

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMAS

Socialinių projektų institutas
Julita Pigulevičienė

PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:
pasekmės, rizikos, prevenciniai ir intervenciniai pagalbos metodai

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMAS

1. Socialinių projektų institutas (SPI)
2. Gyvenu Gyvai projektas
3. Skaitmeninis pilietiškumas. Skaitmeninio piliečio įgūdžiai ir kompetencijos
4. Skaitmeninė detoksikacija
5. PIN prevencija ir rekomendacijos

SUSIPAŽINKIME

Su kokio amžiaus žmonėmis dirbate?

- Jūsų vardas
- Jūsų institucija
- Su kokio amžiaus žmonėmis dirbate?



SOCIALINIŲ PROJEKTŲ INSTITUTAS (SPI)

VšĮ, NVO, ne pelno siekianti organizacija.

SPI įgyvendina nacionalinius ir tarptautinius projektus, skatinančius raštingumą, kūrybiškumą, mąstymą, verslumą, įvairių kompetencijų įgijimą skirtingoms tikslinėms grupėms, taip pat ir socialiai pažeidžiamų asmenų integraciją į visuomeninį gyvenimą.



<https://www.facebook.com/socialiniuprojektuinstitutas>

<http://spinstitutas.lt/>

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

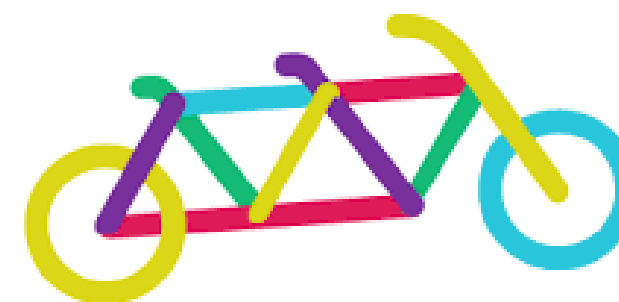
Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SPI PROJEKTAI



Erasmus+



iniciatyvos
KAUNUI

ERASMUS+

VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

INICIATYVOS KAUNUI

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa





SPI NACIONALINIAI PROJEKTAI

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



Probleminio
internetu
naudojimo
prevencijos
programa
Gyvenu Gyvai



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
internetu naudojimo
prevencijos programa



PROJEKTAS GYVENU GYVAI

**Projektą
vykdo**
Socialinių
projektų
institutas

Partneris
Jonavos
rajono
Socialinių
paslaugų
centras

Partneris
Tolerancijos
ir fizinės
gerovės
ugdymo
centras

PROJEKTAS GYVENU GYVAI

Projekto tikslai:

- 1. sustiprinti specialistų, dirbančių su asmenimis, patiriančiais psichikos sveikatos problemų dėl interneto ir kitų skaitmeninių technologijų probleminio naudojimo, kompetencijas;**
- 2. užtikrinti informacijos apie projektą sklaidą ir projekto tęstinumą.**

PROJEKTAS GYVENU GYVAI

Projekto tikslinės grupės:

- Pedagogai, kiti švietimo darbuotojai
- Socialiniai darbuotojai
- Vaikų ir jaunimo dienos centrų užimtumo specialistai
- Visuomenės sveikatos biurų specialistai

200 tikslinės grupės atstovų – specialistų, sustiprinusių savo kompetencijas, reikalingas dirbant su asmenimis, patiriančiais sunkumų dėl interneto ir kitų skaitmeninių technologijų probleminio naudojimo.

PROJEKTAS GYVENU GYVAI

Metodika: Probleminis interneto naudojimas: priežastys, pasekmės, prevencijos ir intervencijos galimybės.



PIN tema sudėtinga, nes nėra vieno sprendimo visiems atvejams.

GYVENU GYVAI PROJEKTAS

Metodika: Probleminis interneto naudojimas: priežastys, pasekmės, prevencijos ir intervencijos galimybės.

Metodikos autoriai:

Dr. Roza Joffė-Luinienė – Lietuvos sveikatos mokslų universiteto lektorė, psichologė, sertifikuota HeartMath instituto (Kalifornija, JAV) koučerė.

Aleksandr Miskelovič – praktikuojantis psichologas, Lietuvoje ir Olandijoje akredituotas mindfulness mokytojas.

Artiomus Šabajevus – gyvenimo būdo ugdymo specialistas, emocinio intelekto praktikas, neformalaus ugdymo pedagogas, andragogas.

Julita Pigulevičienė – Socialinių projektų instituto projektų vadovė, Saugesnio interneto lektorė.

GYVENU GYVAI PROJEKTO E. REPOZITORIUMAS

<http://spinstitutas.lt/>

SOCIALINIŲ PROJEKTŲ INSTITUTAS

APIE SPI

MOKYMAI

VYKDOMI PROJEKTAI

GYVENU GYVAI



Pedagogus, kitus formaliojo ir neformaliojo švietimo darbuotojus, Vaikų ir jaunimo dienos centrų užimtumo specialistus, socialinius darbuotojus, visuomenės sveikatos biurų darbuotojus ir visus kitus su jaunimu dirbančius specialistus kviečiame į seminarą „PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS: PASEKMĖS, RIZIKOS, PREVENGINIAI IR INTERVENGINIAI PAGALBOS METODAI“.

- Kvietimas į mokymus ([parsisiųsti pdf](#))
- Metodikos ir metodinių priemonių [repozitoriumas](#)

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



PROJEKTAS GYVENU GYVAI

MOKYMAI SPECIALISTAMS

I etapas (8 akad. val.) – 1 dienos trukmės seminaras.

II etapas (3 akad. val.) – specialistų (mokymų lektorių) parama per nuotolį (Zoom).

PROJEKTAS GYVENU GYVAI

Mokymų programa akredituota ir užregistruota:

1. Pedagogų kvalifikacijos centre
2. AIKOS

Pažymėjimai



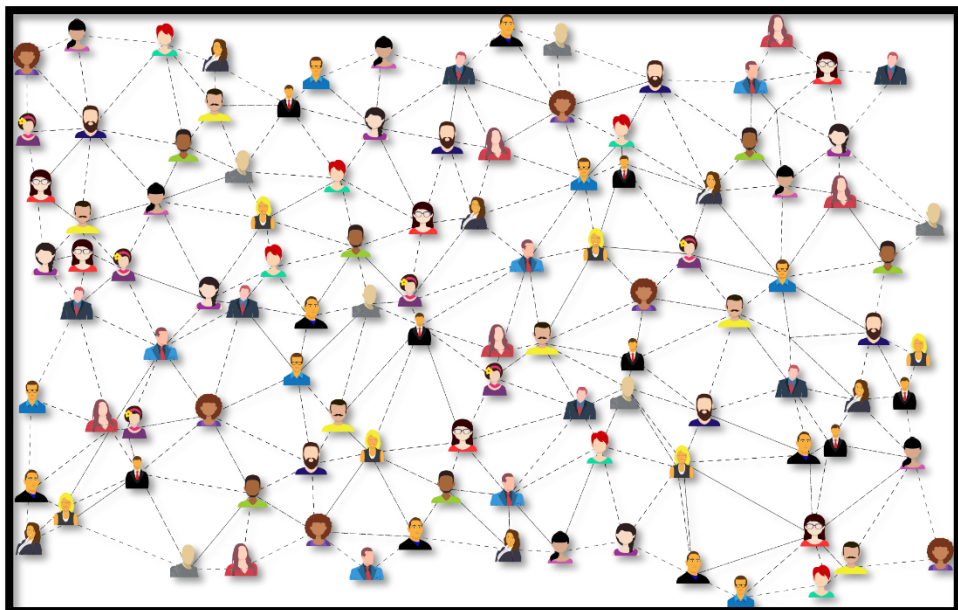
Skaitmeninis pilietiškumas

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa

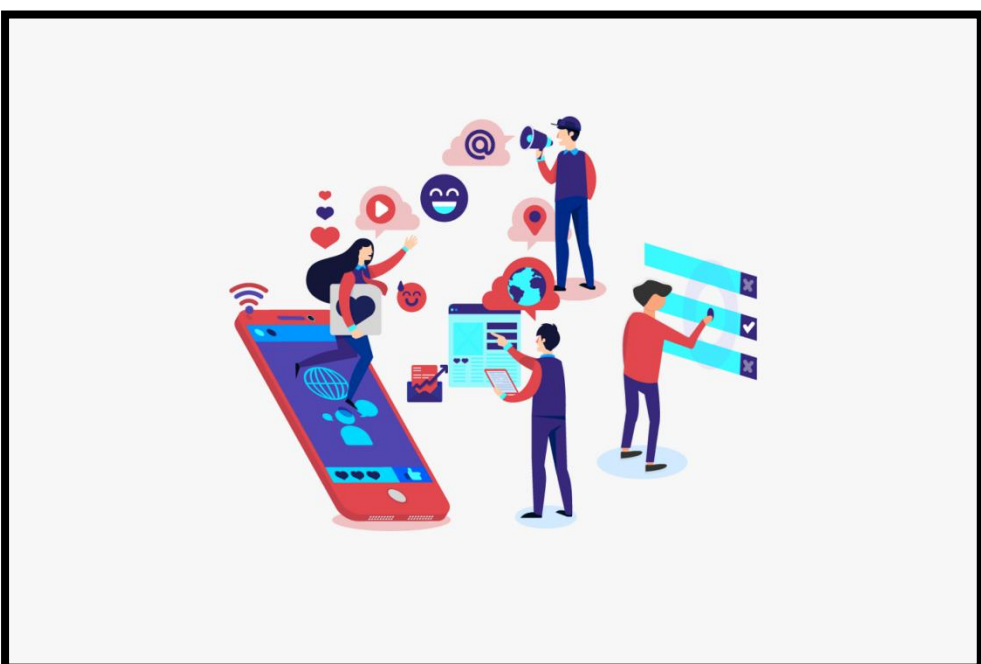


SKAITMENINIS PILIETIŠKUMAS



Karen Mossberger ir kiti autoriai savo knygoje „Skaitmeninis pilietiškumas: internetas, visuomenė ir dalyvavimas“ **skaitmeninius piliečius** apibrėžia kaip „tuos, kurie reguliariai ir efektyviai naudojami internetu“.

Skaitmeniniu piliečiu galėtų būti laikomas *asmuo, turintis įgūdžių ir žinių, padedančių efektyviai naudoti skaitmenines technologijas ir interneto teikiamas galimybes, aktyviai dalyvauti socialinėje ir pilietinėje veikloje, reaguoti į visuomenės įvykius ir gerinti aplinką, kurioje gyvena.*



SKAITMENINIO PILIEČIO ĮGŪDŽIAI IR KOMPETENCIJOS

Techniniai įgūdžiai, kaip naudotis skaitmeninėmis technologijomis.

Tinklo kūrimo įgūdžiai – atsakingas požiūris į savo skaitmeninės tapatybės kūrimą ir palaikymą, mokėti dalyvauti socialiniuose santykiuose (ugdyti skaitmeninio dalyvavimo kultūrą) ir kontroliuoti savo duomenis.

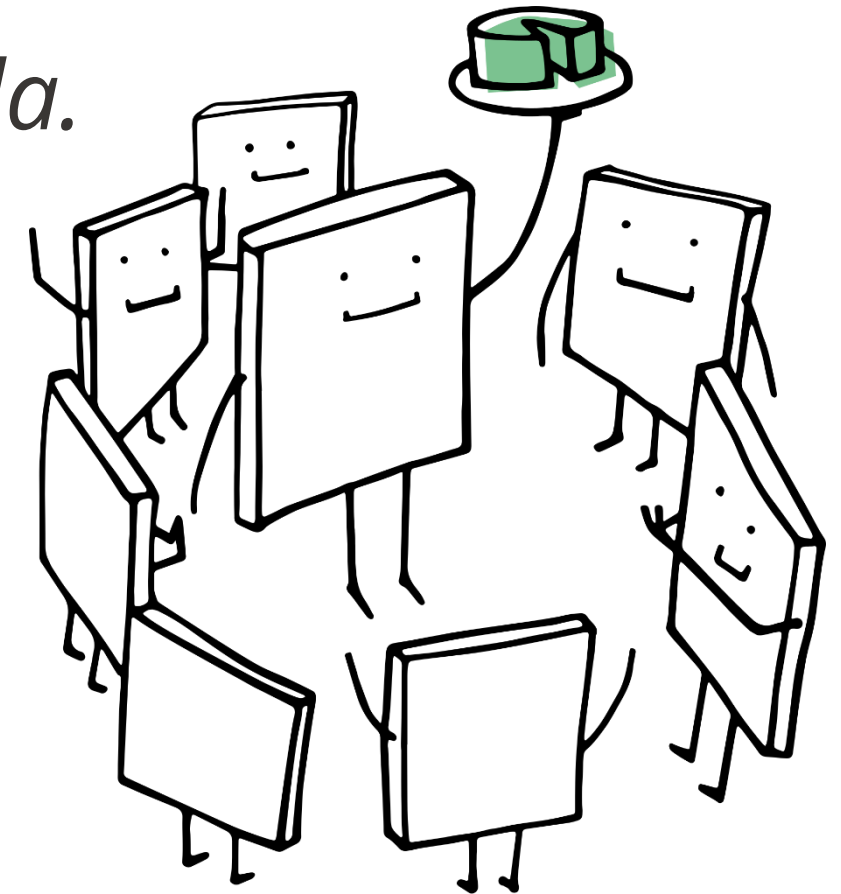
Skaitmeninės kompetencijos ir įgūdžiai, pagrįsti kritiniu mąstymu – gebėjimas iš visos internete esančios informacijos atsirinkti kokybišką turinį, analizuoti, vertinti, struktūrizuoti, apibendrinti gautą informaciją ir kurti savo informaciją bei žinias.

Aktyvus **dalyvavimas socialinėje ir pilietinėje veikloje**, reaguoti į visuomenės įvykius ir gerinti aplinką, kurioje gyvena.

SKAITMENINĖS KOMPETENCIJOS

Mokiniai, turintys geras skaitmenines kompetencijas, buvo labiau apsaugoti nuo neigiamo interneto naudojimo poveikio ir priklausomybės nuo žaidimų rizikos.

