

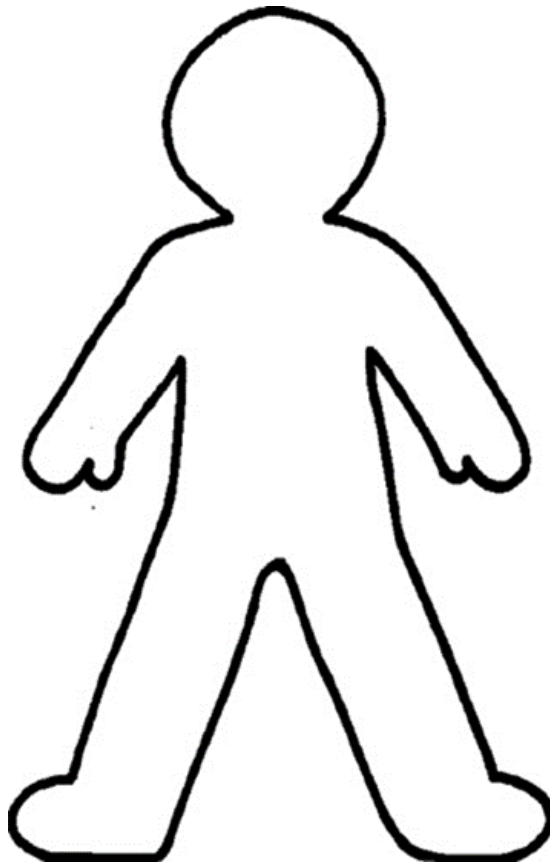
Vārds:
 Uzvārds:.....

Kas ir ekrānlaiks?

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

Priekšrocības	Trūkumi
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	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).



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!

Vārds:

Uzvārds:.....

	Dators	Telefons, planšete, <i>Ipad</i>	TV	Spēles, konsoles <i>(playstation, x-box)</i>	(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, <i>Ipad</i>	TV	Spēles, konsoles <i>(playstation, x-box)</i>	(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.