

SKIPINK TELEFONA, NE DRAUGUS!

Nuo šių mokslo metų mūsų mokykloje galioja nauja taisyklė – mes dirbame, o telefonai – ilsisi.

Per pamokas, pertraukas ir po pamokų, kol mokiniai yra mokyklos teritorijoje, telefonais ir kitais išmaniaisiais įrenginiais naudotis negalima.

Kuriame saugesnę, draugiškesnę ir mokymuisi palankesnę aplinką.



PERTEKLINIS LAIKAS PRIE EKRANŲ SIEJAMAS SU:

- Prasta savikontrolė ir sprendimų priėmimu.
- Depresijos bei nerimo simptomais.
- Bendravimo sunkumais.
- Prastais mokymosi rezultatais.
- Impulsyviais pirkimais ir finansiniais sunkumais.
- Patyčiomis ir didesne savižudybės rizika.

STATISTIKA, KURI VERČIA SUSIMĄSTYTI:

- Beveik 50% Lietuvos moksleivių naudojimas socialiniais tinklais yra tapęs probleminiu.
- 1 iš 8 moksleivių Lietuvoje turi didelę riziką tapti priklausomu nuo socialinių tinklų.
- Daugiau nei 60 šalių jau draudžia telefonų naudojimą įstaigose.

KODĖL DRAUDIMAS YRA BŪTINAS?

- Lengviau susikaupti per pamokas > geresni rezultatai.
- Daugiau laiko gyvam bendravimui > geresnė nuotaika.
- Daugiau aktyvių veiklų > geresnė sveikata.
- Mažiau grėsmių internete > saugesnė aplinka.

KĄ GALITE PADARYTI NAMUOSE?

- Kalbėkitės su vaiku apie taisykles ir jų prasmę.
- Ribokite ekrano laiką telefone.
- Rinkitės alternatyvas – mygtukinį telefoną ar vietos sekiklį (pvz., AirTag).
- Siūlykite veiklų be ekranų – sportą, lauko žaidimus, kūrybą, knygą, pokalbį.

SUSIPAŽINKITE – SKIPAS

Mokinių draugas, kuris padės vaikams atrasti veiklas be *Pingintojų*. Taip vadiname visus išmaniuosius įrenginius, kurie nuolatos *pingina* ir susikaupti neduoda.

JIS PRIMENA, KAD:

- Tikras draugas – ne ekrane, o šalia tavęs.
- Pertrauka skirta pailsėti, o ne *skrollinti*.
- Be ekrano galva ilsisi geriau.





KARTU GALIME DAUGIAU

Šis pokytis mokykloje veiks geriausiai, kai mokykla ir tėvai dirbs išvien. Kartu galime padėti vaikams augti saugesniems, drąsesniems ir laimingesniems.

Pamokų metu neskambinkite ir nerašykite savo vaikams. Kiekvienas mobiliojo įrenginio „ping“ atitraukia dėmesį nuo mokymosi proceso, sutrikdo emocinę pusiausvyrą. Dienos planus susidėliokite iš anksto, jei reikia – surašykite vaikui dienos planelį raštu. Paprasti geri dalykai vis dar veikia!

Neatidėliotinais atvejais su vaikais mokykloje visada susisieksite per klasės vadovą arba budinčiuoju numeriu +370 689 58027.