



**Vilniaus  
universitetas**



# Socialiniai tinklai: nauda ar žala vaikų sveikatai?

---

Vilniaus universitetas  
Medicinos fakultetas  
Visuomenės sveikatos magistrantūros studijų programa, II kursas  
Robertas Basijokas

Tyrimo vadovas: Doc. dr. Donatas Austys

2026-04-08

## Turinys

**Vilniaus  
universitetas**

1. Įvadas;
2. Tyrimo metodika;
3. Pagrindiniai tyrimo rezultatai
4. Tyrimo išvados;
5. Konkrečių gyvensenos veiksnių vaizdavimas socialiniuose tinkluose;
6. Apibendrinimas.



**İvadas**



## Įvadas (1)

- Sveikatai nepalanki gyvensena yra įvairių ligų priežastis, kuri yra susijusi tiek su gyvenimo trukme, tiek su gyvenimo kokybe, tiek su ekonomine našta valstybei. Riziką gyvensenai gali lemti įvairūs veiksniai, vienas tokių – socialiniai tinklai, kuriuose gali būti vaizduojami ir taip skatinami įvairūs sveikatos, tarp jų ir gyvensenos, rizikos veiksniai.
- 2025 m. spalio mėnesio duomenimis, apie 3,07 mlrd. pasaulio gyventojų naudojami socialiniu tinklu „Facebook“, o „Instagram“ socialiniu tinklu naudojami apie 3,00 mlrd. pasaulio gyventojų [1].
- Socialiniuose tinkluose įvairią informaciją publikuoja nuomonės formuotojai. Ši informacija gali daryti įtaką jų peržiūrinčių asmenų elgsenai ir atitinkamai tiek teigiamai, tiek ir neigiamai veikti jų sveikatą [2].
- Naudojimasis socialiniais tinklais gali turėti žalingą poveikį ne tik fizinei, bet ir psichikos sveikatai [3].

1. Statista. Most popular social networks worldwide. 2025.

2. Powell J, Pring T. The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. Soc Sci Med. 2024;340:116472.

3. Blanchard L, Conway-Moore K, Aguiar A, Ōnal F, Rutter H, Helleve A, et al. Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes. 2023;24 Suppl 2:e13631.

## Ivadas (2)

Vilniaus  
universitetas

- Socialinių tinklų nuomonės formuotojų skelbiami vaizdai, pranešimai ir gyvenenos pavyzdžiai gali paveikti sekėjų savivoką ir jų požiūrį į kitus, taip pat formuoti jų vertybes ir pasaulėžiūrą. Tai gali turėti įtakos sekėjų savivertės jausmui, santykiams, kūno grožio suvokimui, gebėjimui įveikti stresą ar kitus gyvenimo iššūkius [4].
- Socialinių tinklų nuomonės formuotojų skelbiamas turinys gali prisidėti prie iškreiptų ir realybės neatitinkančių grožio, gyvenimo būdo bei sėkmės standartų. Sekėjai, lygindami save su nuomonės formuotojų teikiama informacija, gali patirti nepakankamumo jausmą, nerimą, nepasitenkinimą kūnu ar savo gyvenimo kokybe. Tokiam turiniui itin jautrūs jaunesni asmenys [5].
- 2023 metais Australijos mokslininkai atliko tyrimą, kuriuo buvo siekiama įvertinti, kokį poveikį jaunų moterų nuotaikai ir pasitenkinimui kūnu turi socialinių tinklų nuomonės formuotojų skelbiamas turinys, kuriame vaizduojami apnuoginti moterų kūnai. Tyrimo rezultatai parodė, kad tokie įrašai, kuriuose vaizduojami apnuogintų moterų kūnai, turi neigiamą poveikį tyrimo dalyvių nuotaikai ir pasitenkinimui savo kūnu [6].

4. Reach Capture the Influence. The Impact of Influencers on Mental Wellness. <https://reach-influencers.com/the-impactof-influencers-on-mental-wellness/>

5. Medium. Influencer culture and its effects on mental health. Medium 2023. <https://medium.com/@creaive/influencer-cultureand-its-effects-on-mental-health-3664f1f54c4c>

6. Prichard I, Taylor B, Tiggemann M. Comparing and selfobjectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. *Body Image* 2023;46:347-55. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.002>

## Įvadas (3)

Mokslas ir IT 2025.12.09 16:32

# Australija uždraudė jaunesniems nei 16 metų asmenims naudotis socialiniais tinklais 2



ELTA  
2025.12.09 16:32

Australija trečiadienį uždraudė paaugliams iki 16 metų naudotis socialiniais tinklais ir taip pradėjo susidorojimą, kurio tikslas – atpratinti vaikus nuo priklausomybę keliančio naršymo tokiose platformose, kaip „Facebook“, „Instagram“ ir „TikTok“. Australija yra pirmoji šalis pasaulyje pritaikiusi tokius ribojimus.



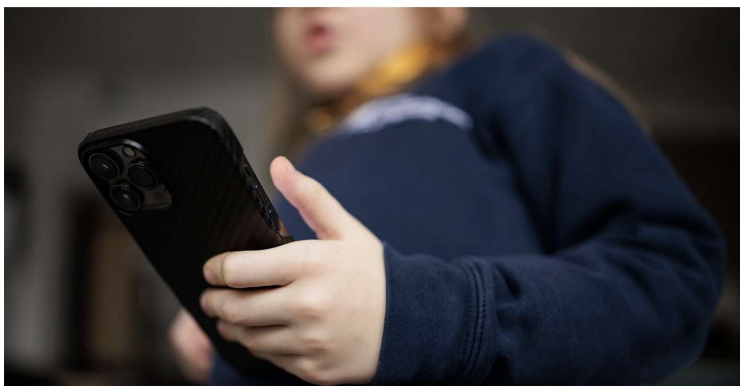
Pasak vyriausybės, reikia imtis precedento neturinčių priemonių, kad būtų galima apsaugoti vaikus nuo „grobioniškų algoritmų“, užpildančių telefonų ekranus patyčiomis, seksu ir smurtu.

„Vietoj to jie naudojami kaip ginklas patyčioms, platforma bendraamžiams spausti, nerimo šaltinis, sukčių priemonė ir, blogiausia, įrankis internetiniams grobuonims“, – nurodė premjeras.

## Įvadas (4)

„Smegenys nėra parduodamos“: ES šalys svarsto drausti soc. tinklus vaikams ir paaugliams Facebook icon 30

KV Kamilė Vaiciukevičiūtė, LRT.lt  
2026.02.14 15:55



Vilniaus  
universitetas

Indonezija ruošiasi tapti antrąja šalimi, **visiškai uždrausiančia jaunesniems nei 16 metų vaikams naudotis populiariausiomis socialinių tinklų platformomis**. Australija panašius ribojimus įvedė praėjusiais metais, panašūs draudimai skinasi kelią ir visoje Europoje. Prie šios tendencijos, skelbiama, prisijungė ir kai kurios JAV valstijos.

Lietuvoje 2026.02.20 12:04

## Seime – idėja drausti socialinius tinklus vaikams iki 16 metų: kaip tai veiktų?



Austėja Kazlauskytė, LRT.lt  
2026.02.20 12:04



Konservatorė [redacted] siūlys įstatymu įteisinti socialinių tinklų draudimą, kuriuo bus siekiama, kad jaunesni negu 16 metų vaikai ir paaugliai negalėtų jais naudotis. Parlamentarė priduria – socialiniai tinklai turės taikyti amžiaus patikrinimo sistemas, kitu atveju jiems būtų numatomos administracinės baudos.



### **Draudimas vaikams naudotis socialiniais tinklais: kaip tai veiktų?**

Tiesa, jei visgi jaunuoliai socialiniais tinklais norėtų naudotis, jie tai galėtų daryti su patvirtintu tėvų leidimu.

Spaudos konferencijoje konservatorė teigia, kad vaikų saugumas ir socialinių tinklų naudojimas, ypač pastaruoju metu, yra nesuderinami.

„Kalbame ne tik apie vis didėjančią priklausomybę nuo socialinių tinklų, bet ir apie realias grėsmes vaikų sveikatai, raidai, psichikai ir net gyvybei“, – sako politikė.

Anot jos, kas ketvirtas vaikas turi priklausomybę nuo išmaniojo telefono, o kai kurie vadinamieji pavojingi iššūkiškai „TikTok“ platformoje Lietuvoje baigėsi net mirtimi.

## Įvadas (6)

Vilniaus  
universitetas

DELFI.lt  
22 February · 🌐

Ar pritariat? 😊 Daugiau 📄 [www.delfi.lt/a/120214254](http://www.delfi.lt/a/120214254)

🔔 Dienos klausimas

**Ar pritariat siūlymui  
neleisti vaikams iki  
16 metų naudotis  
socialiniais tinklais?**

❤️ Taip, žinoma

👍 Ne, nepritariu

😬 Nežinau, apie tai negalvoju

Delfi


❤️ 👍 5.4K

392 comments 8 shares


❤️ 4K  
75,5%


👍 1.3K  
24,5%

## Ivadas (7)


 [redacted]  
Taip, dėl vaikų sveikatos!  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip taip taip taip taip  
4w Like Reply

 **Top fan**  
[redacted]  
Palaikau  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip ir kuo greičiau uždraus tuo geriau  
5w Like Reply


 **Top fan**  
[redacted]  
Taip!  
5w Like Reply 2


 [redacted]  
Pritariu  
4w Like Reply 2

 [redacted]  
Net būtina  
4w Like Reply 5

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip jų pačių labai  
4w Like Reply 3

 [redacted]  
Taip. Nes jie nenori mokytis, o tik visą laiką sėdi kompuose, telefonuose, planšetėse  
4w Like Reply 7

 **Top fan**  
[redacted]  
Neleisti  
4w Like Reply 2

 **Top fan**  
[redacted]  
Neleisti iki 16.  
4w Like Reply 8

 [redacted]  
Pritariu bet ne iki 16 o iki 12  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip


 [redacted]  
Pritariu bet ne iki 16 o iki 12  
5w Like Reply 6


 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
Tikrai taip.  
4w Like Reply


 [redacted]  
Žinoma už, seniai reikėjo.  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip 🙌  
4w Like Reply 2

 [redacted]  
Taip taip  
4w Like Reply 2

 [redacted]  
Taip. Pritariu  
4w Like Reply


 [redacted]  
taip  
4w Like Reply

 [redacted]  
Butinai  
4w Like Reply 6

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

 **Top fan**  
[redacted]  
Taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
Tikrai taip!  
4w Like Reply


 [redacted]  
❤️ 100 Taip, žinoma.  
4w Like Reply


 **Top fan**  
[redacted]  
Palaikau  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip, tegul geriau sportuoja  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip be abejo  
4w Like Reply 5


 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
taip  
4w Like Reply


 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

 **Top fan**  
[redacted]  
Taip žinoma  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply 5

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

 [redacted]  
Taip  
4w Like Reply

## Ivadas (8)

Vilniaus universitetas

Ne  
5w Like Reply

Top fan  
Nepritariu, nes 21 amžius  
5w Like Reply

Top fan  
Ne nepritariu.  
5w Like Reply

Aišku kad nepritariu .  
5w Like Reply

Tikrai ne.  
5w Like Reply 10

Ne, nes gyvename tokiame amžiuje, kad be to jau negalim...  
5w Like Reply 4

Ne nepritariu  
5w Like Reply

Top fan  
Ne! Ne vaikams reikia drausti, o tėvams, kurie patys neišlenda iš telefonų ir neskiria savo vaikams laiko!  
5w Like Reply 28

Ne  
5w Like Reply

Ne!  
5w Like Reply

Nepritariu, nes tai yra visų gyvenimas! Nesvarbu ar tau mažiau negu 16, arba tau daugiau! Jeigu draudžiate visiems, tai palies ir mokytojus, ir mokyklas, ir šeimas! Tada geriau visiems uždrausti visus socialinius tinklus!!! Nes tėvai, mokytojai ir visi suaugę praleidžia daugiau laiko, nei tie vaikai!!!  
5w Like Reply 21

Ne  
5w Like Reply

Tikrai ne  
5w Like Reply

Ne  
5w Like Reply

Neee  
5w Like Reply

Ne ne pritariu  
5w Like Reply

Ne  
5w Like Reply

Ne  
5w Like Reply

Top fan  
Ne ne  
5w Like Reply

Ne  
4w Like Reply

Top fan  
Ne  
5w Like Reply

## Įvadas (9)

Vilniaus  
universitetas

-    
Ir kaip tai įsivaizduojat? Geriau mokytis atsakingai jais naudotis 😬
- 5w Like Reply 5  
-    
Reikia ne drausti, o mokytis naudotis saugiai. Bet tam reikia skirti laiko, lėšų mokytojų, tėvų apmokymui, lengviau ir paprasčiau uždrausti.
- 5w Like Reply
-    
Tai būtų nenormalu. Turime sutikti su tuom ,kad mes gyvename jau kitame pasaulyje ir media yra dalis šio pasaulio. Manau iki 13 būtų galima kontroliuoti šį procesą, bet vaikai neturi būti atskirti nuo natūralaus gyvenimo būdo. Čia mums reikia susitaikyti su tuom , kad tai neišvengiama.
- 5w Like Reply 9 
-    
Nepritariu,kai nevaldai situacijos patogu tiesiog uždrausti.Daugiau bendrauti,kalbėtis reikia
- 5w Like Reply 5 

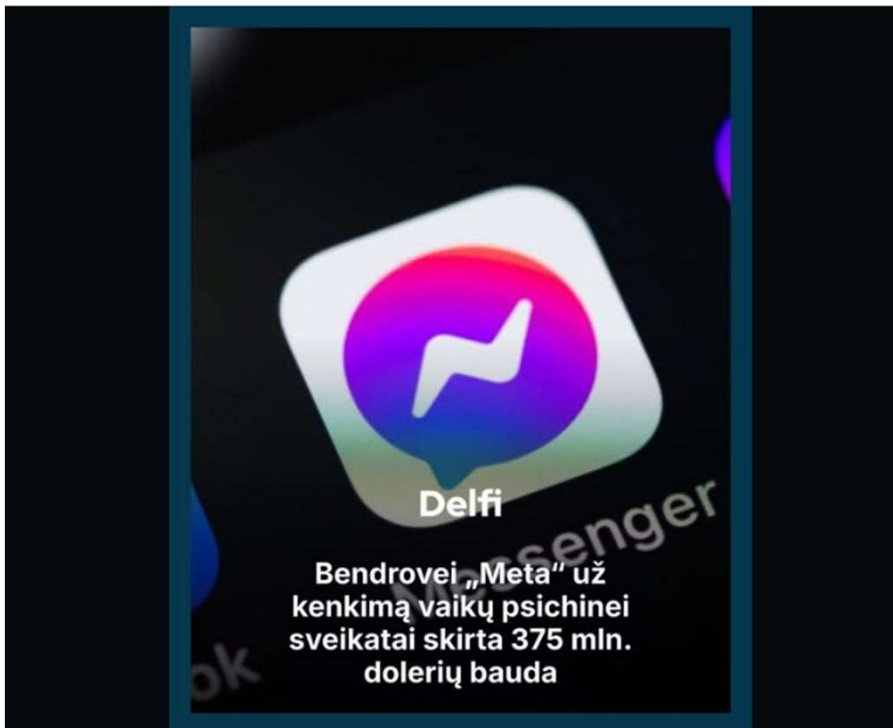
## Įvadas (10)

Vilniaus  
universitetas



DELFI Sveikata  
27 March at 13:01 · 🌐

Sąmoningai kenkė vaikų psichinei sveikatai  
[www.delfi.lt/a/120228522](http://www.delfi.lt/a/120228522)



...

