

KAIP PADĖTI VAIKUI, KURIS TYČIOJASI IŠ KITŲ?

- Kalbėdami su vaiku įvardykite galimas patyčių pasekmes jas patiriančiajam („Kaip jo vietoje jaustumėsi tu?“, „Nors tyčiojiesi virtualiai, kitas visa tai patiria realiai“).
- Aptarkite taisykles, kaip bendraujama internete („Čia su kitais elgiamasi taip pat, kaip ir realiame gyvenime“).
- Ribokite vaiko naršymo ir bendravimo internete trukmę.
- Bendradarbiaukite su pedagogais. Jūsų veiksmai siekiant išvengti patyčių turi būti darnūs.

*Propriorepcija – dirginimų bei signalų iš griaučių raumenų, sausgyslių ir sąnarių priėmimas ir pavertimas nerviniu impulsu. Propriorepcijos sąvoka apima ir statokinetinį jutimą (informaciją apie kūno padėtį erdvėje).

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos
centro parengtų atmintinių rasite čia:



PATARIMAI INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ VARTOTOJAMS



www.smlpc.lt

www.smlpc.lt

K

ompiuteris, mobilusis telefonas ir kitos informacinių technologijų (IT) priemonės tampa vis reikšmingesnės darbe ir namuose, be jų neišsiverčiame atostogaudami ir trumpomis poilsio valandomis. Saugus IT naudojimas sietinas su galimų sveikatos sutrikimų prevencija.

KAIP SUPRASTI, KAD IT JUMS NE PADEDA, O IMA TRUKDYTI?

IT priemonių paskirtis – papildyti kasdienes veiklas, o ne jas pakeisti. Ar ši riba neperžengiama? Atsakykite sau:

- ar esate patyrę baimę, kai netikėtai likote namuose be interneto?
- ar artimieji skundžiasi ir priekaištauja, kad negali jūsų „atplėšti“ nuo IT?
- ar sąmoningai ir ne kartą bandėte naršymui, bendravimui tinkluose ir panašioms veikloms skirti gerokai mažiau laiko, bet jums nepavyko?
- ar pastebite, kad naudojantis IT patogiai ir greitai susirandant reikiamos informacijos vis sunkiau įsiminti naujus dalykus, t. y., kad vystosi *skaitmeninė* amnezija – atminties susilpnėjimas?

BE PRIERAIŠOS, ĮTAMPOS IR SKAUSMŲ

Kad IT naudojimas nesukeltų fizinių negalavimų ir psichikos sveikatos sutrikimų, atkreiptinas dėmesys į šias rekomendacijas:

- Darykite pertraukas. Dažnesnės trumpos pertraukėlės yra veiksmingesnės nei retos ir ilgos.
- Spausdindami riešus laikykite virš klaviatūros, nesiremkite.

- Kasdien atlikite rankų, pečių ir nugaros raumenų tempimo, atpalaidavimo, stiprinimo pratimus bei diafragminio kvėpavimo praktikas. Veiksminga profilaktika gali būti rankų, kaklo, pečių masažas.
- Nerekomenduotinas net ir neilgai trunkantis darbas kompiuteriu, pasidėjus jį ant kelių ar šlaunų.
- Labai svarbu tinkamas kompiuterio stalas, kėdės aukštis, pelės forma.
- Sėdint galva ir nugara turi sudaryti tiesią liniją (įsivaizduokite ją nuo pakaušio iki kryžkaulio), o pečiai ir galva nepasvirti į priekį.
- Venkite ilgai „maigyti“ mobilųjį telefoną. Nuolatinė didžiojo piršto įtampa ir netaisyklinga pečių bei kaklo padėtis gali sukelti galvos svaigimą ar skausmą, rankų, kaklo, nugaros ar krūtinės skausmus.
- Venkite skaityti ir rašyti žinutes eidami. Kai žmogus bėga ar eina, kūno pusiausvyrai ir koordinacijai svarbi informacija, gaunama per regėjimą, t. y. nukreipiant žvilgsnį į aplinką ir į pagrindą, kuriuo einama ar bėgama. Tačiau tuo pačiu metu žinutę mobiliuoju telefonu rašantis ar skaitantis žmogus šios koordinuotai kūno veiklai svarbios informacijos negauna. Dėl to didesnė traumų rizika, o ilgai gali imti mažėti propriocepčiai* gebėjimai.

KAD SUAUGUSIEJI IR VAIKAI BŪTŲ SAUGŲS IT VARTOTOJAI

Svarbiausia IT paskirtis yra mokymasis, pažinimas, ugdymas. Suaugusiesiems svarbu patiems domėtis IT ir kalbėtis su vaikais apie IT jų gyvenime.

- Jeigu suaugusieji prašo vaikus atsitraukti nuo kompiuterio ar paleisti iš rankų mobilųjį telefoną, jie ir patys laisvalaikio neturėtų leisti tik su IT priemonėmis.
- Kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau laiko jis turėtų naudotis IT. Septynmečiui nerekomenduojama būti prie

kompiuterio ar naudotis mobiliuoju telefonu ilgiau nei 30 min. per dieną.

- Tėvai, įspėdami vaikus nepublikuoti socialiniuose tinkluose asmeninių nuotraukų, ir patys turi elgtis atsakingai, rodyti saugaus bendravimo ir naršymo internete pavyzdį, pagarbiai komentuoti kitų žmonių nuomones, nesilankyti abejotino patikimumo tinklalapiuose.
- Suaugusiesiems, jeigu jie nėra IT vartotojai, dera priimti faktą, kad veikla virtualioje erdvėje yra neatsiejama realaus gyvenimo dalis, ir domėtis, ką jų vaikai atranda internete. Nesaugiai pasijutęs vaikas pagalbos pirmiausiai paprašys iš įgijusiųjų jo pasitikėjimą. Tėvai, mokantys ir gebantys nuolat domėtis savo vaikų realiu ir virtualiu gyvenimu, tikėtina, turi šį pasitikėjimą. Negalima bausti už rizikingas situacijas, kurias išprovokavo vaiko veikla internete.
- Tėvai turi kreiptis pagalbos, kai negali savo vaikams padėti patys.

KAIP PADĖTI VAIKUI, PATIRIANČIAM PATYČIAS VIRTUALIOJE ERDVĖJE?

- Išsiaiškinkite, ar tyčiojasi pažįstamas, ar nepažįstamas žmogus, koks patiriamo negatyvaus elgesio pobūdis, kiek trunka.
- Išsaugokite įrodymus – nufotografuokite socialinio tinklo paskyros ekraną („*print screen*“) su komentarais, paveikslėliais ar kitais patyčių įrodymais.
- Praneškite apie pastebėtą kitų vartotojų netinkamą elgesį tinklo administratoriui.
- Pasinaudokite didesnio saugumo ir privatumo nustatymais tinkle.
- Jei vaikas kreipėsi į pedagogus, šie, teikdami pagalbą, turėtų bendradarbiauti su tėvais, o tėvai – su pedagogais ir kitais vaikui svarbiais suaugusiaisiais.