



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

KA2 STRATEGIC PARTNERSHIP PROJECT n°2019-1-LT01-KA201-060726

*Citizen in 31 hours*

# **Pilsonis 31 stundā**

## **SOCIĀLIE TĪKLI**

*Mācību resursi*

Izdevums *Pilsonis 31 stundā* ir metodisks līdzeklis ekonomikas, pilsoniskās izglītības un ētikas mācību satura apguvei starpdisciplinārā pieejā, kas izstrādāti Erasmus+ KA2 projekta *Citizen in 31 hours* ietvaros. Projekta materiāli sastāv no 10 tematiem: nevienlīdzība, nabadzība, migrācija, piesārņojums, patērētājsabiedrība, sociālie tīkli, mākslīgais intelekts, viltus ziņas, darbs, veselība. Katrā tematā ir trīs nodarbības. Katrā nodarbībā tiek aplūkota konkrēta apakštēma, kas atspoguļo personīgo vai kopienas, vai globālo perspektīvu. Katra no šīm perspektīvām ietver ekonomiskos, pilsoniskos un ētiskos aspektus.

### **1. NODARBĪBA**

Temats: Sociālie tīkli

Problēma: Vai esmu atkarīgs no sociālajiem tīkliem?

EKONOMIKA: alternatīvās izmaksas

ĒTIKA: brīvība un atbildība, atkarība no tehnoloģijām un kā tas maina dzīvesveidu

PILSONĪBA: informācijas sabiedrība

### **2. NODARBĪBA**

Temats: Sociālie tīkli

Problēma: Live vs. virtuālā komunikācija

EKONOMIKA: ekonomiskās sistēmas

ĒTIKA: saziņa tiešsaistē: ieguvumi un draudi, draudzība

PILSONĪBA: informācijas sabiedrības jautājumi

### **3. NODARBĪBA**

Temats: Balsošanas laiks

Problēma: Vai es esmu racionāls vēlētājs?

EKONOMIKA: ekonomiskā racionalitāte, ekonomizācija

ĒTIKA: attiecības starp indivīdu un pūli

PILSONĪBA: valsts, suverenitāte, politiskais process, vēlēšanu sistēma

**Redaktores:** Ineta Helmane, Agita Klempere-Sipjagina

© Latvijas Universitāte Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte, 2020

# 1. NODARBĪBA

Temats: Sociālie tīkli

Problēma: Vai esmu atkarīgs no sociālajiem tīkliem?

**EKONOMIKA:** alternatīvās izmaksas

**ĒTIKA:** brīvība un atbildība, atkarība no tehnoloģijām un kā tas maina dzīvesveidu

**PILSONĪBA:** informācijas sabiedrība

## **Pamatprincipi un to definīcija.**

**Alternatīvās izmaksas.** Tās ir viss, no kā jāatsakās, lai iegūtu kādu labumu. Iespēju izmaksas ir jebkura lēmuma pieņemšanas neatņemama sastāvdaļa, neizmantojot iespējas, iespējamā zaudētā/neiegūtā peļņa pieņemot citādu lēmumu.

**Brīvība.** Iespēja domāt, rīkoties un runāt pēc izvēles. Filozofs Jesaja Berlins nošķīra negatīvās un pozitīvās brīvības jēdzienus. Negatīva brīvība - brīvība "no kaut kā", no ārējas piespiešanas, no privātās dzīves aizskāruma; tā ir iespēja domāt, rīkoties un runāt pēc izvēles, taču nepārkāpjot citas personas tiesības darīt to pašu. Pozitīva brīvība ir brīvība "kaut kur iedziļināties", brīvība sasniegt savus mērķus, domāt, rīkoties un runāt pēc saviem ieskatiem, neatkarīgi no citu spējām to darīt.

**Atbildība.** Pienākums būt atbildīgam par savas uzvedības, izvēles un vārdu sekām.

**Atkarība.** Tendence, ieradums atkārtot vienu un to pašu darbību bezgalīgi, jo tas nodrošina gandarījumu, vienlaikus ignorējot negatīvās sekas.

**Informācijas sabiedrība.** Situācija, kad zināšanas un dati ir viegli pieejami ikvienam pilsonim. Informācijas radīšana, izplatīšana un interpretēšana ir svarīga ekonomiskās, sociālās un politiskās dzīves sastāvdaļa.

