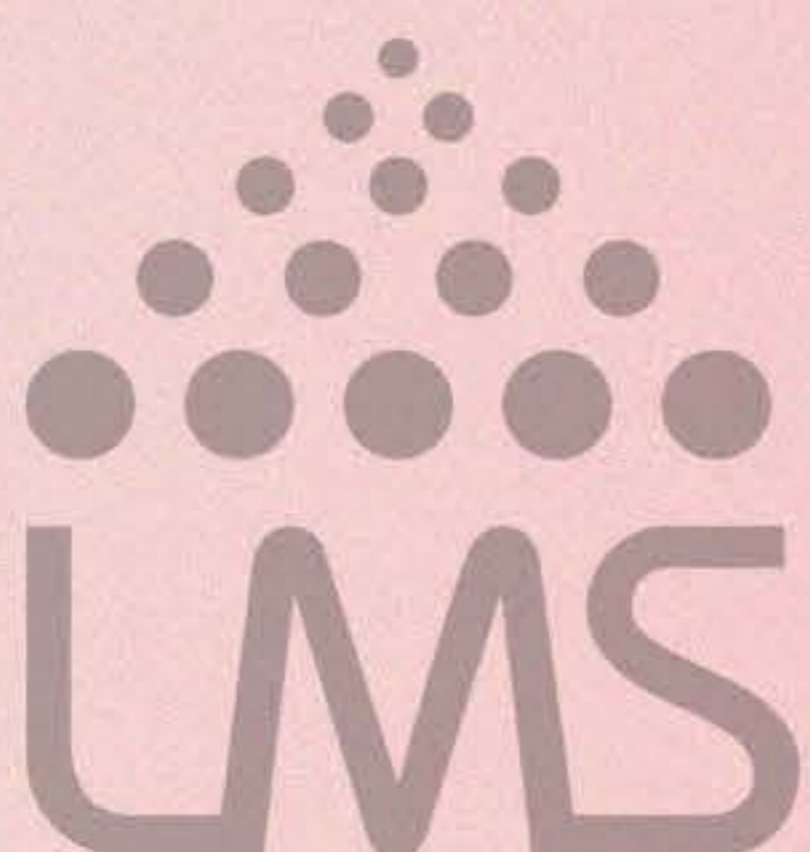




**2022**

# **ATSAKINGAS ELGESYS**

**balandis-gegužė**





# TIKSLAS

Skatinti visos šalies moksleivius drąsiai diskutuoti emocinio raštingumo ir psichinės sveikatos temomis, imtis iniciatyvos ir kartu su mokyklų bendruomenėmis prisidėti prie pozityvios emocinės aplinkos Lietuvos mokyklose kūrimo.

Lietuvos moksleivių sąjungos (toliau – LMS) atstovai įvairiuose Lietuvos regionuose skatins moksleivius, savivaldybių atstovus ir įvairių sričių specialistus diskutuoti programos temų klausimais, nagrinėti ir dalintis savo patirtimi, taip skleidžiant žinių apie programą ir jos tikslus.



[Daugiau informacijos apie programą rasite čia](#)