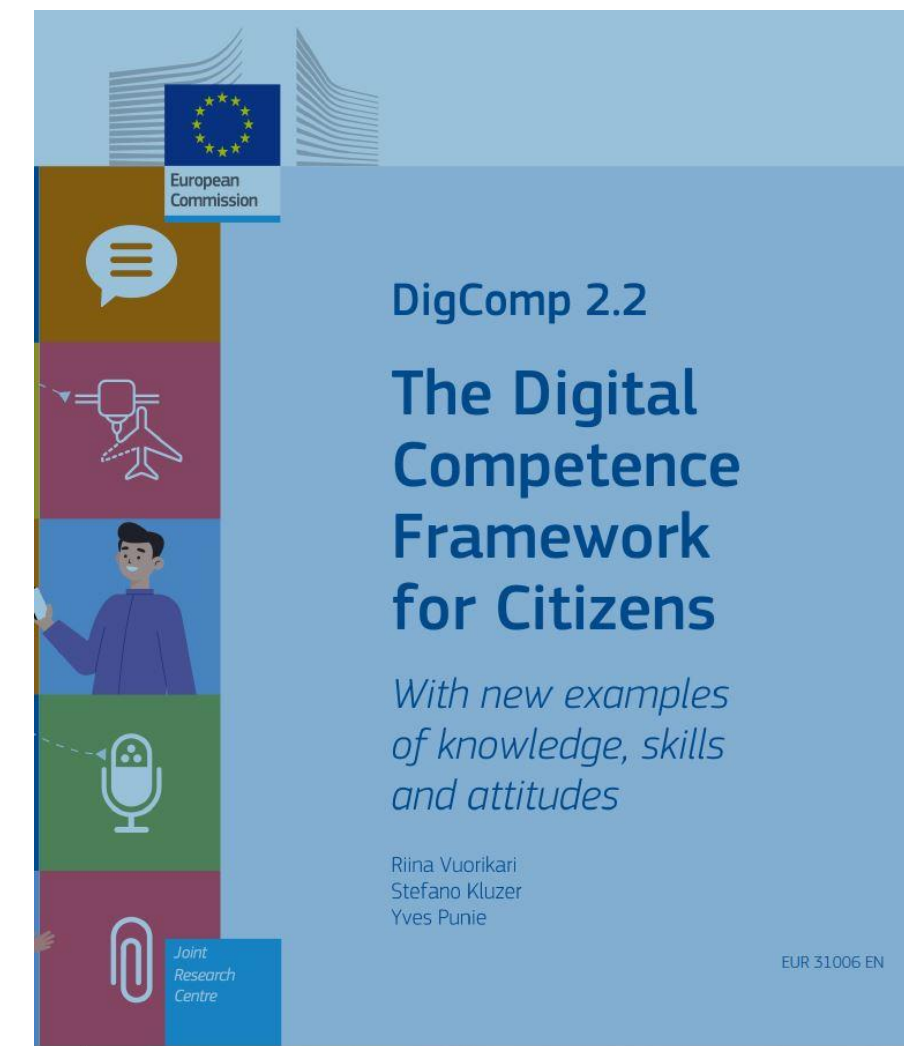
Honkongo specialistų komandos 2022 m. atlikto tyrimo išvada.



DIGCOMP 2.2

Piliečiams skirta Europos skaitmeninių kompetencijų programa „DigComp 2.2“, atnaujinta 2022 m. kovą, siekia, kad ES piliečiai:

- įgytų skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas,
- saugiai naudotųsi naujausiomis skaitmeninėmis technologijomis
 - dirbtiniu intelektu (DI),
 - daiktų internetu,
 - duomenų tvarkymu.



PASITIKRINKITE SKAITMENINIUS ĮGŪDŽIUS!

Atlikite testą, kad sužinotumėte daugiau apie savo skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas:

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/digitalskills/screen/questionnaire/generic>





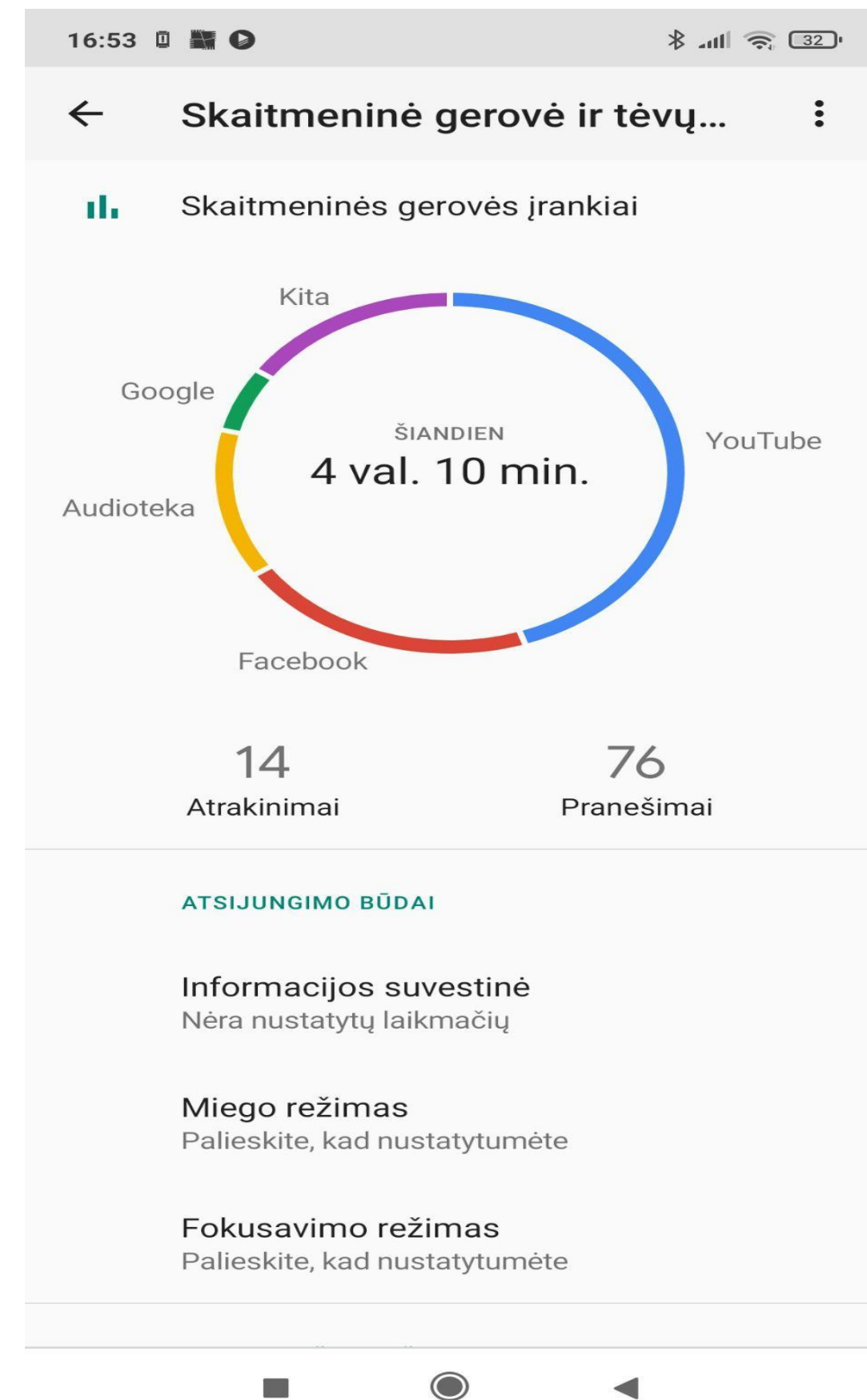
Turime leisti technologijoms **pagerinti**
mūsų gyvenimą, o ne jį diktuoti.

SKAITMENINĖ GEROVĖ

Naudodami “Android” telefono programėlę “Skaitmeninė gerovė” galite sužinoti, **kiek laiko praleidžiate naudodami telefoną**, pvz., kaip dažnai jį atrakinate ir kiek laiko naudojate kiekvieną programą.

Žinodami šią informaciją galite pagerinti savo skaitmeninę gerovę. Pvz., **galite nustatyti programų laikmačius**, įjungti **miego ar fokusavimo režimą**, kad jūsų dėmesys ar poilsis nebūtų blaškomas.

Taip pat programėlėje galite **tvarkyti vaiko paskyrą**, jei jūsų paskyra jo įrenginyje yra numatytoji vieno iš tėvų paskyra.



SKAITMENINĖ DETOKSIKACIJA

Skaitmeninė detoksikacija – laikotarpis, per kurį asmuo nenaudoja elektroninių prietaisų (išmaniųjų įrenginių, kompiuterių), ar skaitmeninių platformų siekdamas:

- sumažinti stresą,
- koncentruotis į socialinę sąveiką fiziniame pasaulyje,
- atsiriboti nuo išorinio pasaulio,
- susitelkti į save, savo norus bei išgyvenimus.





Interneto visiškai atsisakyti nereikia ir
turbūt neįmanoma – svarbu
***išmokti optimizuoti laiką, praleidžiamą
prie išmaniųjų įrenginių.***

SKAITMENINĖ DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Periodiškai „badaukite“, atsisakydami
skaitmeninių įrenginių ar socialinių tinklų:

- valanda, diena, savaitė ar mėnuo...

Atsijunkite dažniau!

SKAITMENINĖS DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Atlikite eksperimentą kartu su savo mokiniais. Kokie bus jų įspūdžiai ir savijauta po šio eksperimento? Ką naujo atras?

N. T. Wood ir C. Muñoz (2020 m.) atliko tyrimą „*UNPLUGGED: DIGITAL DETOX ENHANCES STUDENT LEARNING*“, kurio metu studentai 48 valandas nesinaudojo internetu, televizija ir kitomis skaitmeninėmis technologijomis, kad galėtų suprasti, kaip skaitmeninės technologijos daro įtaką jų elgesiui.

SKAITMENINĖS DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Susikurkite vietas ir laiką be įrenginių.

Suplanuokite savo dienos laiką ir / arba vietas namuose, kuriuose nebūtų skaitmeninių įrenginių.

Turėdami numatytą vietą, kurioje laikote telefoną ar kitus skaitmeninius įrenginius, galite sumažinti norą nuolat tikrinti el. laiškus, pranešimus, socialinius tinklus ir pan.

SKAITMENINĖS DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Susikurkite laiką be skaitmeninių įrenginių ar platformų.

IŠŠŪKIS:

Nusistatykite specialų laiką dienoje – kada tikrinsite el. paštą, kada skaitysite naujienas ar socialinius tinklus ir to laikykitės.

SKAITMENINĖS DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Patraukite savo telefoną iš akių ir iš minčių.

Pasak neuro mokslų daktaro Adam Gazzaley, vien tik telefono nelaikymas savo regėjimo lauke gali pagerinti jūsų koncentraciją, gebėjimą išlaikyti informaciją ir padėti sumažinti stresą.



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SKAITMENINĖS DETOKSIKACIJOS PAVYZDŽIAI

Išmaniuosius įrenginius keiskite analoginiais.

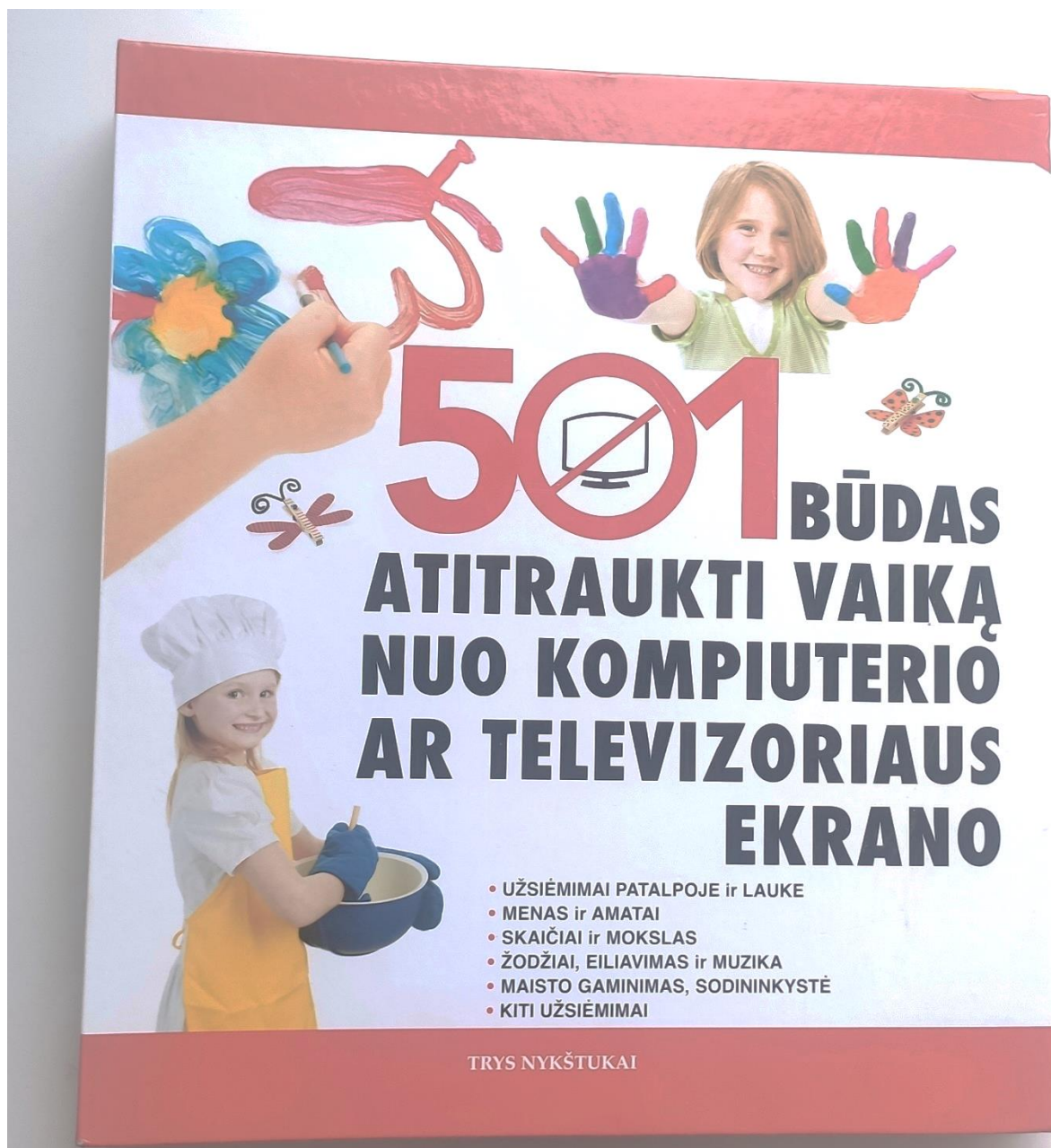
Naudokite analogines technologijas (rankinį laikrodį, žadintuvą) vietoj išmaniųjų įrenginių. Tai gali sumažinti PIN, pavyzdžiui, rytinį piktnaudžiavimą socialiniais tinklais ar naršymą naujienų portaluose.

EUROPOS PARLAMENTO REKOMENDACIJOS PIN PREVENCIJAI

Europos Parlamento tyrimų tarnyba rekomenduoja daugiau dėmesio skirti PIN prevencijai:

- **didinti jaunimo informuotumą** apie galimas **neigiamas PIN pasekmes**;
- **skatinti sveikesnio interneto naudojimo įpročius ir alternatyvias**, ne skaitmenines laisvalaikio veiklas, pvz. komandinį sportą ar meninę veiklą;
- **didinti jaunimo informuotumą** apie organizacijas ar specialistus, kurie gali suteikti **pagalbą, esant PIN**;
- įtraukti jaunus asmenis į diskusijas ir aktyvius svarstymus apie motyvuojantį, sveiką interneto naudojimą ir PIN įveikos strategijas.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS



- Draudimai nėra geriausias sprendimas, siekiant išvengti PIN – svarbiausia, ką gali padaryti tėvai – **formuoti ir ugdyti tinkamus skaitmeninius įgūdžius**. Ir kuo anksčiau – nelaukiant, kol tai virs problema.
- Patiems **domėtis skaitmeniniu pasauliu** ir kartu **saikingai naudotis skaitmeninėmis technologijomis** – ypač šalia vaikų (valgant, vairuojant, laukiant (pvz., vizito pas gydytoją, kirpėją ar pan.).
- **Leisti laiką kartu su vaikais, užsiimti bendromis veiklomis.**

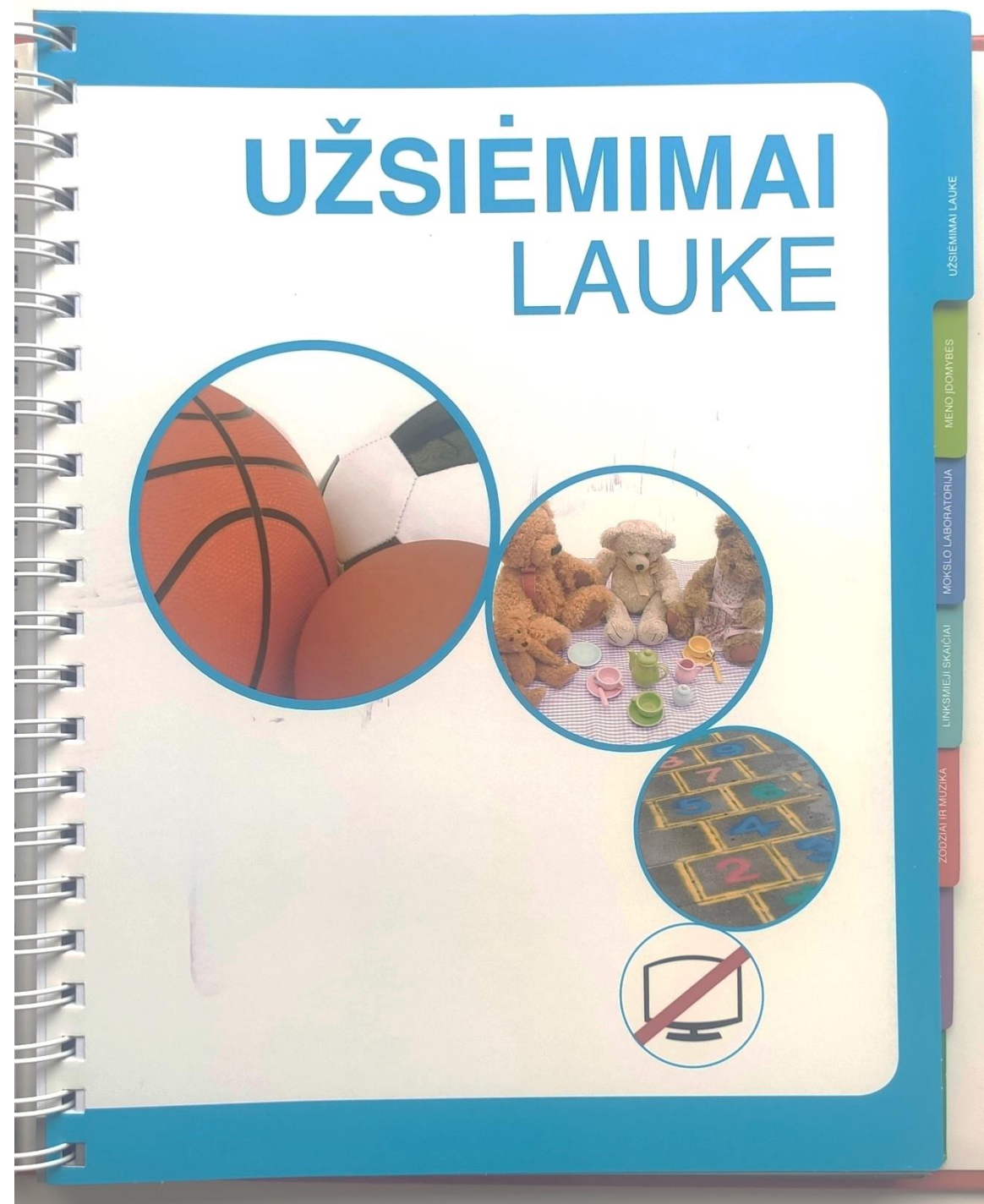
REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Aiškios, nuoseklios, su vaikais aptartos ir sutartos taisyklės:

- **Kiek laiko?**
- **Kada?**
- **Kur?**

leidžiama naudotis ekranais.

KOTRYNOS ŠEIMOS PAVYZDYS



- Darbo dienomis visai be ekranų.
- Savaitgaliais po 2 val. 8-10 val.
- Pradžioje dar būdavo žyzimo, ar bandymų manipuliuoti sakant, kad kiti vaikai ar jų tėvai taip nedaro. Yra pasakę, kad "jūs patys blogiausi tėvai". Bet vėliau įprato, kad taip yra ir kitaip nebus.
- Padėję ekranus, susiranda kitų veiklų.
- Tėvai elgiasi taip pat.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Namų taisyklės ir susitarimai:

1. Numatytos namų zonos, kur galima naudoti ir kur nenaudojami telefonai / kiti skaitmeniniai įrenginiai.
2. Valgyti be telefono.
3. Telefoną krauti ne miegamajame.
4. Miegoti be telefono.
5. Žadina žadintuvas – ne telefonas.
6. Rytą pabudus – neimti telefono iki xx val.
7. Laikytis dienos režimo.
8. Pasiėmus skaitmeninį įrenginį, turėti ir laikytis plano, kiek laiko ir ką su juo veiksiu.

REKOMENDACIJOS MOKYKLOMS, VAIKŲ IR JAUNIMO DIENOS CENTRAMS

- Ugdyti sveikus mokinių skaitmeninius įgūdžius.
- Edukuoti apie PIN grėsmes ir galimas neigiamas PIN pasekmes.
- Turėti aiškias taisykles ir susitarimus dėl ekranų naudojimo.
- Padėti šeimoms, kurios stokoja sveikų skaitmeninių technologijų naudojimo įgūdžių.

REKOMENDACIJOS MOKYKLOMS

Aiškios, nuoseklios, sutartos taisyklės mokykloje dėl telefonų / skaitmeninių įrenginių naudojimo pamokų ir pertraukų metu:

- **Kiek laiko?**
- **Kada?**
- **Kur?**

leidžiama naudotis ekranais.

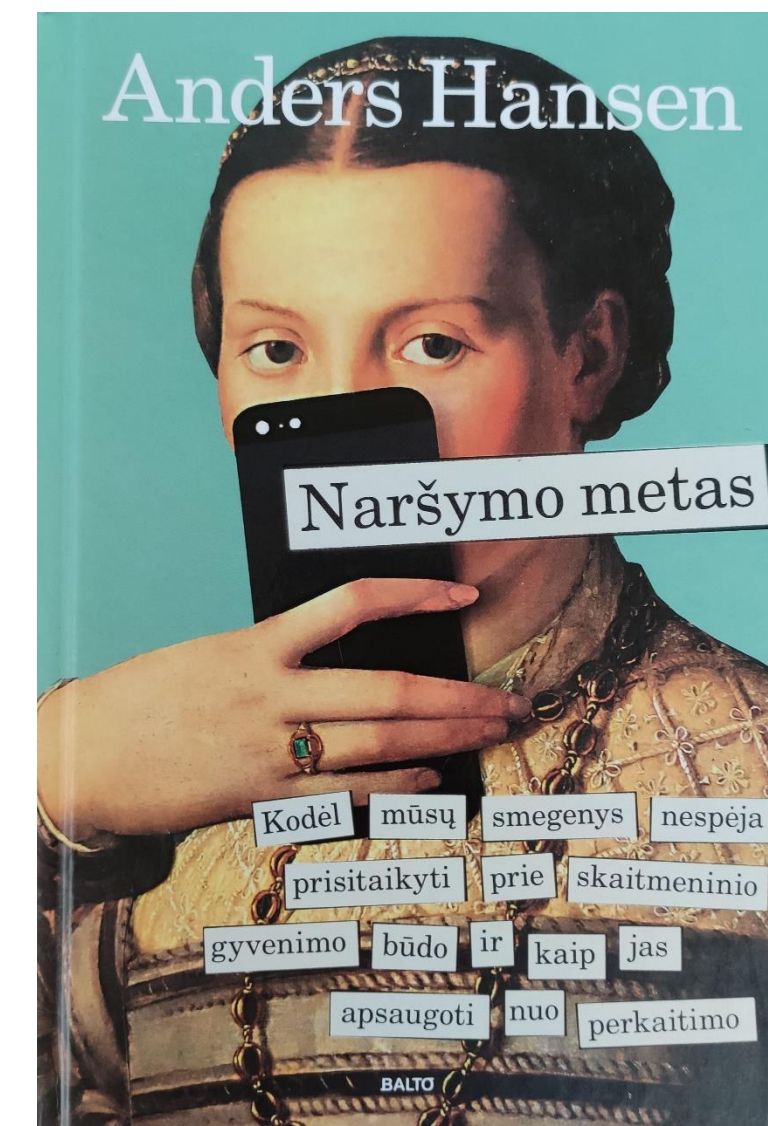
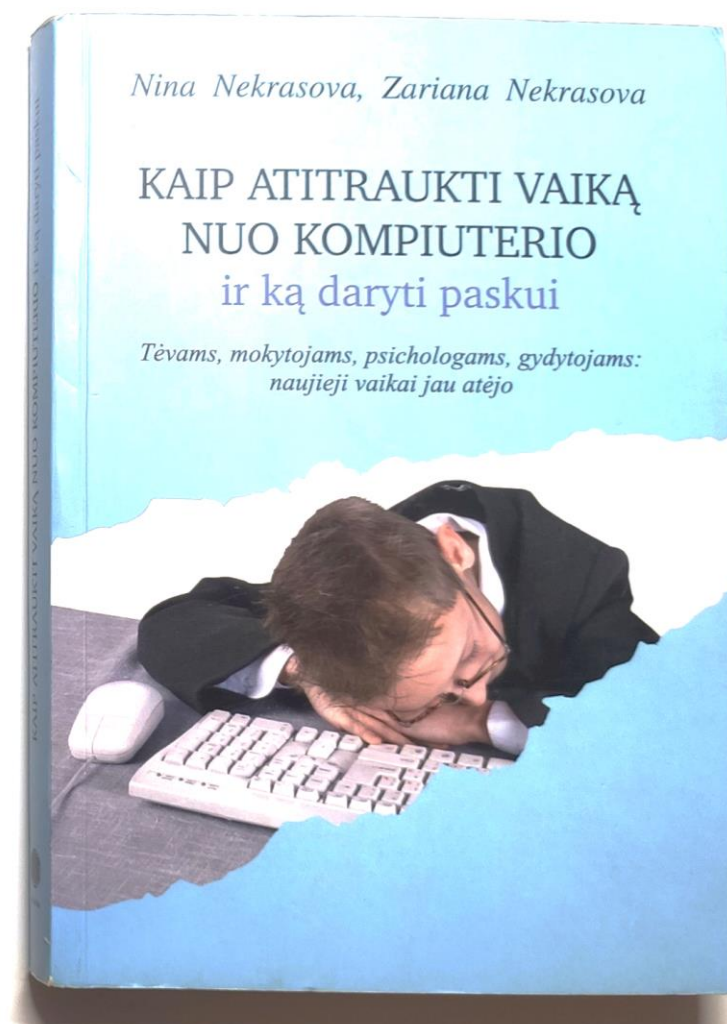
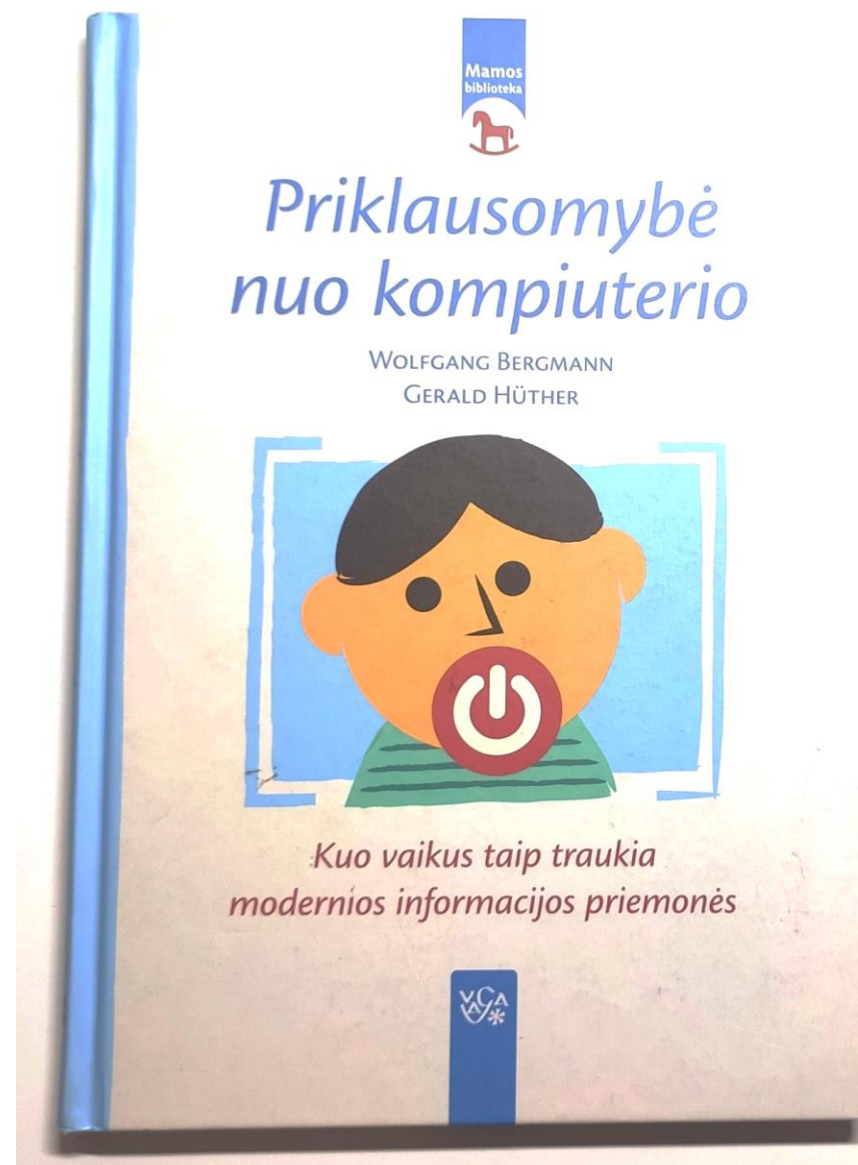
PAVYZDŽIAI LIETUVOS MOKYKLOSE

