MANS EKRĀNA LAIKS

AIZPILDI UN UZZINI, CIK DAUDZ LAIKA NEDĒĻĀ PAVADI INTERNETĀ UN LIETOJOT VIEDIERĪCES



Tavs vārds _____

- ✔ Aizpildi tabulu, katrā ailītē ierakstot min/h, ko pavadi internetā
- ✔ Saskaiti un uzzini, cik laika dienā un nedēļā Tu pavadi, lietojot viedierīces
- ✔ Salīdzini ar laiku, ko pavadi citās nodarbēs bez ierīcēm

	TV/Filmas/ Seriāli/ Video	Viedtālrunis/ Dators/Planšete Virtuālā saziņa ar draugiem, sociālo mediju lietošana utt.	Spēļu spēlēšana	Mācībām vai noderīgas informācijas iegūšanai internetā	Kopējais dienā pavadītais laiks viedierīcēs	Laiks bez viedierīcēm
Pirmdiena						
Otrdiena						
Trešdiena						
Ceturtdiena						
Piektdiena						
Sestdiena						
Svētdiena						
Kopējais nedēļā pavadītais laiks						

1. **Apskati aizpildīto tabulu un salīdzini, cik daudz laika pavadīji:**
   - **mērķtiecīgi un jēgpilni sevis pilnveidei** — svaigā gaisā, veltot laiku mācībām un palīdzot mājas darbos u.tml.
   - **izklaidei** — skatoties video, spēlējot spēles, čatojot ar draugiem u.tml.

2. **Kur Tavs laiks aizgāja visvairāk? Izdari secinājumus, atbildot uz šiem jautājumiem:**
   - Vai internetā pavadītais laiks bija mazāks, aptuveni vienāds vai pārsniedza laiku, ko pavadīji ārpus viedierīcēm?
   - Ko Tu varētu darīt, **kādus paradumus mainīt, lai pavadītu pēc iespējas mazāk laika ekrānos**, bet vairāk laika veltītu aktivitātēm svaigā gaisā, sportam, mācībām, mājas darbiem, miegam, ēdienreizēm, aktivitātēm kopā ar draugiem, satiekoties klātienē u.tml.

DROSS INTERNETS.LV
LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA
Līdzfinansē Eiropas Savienība