## Ievads.

Noskatieties video un apspriediet:

Saite uz video:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4Fjthrf51Q&list=PLOFr9uvm5MIcKNGJyAVqWKx9RjEquThk&index=18>

-Ko nozīmē "neīsta/iedomāta dzīve sociālajos tīklos"? Vai dalīšanās tikai ar jautrākajiem mirkļiem un ikdienas problēmu paturēšana pie sevis nozīmē iedomāto dzīvi? Vai fotografēšanās mājās ar Ņujorkas fotogrāfiju un zīmi, ka atrodaties Manhetenā, ir dzīves sāls? Definējiet, ko nozīmē izdaiļot dzīvi sociālajos tīklos.

-Vai mēs izdzīvojam dzīvi tikai sociālajos tīklos, vai ir pieņemts, ka cilvēki mazliet piepušķo faktus, stāstot par sevi?

-Vai esi saskāries ar situāciju, kad kāda neīstā/iedomātā dzīve sociālajos tīklos sagādājusi problēmas citiem - varbūt viņi sākuši sacensties, sākuši justies nepilnvērtīgi, melojuši par savu dzīvi?

-Kas par to ir atbildīgs - tas, kurš veido šādu saturu, vai tas, kurš to izmanto. Kāpēc?

## Uzdevumi

### # 1

Sociālo tīklu lietotāja dienasgrāmata/novērtējums. Katrs skolēns aizpilda tabulu par sevi, tad tiek izrēķināts klases vidējais rādītājs, rezultāti tiek salīdzināti ar vidējo sociālo tīklu lietotāju rādītājiem pasaulē. Ja nepieciešams, apspriediet rezultātus, pievienojot diskusijas vadlīnijas zem tabulas.

|   | MANAS<br>ATBILDES | KLASES<br>VIDĒJAIS<br>RĀDĪTĀJS | VIDĒJAIS<br>RĀDĪTĀJS<br>PASAULĒ |
|---|-------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Man ir ___ aktīvi konti sociālajos tīklos           |                   |                                | 7.6 konti                       |
| Vidēji dienā pavadu ___ laiku sociālajos tīklos     |                   |                                | 142 minūtes                     |
| Dienas laikā sociālajos tīklos rakstu ___ ziņojumus |                   |                                | Apmēram 8                       |
| Mans galvenais sociālais tīkls ir                   |                   |                                | Facebook                        |

|  |  |  |                     |
|--|--|--|---------------------|
| Mans galvenais rīks piekļuvei sociālajiem tīkliem ir                       |  |  | Viedtālrunis (91%.) |
| Nedēļas laikā uztaisu apmēram __ “selfijus”                                |  |  | 7                   |
| Es aktivizēju tālruni __ reizes dienā, lai redzētu, vai nav jaunu ziņojumu |  |  | 58                  |
| Manā tālrunī ir __ mobilās lietotnes                                       |  |  | Apmēram 21          |

Jautājumu vadlīnijas:

1. Kā izskatās jūsu personīgā, klases statistika, salīdzinot ar vidējo sociālo tīklu lietotāja statistiku pasaulē?

Visticamāk, ka skolēni vairāk laika pavadīs sociālajos tīklos nekā vidusmēra lietotājs pasaulē, tas ir tāpēc, ka tāda vidusmēra lietotāja praktiski nav. Visā pasaulē sociālos tīklus izmanto 3,5 miljardi cilvēku. Viņu vecums, tas, ko viņi dzīvē dara, piekļuve internetam utt. ir ļoti atšķirīgs. Vidējais lielums tiek iegūts, novērtējot gan jūsu vecmāmiņas, kas reizi nedēļā ieskatās Facebook, laiku, gan sociālā tīkla administratoru, kurš tur strādā visu dienu.

2. Vai jūs domājat, ka esat atkarīgs no sociālajiem tīkliem?

Ja atrašanās sociālajos tīklos neļauj jums veikt citus darbus, ja dusmojaties uz saviem mājiniem, ja katrā brīvā sekundē veikalā stāvat rindā pie kases vai naktī speciāli ceļaties, lai ņemtu telefonu un skatītos vai kaut ko neesiet palaiduši garām - norāda ka jūs varat būt atkarīgs. Zinātnieki, mediķi, arī politiķi ir izteikuši ierosinājumus klasificēt atkarību no sociālajiem tīkliem kā psihisku slimību.

3. Cik daudz laika ir jāpavada sociālajos medijos, lai tiktu diagnosticēta atkarība?

Vienas atbildes šeit nav vienas atbildes, ļaujiet skolēniem apspriesties. Vai ir iespējams noteikt, cik stundas dienā ir veselīgi un normāli pavadīt sociālajos tīklos? Vai arī tas ir atkarīgs no tā, ko jūs darāt sociālajos tīklos?

4. Vai esat mēģinājuši samazināt sociālajos tīklos pavadīto laiku? Ar kādiem līdzekļiem?

Ir dažādas aplikācijas, kurās tiek skaitīts, cik daudz laika tiek pavadīts dažādās platformās - tas ir pirmais solis. Citas aplikācijas var ierobežot jūsu darbību un brīdināt vai aizliegt jūsu darbošanos, kad tiek pārsniegts ieteiktais laika limits. Ir arī padomi, kas palīdzēs mainīt ieradumus: nelieciet tālruni blakus gultai; ēšanas laikā nolieciet tālruni u.c.

Sociālo tīklu ietekme uz emocionālo labsajūtu. Novērtējiet, kā sociālie tīkli ietekmē jūsu emocionālo labsajūtu (-4 nozīmē pilnīgi negatīvu, 0 nozīmē neitrālu, 4 nozīmē pilnīgi pozitīvu). Salīdziniet iegūtos datus ar ASV pusaudžu datiem, ja nepieciešams, apspriediet rezultātus, izmantojot diskusijas vadlīnijas zem tabulas.

### KĀ SOCIĀLIE TĪKLI IETEKMĒ TAVU:

|  | Pilnīgi negatīvs | Neitrāls | Pilnīgi pozitīvs |
|--|------------------|----------|------------------|
| Pašizpaušmi                                  | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Miega kvalitāti                              | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Slikto garastāvokli                          | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Identitāti                                   | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Bailes no notikuma vai ziņu pazušanas (FOMO) | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Izskata novērtējumu                          | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Socializēšanos                               | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Huligānismu                                  | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Dzīvās attiecības                            | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Trauksmi                                     | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Emocionālo atbalstu                          | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |
| Vientulību                                   | -4               | -3       | -2 -1 0 1 2 3 4  |

### Jautājumu vadlīnijas:

#### 1. Kāpēc pašizpaušme sociālajos tīklos ir bīstama?

Tā kā šķiet, ka esi viens ar savu tālruni, tad publicējot, komentējot, augšupielādējot bildes u.t.t., tas kļūst publiski un redzams miljoniem cilvēku. Tas jāpatur prātā, pat nosūtot fotoattēlu savam labākajam draugam.

#### 2. Kāpēc cilvēka identitāte sociālajos tīklos var būt īstāka nekā ikdienas dzīvē?

Sociālie tīkli nodrošina anonimitāti, tāpēc cilvēks jūtas brīvāks un ļauj sev būt tādām, kāds viņš vēlas būt, nebaudoties no citu reakcijas. Piemēram, var izpaust savu slikto garastāvokli, uzrakstot dūsmīgu komentāru un zināt, ka vissliktākā reakcija būs dūsmīgas emocijas, taču reālajā dzīvē tas var beigties sliktāk. Uzrunājot ekrānu, var izpaust jūtas vai dziedāt jaunu dziesmu ekrāna priekšā - tas ir daudz vieglāk nekā agrāk, jo šķiet, ka esi viens un ja ieraksts neizdodas - to var paturēt pie sevis, nevis publicēt.

3. FOMO (bailes palaist garām) - bailes palaist garām kaut ko svarīgu. Šī sociālā trauksme izraisa vēlmi pastāvīgi būt tiešsaistē un redzēt, ko dara citi, pretējā gadījumā cilvēks baidās, ka palaidīs kaut ko garām, ko vēlāk nožēlos. Piemēram, piektdienas vakarā guļot gultā, saņemt videoklipu no ballītes, kurā visi jūsu draugi šobrīd izklaidējas, tajā brīdī jūs pārņem FOMO sajūta. Vai esat saskāries ar FOMO? Kāpēc tas ir bīstami?

Video par FOMO: <https://www.youtube.com/watch?v=1mZAQC9djPE>

Šī sajūta mudina pastāvīgi būt tiešsaistē. Faktiski kaut kas patiešām svarīgs nenotiek katru reizi, kad "ieskatīties" tālrunī. Tas tikai nozīmē, ka daudz laika tiek izniekots, gaidot kaut ko interesantu. Otra lieta ir tā, ka tas novērš no šī brīža reālās dzīves, jo atrašanās telefonā notiek atrodoties pie Ziemassvētku galda, kopā ar draugiem, esot atvaļinājumā, guļot pludmalē. Pētījumi liecina, ka FOMO izraisa depresiju un trauksmi.

4. Vai piekrītat, ka vardarbība internetā ir labāka par fizisku vardarbību?

Vardarbība internetā nav fiziska vardarbība, taču tā var pāraugt par tādu. Vardarbība internetā ir publiska, un tāpēc tā ir redzama daudz plašākam cilvēku lokam. Vardarbība internetā var notikt jebkurā vietā un laikā, nav drošas vietas, kur paslēpties. Sekas no vardarbības internetā, piemēram, smieklīga fotogrāfija vai pazemojošs video, joprojām ir ilgstošas un postošas vēl ilgu laiku pēc to radīšanas.

5. Vai sociālie tīkli uzrunā vai rada dziļu vientulības sajūtu?

Var būt tā un tā. No vienas puses, sociālie tīkli ļauj uzturēt kontaktus ar draugiem un mīļajiem, kuri nav tuvumā. Tas arī palīdz iegūt virtuālus draugus, izveidot savu kopienu, piedalīties tās dzīvē tikpat aktīvi, it kā tā būtu īsta draugu kompānija. No otras puses, redzot citus laimīgus un veiksmīgus, jūs varat justies vientuļi un skumji. Sociālo tīklu izmantošana var izraisīt izolācijas sajūtu no reālās pasaules.

## # 3.

Attaisnojiet vai kļiedējiet mītu.



Daļēji taisnība. Daudzi jaunieši redz veiksmīgas sociālo tīklu sejas un vēlas būt tādi paši. Šķiet, ka nav nekā cita, kā filmēt savu ikdienas rutīnu un laiku pa laikam reklamēt dažādas lietas.

Sekotāju rindas pieaug, jūs nopelnāt tūkstošus no reklāmām un kļūstat par visiem atpazīstamu zvaigzni. Viss ir ļoti vienkārši. Tam nav vajadzīgas ne zināšanas, ne diplomi. Šāda ideja nav pilnīgi pareiza - nekas nenotiek pats no sevis. Tāpat kā jebkurš cits bizness, arī šis ir riskants, prasa smagu darbu, ieguldījumus, plānošanu, dažreiz ir jāpieņem darbā citi darbinieki, jāapgūst jaunas lietas utt.

Vai "influencera darbu" vispār var saukt par profesiju? Jā, jo tā prasa pieredzi, zināšanas un prasmes, tāpat kā jebkurā citā darbībā. Ja cilvēks spēj nopelnīt šādā veidā - tad tas ir pieprasīts, citiem vajadzīgs.



Mīts, kas izriet no pārliecības, ka neesi pats savas dzīves saimnieks, ka kāds cits tavā vietā pieņem lēmumus, piespiež tevi, ieprogrammē. Jā, mārketingš pastāv kopš seniem laikiem. Jā, tiešsaistē ir viegli piesaistīt uzmanību - ar sarkanām pogām, intriģējošiem virsrakstiem un tā tālāk. Jā, tirgotāji manipulē ar mūsu vājībām. Viņu mērķis ir, lai jūs apmeklētu viņu vietni, pavadītu tur vairāk laika, nopirktu produktu, lejupielādētu spēli utt.

Bet tas nenozīmē, ka mēs esam bezspēcīgi. Zinot savas izturēšanās un domāšanas kļūdas, mēs varam būt modrāki un virzīt savu uzvedību tur, kur, mūsaprāt, ir pareizi. Turklāt vienmēr var atteikties, ierobežot patēriņu. Tie ir pilnīgi racionāli un brīvprātīgi lēmumi, ja pats neatturaties, tad nav tiesību norādīt uz to, ka kāds cits ir izraisījis jums atkarību.



Taisnība. Aptaujas rāda, ka gados vecāki cilvēki iesaistīšanos sabiedriskajā, politiskajā dzīvē redz, balsojot vēlēšanās. Savukārt jauniešiem - komunikācija sociālajos tīklos, komentāri ir veids, kā paust viņu pilsonisko nostāju. Protams, lai būtu patiesi aktīvs pilsonis, ir jāizmanto visi iespējamie līdzekļi, sākot ar viedokļa paušanu sociālajos tīklos vai rakstos, runājot par atbilstošām tēmām klātienē, piedaloties pilsoniskajās akcijās un ikdienā neaizverot acis uz sociālajām problēmām. Balsošana arī ir svarīgs rīks, ja esat sasniedzis 18 gadu vecumu.



## # 4

Internets, sociālie tīkli ir svarīga indivīdu, biznesa, politikas, zinātnes, mākslas sastāvdaļa. Tas ir veids, kā sazināties, sadarboties, iepazīties, nopelnīt naudu, dalīties, kļūt slavenam. Bet ir vēl viena puse - attālināšanās no reālās pasaules, laika tērēšana, pazemināta pašcieņa.

Izvēlieties vienu attēlu, kas vislabāk atspoguļo jūsu attiecības ar internetu un sociālajiem tīkliem, aprakstiet to - kāda ir problēma, tēma, kādus draudus un iespējas tā rada. Pārrunājiet ar klasesbiedru.



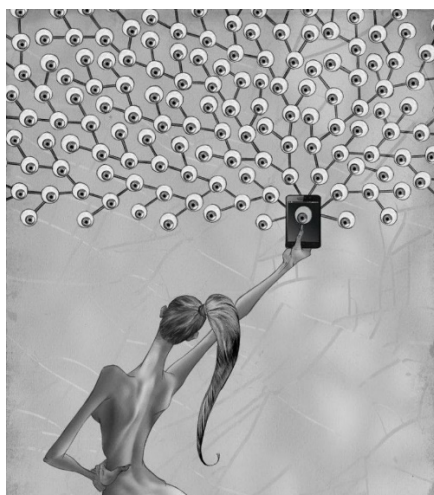
Klāties saruna un viedoklis kļūst mazāk svarīgs nekā reakcija sociālajos tīklos.



Pat satiekoties, mēs sazināties nevis aci pret aci, bet gan ar sociālo tīklu starpniecību. Mēs vienmēr esam "citur".



Pastāvīga klātbūtne tiešsaistē kaitē attiecībām. Mēs redzam un pievēršam uzmanību nevis viens otram, bet gan ekrāniem.



Dažreiz mēs nenovērtējam, ko nozīmē nosūtīt fotoattēlu draugam. Nokļuvis interneta telpā, tas nekavējoties kļūst publisks un pieejams miljoniem cilvēku acīm.



Mēs nenovērtējam, cik daudz laika tērējam un "noslīkstam" sociālajos tīklos. Viedierīces ieslēdzam, aplikācijas izmantojam neapzināti, ieraduma dēļ, pat nedomājot.



Rembranta meistardarbi ir mazāk interesanti nekā šedevri, kas atrodami tiešsaistē. Mēs palaižam garām iespēju redzēt reālās pasaules brīnumus.



Sociālie tīkli nodrošina terapeitisko funkciju.



Sociālie tīkli ir viegli pieejami, bet pārdozēšanas gadījumā ir bīstamas narkotikas.



Tiešsaistē var izveidot citu identitāti, būt par to, ko vēlies.



Jo vairāk laika pavadām tiešsaistē, jo mazāk laika mums paliek citām lietām, piemēram, grāmatu lasīšanai



Sociālie tīkli ir aizbēgšana no reālām problēmām, jo ir iespējams baudīt citu radītas fotogrāfijas un justies kā daļa no tām, taču pastāv draudi.



Sociālie tīkli ir veids, kā paaugstināt pašcieņu.

Negatīva brīvība - brīvība "no kaut kā", no ārējas piespiešanas, no privātās dzīves aizskārums; tā ir iespēja domāt, rīkoties un runāt pēc vēlēšanās, taču nepārkāpjot citas personas tiesības darīt to pašu.

Pozitīva brīvība ir brīvība "kaut kur iedziļināties", brīvība sasniegt savus mērķus, domāt, rīkoties un runāt pēc saviem ieskatiem, neatkarīgi no citu spējām to darīt.

Atzīmējiet, kuri piemēri un kāpēc ir negatīvā un kuri - pozitīvā brīvība.

| SITUĀCIJA   | NEGATĪVĀ BRĪVĪBA | POZITĪVĀ BRĪVĪBA | KĀPĒC?  |
|---|------------------|------------------|---|
| Es savā Instagram vietnē regulāri dalos ar kucēnu fotogrāfijām, kuri meklē mājas                                  | +                |                  | Jo tas ir mans privātais konts, kurā man ir brīvība rīkoties, kā es vēlos, neapdraudot citu cilvēku intereses. Ja kādam tas nepatīk - viņi var nesekot manam kontam |
| Es padalījos savā Facebook attēlu galerijā ar Rīgas mēra fotogrāfiju, kurā viņš savā pagalmā dedzināja atkritumus |                  | +                | Jo tas ir mēra privātuma pārkāpums  |
| Pēc zobārstniecības klīnikas apmeklējuma tika uzstāts, ka par vizīti jāuzraksta pozitīvas atsauksmes              |                  | +                | Klīnika var jautāt - tad tā būtu tās pozitīvā brīvība, taču tā nevar norādīt, jo tas ir jūsu brīvības pārkāpums   |
| Informācijas sabiedrības laikmetā ikvienam ir jāgarantē tiesības uz internetu                                     |                  | +                | Tāpēc, ka ir noteikts / pieprasījums, ka kādam citam būtu jā rūpējas par otra tiesībām. Tā nav brīvība "no kaut kā", bet gan tiesības "uz kaut ko"                  |
| Ārsts savā Facebook kontā dalījās ar rakstu par vakcīnas blaknēm un izslēdza iespēju komentēt                     | +                |                  | Jo tas ir privāts ārsta konts, kuram, nav iespējams sekot   |

Komentēt. Pozitīva brīvība nav brīvība, bet gan vēlme, kas jāizpilda kādam citam. Negatīvā brīvība uzliek par pienākumu bez viņa piekrišanas nekaitēt, nepārkāpt cita cilvēka privāto dzīvi. Mūsdienu interneta un sociālo tīklu laikmetā pozitīvu un negatīvu brīvību krustošanās rada jaunus jautājumus.

Projekts. Pirmais solis. Kā cīnīties ar atkarību no sociālajiem tīkliem?

-Ātrā domapmaiņa. Salieciet skolēnus pāros un dodiet viņiem divas minūtes laika, lai tie apmainītos ar padomiem, kā viņi cīnās vai necīnās ar atkarību no sociālajiem tīkliem. Pēc 2 minūtēm - pāri mainās (viena skolēnu rinda pārvietojas pa kreisi). Sākas jauna 2 minūšu saruna. Pēc vismaz 3 pāru nomainas skolēniem tiek lūgts atzīmēt labāko padomu, ko viņi dzirdējuši vai paduši paši. Līdz nākamajai nodarbībai apspriediet tos ar citiem draugiem un vecākiem.

Pašnovērtējums.

Pēc šīs stundas skolēniem vajadzētu:

→Prast nosaukt trīs atkarības simptomus sociālajos tīklos.

1. Tiek traucēta iemīļotu darbību īstenošana.
2. Ja nav interneta, ir liels uztraukums un aizvainojums.
3. Pirmā lieta, kas no rīta pieceļoties tiek darīta, ir pārbaudīt sociālos tīklus.
4. Vairāk laika tiek pavadīts sociālajos tīklos nekā reālu darbību veikšanai - saziņai ar draugiem, sportošanai utt.

→Spēt nosaukt trīs iespējas, kuras paver sociālie tīkli.

1. Iespēja nopelnīt.
2. Spēja sazināties ar tālu esošajiem.
3. Iespēja izteikt pilsonisko nostāju.

→Spēt identificēt trīs draudus, kurus rada sociālie tīkli.

1. Attālināšanās no reālās pasaules.
2. Salīdzinot sevi ar citiem pazeminās pašcieņa.
3. Iespēja sabojāt reputāciju.

→ Spēt nosaukt trīs veidus, kā cīnīties ar atkarību no sociālajiem tīkliem.

1. Sekot līdzi tam, cik daudz laika tiek pavadīts sociālajos tīklos.
2. Dzēsiet aplikācijas un nesaglabājiet piekļuvi/paroleles, lai apgrūtinātu pierakstīšanos.

3. Atrodiet sev interesantas aktivitātes.

→ Saprātīgi pamatot vai noraidīt apgalvojumu "Es esmu atkarīgs no sociālajiem tīkliem".

Katra atbilde ir individuāla, ir svarīgi, lai skolēns par to padomātu un atrastu argumentus, lai spētu to apstiprināt vai noraidīt.

Skolēnu ziņā ir izlemt, vai viņi var atbildēt uz šiem jautājumiem. Ja nē, jāuzrunā skolotājs, lai saņemtu palīdzību tēmas izpratnē.