1. Diena be telefonų mokykloje (yra ir tarptautinės iniciatyvos, OFFLINE DAY).
2. Taisyklės mokykloje: kompiuteriai pamokose naudojami tik mokymosi tikslais, telefonai įdedami į telefonų dėžes prieš pamoką, galima pasiimti - pasibaigus pamokai. Per pertraukas galima klausytis muzikos, bet pats telefonas turi būti kišenėje, negali į ekranus žiūrėti. Pirmą kartą perspėjimas, antras kartas – paimama ir iš administratorės atsiima pats mokinys, trečias kartas – gali pasiimti tik tėvai.

PAVYZDŽIAI LIETUVOS MOKYKLOSE

3. Pradinių klasių mokytoja: tėvus informuoja, kad mokiniai nesinešiotų į mokyklą telefonų. Jei yra kažkoks klausimas – mokytoja pati susisieikia su tėvais ir juos informuoja. Jei mokinys atsineša telefoną į mokyklą – prieš pamokas surenka, po pamokų – atiduoda.
4. Gimnazijoje pamokų metu nesinaudojama telefonais, nebent būna mokytojos užduotis, kuomet mokymosi tikslais gali naudoti atlikti konkrečiai užduočiai. Telefonai nelaikomi ant stalo, jie turi būti kuprinėje / rankinėje, išjungtas garsas. Nesilaikant šių taisyklių – telefonas mokytojo paimamas ir perduodamas soc. pedagogei. Telefoną gali atsiimti mokinys tik dalyvaujant tėvams.

KNYGOS TĖVAMS IR SPECIALISTAMS



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMAS

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa



VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=P3cmvYfqQTU>

How Smartphone Addiction Is Ruining Your Life
- Simon Sinek | The Motivational Video 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk>

Social Media addiction



EUROPOS STRATEGIJA DĖL VAIKAMS GERESNIO INTERNETO (VGI+)

2022 m. gegužės 11 d. Europos Komisija priėmė naują **Europos strategiją dėl vaikams geresnio interneto (VGI+)**, kuria siekiama:

- *patobulinti jų amžių atitinkančias skaitmenines paslaugas,*
- *užtikrinti, kad kiekvienas vaikas internete būtų apsaugotas,*
- *jam būtų suteikta galių,*
- *jis būtų gerbiamas.*



EMO DARNA



Vidinės darnos tobulinimas – būdas gerinti psichoemocinį klimatą darbo kolektyve

EMO DARNA



„Vidinės darnos tobulinimas – būdas gerinti psichoemocinį klimataus darbo kolektyve“ siūlo naują holistinį požiūrį į žmogaus psichoemocinės būklės gerinimą, vadovaujantis mokslininkų įžvalgomis, kad asmens atsparumas stresui yra siejamas su jo vidine darne.

Projekto tikslas:

- **sukurti specializuotą programą, skirtą ugdyti darbuotojų vidinę darną ir parengti vidinės darnos ambasadorius, tęsiančius projekto veiklas, finansavimui pasibaigus.**

EMO DARNA



Mokymuose dalyvavo > 50 pedagogų.

Tyrimų rezultatai parodė, kad net **75%** seminarų dalyvių užfiksuotas organizmo **vidinės darnos padidėjimas.**

71,1% respondentų vertindami savo **streso lygį** po seminaro praktikų **nurodė jį mažesnį**, iš jų 26% streso lygio įvertinimas sumažėjo ypač ženkliai – per 4-6 balus 10-ies balų skalėje.

Akimirkos iš seminarų – **Youtube kanale EMO DARNA.**



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



EMO DARNA



Sukurta specializuota vidinės darnos ugdymo **programa, VIDINĖS DARNOS TOBULINIMAS: TEORIJA IR PRAKTIKA**, akredituota Kauno švietimo inovacijų centre.

PRAKTINIAI SEMINARAI:

1. Emocinės kompetencijos ir streso valdymas. Vidinės darnos stiprinimo metodikos.
2. Dėmesingo įsisąmoninimo pradžiamokslis. Koncentracijos ir meditacijos praktikos.
3. Kvėpavimas ir interorecepcija.
4. Vidinės darnos skatinimo ir streso mažinimo praktikos. Eden metodas.
5. Efektyvus bendravimas ir bendradarbiavimas. Suvokimą ir sąmoningumą lavinančios praktikos.

