjų vaidmuo taip pat yra padėti jums gerai jaustis savo gyvenime.

3. Geriausia praktika ir patarimai

- ✅ Jei situacija internete jus skaudina, **nelikite vieni** : pasikalbėkite su patikimu suaugusiuoju (mokytoju, pedagogu, tėvu).
- ✅ Nesityčiokite iš klasės draugo internete, net ir "savo malonumui" – užrašyti žodžiai prilimpa.
- ✅ Jei matote, kad mokinys yra pašalintas iš grupės arba paliktas , **išdrįskite apie tai kalbėti**.
- ✅ Niekada nesidalinkite ekrano kopijomis ar žinutėmis, kad "parodytumėte" - ieškokite pagalbos, o ne keršto.
- ✅ Jūsų mokytojai gali jūsų klausytis neteisdam.

Kalbėjimas yra **pirmas žingsnis siekiant pataisyti ir apsaugoti kitus.**

4. Įgyvendinimas praktikoje

Žaidimas "O kas, jei tai būčiau aš?"

Įsivaizduokite situaciją: klasės draugas pašalinamas iš klasės diskusijų grupės.

- Kaip jaučiatės, jei tai jūs?
- Ką daryti, jei esate liudytojas?
- Ką daryti, jei esate tas, kuris vadovauja grupei?

Tada aptarkite: **su kuo galime apie tai kalbėti? Ką gali padaryti mokytojas?**

→ Pamatysite, kad **prašyti pagalbos yra drąsos aktas.**

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 ir dėl to, kas vyksta ekranuose.

Takeaway – "Tu esi skaitmeninio pasaulio dalis"

Pastebėjote, kad skaitmeninė technologija – tai ne tik žaidimai ar vaizdo įrašai.

Tai taip pat susiję su santykiais, emocijomis, pasirinkimais.

Išmoksti **elgtis pagarbiai, mąstyti prieš publikuodamas, kalbėti, kai kažkas negerai.**

Atminkite: jūs niekada nesate vieni.

Jūsų draugai, tėvai, mokytojai yra tam, kad padėtų jums suprasti šį pasaulį ir rasti savo vietą jame.

Kiekvieną kartą, kai pasirenkate internete, padarysite žiniatinklį **saugesnį ir smagesnį visiems.**

Būkite smalsūs, rūpestingi ir drąsūs – skaitmeninė technologija taip pat yra jūsų erdvė augti.

Ko išmokau su Résolab

Aš gerbiu

- Klausiu prieš fotografuodamas ar dalindamasis nuotrauka.
- Aš sauguju 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 sauguju save

- Savo slaptažodžius laiku 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.

Ką man įdomu po "RésLab"

Ar aš gerbiu?

- Ar visada prašau leidimo prieš fotografuodamas ar bendrindamas ją?
- Ar esu atsargus dėl asmeninės informacijos, kurią pateikiu?
- Ar galvoju apie tai, ką skelbiu, nes mano profilis yra 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 ją?
- 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 mokymuisi?
- 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 naudotis subalansuotai?

Bendra išvada – "Skaitmeninės technologijos – ryšys, kurį reikia kurti kartu"

Skaitmeninės technologijos dabar yra mūsų gyvenimo, mokymosi, santykių dalis.

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

Tačiau jis pats savaime nėra nei geras, nei blogas: viskas priklauso nuo **to, ką mes su juo darysime**.

Per Résolab projekto veiklas, mainus ir forumo teatrą aišku viena:

☞ **Skaitmeninės technologijos turi išlikti žmonių erdvė.**

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

Kiekvienas gestas yra svarbus:

- vaikas, kuris išdrįsta kalbėti apie išgyventą situaciją,
- vienas iš tėvų, kuris išklauso prieš teisdamas,
- mokytojas, kuris lydi, o ne sankcijos.

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

Skaitmeninės technologijos yra ne tikslas, o **bendra mokymosi vieta** :

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

Žengti toliau

Čia rasite **belgų ir prancūzų kalbų šaltinių** pasirinkimą, kad pagilintumėte "RésoLab" vadovuose nagrinėjamas temas: skaitmeninis pilietiškumas, gerovė, prevencija ir parama jauniems žmonėms naudojantis ekranais.

Ištekliai Prancūzijoje

Vinzas ir Lou

Animacinis serialas, skirtas spręsti pagrindines visuomenės, pilietiškumo ir gyvenimo kartu su 7–12 metų vaikais problemas.

