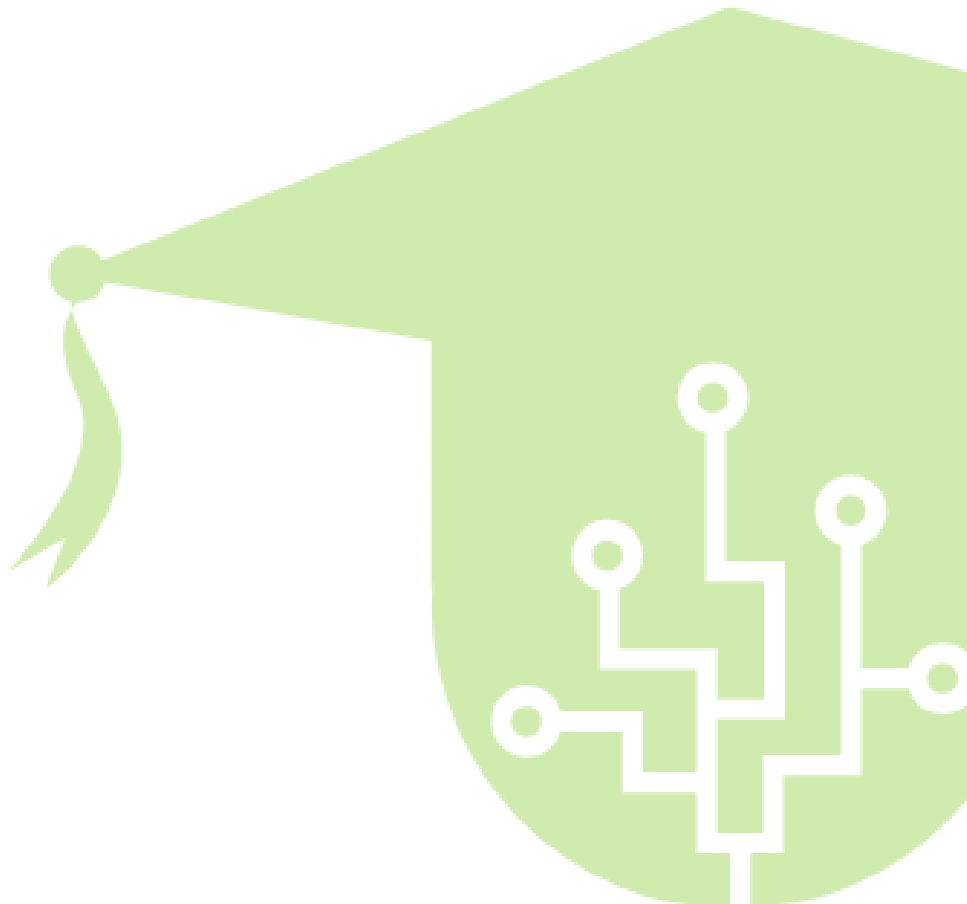




MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

INTERNETI PEIDUSPOOL NOORTELE

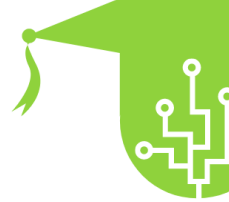




Pealkiri:	INTERNETI PEIDUSPOOL NOORTELE
Märksõnad:	Pettused, meediapädevus, narkomaania
Valmistanud:	İncirliova Gençlik Kültür Sanat ve Gelişim Derneği
Keel:	Eesti
Eesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> ● Tehke kindlaks tänapäeva noorte Interneti kasutamise ulatus. ● Et mõista, millisest hetkest alates nimetatakse Interneti kasutamist pimedaks saidiks. ● Tõsta teadlikkust interneti kasutamise negatiivsetest külgedest. ● Tehke kindlaks seos Interneti kasutamise ja vaimse tervise vahel. ● Tehke kindlaks meediapädevuse suur roll selle probleemi ja muude võimalike lahenduste lahendamisel.
Õpitulemused:	
Sisuindeks:	<p>1. ÜKSUS: Interneti kasutamine ja kasutuseesmärgid tänapäeval.</p> <p>1.1 Interneti kasutamise kasv on otseselt võrdeline eluea kiirenemisega</p> <p>1.2 Erinevad põhjused, miks iga inimene Internetti kasutab</p> <p>1.3 Pidage seda kõige olulisemaks sotsialiseerimisvahendiks</p> <p>2. ÜKSUS: Internetist saab probleem ja selle varjukülg.</p> <p>2.1 Rõvedad veebisaidid ja tume veeb</p> <p>2.2 Pettus veebisaitide kaudu</p> <p>2.3 Interneti loodud valede arusaamade järgi elamine</p> <p>3. ÜKSUS: põhjused, mis tõukavad noori Interneti tumeda ja negatiivse poole poole</p> <p>3.1 Perekondlikud põhjused</p> <p>3.2 Sotsiaalne keskkond ja sõbrad</p> <p>3.3 Majanduslikud põhjused</p> <p>3.4 Noortele omane avastamismeel</p> <p>4. ÜKSUS: Meediaõpetus, Interneti-sõltuvusega võitlemise peamine lahendus ja mõned muud võimalikud lahendused</p> <p>4.1 Meediaharidus ja selle põhikomponendid</p>



	<p>4.2 Internetisõltuvusega võitlemine meediahariduse kaudu</p> <p>4.3 Muud lahendused: Luua noorte sotsialiseerumist soodustav keskkond</p> <p>4.4 Tõsta noorte ja lapsevanemate teadlikkust Interneti targast kasutamisest</p> <p>4.5 Suurendada teadusuuringuid ning mobiliseerida konsultante ja poliitikakujundajaid</p>
<p>Sisu arendus:</p>	<p>Internet kui sõltuvus</p> <p>Kuigi Internet on ressurss, mis pakub noortele palju kasu, on sellel ka varjukülgi. Need Interneti varjuküljed hõlmavad mitmesuguseid probleeme, millega noored võivad silmitsi seista.</p> <p>Esiteks võib kahjulik sisu ja ebaturvaline suhtlus veebikeskkondades avaldada negatiivset mõju noorte psühholoogilisele ja emotsionaalsele tervisele. Näiteks laste väärkohtlemise piltide või vägivaldsete videote leidmine võib noortel kogeda traumeerivaid kogemusi ja raskusi psühholoogilise traumaga toimetulekuks.</p> <p>Teiseks on küberkiusamine üks Interneti varjukülgi. Noori saab võrguplatvormidel sihikule võtta ja kuritarvitada. Sotsiaalmeedia rünnakud, vihakõne ja isikuandmete levitamine võivad õõnestada noorte enesekindlust, mõjutada nende sotsiaalseid suhteid ja viia vaimse tervise probleemideni.</p> <p>Kolmandaks on internetisõltuvus noorte seas levinud probleem.</p> <p>Sellised tegurid nagu pidev võrgus viibimine, sotsiaalmeedia kasutamine ja mängusõltuvus võivad muutuda sõltuvuseks, mis mõjutab noorte inimeste elusid ja põhjustab teistest olulistest tegevustest lahtiühendamise. Sellel võivad olla negatiivsed tagajärjed noorte sotsiaalsele</p>



	<p>suhtlusele, kehalisele aktiivsusele, õpitulemustele ja uneharjumustele.</p> <p>Lõpuks on noorte jaoks oluliseks väljakutseks ka veebipõhise privaatsuse ja turvalisusega seotud riskid. Olukorrad, nagu isikuandmete vargused, küberkurjategijate sihtmärgiks sattumine või võrgupettused, võivad suurendada noorte inimeste ohtu sattuda ohtlikku olukorda.</p> <p>Nende tumedate nägudega kohtumine võib seada ohtu noorte turvalisuse, privaatsuse ja üldise heaolu. Seetõttu on oluline, et noored tunneksid neid probleeme, omandaksid meediapädevuse oskused ja oleksid teadlikud vajadusest kasutada Interneti ohutult.</p> <p>1. ÜKSUS: Interneti kasutamine ja kasutuseesmärgid tänapäeval.</p> <p>1.1 Interneti kasutamise kasv on otseselt võrdeline eluea kiirenemisega</p> <p>Tänapäeva maailm läheb aina kiiremaks. Kasvavatele nõudmistele ja sellele uskumatule kiirusele vastamiseks on inimesed suurendanud oma internetikasutust otseselt proportsionaalselt. Internet on kohal peaaegu kõigis meie eluvaldkondades. Kasutame seda sellistes valdkondades nagu asjade kohta teabe hankimine, selle teabe kasutamine tootlikkuse suurendamiseks, kogu aeg võrgus olemine ja maailma tundmaõppimine. Vaid ühe klõpsuga saame suhelda inimestega üle kogu maailma ja olla kõigega kursis. Need Interneti mugavused on muutnud selle inimeste jaoks asendamatuks.</p> <p>Lisaks meie toetamisele elutähtsates valdkondades, nagu töö ja haridus, on see muutunud hädavajalikuks sotsiaalmeedia platvormidel ja veebiostudel. See on võtnud endale rolli, mis võimaldab elu intensiivsuses kõigele kiiresti ja lihtsalt juurde pääseda. Elu kiirenedes on suurenenud ka meie vajadus kohese rahulduse järele ning see rahuldustunne on soodustanud internetikasutuse kasvu. Kuid need kasvud, mis on otseselt proportsionaalsed elu kiirenemisega, on ka negatiivsuse allikaks. Olukorrad, nagu pidev millegi uue õppimise koorem ja surve olla alati kõigega kursis ja kõigele alati juurdepääs, põhjustavad</p>
--	--



	<p>interneti kasutamise negatiivseid tagajärgi nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Seega, kuigi internet on tänapäeva elutempoga kaasas käimiseks ülimalt oluline, tuleks seda kasutada teadlikult, arvestades selle negatiivseid mõjusid. Seda nähtust võib täheldada erinevates valdkondades, nagu suhtlus, juurdepääs teabele, meelelahutus ja tootlikkus.</p> <p>Suhtlus: Elu kiirenemine on toonud kaasa suurenenud vajaduse vahetu suhtlemise järele. Interneti kasutamine on erinevate suhtlusvahendite ja platvormide ilmunisega hüppeliselt kasvanud. Tänapäeval sõltuvad inimesed suuresti e-kirjadest, kiirsuhtlusrakendustest, sotsiaalmeediast ja videokonverentsitööriistadest, et hoida ühendust sõprade, pereliikmete, kolleegide ja äripartneritega. Vajadus kiire ja tõhusa suhtluse järele on otseselt vallandanud internetikasutuse kasvu.</p> <p>Juurdepääs teabele: Tänapäeva kiiresti muutuv ühiskonnas on infolülioluline roll. Elu kiirenemine tähendab, et inimesed vajavad kohest juurdepääsu uudistele, uuringutele, haridusressurssidele ja mitmesugusele muule teabele. Internetist on saanud eelistatud allikas teabe kiireks ja hõlpsaks juurdepääsuks. Tänu otsingumootoritele, veebiandmebaasidele, e-raamatutele ja haridusplatvormidele pääsevad üksikisikud sekunditega juurde suurele hulgale teabele. Kasvav nõudlus teabele juurdepääsu järele põhjustab Interneti kasutamise proportsionaalset kasvu.</p> <p>Meelelahutus: Elu kiirenemine on tekitanud suurenenud vajaduse kergesti ligipääsetavate ja kättesaadavate meelelahutusvõimaluste järele. Internetist on saanud tohutu meelelahutuse allikas, mis pakub voogedastusteenuseid, võrgumänge, sotsiaalmeedia platvorme ja multimeediumisisu. Inimesed kasutavad Interneti keset oma kiiret elu lõõgastumiseks, lõõgastumiseks ja meelelahutuseks. Internetikasutuse proportsionaalse kasvu võib seostada elu kiirenemisele järgneva kasvava nõudlusega meelelahutuse järele.</p> <p>Tootlikkus: Kuna elutempo muutub üha kiiremaks, on tootlikkus muutunud nii üksikisikute kui ka ettevõtete jaoks oluliseks elemendiks. Internet pakub hulgaliselt tööriistu ja ressursse, mis suurendavad tootlikkust ja tõhusust. Veebipõhised koostööplatvormid,</p>
--	---



	<p>projekti haldustööriistad, pilvesalvestus ja kaugtöövõimalused on muutnud meie tööviisi. Elu kiirenemine on sundinud inimesi nendele Interneti-põhistele tootlikkuse tööriistadele suuresti toetuma, mis on toonud kaasa Interneti kasutamise proportsionaalse kasvu.</p> <p>1.2 Erinevad põhjused, miks iga inimene Internetti kasutab</p> <p>Internetikasutus on inimestel erinev, kuna iga inimese eluviis, tema huvid ja ootused on üksteisest erinevad. Internetis on ka sisu, mis meeldib igat tüüpi inimestele. Interneti kasutamise erinevate põhjuste hulgast võib välja tuua uudishimu äratava info otsimise. Internetis kättesaadavate ressursside hulk on väga suur. Mida iganes me õppida tahame, ei pea me seda tegema ainult ühest allikast. Samuti võime selle teabe kohta saada rohkem kui ühe arvamuse. Teine põhjus Interneti kasutamiseks on suhtlemine. Tänu Internetile saame suhelda inimestega üle kogu maailma. Saame seda teha erinevatel viisidel, sealhulgas sotsiaalmeedia platvormide, sõnumirakenduste ja videovestlusrakenduste kaudu. Teine põhjus on töö ja haridus. Tänu veebirakendustele saame oma tööd hallata igast kohast, samuti saame oma koolitusi jälgida läbi paljude platvormide. Saame Internetti tõhusalt kasutada, kui pääseme ligi haridusressurssidele kõikjal maailmas. Teine põhjus Interneti kasutamiseks on oma hobidele ja huvidele pühendumine. Tänu paljudele veebisaitidele ja rakendustele saame koheselt sisu selle kohta, mis meid huvitab, näiteks kui tahame filme vaadata või raamatuid lugeda, pääseme koheselt ligi kõigile, keda soovime. Viimane põhjus on praegused sündmused. Kuna maailmas toimuvad sündmused langevad hetkega internetti, saame uudiste kohta infot ka teisest maailma otsast. Neid põhjuseid saame uurida erinevate pealkirjade all.</p> <p>Suhtlemine ja sotsiaalmeedia: Internet võimaldab inimestel üle maailma suhelda ja üksteisega suhelda. Üksikisikud saavad hoida ühendust sõprade, pere, kolleegide ja tuttavatega sotsiaalmeedia platvormide, e-posti, sõnumirakenduste ja videokonverentsiteenuste kaudu.</p> <p>Teave ja teadusuuringud: Internet sisaldab palju teavet paljude teemade kohta. Inimesed kasutavad Internetti teabe hankimiseks, uurimiseks ja mitmesuguste teemade kohta õppimiseks. Otsingumootorid, veebientsüklopeediad, haridusveebisaidid ja veebiraamatukogud muudavad väärtusliku teabe leidmise lihtsaks.</p>
--	--



	<p>Meelelahutus: Internet pakub laias valikus meelelahutusvõimalusi. Inimesed kasutavad Internetti filmide, telesaadete ja muusika vaatamiseks, võrgumängude mängimiseks, e-raamatute lugemiseks, ajaveebide või vlogide jälgimiseks ning erinevat tüüpi digitaalse meedia kasutamiseks. Meelelahutuse allikaks võib olla ka suhtlemine teiste sotsiaalmeediaplatformidele postitatud sisuga.</p> <p>Haridus ja õppimine: Internet on muutnud hariduse murranguliseks, pakkudes juurdepääsu veebikursustele, koolitustele ja haridusressurssidele. Õpilased saavad õppida uusi oskusi, osaleda virtuaalsetel tundidel ning pääseda juurde tunnustatud asutuste ja ekspertide õppematerjalidele.</p> <p>E-kaubandus ja veebipõhine ostlemine: paljud inimesed kasutavad Internetti toodete ja teenuste ostmiseks. Veebipõhised ostuplatformid võimaldavad kasutajatel mugavalt oma kodus sirvida, hindu võrrelda, arvustusi lugeda ja oste sooritada. See hõlmab laia valikut tooteid, alates rõivastest ja elektroonikast kuni toidukaupade ja majapidamistarveteni.</p> <p>Äri ja tootlikkus: Internetist on saanud eri sektorite spetsialistide jaoks oluline tööriist. See võimaldab meeskonnaliikmetel kaugtööd teha, koostööd teha ja üksteisega suhelda. Veebipõhised tootlikkuse tööriistad, pilvesalvestus ja projekti haldussüsteemid aitavad kõik äriprotsesse kiirendada ja täiustada.</p> <p>Uudised: Interneti-uudisteportaalid, ajaveebid ja sotsiaalmeedia plattformid hoiavad teid kursis kohalike ja ülemaailmsete sündmustega. Paljud inimesed kasutavad Internetti, et olla kursis päevakajaliste sündmuste, poliitika, spordi, meelelahutuse ja muude huvipakkuvate teemadega.</p> <p>Isiklik areng: Internetis on isiklikuks arenguks ja edenemiseks saadaval mitmeid ressursse. Inimesed kasutavad internetti eneseabiartiklite, motiveeriva sisu, koolituste ja nõuannete leidmiseks mitmesugustel teemadel, nagu tervis, sobivus, suhted ja hobid.</p> <p>Loovuse väljendus: Internet on foorumiks, kus inimesed saavad oma loovust väljendada. Inimesed jagavad oma kunsti, kirjutamist, fotograafiat, muusikat ja muid loomingulisi töid ülemaailmse publikuga sotsiaalmeedia,</p>
--	--



	<p>ajaveebiplatvormide, videote jagamise saitide ja muude veebiplatvormide kaudu.</p> <p>Mugavus ja rutiinsed toimingud: Internet lihtsustab paljusid rutiinseid toiminguid. Inimesed kasutavad Internetti Interneti-panganduse tegemiseks, arvete tasumiseks, reiside broneerimiseks, toitude tellimiseks, teenuste taotlemiseks ja oma igapäevaelu erinevate aspektide haldamiseks.</p> <p>1.3 Pidage seda kõige olulisemaks sotsialiseerimisvahendiks</p> <p>Internetti peetakse tänapäeval kõige olulisemaks sotsialiseerumisvahendiks. See on muutunud veelgi ilmsemaks sotsiaalmeedia platvormide leviku ja mitmekesisuse tõttu. Sellel on mitu põhjust. Üks neist on see, et see pakub võimalust piiriüleseks suhtluseks. Me saame suhelda üle maailma inimestega, kes räägivad keelt ja elavad kultuuris, mida me ei tunne. Perekonnast ja sõpradest eemal olemine ei tähenda, et meil ei oleks nendega sotsiaalseid suhteid. Internet võimaldab meil inimestega suhelda, jagades vabalt oma ideid ja mõtteid. Teatud sotsiaalsete platvormide kaudu saame kohtuda ühiste huvidega inimestega ja teha veebis tegevusi, mida me väljas poleks kohanud.</p> <p>Kuigi see võib kaugelt tunduda suurepärase, hakkavad asjad valesi minema, kui võrgus suhtlemise piirid on ületatud. Mõned inimesed kaotavad enesekindluse päriselus suhtlemise suhtes, sest nad saavad Internetis inimestega kohtuda ilma nende tegelikku identiteeti paljastamata, samas kui päriselus pole see võimalik. See toob kaasa selliseid probleeme nagu sotsiaalne ärevus, enesekindluse puudumine ja suhtlemishäired. Vaatame erinevate rubriikide all põhjuseid, miks Internetti peetakse kõige olulisemaks sotsialiseerumisvahendiks.</p> <p>Piiriülene suhtlemine: tänu Internetile on nüüd lihtsam suhelda inimestega üle kogu maailma. Saame suhelda erinevatest riikidest pärit inimestega, kellel on samad huvid, ning uurida erinevaid kultuure ja keeli. See annab võimaluse suhelda piiriüleselt ja luua globaalset kogukonda.</p> <p>Ühenduse loomine pere ja sõpradega: Internet võimaldab meil hoida ühendust oma pere ja sõpradega. Võimalik on suhelda kaugel elavate lähedastega, jagada fotosid ja</p>
--	---



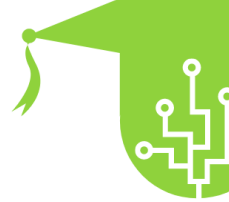
	<p>videoid ning isegi kohtuda videokonverentsi vahendusel. Seega ei mõjuta distantsibarjäär meie sotsiaalseid suhteid.</p> <p>Vaba ideede ja mõtete vahetus: Interneti-platvormid võimaldavad meil oma ideid ja mõtteid vabalt väljendada. Sotsiaalmeedia, ajaveebide või foorumite kaudu saame inimestega suhelda, osaleda aruteludes ja jagada oma ideid laia publikuga.</p> <p>Tutvuge ühiste huvidega inimestega: Internet toob sarnaste huvidega inimesed kokku. Huvigruppide, foorumite või sotsiaalmeedia lehtede kaudu saavad inimesed kohtuda ja suhelda inimestega, kellel on ühised hobid või kirg. See võimaldab teil kontakteeruda inimestega, keda päriselus tõenäoliselt ei kohta.</p> <p>Veebitegevuste jagamine: Internet võimaldab inimestel tegeleda võrgutoimingutega, mida nad väljaspool võib-olla kohata ei saa. Sellised tegevused nagu võrgumängud, virtuaalsed üritused, kunstiprojektid või muusika jagamine loovad platvormi, kus inimesed saavad lõbutseda ja koos aega veeta.</p> <p>2. ÜKSUS: Internetist saab probleem ja selle varjukülg.</p> <p>2.1 Rõvedad veebisaidid ja tume veeb</p> <p>Internetil on nilbete saitide ja tumeda veebi puhul positiivne, aga ka negatiivne külg. Rõvedad veebisaidid sisaldavad selgesõnalist ja pornograafilist sisu. Need ei ole mõeldud kõigile vaatajaskondadele, kuid neid võivad kasutada alaealised ja inimesed, kellel ei tohiks neile juurdepääsu olla. Dark Web on väike, anonüümne ja organiseerimata osa Internetist. See on oluline ebaseadusliku tegevuse jaoks. See sisaldab veebisaitide, mis võimaldavad toime panna ebaseaduslike kuritegusid, nagu narkokaubandus, küberkuritegevus ja erinevate toodete piraatlus. Inimesed on seega petetud ja väärkohtlemise ohvrid. Samuti on ebaseaduslik juurdepääs nilbetele saitidele ja tumedale veebile. Inimesed, kes neile saitidele teadmatult juurde pääsevad, võivad sattuda suurtesse probleemidesse. See on näide Interneti väärkasutusest.</p> <p>Pornograafiline sisu: vulgaarsed saidid sisaldavad vulgaarset ja pornograafilist sisu. Kuigi need saidid sobivad kõige paremini täiskasvanutele, võivad need olla ohtlikud alaealistele ja inimestele, kes ei pea seda tüüpi sisule juurde pääsema.</p>
--	--



	<p>Võimalik kahju. Juurdepääs seksuaalse sisuga veebisaitidele võib põhjustada mitmesuguseid psühholoogilisi, sotsiaalseid ja suhteprobleeme. Eelkõige võivad tekkida sellised probleemid nagu sõltuvus, seksuaalne kinnisidee, madal enesehinnang ja suhteprobleemid.</p> <p>Anonüümsus ja ebaseaduslik tegevus: tume veeb on Interneti anonüümne ja organiseerimata osa. Selles keskkonnas on soodne pinnas ebaseaduslikuks tegevuseks. Näiteks narkokaubandus, küberkuritegevus, isikuandmete müük ja erinevate toodete piraatlus.</p> <p>Pettus ja ohvriks langemine: tume veeb võib põhjustada ka pettusi ja ohvriks langemist. Võite osta võltstooteid, langeda pettuste ohvriks või lasta varastada isikuandmeid. Ebaseaduslik juurdepääs ja selle tagajärjed:</p> <p>Ebaseaduslik juurdepääs: ebatsensuursetele saitidele ja tumedale veebile juurdepääs on ebaseaduslik. Inimesed, kes pääsevad neile saitidele ilma nende teadmata või loata, võivad kokku puutuda juriidiliste probleemide ja tõsiste tagajärgedega.</p> <p>Turvariskid: ebasüüdsad saidid ja tume veeb kujutavad endast turvariske, nagu kasutajate arvutite või seadmete nakatumine pahavaraga, isikliku teabe vargus või kasutajate sihtimine ja kahjustamine.</p> <p>2.2 Pettus veebisaitide kaudu</p> <p>Digipettused on digitaalajastul muutunud väga tavaliseks. Seoses usalduse suurenemisega Interneti vastu ja veebikaubanduse laienemisega on tõusuteel ka pettused. Interneti-pettusi pannakse toime erineval viisil. See võib toimuda identiteedivarguse, võltsveebisaitide või võltsõnumite kujul. Näiteks kui sisenete veebisaidile, ilmub ootamatult uus ekraan ja kui klõpsate kuskil ekraanil, isegi kogemata, võivad nad teid petta viisil, mis annab neile juurdepääsu teie mandaatidele. Samuti võivad nad võltsveebisaite luues teid petta toote osas, mida soovite osta. Lisaks võivad pahatahtlikud inimesed sellistel platvormidel nagu abielusaidid, mis on Internetis laialdaselt saadaval, kasutada emotsioone, et teilt raha küsida. Kokkuvõttes võib öelda, et kui meie arvates kasulikku Internetti kasutatakse alateadlikult, avab see meid pahatahtlike inimeste rahalistele ja moraalistele pettustele.</p>
--	---



	<p>Identiteedivargus: petturid püüavad hankida kasutaja mandaate võltsveebisaitide või -sõnumite kaudu. Seda teavet võidakse seejärel kasutada finantstehingute või muude pettuste tegemiseks. Identiteedivarguse eest kaitsmiseks tuleks kasutada tugevaid parooli, kasutada usaldusväärsete saitide sisselogimislehti ja olla isikuandmete väljastamisel ettevaatlik.</p> <p>Võltsveebisaidid: petturid üritavad kasutajaid petta, teeseldes, et nad on tuntud kaubamärgid või teenusepakkujad. Kui ostate nendel võltsitud saitidel, palutakse teil tasuda või sisestada isikuandmed. Oluline on kasutada usaldusväärseid veebisaite, kontrollida, kas aadressiribal on HTTPS-i turvaprotokoll, ja võtta arvesse kasutajate arvustusi.</p> <p>Andmepüük: petturid püüavad võltskirjade, tekstisõnumite või telefonikõnede abil hankida kasutajate isiklikku või finantsteavet. Selline suhtlus tekitab sageli kiireloomulisuse tunde ja suunab kasutajad ümber võltsitud veebisaitidele. Peaksite olema ettevaatlik kahtlastest või tundmatutest allikatest pärineva teabevahetuse suhtes ja kontrollima oma isikuandmeid enne nende avaldamist.</p> <p>Romantikapettused: mõned pahatahtlikud inimesed võivad raha koguda, mõjutades inimesi veebis tutvumissaitide või sotsiaalmeedia kaudu. Peaksite nende pettuste suhtes ettevaatlik olema ja olukorda hoolikalt hindama, enne kui annate rahalist abi inimestele, keda te ei tunne.</p> <p>Ettemaksupettused: toote või teenuse ostmisel võivad petturid teilt enne tasumist ettemaksu küsida. Siiski ei pruugi nad seda toodet või teenust teile kunagi tarnida. Oluline on teha sisseoste usaldusväärsete müüjate juures, valida usaldusväärsed makseviisid ja enne sissemaksu tegemist uurida müüja mainet.</p> <p>2.3 Interneti loodud valede arusaamade järgi elamine</p> <p>Internet loob inimestes üldise ettekujutuse, kuid see arusaam muutub aeg-ajalt. Näiteks sotsiaalmeedia suureneva kasutamisega muutuvad trendidest lähtuvalt ka arusaamad ilust. Inimesed kujundavad end nende ilutajude põhjal. Neile tehakse mitmesuguseid kirurgilisi operatsioone. Kui neil ei õnnestu seda idealiseeritud välimust saavutada või neil pole rahalisi vahendeid nende operatsioonide tegemiseks, põhjustab see vaimseid ja</p>
--	---



füüsilisi probleeme. Näiteks puututakse kokku selliste terviseprobleemidega nagu söömishäired, et saavutada idealiseeritud keha. Lisaks ilu tajumisele on ideede ja mõtete tajumine. Inimesed hakkavad kaitsma mis tahes populaarset ideed, mida nad sotsiaalmeedias näevad, kallutatud inimeste arusaamadega, ilma igasuguse teadmista. See viib teadvuseta põlvkonna tekkeni. Internetis on ka kontseptsioon nimega algoritm. Kuna inimesed klõpsavad ainult nendel postitustel, mis vastavad nende endi ideedele, satuvad nad alati oma ideedega inimeste postitustele. Kuna neil puudub ligipääs vastaspoolte mõtetele, luuakse objektiivsusest kaugel keskkond ja kallutatud perspektiivid. Kui vaatame üksikasjalikumalt:

Identiteedivargus: petturid püüavad hankida kasutaja mandaate võltsveebisaitide või -sõnumite kaudu. Seda teavet võidakse seejärel kasutada finantstehingute või muude pettuste tegemiseks. Identiteedivarguse eest kaitsmiseks tuleks kasutada tugevaid paroole, kasutada usaldusväärsete saitide sisselogimislehti ja olla isikuandmete väljastamisel ettevaatlik.

Võltsveebisaidid: petturid üritavad kasutajaid petta, teeseldes, et nad on tuntud kaubamärgid või teenusepakkujad. Kui ostate nendel võltsitud saitidel, palutakse teil tasuta või sisestada isikuandmed. Oluline on kasutada usaldusväärseid veebisaite, kontrollida, kas aadressiribal on HTTPS-i turvaprotokoll, ja võtta arvesse kasutajate arvustusi.

Andmepüük: petturid püüavad võltskirjade, tekstisõnumite või telefonikõnede abil hankida kasutajate isiklikku või finantsteavet. Selline suhtlus tekitab sageli kiireloomulisuse tunde ja suunab kasutajad ümber võltsitud veebisaitidele. Peaksite olema ettevaatlik kahtlastest või tundmatutest allikatest pärineva teabevahetuse suhtes ja kontrollima oma isikuandmeid enne nende avaldamist.

Romantikapettused: mõned pahatahtlikud inimesed võivad raha koguda, mõjutades inimesi veebis tutvumissaitide või sotsiaalmeedia kaudu. Peaksite nende pettuste suhtes ettevaatlik olema ja olukorda hoolikalt hindama, enne kui annate rahalist abi inimestele, keda te ei tunne.

Ettemaksupettused: toote või teenuse ostmisel võivad petturid teilt enne tasumist ettemaksu küsida. Siiski ei



	<p>pruugi nad seda toodet või teenust teile kunagi tarnida. Oluline on teha sisseoste usaldusväärsete müüjate juures, valida usaldusväärsed makseviisid ja enne sissemaks tegemist uurida müüja mainet.</p> <p>3. ÜKSUS: põhjused, mis tõukavad noori Interneti tumeda ja negatiivse poole poole.</p> <p>3.1 Perekondlikud põhjused.</p> <p>Mitmed perekondlikud põhjused võivad tõugata noori Interneti varjukülgede ja negatiivsete külgede poole. Esimene neist põhjustest on perekondlikud probleemid. Lapsed, kes kogevad sageli peres vaidlusi ja erimeelsusi, näevad interneti põgenemisvahendina. Nad hakkavad Internetist leidma õnne ja rahu, mida nad oma peres ei leia, mis võib kaasa tuua liigse ja teadvuseta kasutamise. Nad võivad liituda rühmadega, mis julgustavad kahjulikku käitumist, näiteks küberkiusamist. Juba kaootilises keskkonnas kasvavate laste jaoks pole sellised kohad ebanormaalsed. Teine põhjus on vanemate hooletus. Need pered harjutavad oma lapsi interneti kasutama juba noorest peale ega kontrolli Interneti kasutamist, mistõttu lapsed pääsevad alateadlikult kõikidele saitidele juurde. Kui ka peresisene suhtlus on kehv, võivad internetist lahenduse leidnud lapsed pahatahtlike inimestega sõbraks saada.</p> <p>Internet kui põgenemisvahend: noored, kes on pidevalt konfliktides, lahkarvamustes ja pingetes oma peres, võivad pidada Interneti põgenemisvahendiks. Nad võivad hakata internetist otsima õnne ja rahu, mida nad oma peres ei leia, ning kipuvad seda liigselt ja alateadlikult kasutama.</p> <p>Kahjulikes rühmades osalemine: osalemine rühmades, mis julgustavad kahjulikku käitumist, näiteks küberkiusamist, võivad panna noored nägema interneti kui kohta, kus nad saavad end väljendada ja loota, et neid aktsepteeritakse. Kaootilises keskkonnas kasvavate laste jaoks võivad need kohad muutuda normaalseks.</p> <p>Hooletatud ja tähelepanematud vanemad:</p> <p>Kontrolli puudumine Interneti kasutamise üle: vanemad harjutavad oma lapsi interneti kasutama juba väikesest peale ega jälgi seda. See võib viia selleni, et lapsed pääsevad teadmatult saitidele ja puutuvad kokku kahjuliku sisuga.</p> <p>Suhtlemise puudumine: perekonnasisese suhtluse puudumine võib panna lapsed otsima Internetist lahendusi</p>
--	---



	<p>oma emotsionaalsete vajaduste rahuldamiseks. Internetist võib saada nende jaoks põgenemise ja tähelepanu otsimise vahend. See võib viia riskantse käitumiseni, näiteks halbade kavatsustega inimestega sõbrustamiseni.</p> <p>3.2 Sotsiaalne keskkond ja sõbrad</p> <p>Eakaaslaste surve ja kiusamine on väga levinud. Eriti noores eas treenitakse neid jõhkramalt. Mõned teismelised ja lapsed võivad oma keskkonnaga sobitumiseks veebis ka ohtlikult käituda, isegi kui nad tunnevad end ebamugavalt. Kui nende ümber on palju eakaaslasi, kes võrgus negatiivselt käituvad, hakkab laps seda mõne aja pärast normaalseks pidama. Samuti võib ta muutuda tundetuks negatiivsete tagajärgede suhtes. Lisaks võivad lapsed ja noored, kes kannatavad oma sõpruskonna tõttu depressiooni ja ärevuse all, otsida lohutust Internetist, et neist tujudest vabaneda. Kuna nad näevad seda emotsionaalse leevenduse vahendina, ei suuda nad teha vahet, mis on õige ja mis vale.</p> <p>Eakaaslaste surve: noortele võivad avaldada survet nende sõbrad või sotsiaalne keskkond. Näiteks sõpruskonda, kes palub neil teatud viisil käituda või eeldab, et nad riietuvad teatud viisil, nimetatakse kaaslaste surveks. Suutmatus sellele survele vastu seista võib viia lapse soovimatu käitumiseni või veebis sobimatu käitumiseni.</p> <p>Kiusamine: Sõpradevaheline kiusamine võib noortele tekitada emotsionaalset ja psühholoogilist kahju. Internetis võib sõpradevaheline kiusamine muutuda jõhkramaks ja läbivamaks. Näiteks kiusamine, nagu solvavad sõnumid, laim või ähvardused, võivad õõnestada lapse enesehinnangut ja mõjutada teda emotsionaalselt.</p> <p>Vastavus normidele: kui noori inimesi ümbritseb palju eakaaslasi, kes käituvad veebis negatiivselt, võivad nad seda käitumist normaliseerida. Näiteks keskkonnas, kus sõprade vahelisi kahjulikke või solvavaid sõnumeid peetakse normaalseks, võivad lapsed kalduda sarnasele käitumisele.</p> <p>Tundmatus: noored, kes puutuvad veebis pidevalt kokku negatiivse käitumisega, võivad aja jooksul muutuda tundlikkusetuks. Nad võivad jääda kiusamise või agressiooni suhtes tuimaks või aktsepteerida seda käitumist normaalsena ega reageeri emotsionaalselt.</p>
--	--