Technologijų milžinė „Meta“ sąmoningai kenkė vaikų psichinei sveikatai ir slėpė tai, ką žinojo apie vaikų seksualinį išnaudojimą savo socialinės medijos platformose, antradienį nusprendė JAV Naujosios Meksikos valstijos prisiekusiųjų kolegija. Bendrovei skirta 375 mln. JAV dolerių bauda.

Daugiau nei 40-ies JAV valstijų generaliniai prokurorai pateikė ieškinius prieš „Meta“, teigdami, kad bendrovė prisideda prie jaunimo psichinės sveikatos krizės, sąmoningai kurdamą priklausomybę sukeliančias „Instagram“ ir „Facebook“ funkcijas.

„Meta“ nesutinka, kad priklausomybė nuo socialinių tinklų egzistuoja, tačiau teismo posėdyje bendrovės vadovai pripažino „probleminį naudojimą“ ir teigė norintys, kad žmonės jaustųsi gerai leisdami laiką „Meta“ platformose.



# Tyrimo metodika



## Tyrimo metodika

Vilniaus  
universitetas

- **Tyrimo tipas** – kiekybinis paplitimo tyrimas atlikus kokybinę įrašų socialiniuose tinkluose analizę.
- **Tiriamoji populiacija** – Lietuvos nuomonės formuotojai socialiniuose tinkluose.
- **Tyrimo imtis** – 39 skaitmeninės rinkodaros agentūros „Super you“ 2022 m. sudaryto įtakingiausių nuomonės formuotojų Lietuvoje reitingo paskyrų.
- **Tyrimo medžiaga** – visi per 2022 m. ir 2024 m. paskelbti (**12 433**) įvairaus pobūdžio nuomonės formuotojų įrašai socialiniuose tinkluose „Instagram“ ir „Facebook“.
- **Duomenų rinkimas** – dviem etapais (2023 m. sausio – 2023 m. rugpjūčio mėn. ir 2024 m. spalio mėn. – 2025 m. kovo mėn.).
- **Tyrimo instrumentas** – tyrimo metu informacija apie įrašus buvo registruojama į struktūruotą, anketos pavidalo tyrimo instrumentą.

### Statistinė duomenų analizė:

- Įrašuose vaizduojamų su gyvensena susijusių veiksnių pasiskirstymo tarp skirtingų socialinių tinklų įvertinimui naudotas chi-kvadrato testas.
- Kai tikėtinų dažnių lentelėje buvo gauta reikšmė mažesnė nei 5 - buvo naudojamas Fišerio tikslusis testas.
- Statistinei analizei pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $\alpha=0,050$  ir statistiškai reikšmingai besiskiriančiomis grupėmis buvo laikytos tos, kur  $p \leq \alpha$ .



# Pagrindiniai tyrimo rezultatai



## Tyrimo imties charakteristikos

Vilniaus  
universitetas

- Didesnė dalis įrašų buvo paskelbta socialiniame tinkle „Facebook“ (1 lentelė).

1 lentelė. Analizuotų įrašų pasiskirstymas skirtinguose socialiniuose tinkluose.

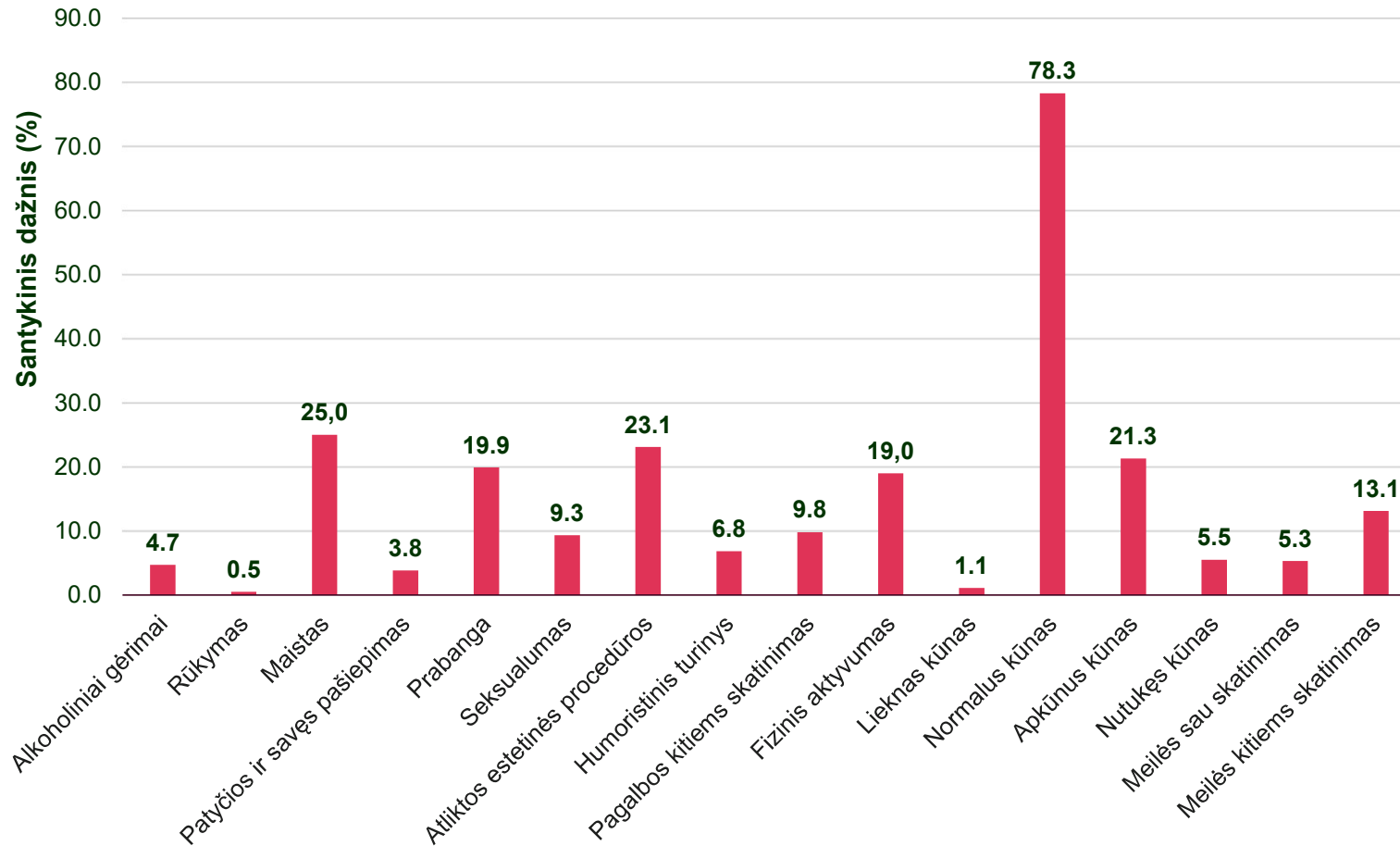
Metai	Socialinis tinklas	Abs.	Proc.
2022	„Instagram“	2265	35,3%
	„Facebook“	4160	64,7%
2024	„Instagram“	2602	43,3%
	„Facebook“	3406	56,7%

- Didesnę dalį įrašų paskelbė moterys nuomonės formuotojos (2 lentelė).

