

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 mūsų lauku?	197
11 SKYRIUS	
Gerosios naujienos – prie ekrano leidžiamo laiko nauda	211
12 SKYRIUS	
Kodėl tėvams taip pat reikia „atsijungti“?	219
Pastabos	243