

Turinys

ĮVADAS

Kodėl mums reikia „atsijungti“? **11**

1 SKYRIUS

Laiko, leidžiamo prie ekrano, poveikis latentinio amžiaus vaikui **23**

2 SKYRIUS

Nuosavas išmanusis įrenginys **59**

3 SKYRIUS

Internete praleidžiamas laikas - kada jo yra per daug? **79**

4 SKYRIUS

Fizinės problemos, kurias sukelia prie ekrano leidžiamas laikas **95**

5 SKYRIUS

Priklausomybė **111**

6 SKYRIUS

Socialiniai tinklai ir amžiaus apribojimai **127**

7 SKYRIUS

Rizika internete. Kaip apsaugoti vaikus? **147**

8 SKYRIUS

Interneto pasaulis specialiųjų poreikių vaikams **165**

9 SKYRIUS

Pernelyg ilgo laiko, praleidžiamo prie ekrano, ir smurto ryšys **181**

10 SKYRIUS

Ką daryti, kad laikas, leidžiamas prie ekrano, nevirstų mūšio lauku? **197**

11 SKYRIUS

Gerosios naujienos - prie ekrano leidžiamo laiko nauda **211**

12 SKYRIUS

Kodėl tėvams taip pat reikia „atsijungti“? **219**

Pastabos

243