**Kas ir ekrānlaiks?**

**1. uzdevums**. Aizpildi tabulu par ieguvumiem un apdraudējumiem, ko rada pie ekrāna pavadītais laiks.

|  |  |
| --- | --- |
| **Priekšrocības** | **Trūkumi** |
| 1.  2.  3.  4.  5. | 1.  2.  3.  4.  5. |

**2. uzdevums.** Papildini zīmējumu ar brīdinājumu zīmēm, kuras liecina, ka pavadi pie ekrāna pārāk daudz laika! Tās var būt fiziskas pazīmes (piemēram, galvassāpes) vai sociālas pazīmes (piemēram, tu nepiedalies kopīgās ģimenes maltītēs).

A picture containing hanger, necklet

Description automatically generated

**3. uzdevums.** Padomā, cik daudz laika, tavuprāt, tu ikdienā pavadi pie ekrāna? Aizpildi tabulu, pierakstot, cik daudz laika tu pavadi pie dažādiem ekrāniem! Esi, cik iespējams, godīgs!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dators** | **Telefons, planšete, *Ipad*** | **TV** | **Spēles, konsoles *(playstation, x-box)*** | **(Kopā)** |
| **Laika daudzums (minūtes vai stundas)** |  |  |  |  |  |

**4. uzdevums.** Kopā ar vecākiem vai cilvēku, kurš par tevi rūpējas, pieraksti, cik daudz laika patiesībā pavadi pie ekrāna 24 stundās! Mēģini būt godīgs – tam, kurš pavada visvairāk vai vismazāk laika, netiks piešķirtas balvas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dators** | **Telefons, planšete, *Ipad*** | **TV** | **Spēles, konsoles *(playstation, x-box)*** | **(Kopā)** |
| **Laika daudzums (minūtes vai stundas)** |  |  |  |  |  |

**4.1. uzdevums**. Pēc 4. uzdevuma izpildes salīdzini nodarbībā un mājās aizpildīto!

**4.2. uzdevums.** Uzrakstīt trīs secinājumus par dienā izmantoto ekrānlaiku!

1.

2.

3.