 <https://www.vinzetlou.net/fr/ressources/promoted>

Ekrano valdymas

Internetas, ekranai ir... Mes! Informacija, patarimai ir iššūkiai norint tapti apsišvietusiu interneto vartotoju!

 https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guideisc_7-12_parents_1.pdf

Žiniasklaidos priemonių naudojimo raštingumas

- Kas ką daro redakcijoje? Atraskite įvairius laikraščių rašymo darbus. 
<https://www.infohunter.education/qui-fait-quoi-redaction>
- Kaip rasti informacijos? Atraskite įvairius žurnalisto informacijos šaltinius. 
<https://www.infohunter.education/comment-trouve-informations>
- Kaip žurnalistas rašo straipsnį? Atraskite įvairius laikraščių rašymo darbus. 
<https://www.infohunter.education/comment-journaliste-ecrit-il-article>
- Kas yra informacija? Viktorinos apklausa, kad suprastumėte, kas yra informacija. 
<https://www.infohunter.education/c-est-quoi-information>
- Kaip atpažinti klaidingą informaciją? Viktorinos apklausa, kad suprastumėte, kas yra klaidinga informacija. 
<https://www.infohunter.education/comment-reconnaitre-fausse-information>
- Suklastotos nuotraukos: neleiskite sau įstrigti! Apklausos viktorina, kad sužinotumėte, kaip analizuoti vaizdą. 
<https://www.infohunter.education/photos-truquees-ne-te-laisse-pas-pieger>

Belgijos interneto svetainės ir paslaugos

- **"Child Focus"** – dingusių ir seksualiai išnaudojamų vaikų fondas.

Informavimas, ataskaitų teikimas ir parama apie skaitmeninę riziką (patyčias elektroninėje erdvėje, sekso prievartavimą ir kt.).

 <https://www.childfocus.be>

- **Clicksafe by Child Focus** – Belgijos saugaus ir atsakingo interneto portalas su interaktyviais įrankiais vaikams, jaunimui, tėvams ir mokytojams.

 <https://www.clicksafe.be>

- **"Dislike Game"** – Belgijos platforma, skirta elektroninių patyčių prevencijai.

Liudijimai, mokomieji lapai ir informuotumo didinimo priemonės mokytojams, jaunimui ir tėvams.

 <https://www.jeu-dislike.be>

- **Infor Jeunes** – praktinė informacija apie prancūziškai kalbančios Belgijos jaunimo teises, saugumą ir skaitmeninį gyvenimą.

 <https://www.inforjeunes.be>

Vietiniai kontaktai ir relės

- **AMO La Particule (Hannut):** Atviros aplinkos veiksmų tarnyba – *projekto "RésoLab"* (Erasmus+) partneris.

 Rue Ernest Malvoz, 30 – 4280 Hannut

019 330 430

 <https://www.laparticule.be>

- **Valonijos ir Briuselio federacijos AMO paslaugos:** raskite artimiausią AMO, kad galėtumėte išklausti ir palaikyti.

 <https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

Esant poreikiui ar sunkumams

- "Child Focus" **pagalbos linija** :  **116 000** (24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę)
- **Vaikų klausymas** :  **103** (nemokamas ir konfidencialus klausymas)
- **AMO La dalelė** : 019 330 430 _ 0476 87 08 33 – Hannut
- **PMS / CPMS paslauga** : klausymasis ir palaikymas mokyklose
- **"Cyberhelp Belgium"** : ištekliai jaunoms kibernetinio smurto aukoms
 <https://www.cyberhelp.be>

Ištekliai Lietuvoje

• **Vaikų linija**

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

 <https://www.vaikulinija.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 saugiams, 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/>

Ištekiai Ispanijoje

- **Zeuk Esan – Teléfono de Atención a la Infancia y Adolescencia**

Klausymosi paslauga vaikams ir paaugliams, kad jie galėtų kalbėti apie sudėtingas situacijas, taip pat ir internete.

👉 <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>

- **Pantallas Amigas**

Prevencijos ištekliai ir atsakingo interneto naudojimo kampanijos.

👉 <https://www.pantallasamigas.net/>

- **IS4K – Internet Segura For Kids**

Nacionalinė saugumo internete supratimo programa vaikams ir suaugusiems.

👉 <https://www.incibe.es/menores>

Pastaba dėl vadovo dizaino

Šiuos vadovus parengė "RésoLab" projekto komanda, remdamasi mokyklose atliktais eksperimentais ir mainais 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, korekavo ir patvirtino projekto profesionalai.

Dirbtinio intelekto naudojimas yra švietimo ir kritinio požiūrio dalis, atitinkanti "RésoLab" tikslus : **suprasti, įsisavinti ir kvestionuoti skaitmeninių technologijų naudojimą.**