2 lentelė. Analizuotų įrašų pasiskirstymas pagal nuomonės formuotojų lytį.

Metai	Socialinis tinklas	Moterys Abs. (%)	Vyrai Abs. (%)
2022	„Instagram“	1651 (72,9%)	614 (27,1%)
	„Facebook“	2094 (50,3%)	2066 (49,7%)
2024	„Instagram“	1571 (60,4%)	1031 (39,6%)
	„Facebook“	1401 (41,1%)	2005 (58,9%)
Iš viso		6717 (54,0%)	5716 (46,0%)

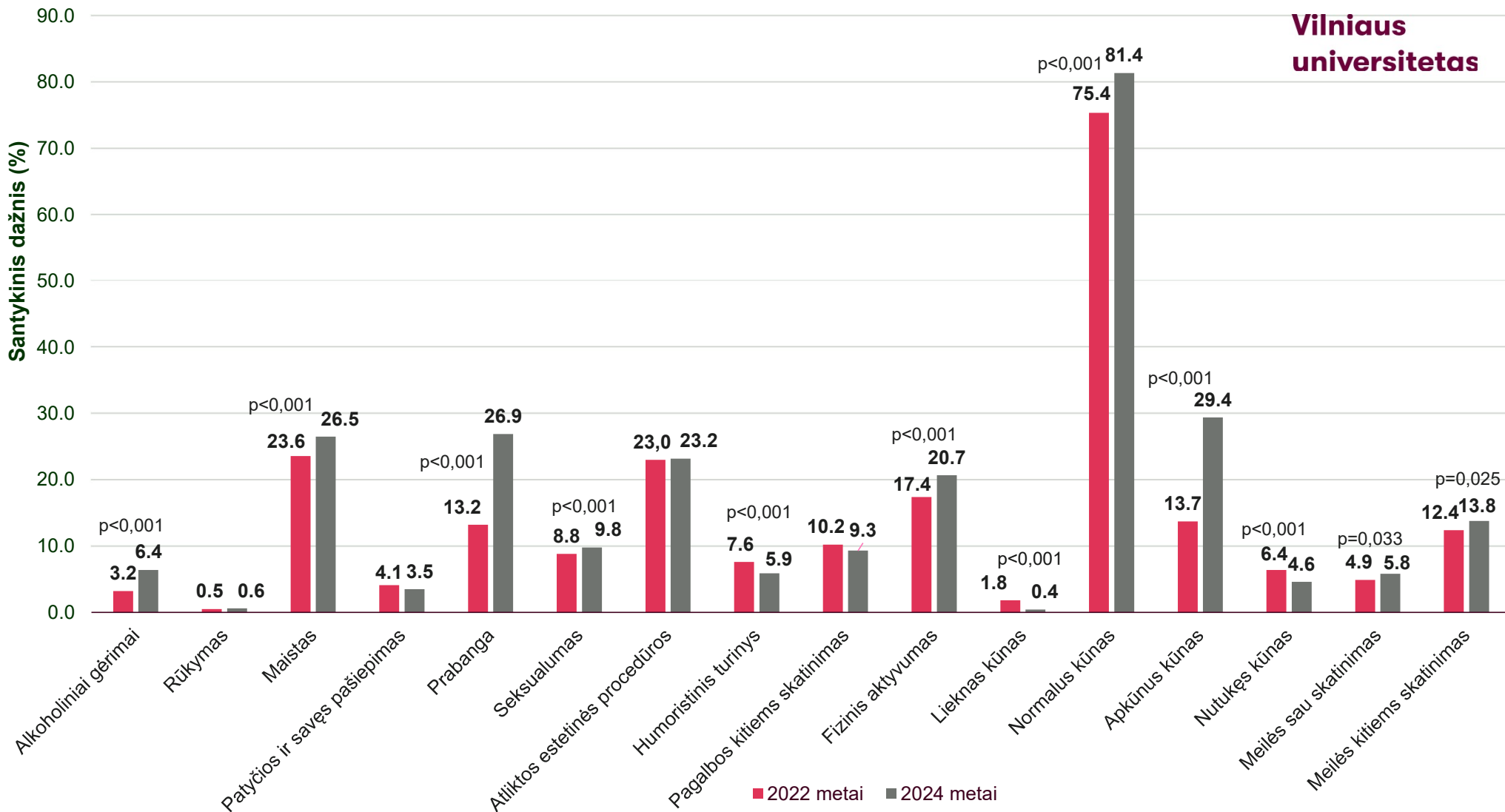
## Su gyvensena susijusių veiksnių vaizdavimas abiejuose socialiniuose tinkluose 2022 ir 2024 metais



Su gyvensena susiję veiksniai

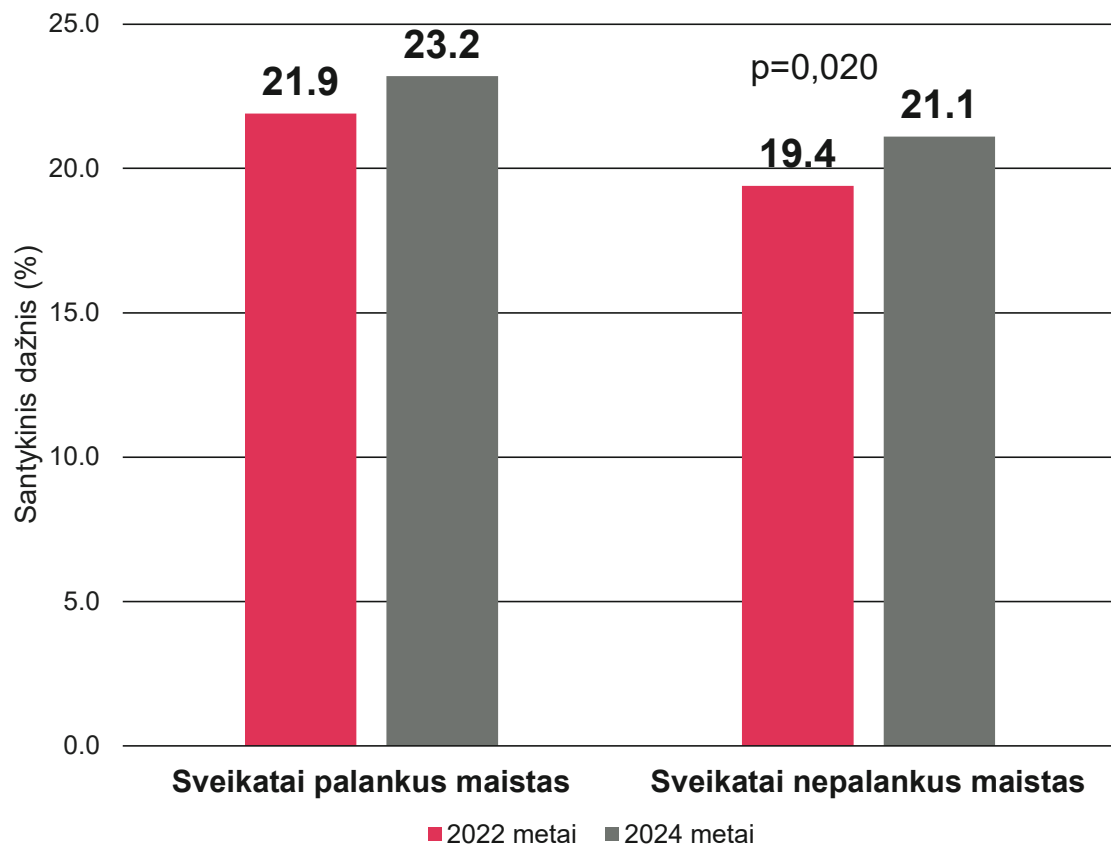
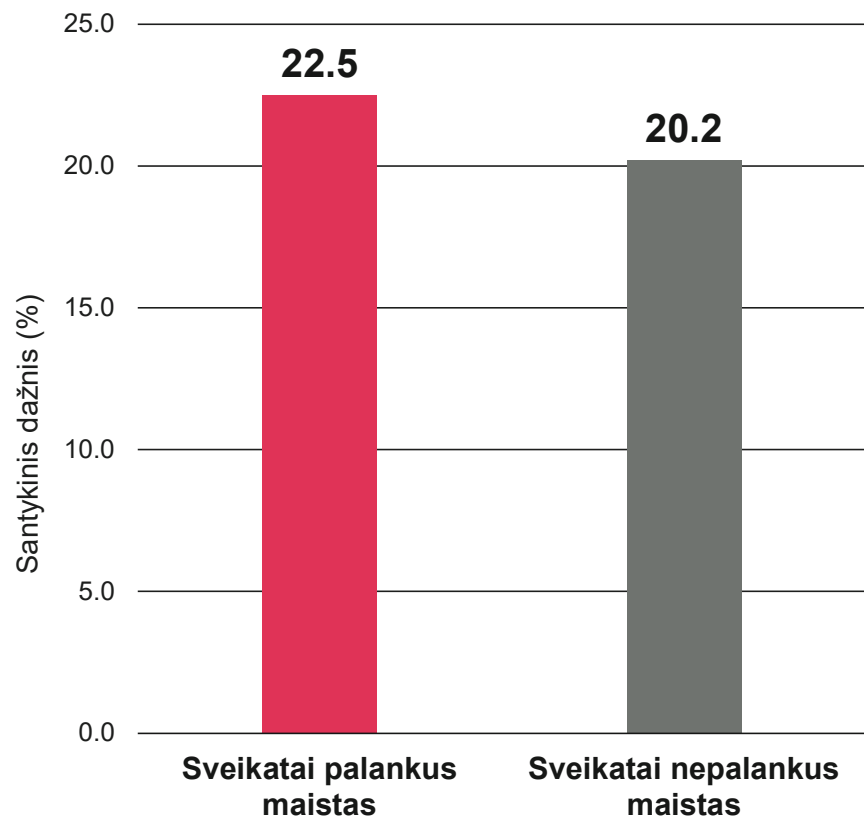
## Su gyvensena susijusių veiksmų vaizdavimo palyginimas

Vilniaus  
universitetas



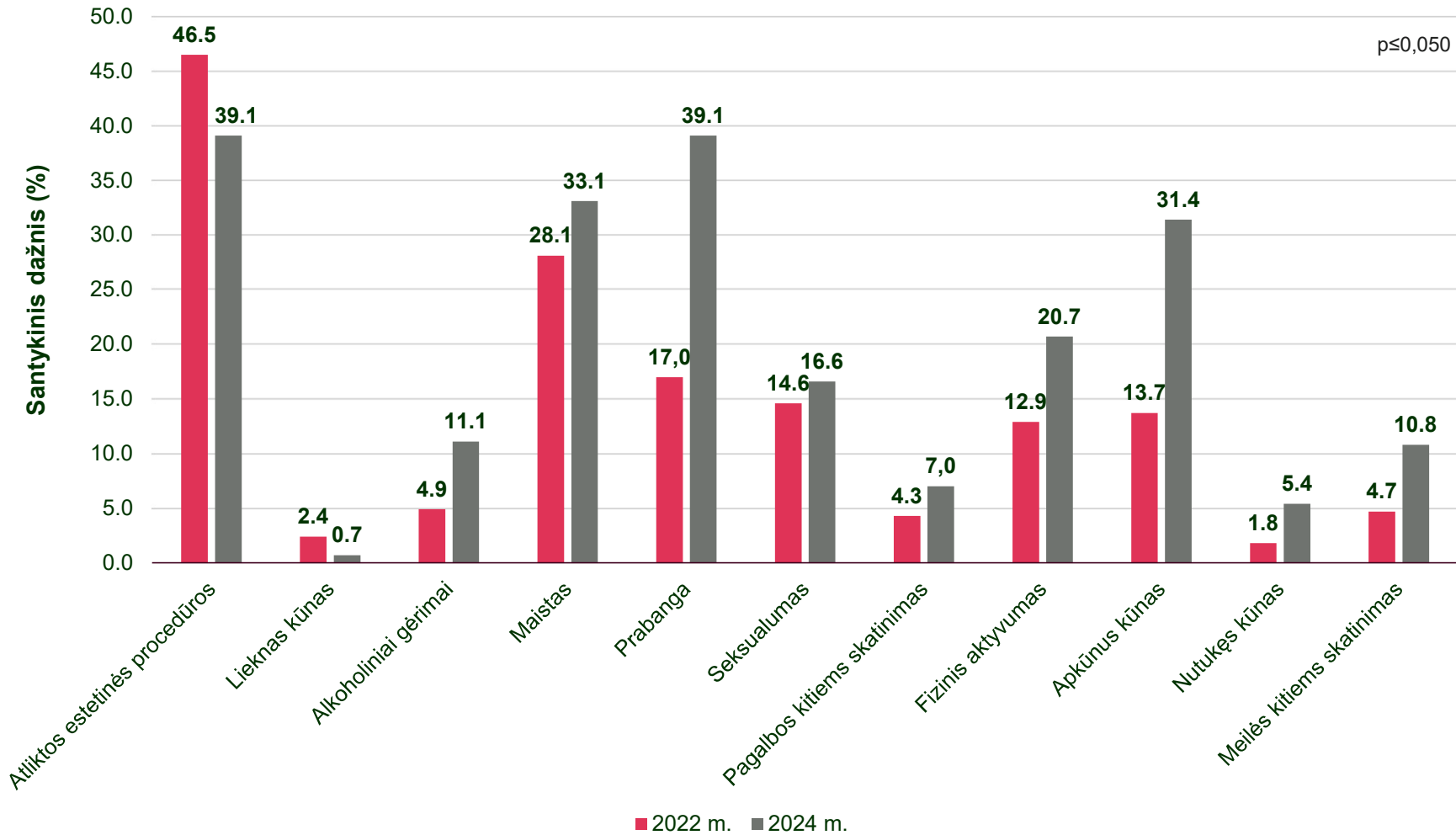
## Sveikatai palankaus ir sveikatai nepalankaus maisto vaizdavimas socialiniuose tinkluose

Vilniaus universitetas



## Su gyvensena susijusių veiksmų vaizdavimas socialiniame tinkle „Instagram“ 2022 ir 2024 metais

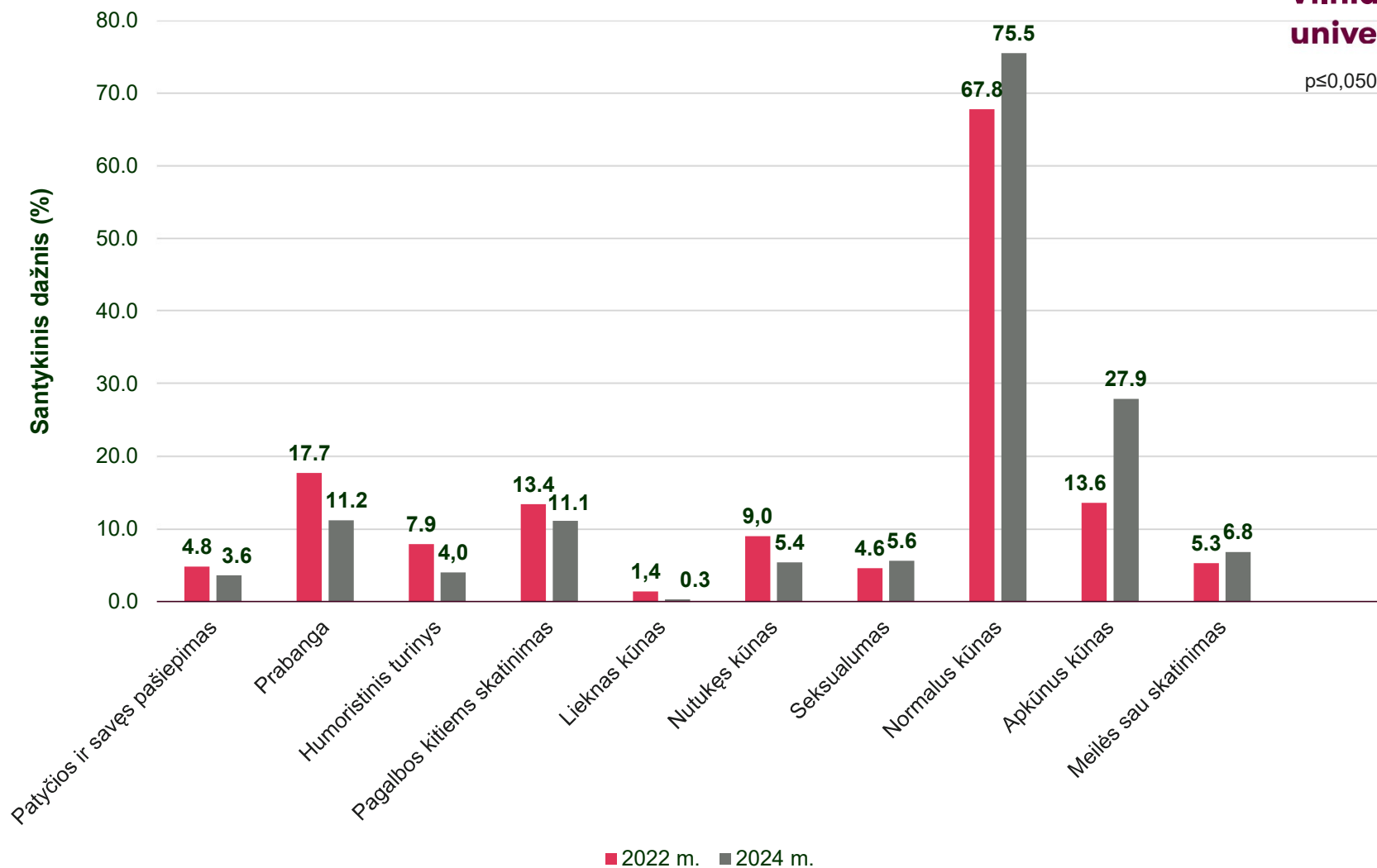
Vilniaus universitetas



## Su gyvensena susijusių veiksmų vaizdavimas socialiniame tinkle „Facebook“ 2022 ir 2024 metais

Vilniaus universitetas

p≤0,050





# Tyrimo išvados



## Tyrimo išvados

Vilniaus  
universitetas

1. Įvairūs su gyvensena susiję veiksniai vaizduojami nuo vieno iš šimto iki kas ketvirto įrašo.
2. Sveikatos rizikos veiksniai vaizduojami panašiu dažniu kaip ir gyvenimui palankūs veiksniai.
3. 2024 metais statistiškai reikšmingai padidėjo alkoholinių gėrimų, prabangos, seksualumo, apkūnaus ir nutukusio kūno vaizdavimas, tačiau taip pat statistiškai reikšmingai padidėjo fizinio aktyvumo ir meilės sau bei kitiems skatinimo vaizdavimas.
4. 2024 metais socialiniame tinkle „Instagram“ sumažėjo atliktų estetinių procedūrų vaizdavimas, bet padidėjo prabangos, seksualumo, pagalbos bei meilės kitiems skatinimo vaizdavimas, o socialiniame tinkle „Facebook“ sumažėjo patyčių, prabangos, humoristinio turinio, pagalbos kitiems skatinimo vaizdavimas, bet padidėjo seksualumo bei meilės sau skatinimo vaizdavimas.

---

# **Gyvensenos veiksmų vaizdavimas socialiniuose tinkluose**

---

## Vilniaus universitetas



and 6 964 others

@wolt.lietuva pasileido naujieną - Wolt+ narystę, kuri suteikia neribotą nemokamų pristatymų skaičių iš atrinktų restoranų ir parduotuvių. Atrinkti restoranai ir parduotuvės 🍕

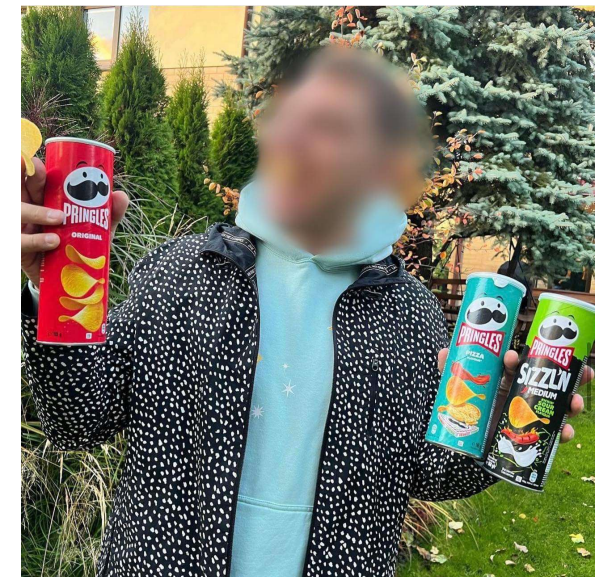


and 1 572 others

Dar nori pasėdēt už barankos, bet limpa akys? CULT! Dar nori pageimint, bet dėmesio nebekoncentruoji? CULT! Atsikėlei ryte bet vis tiek pavargęs? TAIP. CULT! Visiems gyvenimo atvejams, kai reikia daaaaug energijos.

#Cult #CultEnergija #N18 #reklama @cult\_lt Ir žinoma, kad negalima vartoti su alkoholiniais gėrimais

View all 37 comments

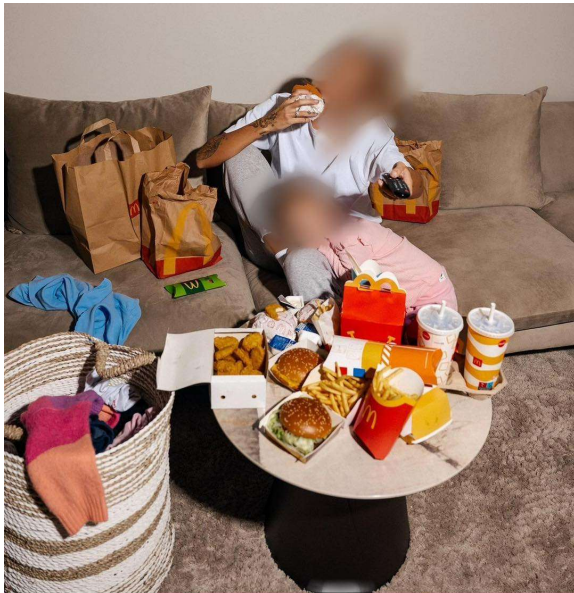


and 1 572 others

Pringles traškučiai yra nuostabūs! Draugai, jūs žinote, kad tai yra mano numeris 1 užkandis jau kurį laiką, todėl noriu jums suteikti šansą laimėti 50 dėžių Pringles traškučių ir 1 riedį.

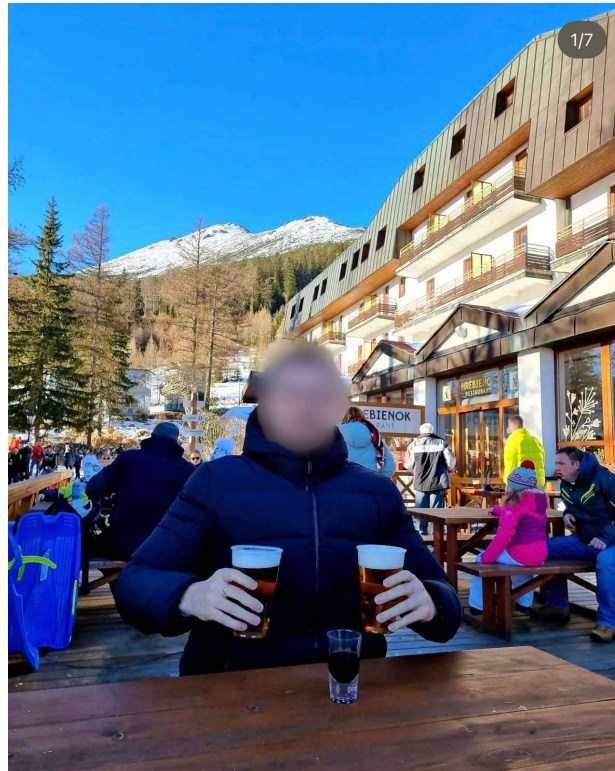
- Tereikia įsigyti vieną ar daugiau Pringle pakuočių;
- Registruoti pirkimo kvitą <https://skanaukirzaisk.lt> ir laukti laimėjimo!
- Dalyvauti gali asmenys nuo 16 metų;
- Žaidimas vyksta iki spalio 15d

## Vilniaus universitetas



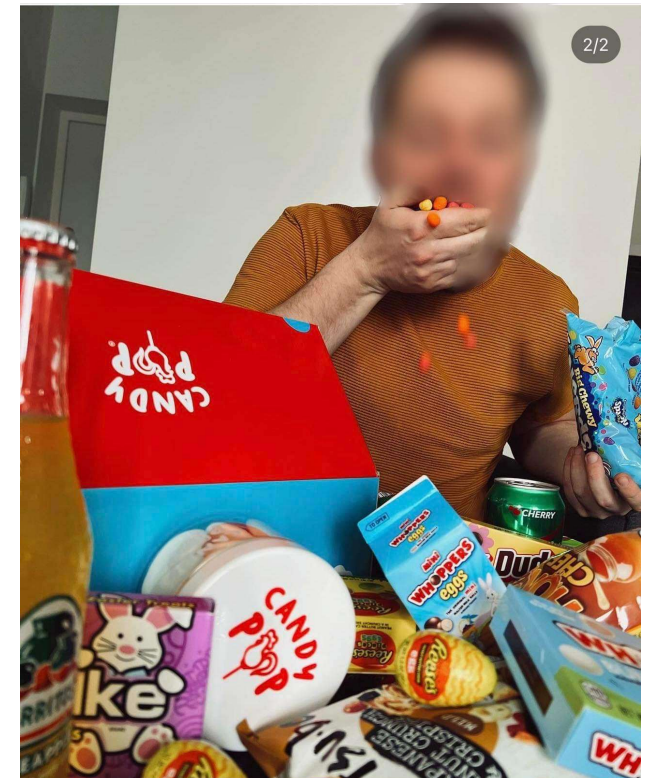
and 20 699 others

Būna dienų, kai nuo pat ryto svajoji apie vakarienę, skanų maistą ir gaiviuosius gėrimus, jaukią atmosferą ir poilsį, bet ne visada yra laiko tam pasiruošti. Tokiais momentais labai džiaugiuosi, kad yra @wolt.lietuva, su kuriais visi neįmanomi dalykai tampa įmanomais, o fancy vakarienę galima susikurti tiesiog namuose 🍔🍟🥤 Šį mėnesį jie turi daug įvairių akcijų, todėl puiki proga išbandyti naujus restoranus. O mes kaip visada ieškom balanso, kartais gaunasi labai gražiai, o kartais buitekas ima viršų, bet dėl to gyvenimas tik gražesnis 🥰👍



and 21 116 others

Čia yra MAX, ką pavyko išspaust iš šitos Slovakijos 🇸🇰🇸🇰  
O kaip Lietuva? Nutiko kas nors įdomaus per tą savaitę? 🤔



and 3 138 others

Dvi nuotraukos, kurias skiria kokie 20 metų. Du velykiniai saldūs stalai. Pamenat tą pirmąjį, kur turėjai gerokai paplušėt, kad tave prie jo prileistų... more

# Vilniaus universitetas



Original audio Following ...

Best adventure ever ❤️ 🍷 🍷  
Can't wait to come back to crazy Mykonos ✨  
See translation

For you ▾

10.4K 16

July 5, 2022

Add a comment...



Abu Dhabi Following ...

Pika pikachuuu ✨ Edited • 221w

For you ▾

Dar ausyčiu reik 🇸🇮

Reply

32.3K 20

January 2, 2022

Add a comment...

# Vilniaus universitetas



Sie metai - lūžio metai, nes pagaliau įgyvendinau dar vieną savo svajonę, kurios procesą galėjot stebėti kartu, o buvo gi visko. Tai privertė pakeisti ir patį gyvenimo būdą ir suprasti, kad siekiant didžiū tikslų būtina neužmiršti savęs. Laikas su šeima, juokas, grynas oras, sportas bei veikla, kuri mane motyvuoja buvo raktai į mano paties vidinę ramybę. Balansuokit, svajokit ir būtinai neužmirškite gerti vandens. Ir sekite naujienas, greitu metu Neptūnas pasidalins dar viena priežastimi švęsti pokyčius.  
[#reklama](#) @neptunaslietuva



389

4 comments 3 shares

## Vilniaus universitetas



Following ...

Edited • 203w

Siūlau užsidėti laikmatį draugai 🙌🕒  
 Nes artėja IMPACT SAVAITĖ! Tai yra vienas iš didžiausių @myproteinlt renginių ir tas metas, kai bus didžiulės nuolaidos jūsų mėgstamiausioms prekėms 🥰👊 Aišku kaip visad bus ir visi bestseleriai, ir daug naujienų, pati labai laikiu užsisakyti naujų aprangų, nes visad nerealios spalvos ir patogūs modeliai 🍷 Kol kas galioja mano nuolaidos kodas " " kuris daugumai prekių jums suteiks 45% 🎁 Pasinaudokit proga!

#ImpactWeekLT #myprotein #reklama

7.9K 5

May 4, 2022

Add a comment...

## Vilniaus universitetas



...  
row  
Pagaliau aš turiu nuosavą SPORTO SALE!

Ačiū @megasportas

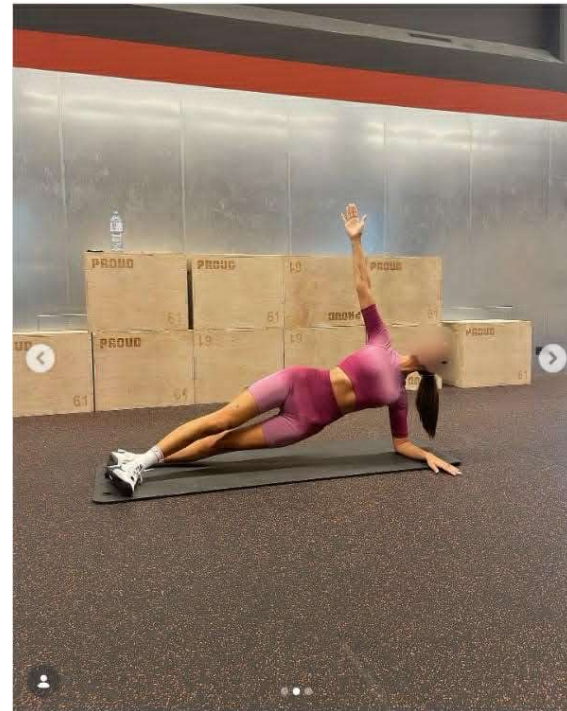
Jau 15 metų #Megasportas tiekia sporto įrangą komercinėms bei namų sporto salėms. Užtikrindami geriausią kainos ir kokybės santykį, pasiekti tikslus dar niekada nebuvo taip paprasta, o #Megasportas gali tapti ir tavo sėkmės partneriu!

#reklama @megasportas

For you >

2K 14  
December 9, 2024

Add a comment...



Brasa CrossFit Following ...

zušw  
Pagaliau @myproteinlt aprangos mano spintoje visos naudojamos pagal paskirtį, o ne kaip laisvalaikio drabužiai 🤪👉👈 atradau vėl motyvaciją ir meilę sportui, aišku dar ilgas sunkus kelias link tvirtos nugaros ir kūno, bet labai džiaugiuosi kas kart mažais pasiekimais ir savijauta 🙌 O jums gera žinia, kad @myproteinlt vis geresnės nuolaidos:

- 40% nuolaida baltymams
- 40% nuolaida daugumai likusių prekių
- Nemokamas pristatymas
- Dovanos apsiperkant 📦

For you >

13.6K 17  
April 26, 2022

Add a comment...



Follow ...

198w

#LaimėVarduVasara pastebėjot kad aš ant savo vasaros žurnalo esu su maudymke - žvengėm su BV moterim ir prisižvengėm - o kodėl gi ne? Mūsų kūnas yra didžiausias mūsų turtastiek turiu, ką pasakyt kad vieno posto neužteks tai ši savaitė bus #LaimingoKūnoMaudymkėjeSavaitė #MaudymkėsirKūnoDraugystėsSavaitė jeiguka tai aš prieš daugiau nei 20 metų buvau lietuviško Cosmopolitano viršelio storasis modelis - skamba juokingai, o šiam vasaros viršeliui turėjom nemažai pasirinkimo nes bent 4 maudymkes išbandytos. 🙄🤔🤔 nors aš visada labai graži ant viršelio, bet niekada nenoriu būt taip nutolus nuo realybės, kad gyvai mane sutikęs žmogus - nusiviltų - viskas tik fotošopas ir poza... džiaugiuosi kad man ir 42 m (esu 4 vaikų mama) ir aš su maudymke

1.4K 27

June 12, 2022

Add a comment...

esu 4 vaikų mama ) ir aš su maudymke ant viršelio, nes tai mano didžiausias turtas - tas mano kūnas, aišku galiu jam rasti priekaištų, bet kai priekaištauji tai negali girti ir džiaugtis, kaip gražiausios gyvenimo akimirkos nutinka, kai niekas nemato - taip ir mūsų kūnas yra geriausias tas, kurį turime, o bandymas sutilpti j kažkokius visai jokios realybės neatitinkančius standartus suvelia protus ir jausmus... gyventi taikoje su savim yra pats didžiausias mūsų gyvenimo iššūkis - būti ryšyje su savim, ir šiam pasaulyje, kuriame visko daug - yra tikras didelis darbas...Nemanau, kad didelis viršsvoris yra sveikata ir nesibaigiantis gėris, kaip ir visur rodomas išskirtinis lieknumas yra sveikata ir normalumas...Gyvename maisto pertekliaus ir tingėjimo amžiuje - kai viskas pasiekama ranka - aišku, kad lengva persivalgyti ir sunku judėti, tai kaip čia rasti tą vidurį kelio??? Nustoti būt kitais ir būti savimi, fotkintis su maudymke, nelaukt kad gyvenimas ateis geriausias tada kai atsitiks tas ar anas... ( numesi 10kg 🙄🤔🤔 ) džiaugtis tuo ką turi ir švęsti skirtumas! vasara ir tas nuostabus vasaros jausmas, vos prasidėjo, o tik 10 vasaros savaitgalių beliko - tai aš kviečiu imt vasarą už kupros - nes jai lygių nėra!!! Pagalvokit kaip jaučiatės rudenį, o kaip žiemą??? Neg jei tik guli ant sofos ir mieliau rašinėji instagrame nei eini praust vaikų! 😊 #vakaroreportažas

## Vilniaus universitetas



Aš tai pat mokykloje buvau pravardžiuojama, blogiausia, ką gali padaryti tai pats tyčiotis iš kitų ir kentėti...

Siekiant užkirsti kelią patyčioms prekės ženklas „Head&Shoulders“ antrus metus iš eilės vykdo socialinę kampaniją „Suremkime pečius“. Perkant pasirinktą H&S produktą prisidėsite prie paramos Vaikų linijos veiklai. Už surinktas lėšas Lietuvos mokyklose bus vykdomi reagavimo į patyčias mokymai, skirti mokytojams ir mokyklų darbuotojams.

Praėjusiais metais prekės ženklas skyrė 15 tūkstančių eurų ir buvo apmokyti 430 mokytojų visoje Lietuvoje.

Visada galite sakyti, na ką tai gali pakeisti? Gali, kiekvienas gyvenkime su mintimi, kad mes galime pakeisti

Visada galite sakyti, na ką tai gali pakeisti? Gali, kiekvienas gyvenkime su mintimi, kad mes galime pakeisti pasaulį ir nesustokime jo keisti. Kai sužinojau apie šią kampaniją nedvejodama nusprendžiau prisidėti, kviečiu jus padaryti tą patį.

@vaiku\_linija veikla yra labai svarbi. ❤️  
Laimingi vaikai – laiminga šalis...  
Matykime, kas vyksta, pastebėkime ir nebūkime abejingi.



# Apibendrinimas



## Apibendrinimas

Vilniaus  
universitetas

- Socialiniuose tinkluose yra skelbiamas įvairus turinys, kuriame neretai vaizduojami įvairūs gyvenmenos, tarp jų ir sveikatos rizikos, veiksniai, todėl socialiniai tinklai gali būti tiek žalingi, tiek ir naudingi vaikų sveikatai, tai priklauso nuo stebimo turinio ir turimo vaiko sveikatos raštingumo, todėl reikia didinti vaikų sveikatos raštingumą gyvenmenos rizikos veiksnių ir pavojų socialiniuose tinkluose klausimais.
- Tikėtina, kad didesnis vaikų sveikatos raštingumas suveiktų daug efektyviau nei socialinių tinklų draudimas ir bandymas vaikus izoliuoti nuo tam tikrų rizikos veiksnių, kurie natūraliai egzistuoja ir yra neišvengiami.

## Po įvestų draudimų Australijos paaugliai ir toliau naudojami socialiniais tinklais



Parengė [Reda Barkauskaitė](#)

Delfi



### Draudimas ne visiškai pasiteisino

Didžiausia problema, susijusi su visuotiniu socialinių tinklų draudimu vaikams, yra ta, kad jis neveikia. Australijos „eksperimentas“ trunka jau tris mėnesius, o pirmieji rezultatai nėra džiuginantys. Vaikai lengvai randa būdų atsisiųsti neva apribotas programėles, susikuria naujas paskyras nurodydami netikrą amžių ir naudodami suaugusio žmogaus atvaizdą.



**Vilniaus  
universitetas**

---



**Ačiū už dėmesį!**

**Klausimai?**

---