	<p>Emotsionaalse leevenduse tööriist: noored, kes kannatavad kiusamisest või sõprade ringis negatiivsetest mõjudest tingitud meeleolude, näiteks depressiooni ja ärevuse all, võivad nendest raskustest vabanemiseks otsida veebist lohutust või tuge. Sotsiaalmeediat, veebifoorumeid või mänguplatvorme saab kasutada noorte jaoks emotsionaalse leevenduse ja tuge leidmiseks.</p> <p>3.3 Majanduslikud põhjused. Inimesed võivad internetti kuritarvitada ka majanduslikel põhjustel. Mõned inimesed tegelevad rahalistel põhjustel Internetis ebaseaduslike tegevustega, näiteks pettusega, ning kasutavad ebaseaduslike vahendeid, näiteks müüvad võltsitud tooteid. Seda on veebis lihtsam ja tavalisem teha. Majanduslik ebavõrdsus ja piiratud võimalused sunnivad sel viisil tegutsema eelkõige noori. Interneti laialdase levikuga kasvanud e-kaubandus muudetakse erinevatel meetoditel pettuseks ja on lihtne viis raha teenida neile, kes on majanduslikult raskustes. Lisaks hakkasime mõne sotsiaalse platvormi kaudu rohkem nägema inimeste eraelu, mis võimaldas saada teavet nende elustiili kohta. Enda ja teiste majandusliku olukorra suurenev võrdlemine toob kaasa negatiivsed tagajärjed.</p> <p>Pettus ja võltsitud toodete müük: mõned inimesed võivad rahalise kasu saamiseks Internetis sooritada pettusi. Nad võivad kasutada võltsitud veebisaitide või veebiturgusid, et meelitada inimesi neile raha või isiklikku teavet andma. Samuti võivad nad pettusi toime panna võltsitud kaupa müües.</p> <p>Majanduslik ebavõrdsus ja piiratud võimalused: majanduslik ebavõrdsus ja piiratud võimalused võivad mõned inimesed tõugata ebaseaduslikele teedele. Eelkõige noored, kes seisavad silmitsi majandusraskustega, saavad internetti kasutada raha kiireks ja lihtsaks teenimiseks.</p> <p>E-kaubandus muutub pettuseks: Interneti laialdase kasutamisega on e-kaubandus tunduvalt kasvanud. See areng on aga suurendanud ka pettuste võimalusi. Inimesi võivad petta teised, näiteks müüjad, kes müüvad võltsitud tooteid erinevatel viisidel ja kes ei maksa ega tarni toote eest.</p> <p>Sotsiaalmeedia mõju: mõned sotsiaalmeedia platvormid võimaldavad inimestel näidata oma eraelu ja elustiili. See võib panna inimesi võrdlema oma majanduslikku olukorda</p>
--	---



teiste omaga ja põhjustada sotsiaalseid survet. See võib panna inimesi keskenduma materiaalsele edule ja kasutama ebaetilisi vahendeid.

3.4 Noortele omane avastamiseel

Nooruses ja lapsepõlves on soov õppida kõike, mis meid ümbritseb, väga tugev. Üks neist on uue ajastu veebimaailm. Lisaks paljudele positiivsetele külgedele on sellel ka märkimisväärne negatiivne mõju. Kuna nad on uudishimulikud, on nad valmis kõike uurima. Selle uurimise ajal pääsevad nad kõhklemata juurde kahjulikule sisule. Nad võivad jagada isiklikku teavet mõtlemata ja osaleda kahjulikes veebiväljakutsetes, sest nad on entusiastlikud. Samuti on nad innukad avastama veebisisu, mida nende sõbrad neile pakuvad, ja saavad seetõttu osaleda ilma küsimusi esitamata. Eriti noored ei karda riske võtta. Kui uurimishimu ja kartmatus on ühendatud, võivad nad kokku puutuda Interneti varjuküljega.

Uudishimu ja õpihimu: noori iseloomustab suur uudishimu maailma avastamiseks. See uudishimu hõlmab ka veebimaailma. Noored on innukad õppima ja katsetama uusi tehnoloogiaid, platvorme ja trende.

Juurdepääs kahjulikule sisule: kui noored otsivad veebist uudishimu tõttu uusi asju, võivad nad kohata ka kahjulikku sisu. See võib hõlmata sobimatut või vägivaldset sisu, kahjulikke mängu või ohtlikke suhtlusi. Sellel sisul võib olla negatiivne mõju noorte vaimsele ja emotsionaalsele tervisele.

Isikliku teabe jagamine: uurides võivad noored jagada isiklikku teavet mõtlemata. Nad võivad teadmatult jagada isiklikku teavet veebiplatvormidel või sotsiaalmeedia saitidel. See võib muuta nad võrguhohtude ja pettuste suhtes haavatavaks.

Sõprade mõju: teismelised on innukad veebisisu avastama ja võivad soovida suhelda sisuga, mida nad näevad oma sõpradelt. Nad võivad osaleda oma sõprade kahjulikes postitustes, suundumustes või tegevustes ilma küsimusi esitamata või osaleda soovimata. See võib viia nad riskantsesse olukorda.

Riski võtmine ja kartmatus: teismelised võtavad sageli riske ega karda. See võib asetada nad olukorda, kus nad võivad veebimaailmas kergemini sattuda ohtlikesse



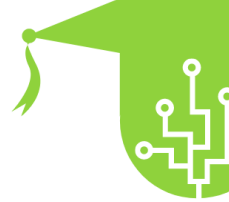
	<p>olukordadesse. Nad võivad osaleda riskantsetes võrgutoimingutes või teadmata jagada isiklikku teavet.</p> <p>4. ÜKSUS: Meediaõpetus, Interneti-sõltuvusega võitlemise peamine lahendus ja mõned muud võimalikud lahendused</p> <p>4.1 Meediaharidus ja selle põhikomponendid</p> <p>Meediakirjaoskus hõlmab oskust mõista, analüüsida ja kriitiliselt hinnata meedia edastatavaid sõnumeid. Teatud põhielemente arendades saavad inimesed tõsta oma meediapädevuse oskusi ning tegutseda teadlikumalt, kriitilisemalt ja tõhusamalt keerulises mediakeskkonnas, mis võib kahjustada. Samuti võivad nad ära hoida võimalikke negatiivseid tagajärgi. Meediahariduse põhikomponendid on:</p> <p>Meediasõnumite mõistmine: Meediakirjaoskus hõlmab meediasõnumite mõistmist ja tõlgendamist. See komponent nõuab võimet mõista meediasisu edastatavaid sõnumeid, teemasid ja vaatenurki. See hõlmab erinevate meediavormide, näiteks uudistartiklite, reklaamide, filmide, telesaadete ja sotsiaalmeedia postituste sisu analüüsimist, sisu usaldusvääruse hindamist, eelarvamuste või manipulatsioonide äratundmist ning alusväärtuste ja eelduste tunnustamist.</p> <p>Juurdepäas meediaallikatele: Meediapädevus hõlmab võimalust pääseda ligi usaldusväärsetele meediaallikatele ja neid kasutada. See komponent hõlmab õppimismeetodeid täpse teabe saamiseks ja uuringute läbiviimisel meediaallikate kriitilist hindamist. See hõlmab selliseid oskusi nagu allikate usaldusvääruse kahtluse alla seadmine, teabeallikate ristkontroll ja eksitava või ebaõige teabe suhtes ettevaatlikkus.</p> <p>Visuaalne ja verbaalne suhtlemine: meediapädevus hõlmab visuaalseid ja verbaalseid suhtlemisoskusi. See komponent eeldab võimet mõista ja tõhusalt tõlgendada visuaalseid sõnumeid (fotod, graafika, videod) ja verbaalseid sõnumeid (artiklid, pealkirjad, tekstid). See hõlmab teadlikkust meedias kasutatavast keelest, sümbolitest, piltidest ja visuaalsetest efektidest.</p> <p>Meediaanalüüs: Meediakirjaoskus hõlmab võimet meediasisu kriitiliselt analüüsida. See komponent sisaldab võimalust analüüsida meediasõnumites kasutatavat infrastruktuuri, keelt, esitusstiile ja strateegiaid. Meediaanalüüs nõuab meedia sotsiaalsete, poliitiliste,</p>
--	--



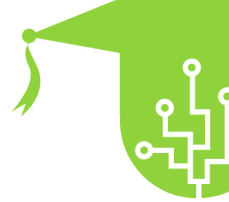
	<p>kultuuriliste või majanduslike mõjude mõistmist ning küsimist, miks ja kuidas meediasõnumeid luuakse.</p> <p>Meedia eetilised väärtused: Meediaharidus hõlmab meediaetika mõistmist. See komponent hõlmab meediatootjate vastutuse tunnustamist, kes peavad esitama täpset ja erapooletut teavet, austama privaatsust ja nõusolekut ning vältima kahjulike stereotüüpide levitamist või ebaetilist tegevust. Meediaetika tundmine paneb üksikisikud vastutama meedia tarbijate ja tootjate eest.</p> <p>Meediakirjaoskus ja multikultuursus: Meediakirjaoskus hõlmab võimet mõista meediakultuuri ja multikultuursust. See komponent hõlmab teadlikkust meedia esindatud kultuuride, sotsiaalsete rühmade ja kogemuste mitmekesisusest, samuti oskust neid erinevusi mõista ja hinnata. See seisneb meedia esitatud vaatenurkade mitmekesisuse tunnustamises ning meediasisu mitmekesisuse ja esindatuse küsimuste kriitilises hindamises.</p> <p>4.2 Internetisõltuvusega võitlemine meediahariduse kaudu</p> <p>Meediakasvatusel on Interneti-sõltuvuse vastases võitluses oluline roll. Meediakirjaoskus võimaldab inimestel mõista Interneti võimalikke riske, kriitiliselt analüüsida veebisisu, hinnata meediasõnumeid ja tasakaalustada meediakasutust. Need oskused aitavad kasutajatel veebimaailmas teadlikult navigeerida, manipuleerimisele vastu seista ja tervislikke meediaharjumusi arendada. Meediakirjaoskus kaitseb inimesi sõltuvusriski eest ja võimaldab neil võrgumaailma pakutavaid võimalusi maksimaalselt ära kasutada. Meediahariduse kui peamise lahenduse rolli internetisõltuvuse vastu võitlemisel saame jagada.</p> <p>Teadlikkus. Meediakirjaoskus õpetab inimesi Internetiga seotud võimalike riskide ja sõltuvust tekitavate tegurite kohta. See hoiatab kasutajaid ohtude eest, mis on seotud veebis, sealhulgas sotsiaalmeedias, mängude ja muudel veebiplatvormidel veedetud aja suurenemisega. Meediakirjaoskus aitab inimestel hinnata Interneti mõju ja oma kasutusharjumusi.</p> <p>Meediaanalüüs: meediapädevus annab inimestele võimaluse veebisisu kriitiliselt analüüsida. Kasutajad õpivad oskusi Internetis leiduva teabe kahtluse alla seadmiseks, allikate usaldusväärsuse hindamiseks ja eksitava või valesti informeeritud sisu äratundmiseks.</p>
--	---



	<p>Meediaanalüüsi oskused aitavad inimestel teha veebis teadlikumaid otsuseid ja vältida sõltuvust tekitava sisuga kokkupuudet.</p> <p>Meediakriitika: Meediakirjaoskus annab inimestele võimaluse meediasõnumeid ja reklaame kriitiliselt hinnata. Kasutajad õpivad ära tundma turundustaktikaid, mõistma manipuleerivaid reklaamistrateegiaid ja muutuvad võrgus kuvatavate reklaamide suhtes vastupidavamaks. See vähendab nende kokkupuudet potentsiaalselt sõltuvust tekitavate tegevustega, nagu veebipõhine ostlemine, mängimine ja sotsiaalmeedia.</p> <p>Meedia tasakaal: Meediaharidus suunab inimesi meediasutuse tasakaalu ja mõõdukuse poole. Kasutajad mõistavad, et nad saavad kontrollida oma võrgusuhtlemise kestust, sagedust ja sisu. Meediakirjaoskus aitab inimestel hoida oma suhtlust veebimaailmaga tervislikes piirides ja vähendab sõltuvusriski.</p> <p>Alternatiivsed tegevused: meediapädevus rõhutab üksikisikute jaoks võrguühenduseta elu tähtsust. Kasutajad avastavad mitmesuguseid alternatiivseid tegevusi, et tasakaalustada võrgutegevusi meediapädevuse kaudu. Nende hulka kuuluvad võrguühenduseta tegevused, nagu sotsiaalne suhtlus, sport, hобid, kunst või loodus. Meediakirjaoskus võimaldab inimestel mõista pärismaailma kogemuste väärtust ja keskenduda veebimaailmale.</p> <p>4.3 Muud lahendused: Luua noorte sotsialiseerumist soodustav keskkond.</p> <p>Noortele suhtlemisruumi loomine, eriti internetiajastul, on nende sotsiaalse ja vaimse arengu jaoks väga oluline. Sotsiaalset arengut saab teha läbi näost-näku tegevuste. Sellised tegevused nagu rühmategevused, meeskonnasport, rühmamängud ja klubid, mis aitavad oluliselt kaasa sotsialiseerumisele, peaksid olema laialt levinud ja majanduslikult kättesaadavad kõikidele klassidele. Erinevate klasside, keelte ja rahvuste esindajad tuleks koondada, et luua keskkond, mis on vaba internetis harjumuspärasest vihakõnest, ning suurendada suhtlust. Moderaator tuleks paigutada rühmadesse, et tagada järelevalve ja suhtlus turvalises keskkonnas. Tuleks arendada lõbusaid ja julgustavaid sotsiaalseid platvorme, mis aitavad parandada suhtlemisoskusi. Need meetodid</p>
--	---



	<p> julgustavad inimesi suhtlema ja vältima kahjulikke tegevusi.</p> <p>Rühmategevused ja klubid: noortele tuleks pakkuda erinevaid rühmategevusi. Tuleks luua klubi või kogukondi, nagu meeskonnasport, muusika, tants ja drama. Peate olema testitud, kuid peate teadma, mida teha, ja mida peate teadma, on see, mida vajate.</p> <p>Mitmekesisus ja suhtlus: tuleks korraldada tegevusi, mis toovad kokku erinevatest klassidest, keeltest ja rahvusrühmadest pärit inimesi. See võimaldab noortel puutuda kokku mitmekesisusega ja mõista erinevaid kultuure. Selles keskkonnas tuleks vastu võtta nulltolerantsi poliitika vihakõne ja diskrimineerimise suhtes.</p> <p>Moderaatorid ja turvaline suhtlus: Moderaatorid tuleb määrata sotsiaalplatvormide rühmadesse. Moderaatorid pakuvad turvalise suhtluskeskkonna, blokeerides negatiivse ja kahjuliku sisu. Tuleks luua keskkond, kus noored saaksid vabalt oma mõtteid jagada, mõtteid vahetada ja tuge saada.</p> <p>Suhtlemisoskuste arendamine: looge lõbusaid ja kaasahaaravaid sotsiaalseid platvorme, mis aitavad noortel oma suhtlusoskusi arendada. Näiteks saab kasutada interaktiivseid tööriistu, nagu veebipõhised arutelufoorumid, virtuaalsed projektid või rühmategevused.</p> <p>Nii saavad noored parandada oma suulist ja kirjalikku suhtlemisoskust ning omandada oskuse tulemuslikult suhelda.</p> <p>Kättesaadavus ja taskukohasus: sotsialiseerimistegevustes osalemine peab olema noortele jõukohane. Tegevustes osalemiseks tuleks kulusid vähendada või luua stipendiumiprogramme. See tagab kõigile võrdse juurdepääsu sotsialiseerumisvõimalustele.</p> <p>4.4 Tõsta noorte ja lapsevanemate teadlikkust Interneti targast kasutamisest</p> <p>Kõige olulisem samm Interneti kasuliku kasutamise suunas on haridus. Kuigi me elame rekordiliste Interneti-kasutusmäärade ajastul, on teadlikkuse tõstmine selles küsimuses väga haruldane. Ametivõimud peaksid nõudma vanematelt selle koolituse läbimist ja lapsed peaksid olema registreeritud kooli õppekavas. Alles siis võtab ühiskond</p>
--	--



seda teemat tõsiselt ja muudab selle püsivaks. Digitaalse kirjaoskuse programmid peaksid olema laialt levinud. Need programmid võivad aidata lastel õppida Interneti turvaliselt ja vastutustundlikult kasutama ning hõlmavad veebipõhist privaatsust, küberturvalisust, kriitilist mõtlemist ja digitaalset kodakondsust. Nende programmide kaudu saab õppida internetikasutust haldama. Brošüüride ja teadlikkuse tõstmise konverentside sagedust tuleks suurendada. Teadlikkuse tõstmiseks on võimalik isegi kunste kasutada. Näiteks selleteemalised filmid ja kunstiteosed on atraktiivsed, tõmbavad tähelepanu ja inspireerivad visadust. Inimesi tuleks teavitada sellest, mis on usaldusväärsed ja ebausaldusväärsed allikad. Lapsevanemaid tuleks julgustada õpetama oma lastele järelevalve all Interneti kasutamist.

Kohustuslik koolitus ja koolide õppekavadesse kaasamine: ametivõimud võiksid nõuda, et vanemad saaksid koolitust Interneti kasuliku kasutamise kohta ja lisaks selle õppeainena kooli õppekavasse. Sel viisil võib olla võimalik tõsta teadlikkust ja tuua kaasa püsivaid muutusi.

Brošüürid ja konverentsid: tuleks korraldada teadlikkuse tõstmise brošüüre ja konverentse Interneti kasuliku kasutamise kohta. Need sündmused võivad olla olulised teadlikkuse tõstmisel ning riskide ja positiivsete kasutusvõimaluste esiletoomisel.

Kunsti ja meedia kasutamine: filmid, kunstiteosed ja muu visuaalne meedium võib inimesi kaasates tõsta teadlikkust. Need materjalid võivad anda teavet usaldusväärsete ja ebausaldusväärsete allikate, küberjulgeoleku ohtude ja muude oluliste teemade kohta.

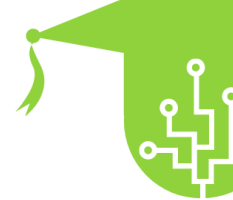
Nõuanded vanematele: vanemaid tuleks julgustada õpetama oma lastele järelevalve all Interneti kasutamist. Oluline on regulaarselt jälgida ja jälgida laste juurdepääsu Internetile ja tegevustele. Vanemad peaksid aktiivselt osalema oma lastele turvalise ja vastutustundliku Interneti kasutamise õpetamisel.

4.5 Suurendada teadusuuringuid ning mobiliseerida konsultante ja poliitikakujundajaid

Internetikasutuse uuringud peaksid tegema tulemusi. Iga riik peaks määrama oma määrad ja määrama olukorra tõsiduse. Vaja on intensifiivistada Interneti kasutamise



	<p>kriitilise aspekti, näiteks põhjuste, mõju noortele ja vanematele ning positiivsete ja ägedate aspektide uurimist. Vaata kuidas tuleks läbi viia koostöös ekspertide ja valitsustega. Valitsus peaks looma internetisõltuvusega võitlemiseks üksused ja need üksused koos ekspertidega läbi viima teadlikkuse tõstmise tegevuse. Samuti peaks valitsus asjaomastele institutsioonidele tagama rahalise toetuse. Parlament peaks seda küsimust enda sees arutama ja, kui peab seda vajalikku, kehtestama piirangud ohtlikele aladele ja tugevdama kontrolli.</p> <p>Laiaulatuslikud uuringud: Interneti kasutamise kohta tuleks läbi viia ulatuslikud uuringud. Need peaksid aitama välja selgitada interneti kasutusmäärasid, noorte ja vanemate internetikasutusharjumusi, positiivseid ja negatiivseid mõjusid, sõltuvusriski ja muid olulisi tegureid.</p> <p>Ekspertide koostöö ja tugi: uuringud tuleks läbi viia koostöös ekspertide ja valitsustega. Ekspertarvamused ja teaduslikud andmed peaksid mängima poliitikakujundajate otsustusprotsessides võtmerolli.</p> <p>Valitsusteenuste loomine: valitsused peaksid looma Interneti-sõltuvusele ja Interneti kasulikule kasutamisele spetsialiseerunud üksused. Need üksused peaksid töötama poliitika väljatöötamise, propageerimistegevuse ja üldsuse teadlikkuse tõstmise nimel.</p> <p>Pakkuge rahalist toetust: valitsused peaksid tagama vajalikud rahalised vahendid, et toetada asjaomaste organisatsioonide tööd Interneti kasuliku kasutamise nimel. Neid ressursse saaks kasutada uuringute läbiviimiseks, haridusprogrammide elluviimiseks ja teadlikkuse tõstmise ürituste korraldamiseks.</p> <p>Õigusaktid: parlamendid peaksid vastu võtma õigusakte Interneti negatiivsete mõjude vastu võitlemiseks. Ohtlikele veebilehtedele võiks kehtestada piirangud, tugevdada internetikasutuse seiret ja ette näha sanktsioonid.</p>
<p>Sõnastik :</p>	<p>Meediakirjaoskus: Meediakirjaoskus on kirjaoskuse laiendatud mõiste, mis hõlmab võimet pääseda ligi ja analüüsida meediasõnumeid, samuti luua, mõelda ja tegutseda, kasutades teabe ja kommunikatsiooni jõudu maailma muutmiseks.</p> <p>Sõltuvus: Interneti-sõltuvust iseloomustavad liigsed või halvasti kontrollitud mured, tungid või käitumine seoses</p>



	<p>arvuti kasutamise ja Interneti-juurdepääsuga, mis põhjustab kahjustusi või stressi. Populaarne meedia ja teadlased tunnevad selle probleemi vastu üha enam huvi ning see tähelepanu käib käsikäes arvutitele (ja Internetile) juurdepääsu kasvuga.</p> <p>Pettus: Interneti-pettus hõlmab Interneti-juurdepääsuga võrguteenuste ja tarkvara kasutamist ohvrite petmiseks või ärakasutamiseks. Mõiste "Internetipettus" hõlmab üldiselt küberkuritegevust, mis toimub Interneti või meili teel, sealhulgas kuritegusid, nagu identiteedivargus, andmepüügi ja muud häkkimistegevused, mille eesmärk on inimestelt raha välja petta.</p>
<p>Bibliograafia:</p>	<p>https://brilliantio.com/how-social-media-impact-our-life/</p> <p>https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm</p> <p>https://socialmediavictims.org/effects-of-social-media/</p> <p>https://www.makeuseof.com/tag/negative-effects-social-media/</p> <p>https://www.lifehack.org/articles/technology/you-should-aware-these-10-effects-social-media-you.html</p> <p>https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/cyberbullying-effects</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126576/</p> <p>https://www.news-medical.net/health/The-Impact-of-Cyberbullying-on-Mental-Health.aspx</p>
<p>Ressursid (videod, viitelingid):</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yfZN4_gP5kQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8fQdzVbQlaU</p>