<http://spinstitutas.lt/emodarna>

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
internetu naudojimo
prevencijos programa





SPI TARPTAUTINIAI PROJEKTAI

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa

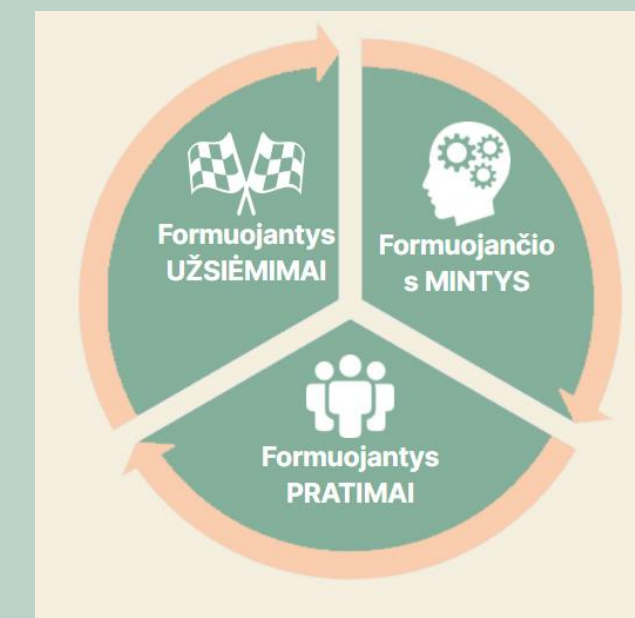




01. Metodika „Sveiki mokykloje – įsitraukę į mokymąsi“, kuri apima sveikatos ugdymo veiklų įtraukimą į įprastą mokyklos ugdymo programą.

02. Interaktyvūs mokymo (-si) įrankiai, kurie įgalina kasdienę, įprastą mokymo (-si) aplinką paversti labiau įtraukia, saugesne ir skatinančia bendradarbiavimą.

www.healthcredu.eu



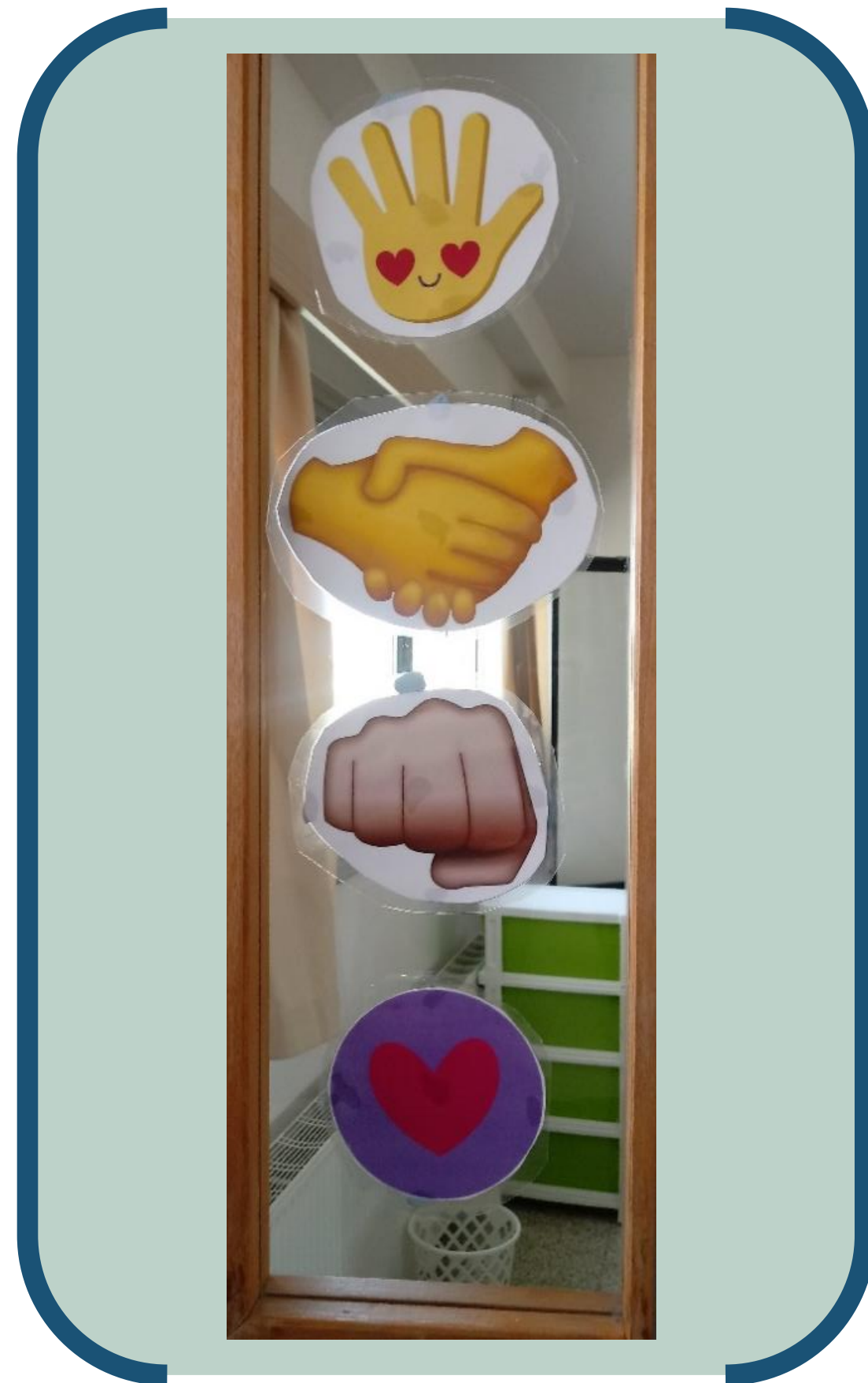
HEALTH CREDU 2018-2020



Erasmus+



- Projekto metu sukurtos metodikos ir interaktyvių mokymosi elementų integravimas į mokymo planus ir kitą mokytojo veiklą su mokiniais, turėjo **teigiamos įtakos aktyvaus mokytojo ir mokinių bendravimo, emocinio klimato ir streso klasėje bei konfliktų valdymo** problemų sprendimui.
- Metodikos testavimo metu **pagerėjo mikroklimatas klasėje, padidėjo mokinių motyvacija mokytis, pagerėjo jų lankomumas ir mokymosi rezultatai.**
- Aplinka klasėje tapo draugiškesnė, pagerėjo mokinių tarpusavio santykiai ir bendravimas su mokytoju. Sumažėjo patyčių, psichologinio, fizinio smurto apraiškų. Pagerėjo tiek mokytojo, tiek mokinių vidinė psichologinė būsena, jie mažiau įsitempę, mažiau vieniši, dažniau linksmi. Sėkmingiau sprendžiami konfliktai.



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



POWER OF CREATIVITY 2021-2023



Erasmus+



01. **Metodika** dėstytojams, jaunimo darbuotojams "Integral teaching of creativity and graphic design in non-formal education".

02. **Nuotolinis mokymosi kursas** dėstytojams, jaunimo darbuotojams.

<https://powerofcreativity.eu/>



SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SUSISIEKIME

Turite klausimų? Pasiūlymų? Susisiekiame!

E. paštas: **projektuinstitutas@gmail.com**

julita.piguleviciene@gmail.com

<https://www.facebook.com/socialiniuprojektuinstitutas>

<http://spinstitutas.lt/>

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ
NAUDOJIMAS

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa

