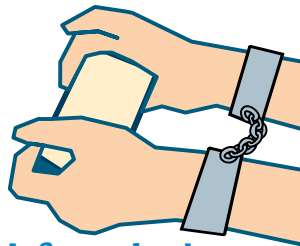


# ESI KLUVIS PAR SAVA VIEDTĀLRUNA VERGU?



## 10 PADOMI, KĀ VIENA MĒNEŠA LAIKĀ MAINĪT IERĀSTOS IERĪČU LIETOŠANAS PARADUMUS

Mūsu dzīve ir pārpildīta ar ierīcēm un ekrāniem. Mēs mostamies un ejam gulēt ar ierīcēm, tās mums ir kabatā līdzī, lai kurp mēs dotos visas dienas garumā. Tehnoloģijas ir aizraujošas, izklaidējošas, arī noderīgas un izglītojošas, tomēr, ja tās sāk aizņemt pārāk daudz jūsu laika un novirzīt jūsu domas no mācībām, ģimenes, darba vai tās negatīvi sāk ietekmēt jūsu fizisko, emocionālo pašsajūtu un jūsu attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, tad ir laiks rīkoties — jums ļoti nopietni jāizvērtē, ko jūs darāt internetā/ierīcēs, kāpēc un cik ilgi?

Lai neklūtu par sava viedtālruna vergu, jums nepieciešama pašdisciplīna un mērķtiecīga ierīču izmantošana — jāsāk kontrolēt ierīču izmantošanas laiku, biežumu, mērķus un noteikt pārtraukumus, lai atpūstos no tām.

### 1. Izveido sarakstu ar (bez ierīču izmantošanas) aktivitātēm, kas sagādā prieku

Jums noteikti ir iemīļotas, "malā noliktas" nodarbes, ar kurām agrāk aizrāvāties, bet pašlaik nenodarbojaties (adīšana, zīmēšana, sportošana utt.). Samazinot ierīču lietošanas laiku, jūs iegūsiet atpakaļ tās stundas, ko agrāk veltījāt iemīļotajām nodarbēm. Sportošana, gleznošana vai jebkurš cits hobijs noteikti būs daudz vērtīgāk pavadīts laiks nekā pastāvīgi pārbaudīt sociālos tīklus, e-pastus, skatīties video u.tml.

### 2. Nosaki laiku, ko dienā pavadīsi ierīcēs — datorā, viedtālrunī, planšetē

Ja jūs noteiksiet maksimālo stundu skaitu, ko drīkstat pavadīt viedtālrunī, tad ir lielāka iespēja, ka jums izdosies atpūsties no ierīcēm. Izvirziet mērķus pakāpeniski un esiet reāls — neizvirziet neizpildāmus mērķus.

### 3. Atbrīvojies no viena ieraduma un turpini ar nākamajiem

Izvēlieties vienu savu ieradumu, kas saistīts ar ierīču un tehnoloģiju lietošanu, no kura esat gatavs atteikties — piemēram, nekad vairs nelietot ierīces pie pusdienu galda, guļamistabā, runājot ar draugiem vai kolēģiem. Kad tas ir izdevies, tad pārejiet pie nākamā ieraduma izskaušanas, pakāpeniski atbrīvojoties no savām atkarībām.

### 4. Velti pietiekami daudz laika miegam

Neglabājiet ierīces uz nakti guļamistabā, tā jūs izvairīsieties tās lietot tieši pirms miega un no paša rīta, tikko esat atvēris acis — kas ir ļoti svarīgi, jo miega problēmas bieži veidojas tehnoloģiju atkarību rezultātā. Vismaz 2 stundas pirms miega izslēdziet visus ekrānus — televizoru, viedtālruni, planšeti un datoru.

### 5. Velti nedalītu uzmanību sarunām ar cilvēkiem, mācībām, pienākumiem

Veltiet 100% uzmanību cilvēkam, ar kuru sarunāties, kuram atbildat vai klausāties viņa teiktajā. Ja sarunas laikā jūs pastāvīgi pārbaudīsiet savu tālruni un veltīsiet dalītu uzmanību, jūs būsit pavirši koncentrējies svarīgajam, un apkārtējie cilvēki jūs arī uzskatīs par paviršu un nenopietnu personu.

### 6. Nekad nelietoj telefonu, kad vadi automašīnu vai velosipēdu

Ja mēdzat lasīt ziņas, e-pastu vai parbaudīt sociālo tīklu profilu, kamēr vadāt automašīnu vai velosipēdu, tad šāds ieradums ar steigu jāizskauž un jāpārdz vienmēr brīvroku telefona sistēmas izmantošana. Telefona lietošana transportlīdzekļa vadīšanas laikā, ja tiek novērsts skatiens no ceļa, ir ļoti bīstama un var apdraudēt ne tikai jūs, bet arī citu satiksmes dalībnieku drošību.

### 7. Neēd pie datora vai "bakstot" internetu viedtālrunī

Ieradums ēst, kad strādājat pie datora vai "bakstat" viedtālrunī, ir kaitīgs, kas ne tikai paildzinās laiku, ko jūs pavadāt ierīcēs, bet arī atņems laiku, lai atpūtinātu acis un galvu, nemaz nerunājot par iespējam pilnvērtīgi izbaudīt savu maltīti.

### 8. Nosaki pārtraukumu jeb dienu, nedēļu vai mēnesi bez sociālajiem tīkliem

Tā vietā, lai ik dienu pavadītu laiku, pētot sociālos tīklus un sekotu citu cilvēku dzīvēm tajos, jūs varat šo laiku veltīt sev un savām nodarbēm, savai ģimenei un savai dzīvei. Pamēģiniet vienu dienu vai nedēļu izvairīties no bezmērķīgas "sērfošanas" internetā — un pamanīsiet, ka jums parādās vairāk brīva laika citām nodarbēm.

### 9. Pastāsti par savu apņemšanos — uz laiku atteikties no interneta un sociālo tīklu izmantošanas — pēc iespējas vairāk cilvēkiem, aicini arī draugus un ģimeni tiem pievienoties — kopā jautrāk.

Jo vairāk cilvēkiem jūs pastāstīsiet par savu apņemšanos, turpmāk ierobežot laiku, ko pavadāt ierīcēs, jo pašam būs lielāka uzņēmība to godam izpildīt. Pastāstiet draugiem, klases biedriem, ģimenei par gūtajām atklāsmēm un ieguvumiem, dalieties ar citiem savā pieredzē.

### 10. Ierosini un organizē dienu vai pēcpusdienu bez ierīcēm savā ģimenē, skolā vai klasē

Lai veicinātu draudzību, savstarpējo komunikāciju un sadarbību, aiciniet ģimenes locekļus mājās vai bērnus skolā uz laiku nelietot savas ierīces. Izdomājiet uzdevumus vai spēles, lai šo laiku pavadītu interesanti. Pēc tam pastāstiet viens otram, kādas emocijas un atziņas gūvāt.