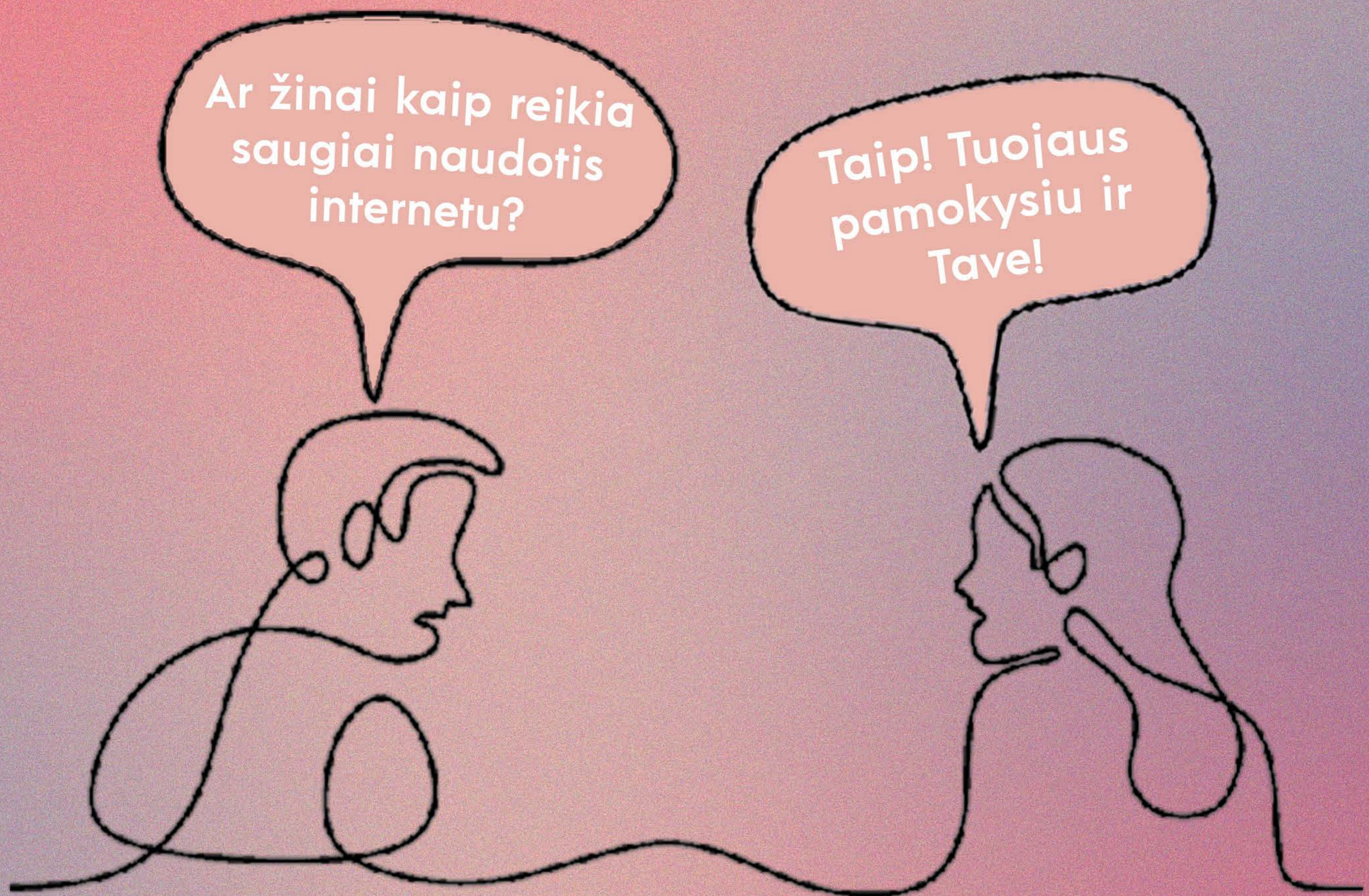
# MISIJA

Keičiantis veiklos programos temoms, „Laikas jausti“ ambasadoriai susipažins su virtualiais programos naujienlaiškiais, kurie skatins diskutuoti įvairiomis, su psichine sveikata susijusiomis temomis, atkreipti dėmesį į emocinio raštingumo bei emocinės aplinkos mokyklose svarbą. Vykdydami naujienlaiškiuose skelbiamus iššūkius bei mėnesių misijas, „Laikas jausti“ ambasadoriai turės galimybę kurti saugią ir pozityvią emocinę aplinką savo mokyklų bendruomenėse.



# Kas yra atsakingas elgesys?

Tai principas, kuriuo mes vadovaujamės norėdami ugdyti save, apsaugoti nuo provokacijų ir kartu su kitais kurti saugią visuomenę.



Tikriausiai visi esame girdėję apie grėsmes kylančias nesaugiai naudojantis internetu – tapatybės vagystės, soc. tinklų paskyrų įsilaužimai, internetiniai „draugai“ ir t.t.

**Nepaisant to, kiek iš mūsų išties žino kaip saugiai elgtis internete?**



## Pagrindinės taisyklės, kurios galėtų būti naudingos:

- Naudokite savo vardą ir pavardę tik tada, kai tai būtina, kitokiu atveju, geriau sukurkite netikrą prisijungimą;
- Ten, kur reikalauja Jūsų banko duomenų būtina įsitikinti, kad svetainė yra patikima. Tai galima padaryti skaitant atsiliepimus, bet nevertėtų jais visiškai pasitikėti, kadangi ir jie gali būti suklastoti;
- Svetainių/soc. tinklų paskyroms išsirinkite tokį slaptažodį, kuris būtų sudėtingas ir su jumis nesusijęs;
- Elektroniniu paštu gali atkelti daug šlamšto, dažnu atveju su laiškais atkeliauja ir virusai, tad neatidarinkite laiškų, ypač iš nežinomų adresatų; Nesidalinkite savo internetinių paskyrų duomenimis;
- Įsirašykite antivirusines programas, kurios apsaugotų Jūsų kompiuterį nuo įsilaužėlių ar kitokių pavojingų veiklų;
- Neatskleiskite savo asmeninės informacijos, kaip gyvenamosios vietos ar telefono numerio;
- Netikėkite viskuo ką matote internete – ne visa informacija yra teisinga;
- Venkite internete bendrauti su nepažįstamaisiais, bendraudami būk atidus.

## REKOMENDUOJAME ĮRAŠUS:

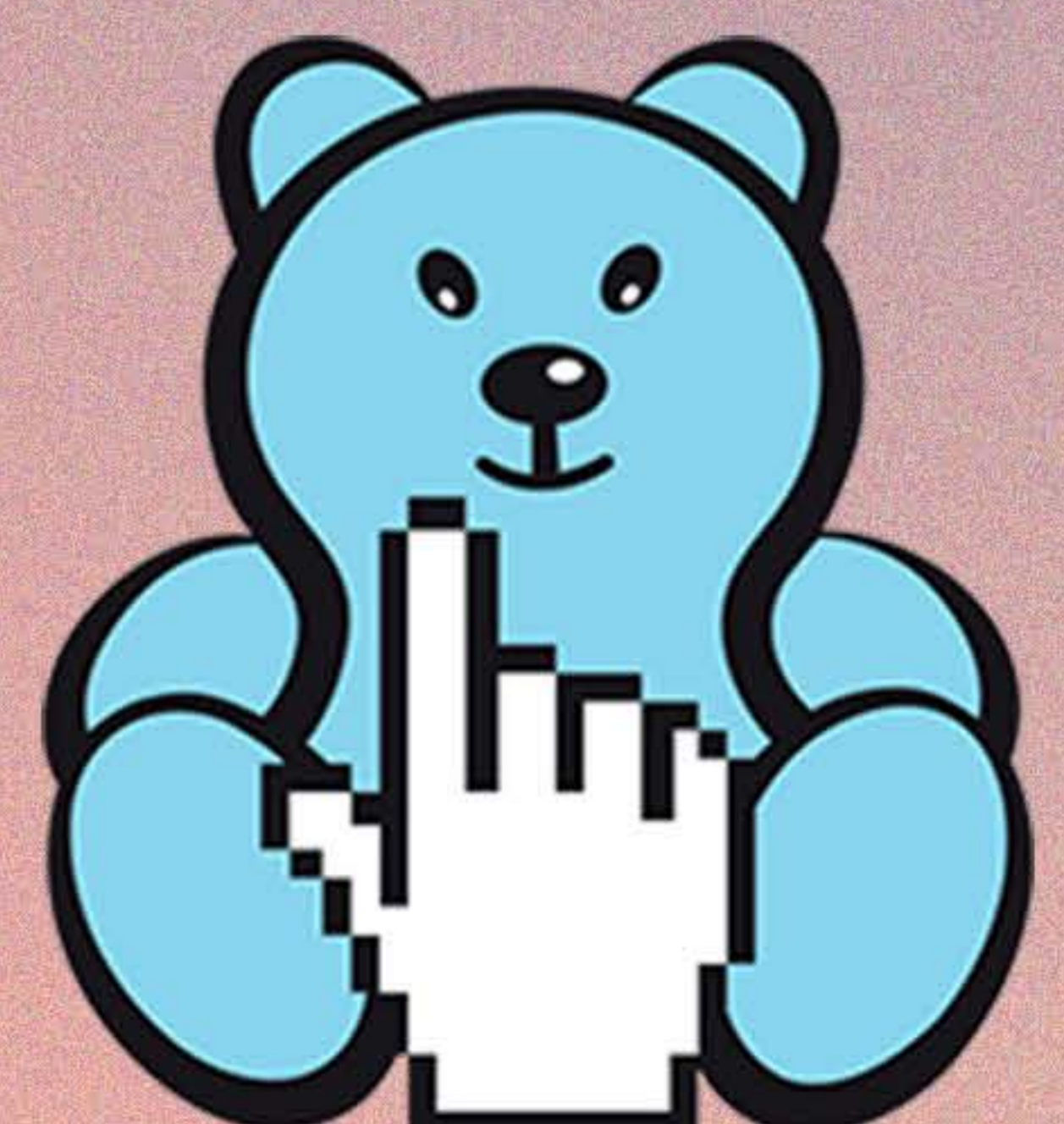
### Sekstingas: žaidimas ar nusikaltimas?

Sekstingas (anglų k. kilmė) – tai seksualaus turinio žinučių, apnuoginto kūno vaizdų, filmukų siuntimas ar gavimas naudojantis skaitmeninėmis technologijomis;

### Influenceris: ar tikrai svajonių gyvenimo būdas?

#### Mobili programėlė „Saugėnis internetas“

Skirta linksmam ir interaktyviai pasitikrinti savo žinias apie saugų elgesį





## Kas yra priklausomybė?

polinkis kartoti tą patį veiksmą ar vartoti tą pačią medžiagą neribotą kiekį kartų, siekiant pasitenkinimo jausmo, nepaisant numatomų ar akivaizdžių neigiamų padarinių pačiam individui ar jo aplinkai.

Domina informacija apie psichoaktyviasias medžiagas?  
Čia rasi skirtingus jų pavadinimus, rūšis, poveikį ir galimas rizikas sveikatai ir gyvybei [Nuo A iki Z - askritiskas.lt](http://askritiskas.lt)

Manai, kad viskas ką žinai yra tiesa?  
Pasitikrink [Mitai? Faktai! - askritiskas.lt](http://askritiskas.lt)

Įsivertink, pamatuok, sureaguok  
testai apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročius  
[Mėgsti testus? - askritiskas.lt](http://askritiskas.lt)

Kai nežinai, ką pasakyti ar padaryti...  
Čia rasi informacijos apie pagalbą sau, įvairias vietas kur individui gali būti teikiama profesionali pagalba, patarimų, kaip atsispirti kitų įtakai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.  
[Jeigu ką... - askritiskas.lt](http://askritiskas.lt)





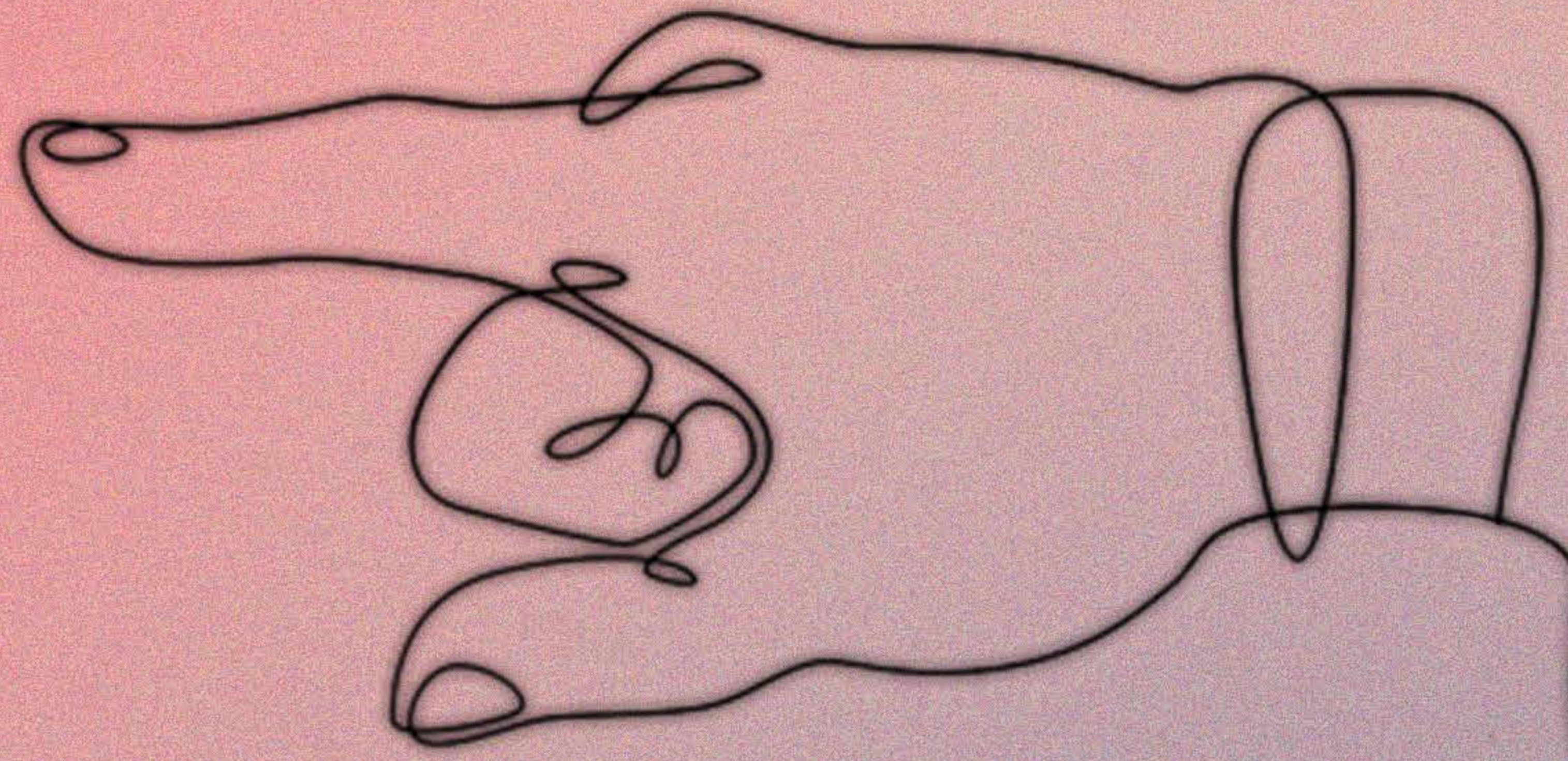
## Ką reikia suprasti, norint padėti draugui, kuris kovoja su priklausomybėmis:

- Tikrai ne visi, kurie nereguliariai vartoja ar eksperimentuoja su narkotikais tampa nuo jų priklausomi. Visgi vartojimas visada yra rizikingas ir neretai atsitinka taip, kad žmogus pradeda vartoti žalingai, vystosi priklausomybė, kurią sudėtinga įveikti;
- Jei tavo draugas tai daro reguliariai, jam nepavyksta nustoti vartoti ar tu pastebi, kad pasikeitė jo elgesys (pavyzdžiui, jis nustojo domėtis jam svarbia veikla, atliko neteisėtus veiksmus ir pan.) – tai gali būti ženklas, kad jam reikalinga pagalba;
- Kartais žmonės, turintys vartojimo problemų, nemano ar nepripažįsta, kad jie gali būti priklausomi. Jei tu manai, kad draugas gali turėti šią problemą ir tu nori jam padėti, reikėtų apmąstyti, kaip jam pasakyti apie tai. Šis klausimas yra jautrus, todėl svarbu neišreikšti savo susirūpinimo pykčiu, priekaištais ar gąsdinimais. Iš pradžių jis gali supykti ar neklausyti tavęs, tačiau svarbu jo nepalikti. Geriausias dalykas, kurį gali padaryti, – būti šalia, palaikyti, paskatinti jį keisti savo elgesį ir priimti pagalbą;
- Pravartu žinoti, kad gali padėti draugui išvengti vietų ar situacijų, kuriose, tikėtina, vartojimas yra toleruojamas ar net skatinamas. Gera alternatyva – laikas kartu ir pozityvus užimtumas, kuris neturi sąsajų su psichoaktyviosiomis medžiagomis, bet yra malonus ir įdomus jums abiems;
- Tinkama pagalba ir parama daugeliui psichoaktyviąsias medžiagas vartojančių žmonių padeda pasveikti ir pasikeisti, kol žala jam pačiam, jo draugams ar šeimai nėra labai didelė. Svarbiausia tai daryti kaip įmanoma anksčiau.

**Jei Tau įdomu, kokios prevencijos programos gali būti vykdomos mokyklose, spausk šią nuorodą:  
Nacionalinė švietimo agentūra - » [Prevenčinės programos \(smm.lt\)](http://www.smm.lt)**



**NEPAMIRŠK, JOG ESI MOKYKLOS  
BENDRUOMENĖS NARYS IR GALI  
MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI  
SIŪLYTI ĮVAIRIAS VEIKLAS AR  
PROGRAMAS, KURIOS PRISIDĖTŲ  
PRIE PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ  
VARTOJIMO PREVENCIJOS**



*Ne retu atveju žmonės pamiršta atsakingai elgtis su pačiais savimi*

## **KAIP REIKĖTŲ ATSAKINGAI ELGTIS SU SAVIMI?**

- 1. Gerai išsimiegoti (rekomenduojama 8 val.);**
- 2. Dienos eigoje suteikti laiko sau pailsėti ne vien fiziškai, tačiau ir psichologiškai – atlikti dalykus, kurie Tave atpalaiduoja;**
- 3. Ilsintis negalvoti apie produktyvumą, nes taip kokybiškai nepailsėsi;**
- 4. Propaguoti tokius įpročius, kaip rytinę mankštą ar fizinę veiklą, kuri jums patinka (važinėjimas dviračiu, riedučiais, užsiiminėjimas joga);**
- 5. Maitintis subalansuotai, kad Tavo kūnas gautų reikiamų mineralinių medžiagų;**
- 6. Stengtis suprasti savo jausmus, kodėl jie kyla ir siekti juos išreikšti;**
- 7. Bendrauti su artimaisiais, draugais. Palaikyti teigiamą socialinės sveikatos būklę yra svarbu norint jaustis gerai.**



# Balandžio ir gegužės

## MISIJA:

Laikrodžio rodyklės kryptis – atsakingas elgesys

Inicijuokite eksperto (tai gali būti mokyklos sveikatos priežiūros specialistas, visuomenės sveikatos biuro darbuotojas arba kompetentingas lektorius) vedamus mokymus/paskaitą mokyklos moksleiviams viena ar daugiau iš atsakingo elgesio naujienlaiškio temų (saugus internetas/priklausomybės/sveika gyvensena).

**Pabrėžiame, jog šios misijos įvykdymui reikalingas bendradarbiavimas su Jūsų mokyklos administracija.**



# Balandžio ir gegužės IŠŠŪKIAI:

- 1.** Laisva forma mokyklos bendruomenei paruoškite pristatymą apie atsakingo elgesio naujienlaiškio temas (galima aptarti vieną ar daugiau temų nurodytų naujienlaiškyje). Siūlome pasitelkti mokyklos ar mokinių savivaldos socialinius tinklus („Instagram“; „Facebook“; „Tik tok“), mokyklos svetainę.
- 2.** Inicijuokite mokyklos moksleivių apklausą arba diskusiją psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tema. Pasidomėkite, kokio pobūdžio bei kokios veiklos moksleiviams būtų naudingos siekiant užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui (pokalbis su žmogumi, kuris buvo priklausomas; pasikaitos apie žalą fizinei ir psichinei, socialinei sveikatai ir t.t.). Sužinoję, kokios veiklos galėtų būti naudingos, kreipkitės į mokyklos administraciją ir pasiūlykite tokias veiklas įgyvendinti mokykloje.
- 3.** Suorganizuokite protmūšį tarp klasių atsakingo elgesio naujienlaiškio temomis (saugus internetas, priklausomybės, sveika gyvensena);
- 4.** Sužinokite, ar Jūsų mokykloje yra vykdoma psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa. Jei nėra vykdoma, pasidomėkite kodėl. Jei yra poreikis įgyvendinti prevencijos programą mokykloje, raginkite mokyklos administraciją apmąstyti prevencijos programos įgyvendinimą.
- 5.** Suorganizuokite vieną ar kelias akcijas/veiklas, kurios prisidėtų prie saugaus interneto, priklausomybių ar sveikos gyvensenos temų nagrinėjimo.
- 6.** Laisva forma paminėkite tarptautines ir nacionalines minimausias dienas, kurios tinka atsakingo elgesio naujienlaiškio temoms.



Programos temų misijos bei iššūkiai – tai įrankiai prisidėti prie mokyklos emocinės aplinkos gerinimo, tad jų vykdymas yra „Laikas jausti“ ambasadorių atsakomybė savo mokyklos bendruomenei.

**Iki gegužės 16 d.**

laukiame originaliai pateiktos informacijos (nepamirškite vaizdinės medžiagos), kaip sekėsi išpildyti balandžio – gegužės misiją bei iššūkius, el. paštu

**[laikasjausti@moksleiviai.lt](mailto:laikasjausti@moksleiviai.lt)**

S  
E.  
K  
W  
E.  
S  
!

Mokslo metų pabaigoje aktyviausių mokyklų laukia prizai!