


# 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.  
*Spied uz ... – Tag options – Remove Me from Post vai Hide from My Profile*


**9. DIENA**   
**UZLIEC divu faktoru autentifikāciju**  
savam sociālo tīklu kontam.  
*Spied uz Settings – Security – Two-factor authentication – ON*


**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 komentē 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 serfo internetā, tie tev atgādinātu lietot internetu jēgpilni.


**17. DIENA**   
**VELTI laiku sportam,**  
šodien visu savu brīvo laiku pavadi skrīenot, 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 nelietojot telefonus, bet darot kaut ko foršu, kas abiem sagādā prieku – kino, boulinga, 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 "tsto" seju,** publicē foto bez filtriem.

**26. DIENA**   
**NEPAKLAUJIES 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 šodienu pavadi tikai reālajā pasaulē.

**30. DIENA**   
**ZIŅO, ja pamani vardarbību**  
vai emocionālu pazemošanu internetā, neesi vienaldzīgs!



 **Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments**