

30 dienu izaicinājums

Virtuālais restarts

1. DIENA  IZDŽĒS telefonā lietotnes (aplikācijas), kuras vairs neizmanto. Atbrīvo vietu telefonā un lieki nenoslogo tā atmiņu!	2. DIENA  IZSLĒDZ paziņojumu (notifikāciju) saņemšanu, kamēr pildi mājas darbus. Koncentrējies tikai uz mācībām!	3. DIENA  ATSTĀJ pa nakti telefonu ārpus savas guļamistabas. Izgulējies cilvēks = laimīgs cilvēks.	4. DIENA  NELIETO telefonu, kad vakariņo kopā ar savu ģimeni – parunā ar viņiem un pastāsti, kā tev pa dienu gājis.
5. DIENA  KRITISKI izvērtē visu, ko redzi sociālajos tīklos. Atceries, ka internetā publicētais bieži ir pārāk "perfekts" un atšķiras no realitātes.	6. DIENA  NESEKO kontiem, kas tevi negatīvi iespaido – rada nepatīkamas izjūtas, nemieru vai atgādina par sāpīgām lietām.	7. DIENA  BLOKĒ kontus, kuri mudina uz depresīvu noskaņojumu vai destruktīvu rīcību.	8. DIENA  NOŅEM sevi no tiem foto, kuros nevēlies, ka esi atzīmēts/a. <i>Spied uz ... – Tag options – Remove Me from Post vai Hide from My Profile</i>
9. DIENA  UZLIEC divu faktoru autentifikāciju savam sociālo tīklu kontam. <i>Spied uz Settings – Security – Two-factor authentication – ON</i>	10. DIENA  BLOKĒ cilvēkus, kas zem taviem ierakstiem publicē nejaukus vai divdomīgus komentārus, kas tevi vai tavus draugus pazemo.	11. DIENA  NELIETO telefonu vismaz 1 h pirms gulēt iešanas, tā vietā lasi žurnālu vai grāmatu un paklausies mīļāko mūziku. Noskaņo sevi miegam!	12. DIENA  UZRAKSTI komplimentu kādam klases biedram, kuram visvairāk to vajag. Iepriecini un atbalsti tos, kuriem tas visvairāk nepieciešams!
13. DIENA  IEROBEŽO (Restrict) draugu vai klases biedru darbības, ja šobrīd jums ir sarežģītas attiecības un nevēlies, lai šī persona komentētu tavus ierakstus sociālajos tīklos.	14. DIENA  SEKO kontiem, kas tevi pozitīvi uzlādē, liek smieties un uzlabo tev garastāvokli.	15. DIENA  SEKO kontiem, kuri tevi iedvesmo un iedrošina jauniem mērķiem, idejām un sasniegumiem.	16. DIENA  IZVEIDO sarakstu ar sapņiem un mērķiem, kurus dzīvē vēlies sasniegt. Noliec to redzamā vietā, lai ikreiz, kad tu bezmērķīgi sērfo internetā, tie tev atgādinātu lietot internetu jēgpilni.
17. DIENA  VELTI laiku sportam, šodien visu savu brīvo laiku pavadi skrienot, vingrojot, spēlējot bumbu ar draugiem u.tml.	18. DIENA  IEVADI GOOGLE savu vārdu, uzvārdu un uzzini, ko par tevi var redzēt un uzzināt jebkurš interneta lietotājs.	19. DIENA  "NEIZSPIEGO" internetā savus draugus, labāk piezvani viņiem, satiecieties un parunājieties.	20. DIENA  IESLĒDZ telefonā lidojuma režīmu, kad guli, lai varētu netraucēti izgulēties.
21. DIENA  IEROBEŽO laiku, ko ik dienu pavadi sociālajos tīklos – turpmāk pavadi tur par 20 min. īsāku laiku.	22. DIENA  PAVADI laiku kopā ar draugiem, vismaz 2 h nelielot telefonus, bet darot kaut ko foršu, kas abiem sagādā prieku – kino, bouldings, pastaigas, ēst gatavošana u.tml.	23. DIENA  ATSEKO to cilvēku kontiem, kurus tu nepazīsti reālajā dzīvē. Atceries, ka tu nevari zināt, kas ir otrā pusē!	24. DIENA  PAMET WhatsApp grupas, kas ir nesvarīgas, tev tikai traucē, atņem uzmanību vai bojā garastāvokli.
25. DIENA  PARĀDI savu "īsto" seju, publicē foto bez filtriem.	26. DIENA  NEPAKĻAUJIES influenceru ietekmei, domā ar savu galvu un izvēlies sekot tām slavenībām, kas ciena savus sekotājus.	27. DIENA  IZDŽĒS no sava profila tos foto un video, kurus apskatot, tev ir kaut nedaudz kauns par savu izskatu vai uzvedību.	28. DIENA  IZVAIRIES no saziņas ar viltus kontiem un bloķē tos. Internetā ir daudz viltus konti, zem kuriem slēpjas personas, kuru nolūki ir ļaunprātīgi - tie izkrāpj naudu, šantāžē citus un meklē vieglus mērķus.
29. DIENA  ATSTĀJ telefonu mājās un šodien pavadi tikai reālajā pasaulē.	30. DIENA  ZIŅO, ja pamani vardarbību vai emocionālu pazemošanu internetā, neesi vienaldzīgs!	 DROSSINTERNETS.LV  Līdzfinansē Eiropas Savienība  LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA	