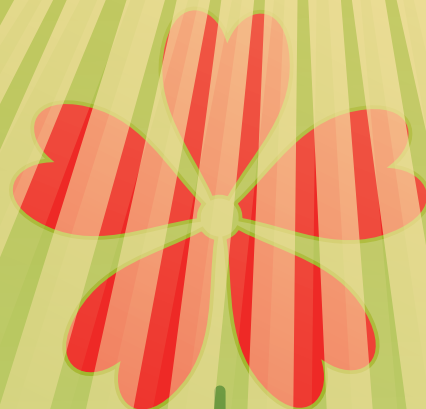


NAUJAS
LEIDIMAS

MANO INTERNETO KELRODIS



LIETUVOS NACIONALINĖ MARTYNO MAŽVYDO BIBLIOTEKA



Lietuvos Respublikos kultūros
ministerija



Bibliotekos pažangai

UDK 004.7

MANO INTERNETO KELRODIS

Mokomoji knyga

Autoriai: Vilija Dzingienė, Rima Klusovskienė, Meilutė Kretavičienė, Irena Kuzminskienė, dr. Lina Šarlauskienė,
Jevgenija Ševcova, dr. Gintarė Tautkevičienė

Leidiny s išleistas vykdan t projektą „Bibliotekos pažangai“, kurį įgyvendina Lietuvos nacionalinė Martyno
Mažvydo biblioteka kartu su Lietuvos Respublikos kultūros ministerija.

Knyga išspausdinta ant ekologiško popieriaus, pagaminto iš 100 proc. perdirbtos makulatūros.

Sudarytojos: Rima Klusovskienė, dr. Gintarė Tautkevičienė

Recenzentės: dr. Žibutė Petrauskienė, dr. Janina Pupelienė

Konsultantės: Laima Lapinienė, Rasa Stuglienė

Redaktorė Rima Mažeikienė

Spausdino UAB „Klaipėdos banga“

Tiražas 13 500 egz.

ISBN 978-609-405-050-3

MANO INTERNETO KELRODIS

Mokomoji knyga
Antrasis pataisytas ir papildytas leidimas

Vilnius, 2011

TURINYS

1

ELEKTRONINIS BENDRAVIMAS

- 1.1. Viskas apie elektroninį paštą
- 1.2. Skambučiai ir pokalbiai internetu
- 1.3. Apie forumus, pokalbių svetaines ir interneto dienoraščius (*blogus*)
- 1.4. Apie paslaugą „Klausk bibliotekininko“
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

10-23

2

KAS IEŠKO – TAS RANDA

- 2.1. Nuo ko pradėti paiešką?
- 2.2. Pagrindinės užklausos formulavimo taisyklės
- 2.3. Patobulinkite paieškos įgūdžius
- 2.4. Jei nebūtų paieškos sistemų
- 2.5. Rastos informacijos vertinimas
- 2.6. Paieškos etapai
- 2.7. Paieškos pavyzdžiai
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

24-33

3

REIKALUS GALIMA TVARKYTI INTERNETU

- 3.1. Kaip naudotis valstybės institucijų elektroninėmis paslaugomis?
- 3.2. Elektroninis parašas – kas tai?
- 3.3. Kur ieškoti informacijos apie kelionių dokumentus ir migraciją?
- 3.4. Kur rasti teisinę informaciją ir pagalbą?
- 3.5. Kai prireikia statistinės informacijos
- 3.6. Būkite aktyvūs – junkitės į visuomeninę ir bendruomeninę veiklą!
- 3.7. Kur rasti kaimo gyventojams skirtų elektroninių paslaugų?
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

34-47

4

TAUPYKIME LAIKĄ IR PINIGUS

- 4.1. Ieškokite darbo ir darbuotojų internetu
- 4.2. Pasirūpinkite socialiniu draudimu
- 4.3. Valstybinės mokesčių inspekcijos informacija internete
- 4.4. Naudokitės elektroninės bankininkystės paslaugomis
- 4.5. Pirkite virtualiose parduotuvėse
- 4.6. Naudokitės elektroninėmis paslaugomis
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

48-65

TURINYS

5

MOKYTIS NIEKADA NEVĖLU IR LABAI PATOGU INTERNETU

- 5.1. Kur mokytis ir kokią profesiją pasirinkti?
- 5.2. Kur ieškoti informacijos mokymuisi ir studijoms?
- 5.3. Kaip rasti bibliotekų knygas ir užsakyti internetu?
- 5.4. Ką galima rasti Lietuvos duomenų bazėse?
- 5.5. Kuriomis užsienio duomenų bazėmis galima naudotis Lietuvos bibliotekose?
- 5.6. Mokslinės ir kitos informacijos paieškos įrankiai
- 5.7. Kaip mokytis internetu?
- 5.8. Kaip internetu mokytis kalbų?
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

66-79

6

KAIP LAISVALAIKĮ LEISTI LINKSMAI IR TURINGAI?

- 6.1. „Imkit mane ir skaitykit...“
- 6.2. Žiniasklaidos pasaulis kompiuterio ekrane
- 6.3. Meno gerbėjams atsiveria virtualios durys
- 6.4. Informacija gyvenantiems aktyviai
- 6.5. Pagalba planuojantiems laisvalaikį
- 6.6. Internetas keliaujantiems
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

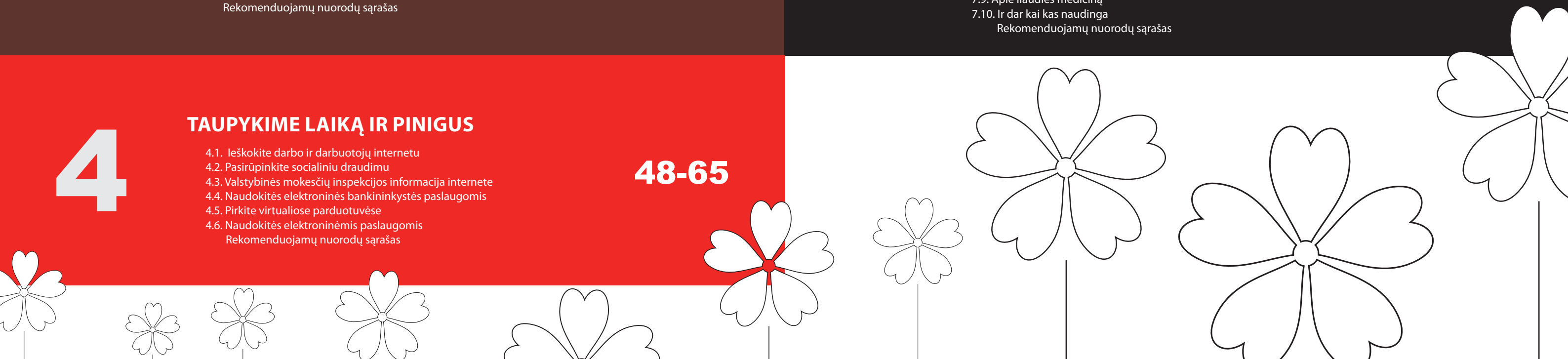
80-91

7

SVEIKATA – BRANGIAUSIAS TURTAS

- 7.1. Valstybė garantuoja nemokamą gydymą ir teisę žinoti
- 7.2. Registruokitės pas gydytoją internetu
- 7.3. Ką reikėtų žinoti gulantis į ligoninę?
- 7.4. Norintiems daugiau žinoti apie sveikatą ir ligas
- 7.5. Viskas apie vaistus
- 7.6. Ar sveikai gyvenate?
- 7.7. Apie gražią šypseną
- 7.8. Dovanokime kitiems gyvybę
- 7.9. Apie liaudies mediciną
- 7.10. Ir dar kai kas naudinga
Rekomenduojamų nuorodų sąrašas

92-111



IVADAS

Jūsų rankose atnaujinta ir papildyta knyga. Pirmą kartą ši knyga išleista 2008-aisiais metais, o pirmieji jos skaitytojai jau tapo patyrusiais interneto vartotojais. Per praėjusius trejus metus daug informacijos šaltinių pasikeitė: pakito jų išvaizda, atsinaujino turinys, vartotojams siūloma naujų paslaugų. Atsirado naujų interneto šaltinių. Keitėsi ir tobulėjo paieškos įrankiai, sukurta naujos kartos paieškos sistemų, todėl galima greičiau ir efektyviau rasti reikalingos informacijos.

Ši knyga skirta Jums, žengiantiems pirmuosius žingsnius interneto labirintuose. Joje gausu informacijos apie interneto išteklis, kurie padės Jums taupyti laiką, o Jūsų kasdienį gyvenimą padarys įdomų ir turiningą. Nieko nelaukdami trumpai apžvelkime, ką naudinga sužinosite kiekviename knygos skyriuje.

Pirmajame skyriuje **„Elektroninis bendravimas“** sužinosite elektroninio bendravimo priemonių privalumus ir trūkumus. Jei dar nesinaudojate elektroniniu paštu, rasite patarimų, kurį paštą pasirinkti, išmoksite susikurti asmeninę pašto dėžutę ir ja naudotis. Susipažinę su interneto telefonija sužinosite, kaip bendraujama per programą *Skype* ir ko reikia, norint ne tik susirašinėti ar kalbėtis su pašnekovu, bet ir matyti vienas kitą. Šiame skyriuje patarsime, kaip rasti ir prisijungti prie dominančios diskusijų grupės, kaip dalyvauti pokalbių svetainėse, susikurti tinklaraštį ar bendrauti socialiniuose tinkluose. Jeigu Jums reikia pagalbos naudojantis bibliotekų paslaugomis, rasite informacijos, kaip bendrauti su bibliotekininkais ir gauti jų konsultacijų internetu, kaip naudotis paslauga „Klausk bibliotekininko“.

Antrasis skyrius **„Kas ieško – tas randa“** padės tobulinti paieškos įgūdžius. Čia sužinosite, nuo ko pradėti paiešką internete. Susipažinsite su paieškos įrankių įvairove ir Jūsų dar neatrastomis paieškos sistemos *Google* galimybėmis. Išmoksite formuluoti paieškos klausimą, atlikti paiešką ir įvertinti rastą informaciją. Gausite patarimų, kur internete ieškoti patikimos ir kokybiškos informacijos.

Trečiajame skyriuje **„Reikalus galiu tvarkyti internetu“** susipažinsite su internetu teikiamomis elektroninėmis valstybinės valdžios ir savivaldos paslaugomis. Sužinosite, kaip galima pasirašyti dokumentus naudojant elektroninį parašą, kur rasti teisinę informaciją ir pagalbą, kur ieškoti statistinės informacijos. Tiems, kurie keliauja, pravers informacija apie kelionių dokumentus ir migraciją. Nemažai naudingų dalykų ras tie, kurie nori aktyviai dalyvauti visuomeninėje, bendruomenių ir savanoriškoje veikloje. Ūkininkai ir kiti asmenys, užsiimantys žemės ūkio veikla, ras informacijos apie jiems skirtas elektronines paslaugas.

Ketvirtajame skyriuje **„Taupykite laiką ir pinigus“** sužinosite, kur ir kaip ieškoti darbo. Jei esate darbdaviai, pravers informacija, kaip ieškoti darbuotojų internetu. Susipažinsite su socialiniu draudimu ir elektronine gyventojų aptarnavimo sistema (EGAS), sužinosite, kokias elektronines paslaugas teikia Valstybinė mokesčių inspekcija. Rasite naudingos informacijos apie elektroninę bankininkystę. Sužinosite, kaip saugiai internetu įsigyti prekių Lietuvos ir užsienio elektroninėse parduotuvėse. Išmoksite apsidrausti, užsiprenumeruoti leidinių, siųsti trumpąsias žinutes, pigiau atsispausdinti nuotraukų, sukurti originalaus dizaino dovaną ir papildyti mobiliojo telefono sąskaitą internetu.

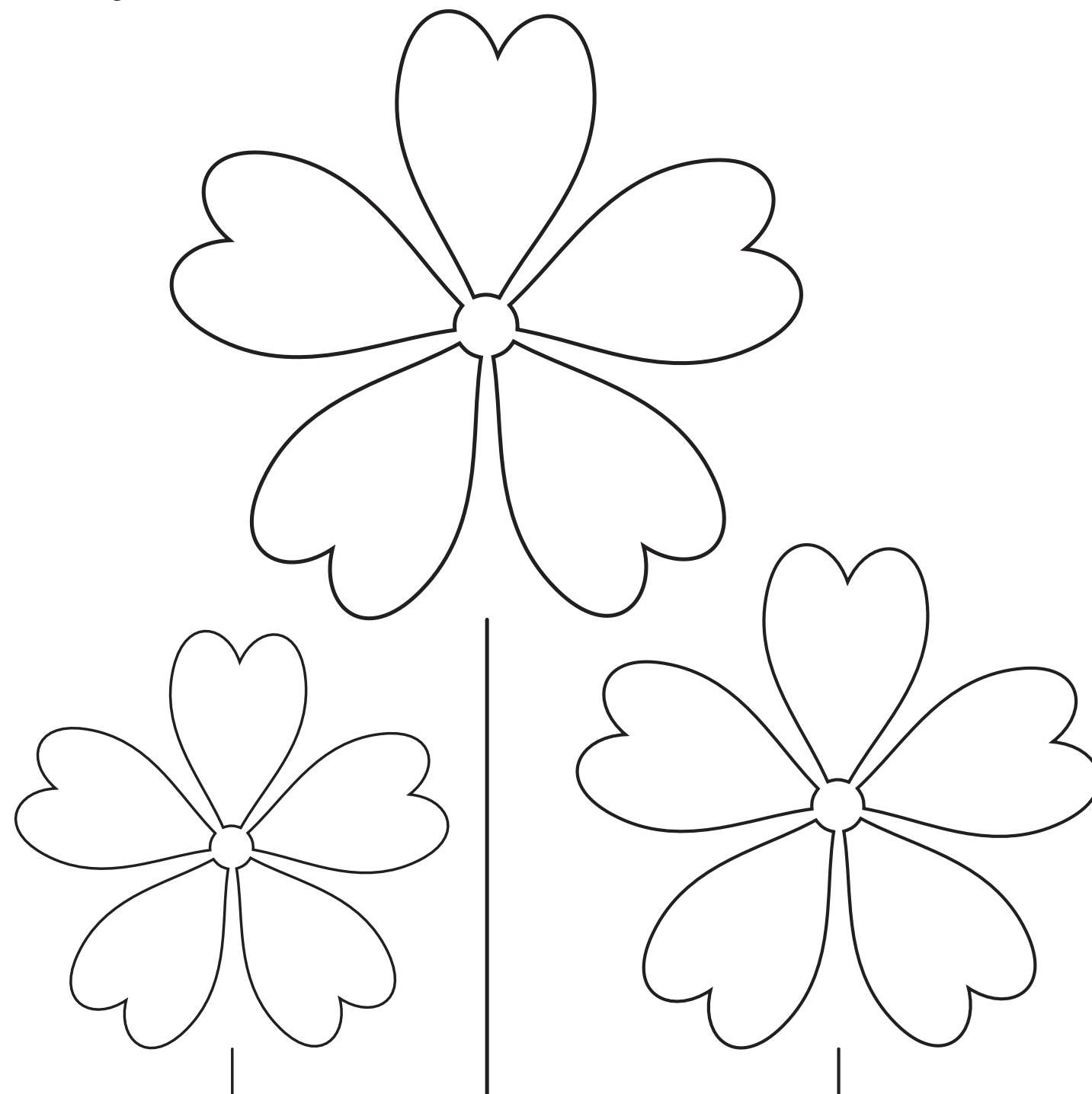
Penktasis skyrius **„Mokytis niekada nevėlu ir labai patogu internetu“** abiturientams padės rasti informacijos, kur studijuoti ir kokią specialybę pasirinkti, studentams ir moksleiviams – kur ieškoti studijoms ir mokymuisi skirtų šaltinių. Skaitydami sužinosite, kaip rasti knygų bibliotekų elektroniniuose kataloguose ir kaip jas užsakyti internetu, ką galima rasti duomenų bazėse ir kuriomis užsienio duomenų bazėmis galima naudotis Lietuvos bibliotekose. Jei norite išmokti užsienio kalbų, rasite informacijos, kaip tai galima padaryti naudojantis internetu, ir netgi nemokamai. Siekiantys tobulėti sužinos, kaip mokytis ar studijuoti nuotoliniu būdu. Internetu galėsite mokytis groti pianinu, skambinti gitara, piešti ir net šokti.

Šeštajame skyriuje **„Kaip laisvalaikį leisti linksmai ir turiningai?“** rasite informacijos, kaip planuoti ir įdomiai praleisti laisvalaikį. Jei mėgstate skaityti, sužinosite, kur internete ieškoti ir kaip atsisiųsti viso teksto knygų. Šis skyrius padės Jums atverti žiniasklaidos pasaulį kompiuterio ekrane: sužinosite, kur ieškoti naujienų portalų, kur paskaityti laikraščių ir žurnalų, kaip rasti ir pažiūrėti televizijos laidų, pasiklausyti radijo. Meno gerbėjams šis skyrius atvers duris į virtualų vaizduojamojo meno, muzikos, kino, teatro, šokio ir fotografijos

pasaulį. Mėgstantys keliauti taip pat ras daug įdomios ir naudingos informacijos: vietovių ir lankytinų objektų aprašymų, turizmo maršrutų, žemėlapių, transporto tvarkaraščių, viešbučių ir bilietų rezervavimo sistemų ir kt. Ši informacija padės Jums planuoti keliones, internetu rezervuoti viešbučius, įsigyti kelionės ir renginių bilietų.

Septintojo skyriaus **„Sveikata – brangiausias turtas“** tema aktuali visiems. Skyriuje rasite daug naudingos informacijos apie sveikatos paslaugas, pacientų teises ir valstybės teikiamas garantijas, ligonių kasas, sveikatos draudimą, internetinę paciento kortelę, liaudies mediciną. Gausite patarimų, kaip kritiškai įvertinti sveikatos tinklalapius. Sužinosite, kur ieškoti informacijos apie ligas ir sveikatą, kur rasti patikimos informacijos apie vaistus, medicinos paslaugas ir ligonių kasų kompensuojamas priemones, ką reikėtų žinoti gulantis į ligoninę, kaip dovanoti kitam gyvybę, kaip sveikai gyventi. Daug laiko sutaupysite išmokę užsiregistruoti pas gydytoją internetu.

Linkime sėkmės pradedant įdomią, kupiną netikėtumų ir atradimų kelionę po interneto labirintus. Knygos autoriai negaili patarimų ir perspėjimų, todėl tikimės, kad kelionėje po interneto platybes jausitės drąsiai ir saugiai.



KAIP MOKYTIS NAUDOJANTIS ŠIA KNYGĄ?

Šis interneto vadovėlis yra skirtas mokytis savarankiškai. Skaitydami jį įgysite žinių apie elektroninį bendravimą, informacijos paieškos įrankius, informacijos paiešką internete, susipažinsite su interneto išteklių įvairove.

Knygą galite skaityti namuose, keliaudami ar kitoje patogioje vietoje. Tačiau jeigu norite įgyti praktinių informacijos paieškos įgūdžių ir juos įtvirtinti, patariame šią knygą studijuoti prie kompiuterio.

Rekomenduojame tokius savarankiško mokymosi ir naudojimosi šia knyga etapus:

1. Perskaitykite knygos skyriuose pateiktą mokomąją medžiagą, atkreipdami dėmesį į paryškintą ar simboliu  pažymėtą tekstą.
2. Skaitydami pasirinktą skyrių iš karto pabandykite prisijungti tekste pateiktais interneto adresais. Taip geriau suprasite ir įsiminsite knygoje aprašomus paieškos veiksmus, susipažinsite su tekste minimomis interneto svetainėmis, paieškos sistemomis, paslaugomis ir kt. Aprašytų interneto šaltinių adresus rasite ne tik tekste, bet ir kiekvieno skyriaus gale pateikiamuose rekomenduojamų nuorodų sąrašuose.
3. Prisijungę prie knygoje aprašytų interneto šaltinių susipažinkite su jais:
 - paieškos įrankių svetainėse susipažinkite su paieškos galimybėmis, ypatumais, perskaitykite pagalbos puslapius;
 - įstaigų ar organizacijų svetainėse susipažinkite su svetainių turiniu ir teikiamomis paslaugomis;
 - diskusijų grupių, tinklaraščių, socialinių tinklų ar pokalbių svetainėse susipažinkite su naudojimosi paslauga galimybėmis.
4. Jus dominančius ir Jums naudingus interneto svetainių adresus įtraukite į adresyną.

Knygą galite skaityti nuo pradžios iki pabaigos ir tik tada ieškoti Jus dominančios informacijos internete. Tačiau taip skaityti nelabai naudinga: kai skaitysite septintąjį skyrių, jau būsite pamiršę, kas buvo parašyta pirmajame. Todėl patariame šią knygą naudoti kaip praktinį paieškos vadovą, t. y. skaitydami knygos skyrių iš karto atverkite aprašomą svetainę ar paieškos įrankį ir atlikite kitus knygoje nurodytus veiksmus. Naudodami šį mokymosi metodą įgysite tiek žinių, tiek praktinių paieškos įgūdžių.

Pradėkite nuo pirmųjų dviejų skyrių, kuriuose aptariami elektroninio bendravimo ir paieškos internete principai. Šiose temose pateikta informacija padės Jums išmokti naudotis elektroninio bendravimo priemonėmis, planuoti ir atlikti paiešką, naudotis konkrečiais informacijos paieškos įrankiais.

Elektroninis paštas atveria naujas bendravimo galimybes, todėl jeigu jo dar neturite, būtinai perskaitykite pirmąjį knygos skyrių „Elektroninis bendravimas“. El. paštu galima bendrauti ne tik su draugais ar pažįstamais, bet ir pateikti rūpimų klausimų valstybės ir privačių įstaigų ar organizacijų atsakingiems darbuotojams. Pirmajame skyriuje rasite informaciją, kaip susikurti el. pašto dėžutę, pasirinkti el. pašto tiekėją. Mokomojoje medžiagoje pateikiamos instrukcijos, kaip rašyti laišką, kokią informaciją įrašyti į konkrečius pašto programos laukelius. Prieš pradėdami rašyti laiškus susipažinkite su interneto etiketu. Knygoje pateikiami patarimai padės Jums lengviau bendrauti ir išvengti su el. bendravimu susijusių nesusipratimų.

Pirmajame skyriuje taip pat rasite naudingos informacijos, kaip naudotis programa *Skype* ir kitomis bendravimo priemonėmis. Išmokę naudotis šiomis paslaugomis galėsite bendrauti tiesiogiai, kalbėtis realiu laiku ir taip sutaupyti laiko bei pinigų. Jeigu jaučiatės vieniši ir norite rasti draugų bei bendraminčių, gausite patarimų, kaip ieškoti socialinių tinklų ir pokalbių svetainių. Sužinosite, kaip dalyvauti diskusijų grupėse, pokalbių svetainėse, kaip susikurti savo tinklaraštį, kuriame galėsite dėstyti savo mintis ir sulaukti kitų nuomonės bei komentarų.

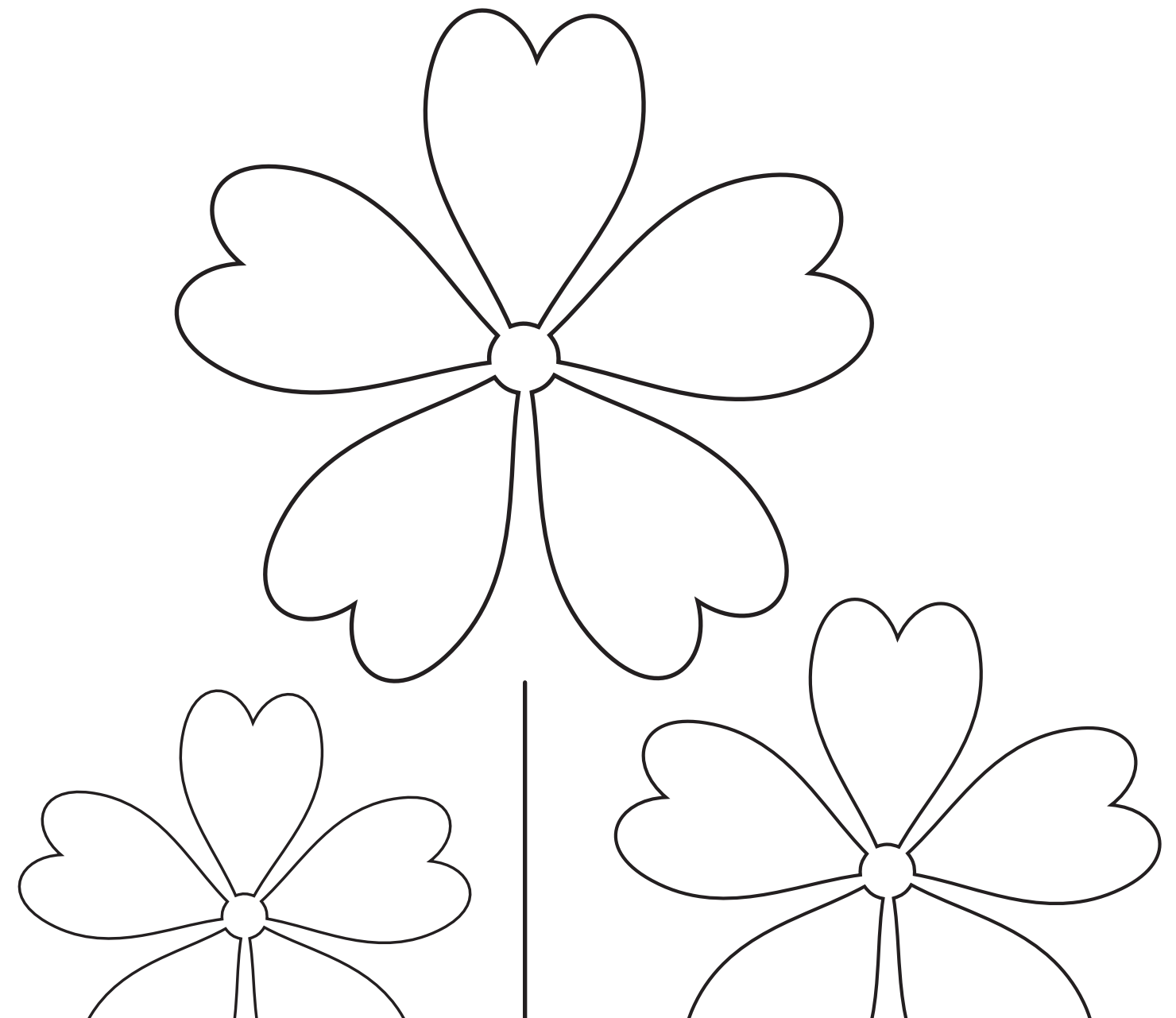
Kai išmoksite naudotis bent viena el. bendravimo priemone, tęskite knygos studijas toliau. Antrajame knygos skyriuje „Kas ieško – tas randa“ susipažinsite su informacijos paieška internete. Šis skyrius yra labai svarbus, todėl jį studijuokite itin atidžiai. Perskaitę užklauso formulavimo taisykles, sužinosite sudėtingesnių užklauso pateikimo galimybių ir ypatumų, galimų paieškos alternatyvų. Šiame skyriuje susipažinsite su įvairiais informacijos paieškos įrankiais, sužinosite apie paieškos etapus, rasite patarimų, kurie padės sėkmingai atlikti paiešką. Kiekvieną kartą ieškodami informacijos prisiminkite arba dar kartą peržvelkite šį skyrių. Rekomenduojamų nuorodų sąrašė rasite pagrindinių paieškos įrankių – universalių, specializuotų, metapaieškos ir semantinės paieškos sistemų, interneto adresų katalogų, skaitmeninių bibliotekų ir duomenų bazių – interneto adresus. Išbandykite bent po vieną kiekvieno tipo paieškos įrankį. Jeigu paieškos įrankis Jums patiko ir planuojate jį naudoti dažniau, detaliau susipažinkite su jo ypatumais, perskaitykite pagalbos puslapiuose pateiktą informaciją.

Kiti šios knygos skyriai padės Jums susipažinti su konkrečios tematikos informacijos paieška, svetainėmis ir paslaugomis. Galite rinktis tą temą, kuri Jus domina labiau ar yra Jums aktuali. Skaitydami mokomąją medžiagą iš karto atverkite aptariamą svetainę ir susipažinkite su joje pateikiama informacija ir paslaugomis. Nenustebkite, jeigu kartais rasite kitą informaciją ar meniu parinktis nei aprašyta knygoje. Taip gali atsitikti dėl to, kad internete esanti informacija nuolat kinta, tinklalapiai papildomi nauja informacija, keičiamas svetainės turinys ir dizainas, dalis informacijos pašalinama. Nepaisant šių pakeitimų, svetainės paskirtis dažniausiai išlieka ta pati. Tuomet Jums patiems teks tyrinėti bei analizuoti svetainėje pateikiamą informaciją ir ieškoti to, kas Jus domina.

Įsigilinti į interneto galimybes ir saugiai jomis naudotis padės knygos gale esančiame literatūros sąrašė „Rekomenduojame perskaityti“ pateikti šaltiniai. Susiraskite ir perskaitykite juos.

Knygoje pateiktos temos plačiau yra išdėstytos mokomojoje medžiagoje „Interneto ištekliai ir naujos bibliotekų paslaugos“ <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt>>. Tad jei norite sužinoti daugiau, perskaitykite dominančią mokomosios medžiagos temą. Potemių gale rasite praktines užduotis – atlikite jas. Savarankiškai atliktos praktinės užduotys leis geriau suvokti ir įsiminti studijuojamą medžiagą.

Atminkite, kad Jums padėti visada pasirengę bibliotekos, kurios skaitytojais esate, darbuotojai. Į juos pagalbos galite kreiptis ne tik tiesiogiai apsilankydami bibliotekoje, bet ir internetu – naudodamiesi paslauga „Klausk bibliotekininko“ ar elektroniniu paštu.



1. ELEKTRONINIS BENDRAVIMAS

1.1. VISKAS APIE ELEKTRONINĮ PAŠTĄ

1.2. SKAMBUČIAI IR POKALBIAI INTERNETU

1.3. APIE DISKUSIJŲ GRUPES, POKALBIŲ SVETAINES,
TINKLARAŠČIUS, SOCIALINIUS TINKLUS

1.4. PASLAUGA „KLAUSK BIBLIOTEKININKO“

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS



1. ELEKTRONINIS BENDRAVIMAS

1.1. VISKAS APIE ELEKTRONINĮ PAŠTĄ

Kas yra elektroninis paštas?

Elektroninis paštas (toliau – el. paštas) yra viena populiariausių interneto paslaugų, leidžianti persiųsti laiškus iš vieno kompiuterio į kitą. Laišku galima siųsti ne tik tekstą, bet ir įvairių priedų: nuotraukų, garsų ar vaizdo įrašų bei įvairiomis programomis paruoštų dokumentų.

Tikriausiai el. paštu naudojasi daugelis Jūsų draugų, pažįstamų ir yra labai patenkinti šia puikia bendravimo priemone. Kodėl ir Jums nepasinaudoti el. paštu? Jeigu neturite kompiuterio namie, juo galite naudotis pas draugus ar viešojoje bibliotekoje. El. paštas suteikia puikią galimybę greitai ir nemokamai bendrauti su draugais, pažįstamais ar giminačiais – tiek esančiais Lietuvoje, tiek studijuojančiais, gyvenančiais ar dirbančiais užsienyje. Be to, parašę elektroninį laišką (toliau – el. laišką) į bet kurią valstybės instituciją, privačią įmonę ar bendrovę, galite sužinoti ar patikslinti Jus dominančią informaciją, pasinaudoti elektroninėmis paslaugomis.

Kokie elektroninio pašto privalumai?

El. paštas yra greitesnis, patogesnis ir pigesnis laiško siuntimo būdas už įprastinį. Jūsų išsiųstas el. laiškas pasiekia adresatą, esantį net tolimiausioje pasaulio šalyje, labai greitai – per keletą sekundžių ar minučių. Nereikia rūpintis, kur įsigyti voką ir pašto ženklą, kaip nugabenti laišką į pašto skyrių. Tą laiką galima skirti kitai veiklai – mokymuisi, darbui ar turiningam poilsiui. Jeigu turite naujienų ar informacijos, kuri domina keletą ar net keliolika Jūsų draugų, tą patį laišką galite išsiųsti visiems vienu metu.

Tradicionius laiškus saugome rašomojo stalo stalčiuje ar dėžutėje. Jie užima vietą, o kai prireikia konkretaus laiško, sunku jį surasti. Su el. laiškais paprasčiau: jie saugomi kompiuterio arba serverio pašto dėžutėje, juos lengva saugoti, tvarkyti, rūšiuoti, surasti, ištrinti.

Tai tik keletas el. pašto privalumų.

Ar elektroninis paštas turi trūkumų?

Naudojantis el. paštu taip pat gali kilti problemų. Pirmiausia, gali sugesti kompiuteris. Kita gana dažnai pasitaikanti problema – į el. pašto dėžutę gaunama nereikalingų laiško, vadinamų brukalu. Jiems pašalinti iš pašto dėžutės sugaištama nemažai laiko. Tokie laiškai yra viena iš kompiuterių virusų atmainų, todėl el. pašto programose yra numatyta galimybė parinkti nuostatas, kad nepageidaujami laiškai automatiškai būtų siunčiami į brukalo aplanką.

Kurį elektroninį paštą pasirinkti?

Daug interneto paslaugų tiekėjų siūlo nemokamai naudotis el. paštu. Kaip iš gausybės išsirinkti tinkamiausią? Renkantis el. pašto tiekėją, reikėtų atkreipti dėmesį į jų siūlomas galimybes.

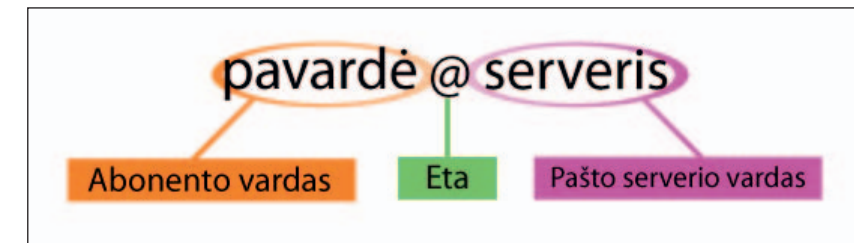
- Tiems, kurie nemoka anglų kalbos, reikėtų rinktis el. paštą, turintį lietuvišką vartotojo sąsają.
- Labai patogu, kai tuo pačiu el. pašto adresu galima naudotis tiek namie, tiek iš bet kurio kompiuterio, esančio bet kurioje pasaulio vietoje, todėl rinkitės tą el. paštą, kuris naudoja POP3 (angl. *post office protocol*) protokolą. Pasirinkę tokį el. paštą, namie galėsite naudotis Jūsų kompiuteryje įdiegta el. pašto programa (pvz., *Outlook Express*, *Microsoft Outlook*, *Windows Mail* ir kt.), o darbe ar keliaudami – saityno paštu.
- Rinkitės tą el. paštą, kuris leidžia kaupti didesnės apimties laiško archyvą, tuomet galėsite saugoti išsiųstuosius ir gautuosius laiškus, nereikės trinti senesnių laiško, visuomet galėsite rasti reikalingą laišką.
- Atkreipkite dėmesį, kokios apimties priedus galima gauti arba siųsti. Rinkitės tą el. paštą, kuris leidžia siųsti didesnės apimties priedus.
- Labai svarbu, kad el. pašte būtų apsauga nuo kompiuterių virusų ir nepageidaujamų laiško (brukalo).
- Vienas iš šių reikalavimų atitinkančių saityno pašto sistemų yra **Google** kompanijos el. paštas **Gmail** <<http://www.gmail.com>>. Apie jį galite perskaityti *Gmail* tinklalapyje <<http://www.gmail.com>>.



Galite rinktis ir kitus el. pašto tiekėjus, kaip antai:
DELFI mail.lt <<http://webmail.delfi.lt>>;
Draugas.lt <<https://pastas.draugas.lt>>;
Mano ZEBRA <<http://mano.zebra.lt>>;
Paštininkas.lt <<http://www.pastininkas.lt>>.

Kas yra elektroninio pašto adresas?

El. pašto adresą sudaro dvi dalys, atskirtos ženklų @ (*eta*) (žr. 1.1 pav.).



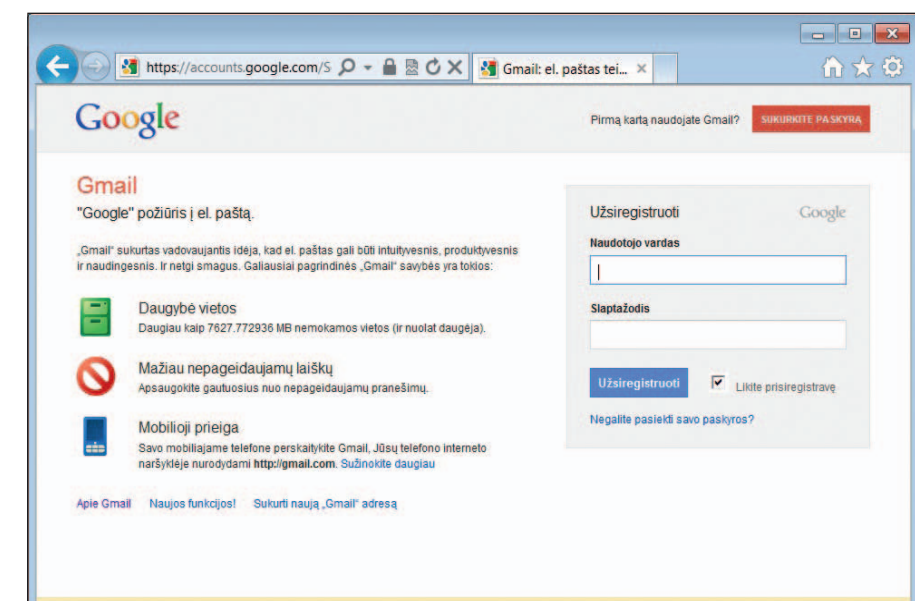
1.1 pav. Elektroninio pašto adreso struktūra

Pirmojoje dalyje rašomas Jūsų sugalvotas el. pašto abonento (vartotojo) vardas, o antroji el. pašto adreso dalis nurodo pašto serverio vardą. Pašto serverio vardas – laiškus persiunčiančio serverio vardas: pavyzdžiui, jeigu pasirinkote *Gmail* tiekėją, tuomet antroji el. pašto adreso dalis bus *gmail.com*. Abonento vardas gali būti bet koks sugalvotas žodis, bet patariama rinktis tokį vardą, kurį sudaro Jūsų vardas ir (ar) pavardė ar įvairūs jų (ar jų dalių) deriniai: vardas ir pirmoji pavardės raidė, pavardė ir pirmoji vardo raidė ar panašiai. Organizacijose dažnai suteikiamas el. pašto adresas, susidedantis iš vardo ir pavardės, atskirtų tašku. Tuomet laiško gavėjui iš karto aišku, kas jam atsiuntė laišką ir su kuo jis bendrauja.

El. pašto adresą reikia įrašyti tiksliai taip, kaip jis užregistruotas, negalima palikti tarpų, keisti linksnių ar pan. Jeigu norite atsakyti į Jums atsiųstą laišką, geriausia naudoti el. pašto komandą **Atsakyti** (angl. *reply*) arba **Atsakyti visiems** (angl. *reply all*) (žr. 1.4 pav.), tuomet nesuklysite rašydami adresato el. pašto adresą.

Kaip susikurti asmeninį elektroninio pašto adresą?

Norint susikurti asmeninį el. pašto adresą, pirmiausia reikia pasirinkti el. pašte susikurti paskyrą. Pasirinkite el. paštą *Gmail* ir prisijunkite prie jo adresu <http://www.gmail.com>. Spragtelėkite nuorodą **Sukurkite paskyrą** (žr. 1.2 pav.).



1.2 pav. El. pašto Gmail langas

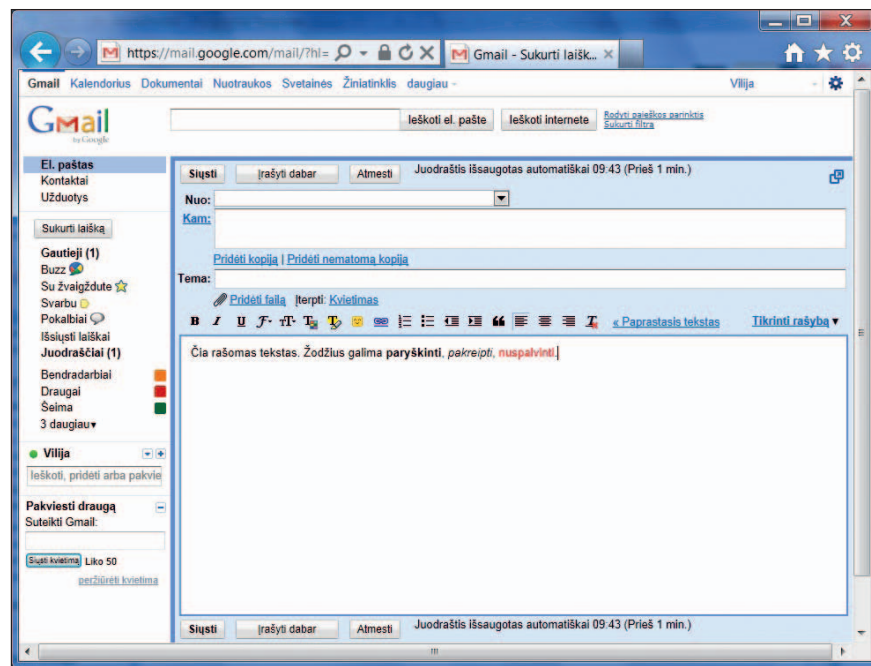
Užpildykite atsivėrusią formą. Sėkmingai užpildę formą ir susipažinę su paslaugos sąlygomis, spragtelėkite mygtuką **Sutinku. Sukurkite sąskaitą**. Bus sukurtas el. pašto adresas, abonento vardas ir slaptažodis.

Kaip prisijungti prie susikurto el. pašto adreso?

Susikūrę el. pašto adresą, spragtelėkite mygtuką **Parodyti mano paskyrą** ir pateksite į susikurtą asmeninę pašto sąsają. Jungdamiesi kitą kartą prie *Gmail* pašto adresu <http://www.gmail.com>, įrašykite savo vartotojo vardą bei slaptažodį ir spragtelėkite mygtuką **Užsiregistruoti** (žr. 1.2 pav.).

Kaip rašyti elektroninį laišką?

Spragtelėjus mygtuką **Sukurti laišką**, atveriamas naujo laiško rašymo langelis. Rašyti laišką yra gana paprasta. Pirmiausia užpildykite laiško adresato eilutę: laukelyje **Kam** (žr. 1.3 pav.) įrašykite el. pašto adresą.



1.3 pav. Laiško rašymo langas

Temos laukelyje suformuluokite pagrindinę laiško mintį. Rašykite trumpai ir informatyviai, kad gavėjui iš karto būtų aišku, apie ką rašoma laiške. Pavyzdžiui, įrašas temos laukelyje *Kviečiu į filmą* rodo, kad kviečiate į filmą.

Laiško tekstui rašyti skirtoje srityje (didžiausiame langelyje) parašykite laiško tekstą. El. laiškas rašomas panašiai kaip ir įprastas. Teksto lauko viršuje išdėstytos teksto formatavimo priemonės. Jomis naudodamiesi galite žodžius paryškinti (**B**), rašyti kursyvu (**I**), pabraukti (**U**), nuspelvinti ar kitaip formatuoti tekstą. Norėdami, kad nesimatytų formatavimo priemonių, spragtelėkite nuorodą **Paprastasis tekstas**.



PATARIMAI

- Pirmiausia nepamirškite pasisveikinti.
- Jeigu laišką siunčiate nepažįstamiems žmonėms, būtinai prisistatykite.
- Stenkitės rašyti trumpai ir aiškiai, kiek galima glausčiau, taupykite savo ir kitų laiką. Be to, laiško gavėjas gali mokėti už prisijungimo prie interneto laiką, todėl kartu taupykite ir jo pinigus.
- Nerašykite viso teksto didžiosiomis raidėmis, nes tokį laišką sunku skaityti, tekstas atrodo perkrautas.
- Itin atsargiai elkitės su slapta informacija, jos geriau nesiųskite el. paštu, o perduokite asmeniškai.
- Į gautus laiškus stenkitės atsakyti tuoj pat.
- Jeigu laiškas svarbus, nusiųskite patvirtinimą, kad laišką gavote. Vėliau, kai turėsite laiko ar būsite pasirengę, nusiųskite ilgesnį atsakymą.
- Jeigu laišką persiunčiate, nekeiskite teksto. Jei laiškas buvo skirtas asmeniškai Jums ar tam tikrai grupei žmonių, prieš persiųdami jį kitiems atsiklauskite autoriaus sutikimo. Atsižvelkite į persiunčiamos informacijos savininko teises.
- Stenkitės nepalikti rašybos klaidų. Tokį laišką sunku skaityti, be to, laiško gavėjas gali susidaryti prastą nuomonę apie Jus. Naudokitės pašto programose esančia rašybos tikrintuve. Jei Jūsų pašto programoje tokios galimybės nėra, laišką galite rašyti naudodamiesi tekstų redaktoriumi. Vėliau tekstą patikrinkite,

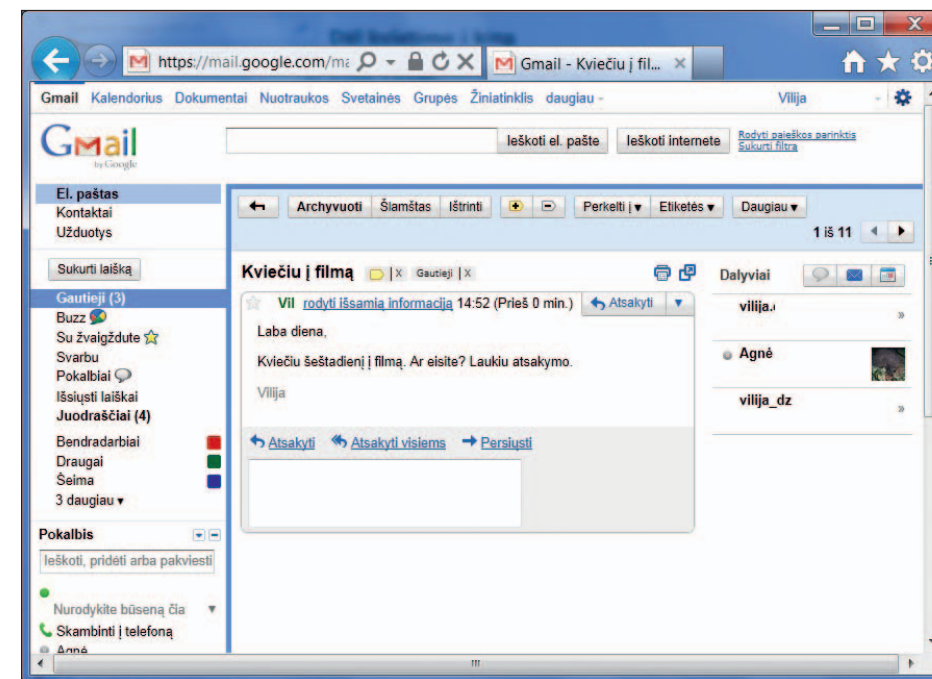
nukopijuokite ir perkeltkite į el. pašto teksto sritį.

- Nerašykite „šveplai“ (t. y. be lietuviškų raidžių), be skyrybos ženklų. Laiško tekstas turi būti taisyklingas.
- Nerašykite ištisinio teksto, nes tokį laišką sunku skaityti. Geriau rašyti trumpomis pastraipomis.
- Laišką būtinai pasirašykite.

Kaip siųsti laiškus ir atsakyti į juos?

Užpildę laukelius **Kam**, **Tema** ir parašę laišką spragtelėkite mygtuką **Siųsti**. Siunčiant laišką ekrane rodomas pranešimas **Siunčiama**, o išsiuntus laišką – **Jūsų laiškas išsiųstas** ir grįžtama į laiškų sąrašą.

Jūsų parašytas laiškas bus išsiųstas adresatui. Jeigu rašote atsakymą į Jums atsiųstą laišką, tuomet spragtelėkite mygtuką **Atsakyti** (žr. 1.4 pav.).



1.4 pav. Laiško peržiūros langas

Atveriamas laiško atsakymo langelis su adresato adresu ir temos pavadinimu, teksto srityje matomas atsiųsto laiško tekstas. Šį tekstą galite ištrinti arba palikti. Jeigu laiškas buvo skirtas grupei žmonių, galite atsakyti visiems laiško gavėjams. Tai padarysite spragtelėdami mygtuką **Atsakyti visiems**. Į adresų laukelius pašto sistema automatiškai perkels visų laišką gavusių adresatų el. pašto adresus. Peržiūrėkite adresus ir pagalvokite, ar norite atsakymą siųsti visiems adresato laukelyje esantiems asmenims. Jeigu ne, tuomet palikite tik adresus tų asmenų, kuriems skiriate atsakymą, o kitus ištrinkite.



Kai rašomas atsakymas, temos laukelyje automatiškai pridedamos raidės **RE**; rodančios, kad tai yra atsakymas į laišką (**RE** – angl. „reply“ („atsakyti“) santrumpa).

Kaip persiųsti gautą laišką?

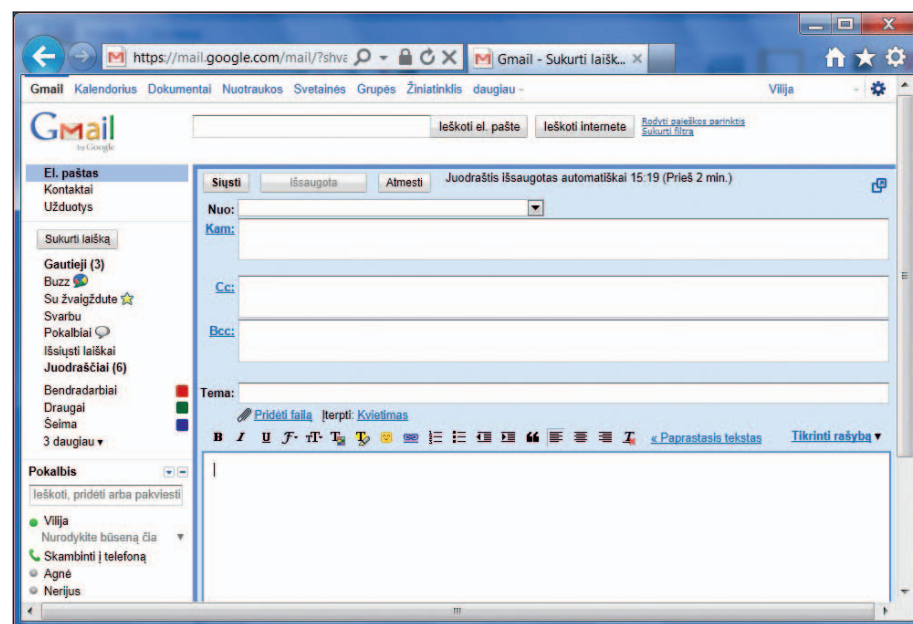
Jums adresuotą laišką galite persiųsti kitiems. Tai labai patogu, kai reikia paskleisti plačiau Jums atsiųstas žinias, naujienas ar kitą informaciją. Spragtelėkite mygtuką **Persiųsti** (žr. 1.4 pav.). Atsivėrusiame laukelyje **Kam** įrašykite asmenų, kuriems norite persiųsti laišką, el. pašto adresus. Jei norite, laiško tekstą galite papildyti keletu žodžių ar pridėti priedą. Nepamirškite, kad persiųsdami laišką kitiems asmenims turite gauti laišką atsiuntusio asmens leidimą.



Kai laiškas persiunčiamas, temos laukelyje automatiškai pridedamos raidės **Fwd**: arba **FW**: (**FW**, **Fwd** – angl. „forward“ („persiųsti“) santrumpa).

Adresato laukeliai **Kam**, **Cc**, **Bcc**

Ar žinote, kuo skiriasi ir kam skirti laukeliai **Kam**, **Cc**, **Bcc** (žr. 1.5 pav.)? Pateiksime trumpą jų aprašymą.



1.5 pav. Laiško rašymo langas (laukeliai Kam, CC, Bcc)

Laukelyje **Kam** rašomas adresato el. pašto adresas.

Laukelis **Cc** (angl. *carbon copy*) parodomas spragtelėjus nuorodą **Pridėti kopiją**. Jis skirtas įrašyti adresui asmenims, kuriam norite nusiųsti el. laiško kopiją. Laiško gavėjas, kurio el. pašto adresas nurodytas laukelyje **Kam**, matys, kam išsiųsta laiško kopija, t. y. laukelyje **Cc** matys įrašytą el. pašto adresą (-us). Į kopijų laukelį įtraukiami tie gavėjai, kuriuos norima tik informuoti apie laišką.

Laukelis **Bcc** (angl. *blind carbon copy*) rodomas spragtelėjus nuorodą **Pridėti nematomą kopiją**. Jis yra skirtas asmeniui, kuris gaus Jūsų siunčiamą laišką, tačiau kiti šio laiško gavėjai apie tai nežinos. Laiško gavėjai, kurie nurodyti laukeliuose **Kam** ir **Cc**, nematys, kam buvo išsiųsta laiško kopija, t. y. nematys laukelyje **Bcc** įrašyto el. pašto adreso.



Jeigu į laukelius Kam, Cc, Bcc norite įrašyti daugiau nei vieną el. pašto adresą, juos atskirkite kableliais arba kabliataškiais.

Ar elektroninius laiškus reikia pasirašyti?

Dažnai iš el. pašto adreso (pavyzdžiui, ruta201@gmail.com) sunku spręsti, kas yra laiško autorius, todėl el. laiškus būtina pasirašyti. Parašas tai tarsi vizitinė kortelė. Jis turėtų būti trumpas, bet informatyvus. Parašą turėtų sudaryti vardas, pavardė, darbovietės pavadinimas (jeigu rašote darbo reikalais), el. pašto adresas, telefono ir fakso numeris. Jeigu laišką rašote gerai pažįstamam asmeniui ar draugui, pasirašykite tik vardu ir pavarde arba tik vardu. Galimo el. laiško parašo pavyzdys:

Vardenė Pavardenė
UAB „Prekyba gėlėmis“ vadybininkė
El. paštas vardene.pavardene@gmail.com
Mob. 8 650 11 222

Saityno paštas ir kompiuteryje įdiegtos el. pašto programos leidžia automatiškai įterpti parašą kiekvieno siunčiamo laiško gale.

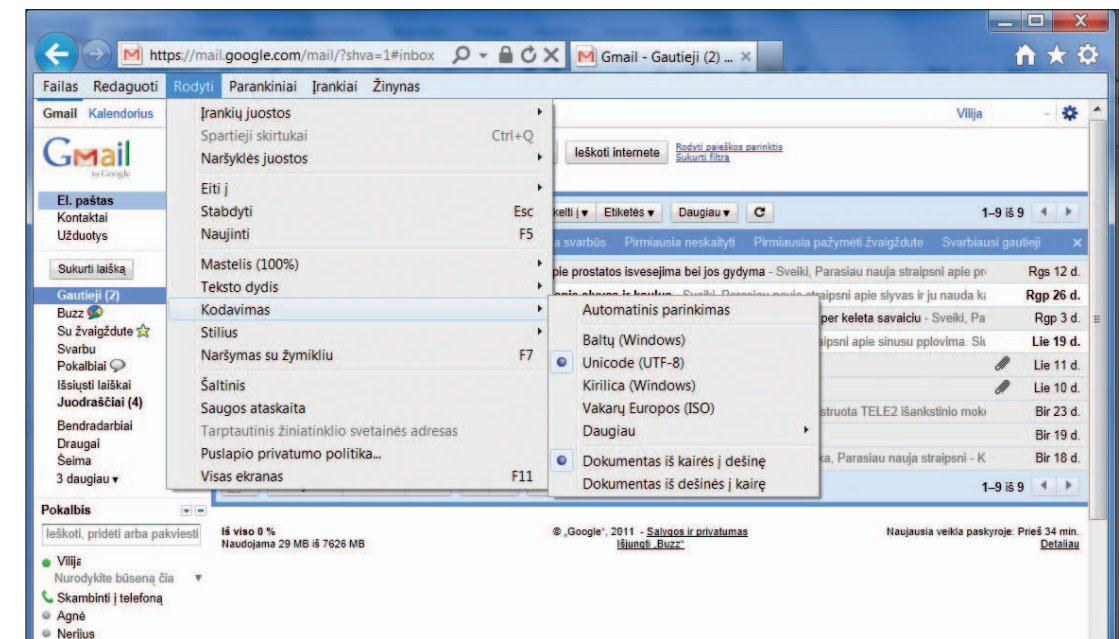


Jeigu naudojate bendrą el. pašto adresą su šeimos nariais ar bendradarbiais ir siunčiate dalykinį laišką, būtinai pasirašykite jį vardu ir pavarde.

Ką reikia žinoti apie simbolių kodavimą bendraujant lietuvių kalba?

Interneto naršyklės ir el. pašto programos dar nėra pritaikytos rašyti įvairiomis pasaulio kalbomis, taip pat ir lietuvių kalba. Kompiuteryje įdiegta programa dažnai būna pritaikyta anglakalbiams, todėl papildomai reikia nustatyti kalbos parinktį. Kaip tai padaryti, galite sužinoti knygoje „Kaip dirbti kompiuteriu“.¹

Jeigu naudojate *Gmail* paštą, iš meniu pasirinkite komandą **Rodyti** ir patikrinkite, koks kalbos **Kodavimas** yra nustatytas (žr. 1.6 pav.). Jeigu norite, kad būtų rodomos lietuviškos raidės, turite parinkti **Baltų (Windows)** ar **Unicode (UTF-8)** koduotę.



1.6 pav. Koduotės nustatymas

Jeigu laišką gavote rusų kalba, tuomet reikėtų pasirinkti vieną iš **Kirilica** koduočių. Daugiau informacijos apie el. pašto programų suderinamumą su lietuvių kalba ir kitais klausimais galite sužinoti Lietuvos kompiuterininkų sąjungos tinklalapyje <<http://www.lik.lt/modules/tinycontent/index.php?id=23>>.

Kas yra grandininiai laišakai?

Grandininiai laišakai (angl. *spam*) yra pašto brukalas. Juose esame įtikinėjami išsiųsti gauto laiško kopijas savo draugams ar pažįstamiems: „Išsiųsk šį laišką dešimčiai draugų arba tau atsitiks nelaimė“ arba „Persiųsk šį laišką kuo daugiau žmonių – tavo aplankys laimė, sėkmė“ ir t. t. Laiškų turinys būna įvairus. Vieni laišakai sukelia gailystę, juose prašoma pagalbos sunkiai sergančiam ligoniui, kiti perspėja apie neegzistuojančius pavojus, virusus. Pasitaiko ir gąsdinančių laiškų. Dažnai gauname ir prasmingų minčių, gražių vaizdų – tokius laiškus taip pat prašoma persiųsti kitiems pažįstamiems. Kad ir koks būtų grandininio laiško turinys, jo tikslas – priversti žmogų persiųsti laišką kuo didesniai žmonių skaičiui.

Dažniausiai grandininio laiško pavojus nėra tiesioginis, nebent kartu su laišku keliauja virusas, tačiau yra apkraunami kompiuteriniai tinklai ir pašto sistemos bei didinamas brukalo kiekis. Kai kurie elektroninio pašto tiekėjai savo taisyklėse skelbia, kad šių laiškų siuntimas yra nelegalus ir už tokią veiklą gali būti baudžiama. Apie grandininio laiško rūšis, istoriją ir tykančius pavojus galite perskaityti svetainėje [VersloSavaite.lt](http://www.verslosavaite.lt) <<http://www.verslosavaite.lt/index.php/IT-konsultacijos/IT-konsultacija.-Kas-yra-grandininiai-laiskai.html>>.



Neplatinkite gautų grandininio laiško.

El. paštu ateina laišku, kuriuose rašoma, kad laimėjote loterijoje pinigų ar prizų. Žinokite, kad tokie laišakai yra apgaulė.

1.2. SKAMBUČIAI IR POKALBIAI INTERNETU

Kas yra interneto telefonija?

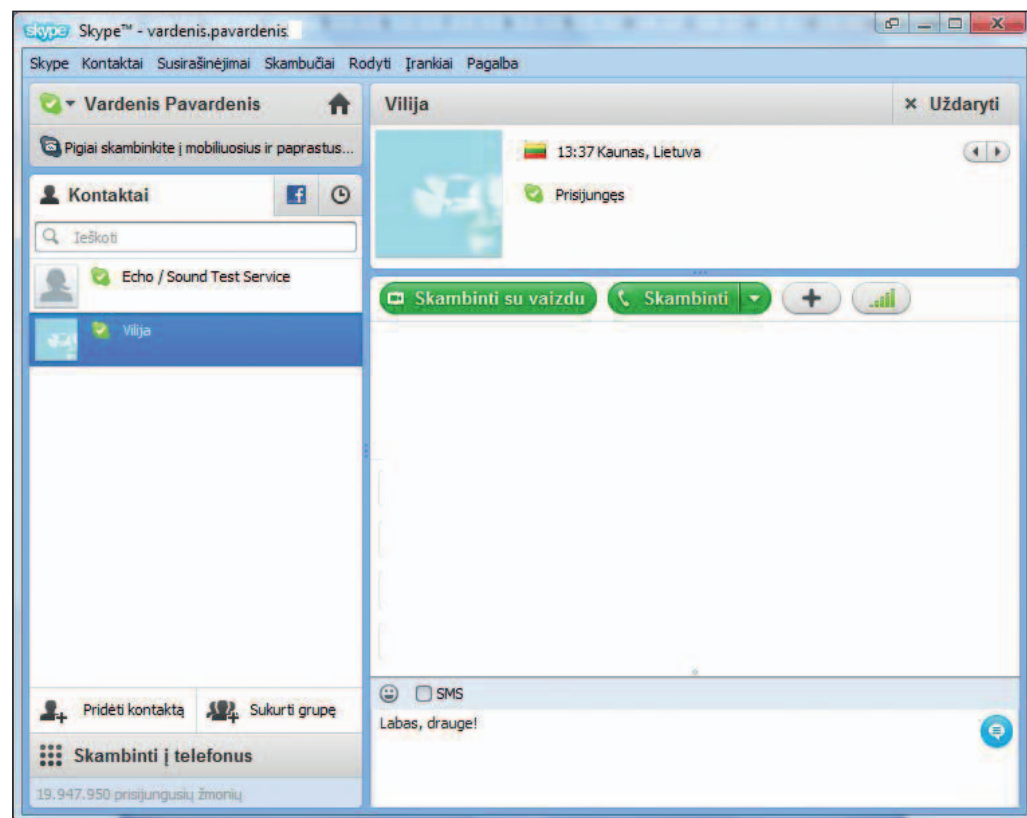
Interneto telefonija – bendravimo balsu per internetą būdas. Tai gali būti puikus tiek fiksuoto, tiek mobiliojo telefono ryšio priedas ar alternatyva jiems. Kad galėtumėte naudotis interneto telefonijos paslaugomis, Jūsų kompiuteris turi būti prijungtas prie interneto, reikia turėti mikrofoną, garso kolonėles arba ausines ir specialią interneto telefonijos programą. Bendraujant šiuo būdu pokalbis yra nemokamas, kainuoja tik interneto ryšys. Interneto telefonija suteikia galimybę skambinti iš kompiuterio į kompiuterį, iš kompiuterio į telefoną arba iš telefono į telefoną.

Interneto telefonija daugeliu atvejų yra pranašesnė už fiksuoto ryšio ir mobiliųjų telefonų pokalbius: tarifai yra daug mažesni, negu siūlomi telekomunikacijų bendrovių, aukšta garso kokybė, jeigu turite kameras, galite su pašnekovu matyti vienas kitą. Argi tai ne puiku!

Viena plačiausiai naudojamų internetinės telefonijos programų Lietuvoje yra **Skype** <<http://www.skype.com>>.

Kas yra Skype?

Skype – interneto telefonijos programa (žr. 1.7 pav.), suteikianti galimybę ne tik kalbėtis su pašnekovu, bet ir rašyti greitąsias tekstines žinutes, persiųsti failus.



1.7 pav. Programos Skype langas

Siunčiamas greitąsias žinutes galima pajavairinti ryškiais, žaismingais, veido emocijas išreiškiančiais veidukais ir piešinukais. Jeigu Jūs ir Jūsų pašnekovas esate įdiegę internetines vaizdo kameras, kalbėdamiesi galite matyti vienas kitą. Kalbėti ir susirašinėti per **Skype'ą** vienu metu gali keletas žmonių.



„Skype“ programa turi lietuvišką sąsają, yra nemokama, nedidelės apimties, ją lengva įdiegti kompiuteryje, paprasta naudotis.

1.3. APIEDISKUSIJŲ GRUPES, POKALBIŲ SVETAINES, TINKLARAŠČIUS, SOCIALINIUS TINKLUS

Kas yra diskusijų grupės?

Diskusijų grupės – tinklalapiai, kuriuose galima diskutuoti įvairiomis temomis. Jos dar vadinamos „diskusijomis internetu“, „internetu forumu“ ar „diskusijų forumu“. Jose galima diskutuoti dominančia tema, dalytis patirtimi su bendraminčiais, prašyti pagalbos arba ją suteikti kitiems. Interneto diskusijų grupių gausu, todėl galima prisijungti prie jau veikiančių arba pradėti naują diskusiją, rašyti komentarus ir sulaukti savo išsakytų minčių komentarų.

Diskusijų grupių galima rasti daugelyje interneto svetainių. Vienose diskutuojama įvairiomis temomis, kitos skirtos itin siaurai, specifinei temai. Dažnai iš diskusijų grupės pavadinimo galima spręsti, apie ką joje diskutuojama. Pavyzdžiui, vienoje diskusijų grupėje kompiuterių specialistai sprendžia programinės įrangos problemas, vieni kitiems patardami aiškina iškilusius klausimus, kitoje grupėje diskutuojama apie ligas, vaisius, sveikatos problemas ir kt. Bendraujama diskusijų grupėse ne realiu laiku, todėl praeina šiek tiek laiko, kol perskaitoma parašyta žinutė ir parašomas atsakymas ar komentaras.

Diskusijų grupės gali būti keleto tipų:

- visiems interneto vartotojams laisvai prieinamos (nereikalaujančios registracijos);
- reikalaujančios dalyvių registracijos;
- numatančios galimybę dalyvauti tik tuomet, kai diskusijų vadovas patvirtina teisę dalyvauti diskusijose.

Diskusijų grupes prižiūri diskusijų vadovai. Jie turi teisę temas ištrinti, redaguoti, perkelti ir t. t. Uždaroje diskusijų grupėje jie įtraukia naujus arba šalina taisykles pažeidusius dalyvius.

Kur ieškoti diskusijų grupių?

Ieškodami Jus dominančių diskusijų grupių, naudokitės universalių paieškos sistemų specialiaisiais paieškos įrankiais (pvz., *Google* paieškos sistemoje rinkitės paiešką *Grupės*). Įvairiose interneto svetainėse diskusijų grupių ieškokite pagal nuorodas *Grupės*, *Forumai* ar *Diskusijos*. Peržvelgę diskutuojamąsias temas ir radę Jus dominančią, užsiregistruokite ir išsakykite savo nuomonę arba sukurkite naują diskusijų temą. Sulaukę atsakymo į savo žinutę, tęskite diskusiją toliau.

Jeigu mėgstate skaityti ir norite pasidalyti mintimis apie Jums patikusią knygą, diskusijų grupių ieškokite bibliotekų interneto svetainėse. Tokią diskusijų grupę rasite, pavyzdžiui, Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos interneto svetainėje <<http://www.savb.lt>>, pasirinkę nuorodą **Diskusijos**.

Kas yra pokalbių svetainės?

Pokalbių svetainės (angl. *IRC – internet relay chat*) – tai dviejų arba daugiau asmenų tikralaikis bendravimas internete tekstinėmis žinutėmis. Visų pokalbio dalyvių tekstas yra matomas kompiuterio ekrane. Pokalbių svetainės ištis puikus dalykas ieškantiems draugų, nes pokalbyje gali dalyvauti viso pasaulio interneto vartotojai.

Pokalbiai vyksta specialiais kanalais, dar vadinamais pokalbių kambariais. Apie ką kalbama, nusako kanalo pavadinimas. Pokalbyje gali dalyvauti du ar keliolika dalyvių. Visi pokalbio dalyviai mato vieni kitų paskelbtas žinutes. Atsakyti į parašytą žinutę gali bet kuris pokalbio dalyvis, jo atsakymą tuojau pat mato visi pokalbio dalyviai. Žinutes taip pat galima adresuoti konkrečiam diskusijos dalyviui, įrašant jo slapyvardį.

Internetu yra daugybė pokalbių svetainių. Norėdami prisijungti prie kurios nors iš jų, turite įvesti savo vardą arba internetinį slapyvardį (angl. *nickname*). Pokalbių svetainėse dažniausiai bendraujama anonimiškai, pokalbio dalyviai identifikuojami jų pasirinktais slapyvardžiais.

Pokalbių svetainės nuolat tobulėja. Anksčiau pokalbių dalyviai galėjo bendrauti tik tekstinėmis žinutėmis, o pastaruoju metu kai kuriose svetainėse jau galimi vaizdo pokalbiai ir naudojama bendra virtuali lenta – joje pokalbio dalyviai gali braižyti ir rašyti savo sumanymus. Šis būdas patogus bendram projektui ar užduočiai atlikti, pavyzdžiui, kartu su draugais kurti šventinio vakaro scenarijų.

Pokalbių svetainės yra skirtos ne vien tik pramogoms. Jos gali būti naudojamos ir dirbant rimtą darbą, kai sprendžiant problemą dalyvauja grupė žmonių, esančių skirtingose vietose ar net miestuose. Bibliotekos, teikdamos paslaugą „Klausk bibliotekininko“, taip pat dažnai naudoja tiesioginių pokalbių programas.



Pokalbių svetainėse dažniausiai bendrauja nepažįstami žmonės. Tarp jų gali pasitaikyti asmenų, savanaudiškai tikslais siekiančių išgauti sau naudingos informacijos arba skleidžiančių klaidinančią informaciją. Būkite atsargūs pateikdami asmeninę informaciją: telefono numerį, adresą ir kt. Plačiau apie tai pasiskaitykite internete „Patarimai, kaip saugiai lankytis pokalbių svetainėse“ adresu <http://www.microsoft.com/Lietuva/security/home/articles/safer_chatting.msp>.

Susipažinkite su keletu pokalbių svetainių:

- **IRC.lt** <<http://www.irc.lt>> – tiesioginių pokalbių svetainė visiems, kurie mėgsta paplepti. Šioje svetainėje, 2011 m. liepos mėn. duomenimis, užregistruota per 14 tūkst. kanalų;
- **Penki: pramogauk** <<http://pramogos.penki.lt>> – šios virtualių pokalbių svetainės kūrėjai siūlo dar patrauklesnį būdą bendrauti: prijunkite prie savo kompiuterio ausines, mikrofoną bei internetinę vaizdo kamerą ir išbandykite vaizdo pokalbius;
- **DELFI** <<http://chat.delfi.lt>> – populiarūs pokalbių kanalai.

Kas yra tinklaraščiai?

Tinklaraščiai (angl. *blog*) – bendravimo internete erdvė, kurioje galima rašyti savo mintis, publikuoti nuotraukas, dėti nuorodas, sulaukti interneto vartotojų komentarų. Tinklaraščiai dar vadinami interneto dienoraščiais, *blogais*.

Daugelis iš mūsų vienu ar kitu gyvenimo tarpsniu rašėme dienoraštį ir skaitėme jį dažniausiai tik mes patys. Dabar, kai daugiau bendraujame virtualioje erdvėje, rašyti dienoraščius tik popieriuje tapo neįdomu. Todėl atsirado interneto svetainių, kuriose galima ne tik pateikti savo mintis, pastebėjimus, aprašyti įvykius, bet ir sulaukti komentarų iš visai nepažįstamų žmonių.

Tinklaraščius gali kurti visi. Jie gali būti ne tik asmeniniai, bet ir organizacijų, bendruomenių, verslo įmonių. Tinklaraščiuose galima įkelti paveikslėlių, nuorodų ar kitokią su tinklaraščio tematika susijusią informaciją.

Tinklaraščių galite ieškoti interneto svetainėje **Google blogai** <<http://blogsearch.google.com>>, lietuviškų tinklaraščių – kataloge **BLOGis.lt** <<http://www.blogis.lt>>.

Kaip susikurti tinklaraštį?

Siūlome pabandyti rašyti tinklaraštį – rašydami jį ne tik tobulėsite, išmoksėte sklandžiau dėstyti mintis, bet ir sužinosite kitų nuomonę, įgysite naujos patirties, susirasite draugų, bendraminčių ir t. t. Nuo ko pradėti, kur rasti vietą jam rašyti?

Viena iš populiariausių tinklaraščių svetainių Lietuvoje yra **Blogas.lt** <<http://www.blogas.lt>>. Šia svetaine paprasta naudotis: galima pasirinkti vieną iš paruoštų tinklaraščio dizaino variantų ar susikurti naują. Pirmiausia peržiūrėkite tinklalapyje pateiktas populiariausias, naujausias temas – tai padės susikurti savąjį tinklaraštį. Tada sugalvokite pavadinimą ir parenkite trumpą tinklaraščio aprašymą. Tuomet užsiregistruokite, pasirinkite norimą dizainą arba susikurkite jį patys.

Kur dar galite susikurti tinklaraštį?

- **Blogger.lt** <<https://www.blogger.com>> – kompanijos *Google* nemokama tinklaraščių svetainė. Jeigu esate susikūrę *Google* paskyrą kitoje programoje, registruotis nereikia – galite naudoti tuos pačius prisijungimo duomenis.
- **Blogr.lt** <<http://blogr.lt>> – nemokama tinklaraščių svetainė. Norint susikurti tinklaraštį, tereikia užsiregistruoti.

Viešosios bibliotekos taip pat kuria tinklaraščius, kuriuose pristato bibliotekų naujienas, renginius, kitą aktualią ir įdomią informaciją. Bibliotekų lankytojai juose gali rašyti komentarus, diskutuoti rūpimomis temomis. Keletas bibliotekų tinklaraščių pavyzdžių:

- *Būkime įdomūs sau ir kitiems* <<http://blogas.kvb.lt/>> – Kauno apskrities viešosios bibliotekos tinklaraštis. Be naujienų, pateikiamos bibliotekininkų rekomenduojamos knygos, įvairių literatūros kūrinių citatos. Mažieji skaitytojai informuojami apie knygas, konkursus, viktorinas ir kitas įdomybes;
- *Ėv Simo* <<http://ievsimo.blogspot.com/>> – Klaipėdos apskrities I. Simonaitytės viešosios bibliotekos tinklaraštis, kuriame pristatomi bibliotekoje vykstantys renginiai;
- *Geros knygos* <<http://gerosknygos.pavb.lt/>> – Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešosios bibliotekos abonemento tinklaraštis, kviečiantis dalytis informacija apie perskaitytas knygas.

Plačiau apie tinklaraščius galite perskaityti knygose „Interneto gidas“² ir „Susipažinkime: žiniatinklis 2.0“³. Šios knygos labai tinka pradedantiems rašyti tinklaraščius, nes jose pateikiama naudingų patarimų ir atsakymų į daugelį klausimų.

Kas yra socialiniai tinklai?

Socialiniai tinklai – interneto svetainės, kuriose interneto vartotojai buriasi į bendruomenes, palaiko tarpusavio ryšius ir juos plėtoja. Čia galima susirasti bendraminčių, draugų, pakviesti kitus asmenis tapti Jūsų socialinio tinklo nariais. Taip pat galima skelbti pranešimus, keistis žinutėmis, nuotraukomis, vaizdo bei garso įrašais ir kita informacija.

Pasaulyje sukurta daug socialinių tinklų, tačiau tik nedaugelis iš jų sulaukia daug vartotojų ir didelio populiarumo. Žinomiausias ir populiariausias pasaulyje socialinis tinklas yra **Facebook** <<http://www.facebook.com>>. Lietuvoje sukurta ir tapo populiarius socialinis tinklas **Klase.lt** <<http://www.klase.lt>>.

Socialiniuose tinkluose kuriami ne tik asmeniniai, bet ir institucijų, organizacijų, verslo įmonių ir kt. puslapiai. Socialiniame tinkle **Facebook** savo puslapius turi daugelis Lietuvos viešųjų bibliotekų:

- Kauno apskrities viešoji biblioteka: bibliotekos puslapis <<http://www.facebook.com/kvb.lt>>,
- skaitytojų klubo puslapis <<http://www.facebook.com/kvb.lt#!/pages/KAVB-Skaitytoj%C5%B3-klubas/206328342714832>>;
- Klaipėdos apskrities viešoji I. Simonaitytės biblioteka <<http://www.facebook.com/simonaitytesbiblioteka>>;
- Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Panevezys-Lithuania/Panevio-apskrities-Gabriels-Petkeviciaits-Bits-viesoji-biblioteka/98924641675>>;
- Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Siaulių-apskrities-P-Višinskio-viešoji-biblioteka/107265672634217>>;
- Šilalės viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Šilalės-viešoji-biblioteka/189819624363282>>.

Kaip *Facebook'o* vartotojams užsiregistruoti, tvarkyti informaciją, bendrauti, kurti diskusijų grupes, galima perskaityti anksčiau minėtoje knygoje „Susipažinkime: žiniatinklis 2.0“.

Kas yra Twitter?

Pasaulyje plačiai naudojama nemokama socialinio tinklo **Twitter** <<http://twitter.com>> paslauga, leidžianti vartotojams rašyti patiems ir skaityti kitų parašytas trumpasias (teksto ilgis iki 140 simbolių) žinutes (angl. *tweets*). Kiekvienas registruotasis *Twitter* vartotojas gali susikurti savo paskyrą ir rašyti žinutes, kurias gali skaityti vadinamieji sekėjai (vartotojai, sekantys pasirinkto subjekto pranešimus). Vartotojas taip pat gali sekti ir skaityti savo sekėjų bei kitų vartotojų žinutes. Žinučių prieinamumą galima apriboti: leisti jas skaityti visiems norintiems arba tik draugams. Skaityti bei rašyti žinutes galima ir mobiliuoju telefonu arba naudojantis atitinkamomis programomis. Pagrindinis šios paslaugos tikslas – greitai paskleisti naujausią informaciją.

Socialinio tinklo *Twitter*, kaip ir *Facebook'o*, paslauga naudojasi daug žmonių, verslo institucijų ir kitų organizacijų, pavyzdžiui:

- Lietuvos Respublikos Vyriausybė <<https://twitter.com/vyriausybė>>;
- *Manoknyga.lt* – elektroninis knygynas <<https://twitter.com/ManoKnyga>>;
- VGTU biblioteka <https://twitter.com/vgtu_biblioteka>.

Kaip užsiregistruoti ir naudotis socialiniu tinklu *Twitter*, galima perskaityti svetainės pagalboje (tekstas anglų kalba) adresu <<http://support.twitter.com>>.

1.4. PASLAUGA „KLAUSK BIBLIOTEKININKO“

Pastaraisiais metais Lietuvos bibliotekos labai pasikeitė. Daugelis jų persikėlė į naujas arba atnaujino senas patalpas, skaityklos tapo modernesnės. Bibliotekose galima naudotis ne tik spausdintais leidiniais, bet ir elektroniniais ištekliais. Keičiasi ir bibliotekų paslaugos – jos teikiamos ne tik bibliotekoje, bet ir per internetą ar el. paštą. Bibliotekos elektroniniame kataloge galima ieškoti, užsisakyti ar rezervuoti leidinius, pratęsti leidinių skolinimosi terminą, pasinaudoti bibliotekoje prenumeruojamomis duomenų bazėmis ir gauti daug

² *Interneto gidas*. Vilnius: Viešosios politikos strategijų centras, 2008, 358 p. ISBN 978-9955-836-00-1.

³ TAUTKEVIČIENĖ, Gintarė; ir VAŠKEVIČIENĖ, Aušra. *Susipažinkime: žiniatinklis 2.0*. Vilnius: Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, 2009. 175 p. ISBN 978-609-405-020-6. Prieiga per internetą: <http://www.bibliotekospazangai.lt/dok/susipazinkime_ziniatinklis_2_0_web.pdf>.

kitų paslaugų net neišeinant iš namų.

Naudojantis bibliotekos paslaugomis namie, dažnai kyla įvairių klausimų ir neaiškumų. Tačiau Jūs gyvenate toli, neturite laiko ir t. t. Ar būtina eiti į biblioteką? Nesijaudinkite – daug informacijos ir pagalbos galima gauti internetu. Lietuvos bibliotekos teikia paslaugą „Klausk bibliotekininko“ – atvėrę šios paslaugos tinklalapį, rasite informaciją, koku būdu galima pateikti klausimą: rašyti el. laišką, užpildyti pateiktą užklauso formą, paskambinti telefonu, bendrauti naudojantis tikralaikio bendravimo ar interneto telefonijos priemonėmis. Jums tereikia pasirinkti vieną iš bendravimo būdų ir pateikti klausimą. Atsakymą į savo užklausą galite gauti tuoj pat, per kelias valandas ar per bibliotekos nustatytą laikotarpį. Tai priklauso nuo klausimo sudėtingumo ir užklauso gausos.

Ar galima naudojantis paslauga „Klausk bibliotekininko“ gauti surinktą medžiagą kursiniam, diplominiam darbui? Ne, informacijos šaltinius turite susirasti patys. Tačiau bibliotekos darbuotojai Jums tikrai padės: patars, kaip ir kur ieškoti reikalingos informacijos, kaip atlikti paiešką bibliotekos kataloge, duomenų bazėse ir kituose ištekluose, kaip parengti literatūros sąrašą ir pan.

Paslauga „Klausk bibliotekininko“ yra integruota į Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) suvestinį katalogą, ją rasite **visų** viešųjų bibliotekų kataloguose. Jeigu norite pasinaudoti šia paslauga, prisijunkite prie bibliotekos, kurios skaitytojas esate, katalogo ir pasirinkite nuorodą **Klausk bibliotekininko**. Pavyzdžiui, Klaipėdos miesto savivaldybės viešosios bibliotekos interneto svetainės <<http://www.biblioteka.lt>> pradiniam puslapyje atverkite nuorodą **Katalogai** <<http://katalogas.biblioteka.lt>> ir spragtelėkite **Klausk bibliotekininko**.

Prieš užduodami savo klausimą, peržvelkite bibliotekos interneto svetainėje pateikiamus atsakymus į **dažniausiai užduodamus klausimus (D.U.K.)**. Tokį puslapį rasite beveik visų bibliotekų svetainėse, pavyzdžiui:

- Kauno apskrities viešosios bibliotekos D.U.K. <<http://www.kvb.lt>>;
- Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešosios bibliotekos D.U.K. <<http://www.pavb.lt>>.



Paslaugos „Klausk bibliotekininko“ tikslas – operatyviai suteikti bibliotekų vartotojams įvairiapusę informaciją ir pagalbą.



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Elektroninis paštas

- DELFI mail <<http://webmail.delfi.lt/>>
- Draugas.lt <<https://pastas.draugas.lt/>>
- Gmail <<http://www.gmail.com/>>
- Lietuviški rašmenys elektroninio pašto laiškuose <<http://www.lik.lt/modules/tinycontent/index.php?id=23>>
- Mano ZEBRA <<http://mano.zebra.lt/>>
- Paštininkas.lt <<http://www.pastininkas.lt/>>

Skambučiai ir pokalbiai internetu

- Skype <<http://www.skype.com>>

Diskusijų grupės

- Diskutuok.lt <<http://www.diskutuok.lt>>
- Linksmas.net <<http://linksmas.net/>>
- Supermama <<http://www.supermama.lt/forumas>>
- Uždarbis.lt <<http://uzdarbis.lt/>>

Pokalbių svetainės

- DELFI Chat <<http://chat.delfi.lt>>
- IRC Lietuvoje <<http://www.irc.lt>>
- Patarimai, kaip saugiai lankytis pokalbių svetainėse <http://www.microsoft.com/Lietuva/security/home/articles/safer_chatting.msp>
- Penki: pramogauk <<http://pramogos.penki.lt>>

Tinklaraščiai

- Blogas.lt <<http://www.blogas.lt/>>
- Blogger.lt <<https://www.blogger.com/>>
- BLOGis.lt <<http://www.blogis.lt>>
- Blogr.lt <<http://blogr.lt>>
- Būkime įdomūs sau ir kitiems <<http://blogas.kvb.lt/>>
- Ėv Simo <<http://ievsimo.blogspot.com/>>
- Geros knygos <<http://gerosknygos.pavb.lt/>>
- Google blogai <<http://blogsearch.google.com/>>

Socialiniai tinklai

- Facebook <<http://www.facebook.com>>
- Kauno apskrities viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/kvb.lt>>
- Kauno apskrities viešosios bibliotekos skaitytojų klubas <<http://www.facebook.com/kvb.lt#!/pages/KAVB-Skaitytoju-klubas/206328342714832>>
- Klaipėdos apskrities viešoji I. Simonaitytės biblioteka <<http://www.facebook.com/simonaitytesbiblioteka>>
- Klase.lt <<http://www.klase.lt>>
- LR Vyriausybė <<https://twitter.com/vyriausybe>>
- Manoknyga.lt <<https://twitter.com/ManoKnyga>> – knygynas
- Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Panevezys-Lithuania/Panevio-apskrities-Gabriels-Petkeviciaits-Bits-viesoji-biblioteka/98924641675>>
- Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Siauliu-apskrities-P-Vishinskio-viesoji-biblioteka/107265672634217>>
- Šilalės viešoji biblioteka <<http://www.facebook.com/pages/Silales-viesoji-biblioteka/189819624363282>>
- Twitter <<http://twitter.com>>
- VGTU biblioteka <https://twitter.com/vgtu_biblioteka>

Paslauga „Klausk bibliotekininko“

- Kauno apskrities viešoji biblioteka <<http://www.kvb.lt>> (nuoroda D.U.K.)
- Klaipėdos miesto viešosios bibliotekos katalogas <<http://katalogas.biblioteka.lt>> (nuoroda *Klausk bibliotekininko*)
- Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos katalogas <<http://www.libis.lt:8080/content/microInbox.jsp?1235983672447>> (nuoroda *Klausk bibliotekininko*)
- Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešoji biblioteka <<http://www.pavb.lt/>> (nuoroda D.U.K.)
- Zarasų rajono savivaldybės viešosios bibliotekos katalogas <<http://libis.zarasubiblioteka.lt:8880/>> (nuoroda *Klausk bibliotekininko*)

2. KAS IEŠKO – TAS RANDA

PARENGĖ JEVGENIJA ŠEVCOVA

TURINYS

2. KAS IEŠKO - TAS RANDA

2.1. NUO KO PRADĖTI PAIEŠKĄ?

2.2. PASIRINKITE TINKAMIAUSIĄ PAIEŠKOS SISTEMĄ

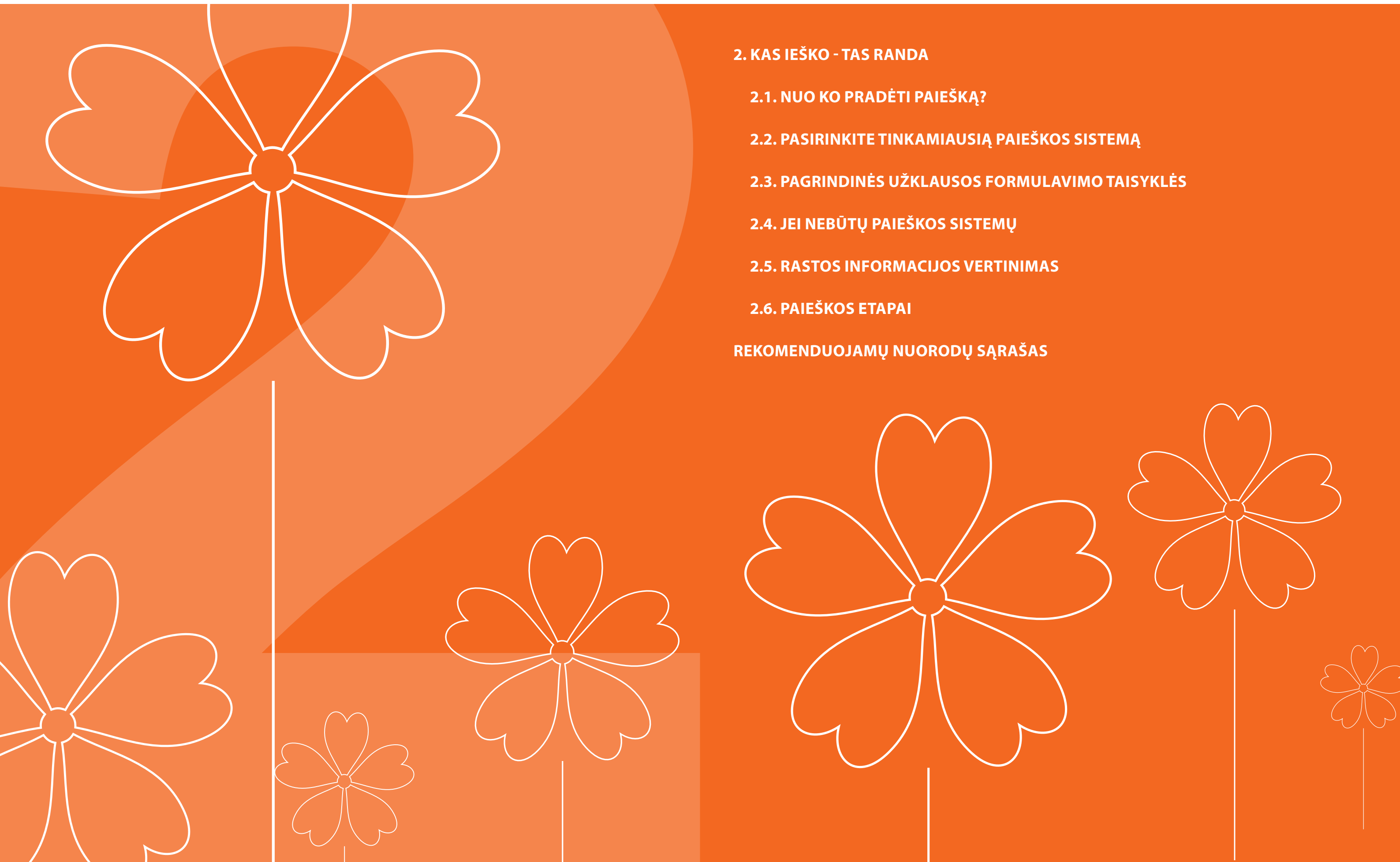
2.3. PAGRINDINĖS UŽKLAUSOS FORMULAVIMO TAISYKLĖS

2.4. JEI NEBŪTŲ PAIEŠKOS SISTEMŲ

2.5. RASTOS INFORMACIJOS VERTINIMAS

2.6. PAIEŠKOS ETAPAI

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS



2. KAS IEŠKO – TAS RANDA

Šiandien vis daugiau mūsų gyvenimo sričių persikelia į virtualią erdvę. Internetu galima sumokėti mokesčius, apsipirkti, pasinaudoti el. valdžios paslaugomis, paklausti muzikos ar tiesioginių radijo laidų, pasižiūrėti televizijos transliacijų, užsisakyti picą, paskaityti knygą, pabendrauti su draugais ir t. t. Gali atrodyti, kad internete galima atlikti ir rasti viską. Tačiau daugelis interneto vartotojų susiduria su sunkumais, kai reikia rasti konkrečią informaciją. Todėl pradedantiesiems interneto naršytojams būtina susipažinti su informacijos paieškos principais ir įrankiais.

Šiuolaikiniai paieškos įrankiai daug tobulesni už savo pirmtakus, jie padeda taisyklingai suformuluoti užklausą: ištaiso klaidingai įrašytus ir pasufleruoja paiešką patikslinančių užklausos žodžių. Paieškos sistemos, naudojančios semantines technologijas, ieško šaltinių ne tik pagal užklausoje pateiktus žodžius, bet ir pagal žodžius, susijusius su dominančia tema prasminiais ryšiais.

Antros kartos saityno technologijų atsiradimas paskatino kurti naujo turinio informacijos šaltinius (tinklaraščius, socialinius tinklus ir kt.) ir kartu privertė tobulėti informacijos paieškos sistemas. Atsirado naujos kartos paieškos sistemų, kurios į informacijos paieškos procesą įtraukia vartotojų patirtį bei žinias. Dabar paiešką atlikti ir rezultatus įvertinti galima ne tik pačiam, bet ir su draugais, o susidūrus su sunkumais galima tikėtis pagalbos iš didesnę patirtį turinčių interneto talkininkų.

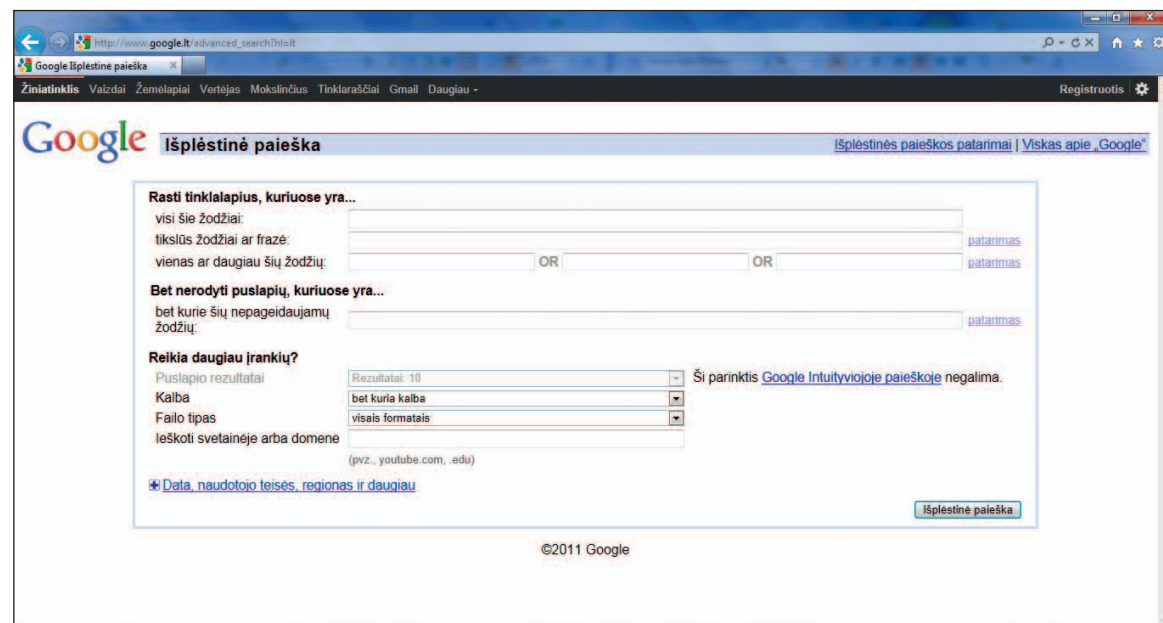
2.1. NUO KO PRADĖTI PAIEŠKĄ?

Vartotojai, neturintys paieškos internete patirties, dažniausiai kreipiasi į draugus ar pažįstamus, kad šie pamokytų naudotis naršykle ir parodytų, kaip rasti vieną ar kitą svetainę. Tikriausiai esate girdėję posakį „pagūglinsiu ir surasiu“. Žargonizmas „gūglinti“ giliai įaugęs į jaunosios kartos žodyną, o paieškos sistema **Google** <<http://www.google.lt/>> daugeliui yra vienas pagrindinių ar net vienintelis paieškos įrankis. Reikia pripažinti, kad ieškoti informacijos naudojantis **Google** gana paprasta. Tačiau rezultatai bus tikslesni, jei žinosite informacijos paieškos galimybes ir ypatumus.

Siūlome išbandyti paieškos įrankį **Google**, kad perprastumėte šios paieškos sistemos ypatumus, išmoktumėte tinkamai užrašyti užklausą ir atlikti paiešką.

Prisijunkite prie paieškos sistemos adresu <http://www.google.lt/> ir užklausos laukelyje įrašykite kelis paieškos žodžius. Sistema pateiks informacijos šaltinius, kuriuose yra visi Jūsų įrašyti žodžiai. Deja, ne visada rasite tai, ko reikia. Jūsų nurodyti žodžiai gali būti tarpusavyje nesusiję ir išsibarstę po visą dokumentą, todėl geriau ieškoti ne atskirų žodžių, bet žodžių junginių, frazių. Pavyzdžiui, jei ieškote turizmo informacijos, užklausos laukelyje įrašykite žodžius „turizmo informacija“ kabutėse, tada gausite dokumentus, kuriuose šie žodžiai yra greta.

Jei norite tiksliau pateikti užklausą, patariame naudotis patikslintą paiešką (**Google** sistemoje ji vadinama išplėstine). Atverkite nuorodą **Išplėstinė paieška**, kurią rasite spragtelėję parinkčių mygtuką , esantį pradinio **Google** puslapio dešiniajame viršutiniame kampe. Patikslintos paieškos lange galėsite nurodyti daugiau paieškos sąlygų (žr. 2.1 pav.).



2.1 pav. Google patikslintos paieškos langas

Jeigu norite, kad:

- **paieškos rezultatuose būtų visi Jūsų užklausoje minimi žodžiai**, reikšminius žodžius rašykite į laukelį *visi šie žodžiai*;
- **Jūsų užklausos žodžių ieškotų kaip vienos frazės**, reikšminius žodžius rašykite į laukelį *tikslūs žodžiai ar frazė*;
- **paieškos rezultatuose būtų bet kuris iš užklausoje minimų žodžių**, reikšminius žodžius rašykite į laukelį *vienas ar daugiau šių žodžių*;
- **nebūtų pateikiami šaltiniai, kuriuose yra užklausos langelyje užrašyti žodžiai**, į laukelį *bet kurie šių nepageidaujamų žodžių* įrašykite nepageidaujamus žodžius.

Paieškos reikšminius žodžius galite įrašyti į vieną ar kelis paieškos laukelius.

Jei gauti rezultatai Jūsų netenkina, paieškos rezultatams tikslinti siūlomi šie kriterijai:

- **Kalba** – jeigu norite, kad rezultatuose būtų dokumentai tik, pavyzdžiui, lietuvių kalba, pasirinkite ją iš išskleidžiamojo meniu;
- **Data** – paiešką galima tikslinti pagal tinklalapio pasirodymo internete datą: galite pasirinkti tinklalapius, publikuotus internete per paskutinę parą, savaitę, mėnesį ar metus;
- **Kur pasirodo raktiniai žodžiai** – čia galite nurodyti, ar ieškomi žodžiai turi būti tinklalapio antraštėje, tekste, tinklalapio interneto adrese, tik nuorodose į jį ir pan.;
- **Regionas** – ši parinktis leidžia nurodyti, kad būtų ieškoma tinklalapių, registruotų vienoje ar kitoje šalyje;
- **Nuo puslapio priklausantys įrankiai** – galima ieškoti panašių tinklalapių, taip pat tinklalapių, susietų nuorodomis.

Plačiau apie **Google** paieškos sistemą galite pasiskaityti **Google** pagalbos vartotojams puslapiuose.

Patikslintą paiešką turi ne tik **Google**, bet ir daugelis kitų paieškos įrankių. Įvairių paieškos sistemų patikslintos paieškos funkcijos gali skirtis, tačiau visų jų tikslas – išsamiau apibūdinti tai, ko ieškote: nurodyti tikslesnius reikšminius žodžius, daugiau paieškos sąlygų, pašalinti dokumentus, kuriuose yra nepageidaujamų žodžių.

Paieškos pavyzdys

Naudodamiesi **Google** <<http://www.google.lt/>> paieškos sistema pabandykime rasti informacijos apie Lietuvos krepšinį. Paieškos laukelyje įrašykite užklausą *Lietuva krepšinis* ir spragtelėkite mygtuką **Paieška**. Paieškos rezultatuose rodomi užklausą atitinkantys tinklalapiai.

Jeigu norite rasti pačios naujausios informacijos, galite rinktis vieną iš šių būdų:

- formuluodami užklausą galite pasinaudoti patikslintos paieškos galimybėmis – pasirinkti tinklalapio publikavimo internete datą, pavyzdžiui, *per paskutinę savaitę*. Spragtelėję mygtuką **Ieškoti** gausite rezultatų sąrašą, kuriame bus pateikti tik paskutinę savaitę internete pasirodę Jūsų užklausą atitinkantys dokumentai;
- dokumentus galite rikiuoti pagal laikotarpį jau gavę paieškos rezultatų sąrašą – spragtelėkite nuorodą *Daugiau įrankių*, esančią rezultatų peržiūros lango kairiajame meniu.

2.2. PASIRINKITE TINKAMIAUSIĄ PAIEŠKOS SISTEMĄ

Paieškos įrankiai skirstomi į universaliuosius ir specialiuosius. **Universaliuosiuose** paieškos įrankiuose galima ieškoti pačios įvairiausios informacijos. Mūsų jau minėtas **Google** yra tokios paieškos sistemos pavyzdys. Šis paieškos įrankis labai populiarus visame pasaulyje, nes pateikia vartotojo aplinką daugiau nei 100 kalbų, taip pat ir lietuvių – prisijungę adresu <<http://www.google.lt/>> rasite lietuvišką **Google** sąsają.

Google siūlo paslaugą, leidžiančią pradinį puslapį pritaikyti savo individualiems poreikiams. Prisijungę adresu <http://www.google.lt/ig> atversite **iGoogle** tinklalapį, kurį galite tvarkyti kaip norite: galite įtraukti dominančias naujienas ir nuorodas į Jums įdomius tinklalapius, rašyti priminimus, įkelti nuotraukų ir kt. Galite pasirinkti, kad šis Jūsų sukurtas tinklalapis būtų rodomas kiekvieną kartą pradedant naršyti internetą (žr. 2.2 pav.).



2.2 pav. iGoogle tinklalapis

Atkreipkite dėmesį, kad paieškos sistemose dažnai būna išskirtos sritys, skirtos tam tikros rūšies informacijos šaltinių paieškai. *Google* paieškos sistema siūlo daug specialiųjų įrankių, pavyzdžiui:

- naujienų galite ieškoti skiltyje **Google news** <<http://news.google.com>>;
- vaizdų paieškai skirti **Google vaizdai** <<http://images.google.lt>>;
- vaizdo įrašų rasite per **Google videos** <<http://video.google.com>>;
- įvairių pasaulio šalių, miestų, vietovių žemėlapių ieškokite **Google maps** <<http://maps.google.lt>> svetainėje;
- mokslinės informacijos paieškai skirtas **Google scholar** <<http://scholar.google.lt>>;
- knygų paieškai naudokite **Google knygas** <<http://books.google.com>>;
- tinklaraščių ir jų pranešimų rasite atvėrę nuorodą **Google blogai** <<http://www.google.lt/blogsearch>>;
- ieškodami diskusijų grupių naudokitės tinklalapiu **Google grupės** <<http://groups.google.lt>>.

Specialieji paieškos įrankiai skirti ieškoti tik tam tikros informacijos, pavyzdžiui, naujienų, vaizdų, muzikos, žmonių, tinklaraščių ir kt. Tokius įrankius naudokite tuomet, kai ieškote konkretaus tipo ar formato informacijos šaltinių. Pateiksime specialiųjų paieškos sistemų pavyzdžių.

- Naujienų lietuvių kalba galite ieškoti svetainėse **RSS.lt** <<http://www.rss.lt>> ir **Visosnaujienos.lt** <<http://www.visosnaujienos.lt>>. Jose naujienos sugrupuotos pagal tematiką.
- Norėdami rasti iliustracijų, nuotraukų, paveikslėlių ir kt., naudokitės vaizdų paieškos įrankiais. Vaizdų paieškos pasaulio lyderio pozicijas užima paieškos įrankis **Corbis** <<http://pro.corbis.com>>. Vaizdinės informacijos taip pat galima ieškoti paieškos sistemoje **Picsearch** <<http://www.picsearch.com>>.
- Norintys internete rasti muzikos turėtų naudotis svetaine **Moozikk.com** <<http://www.moozikk.com>>. Joje galima klausytis muzikos ar atsisiųsti mėgstamų kūrinių į savo kompiuterį.
- Naujos technologijos leidžia ne tik ieškoti, bet ir prenumeruoti garso ir vaizdo įrašus internete. Tinklaidžių paieškai sukurti specialūs įrankiai, pavyzdžiui, paieškos sistema **podcast.com** <<http://podcast.com>> ir katalogas **PodcastDirectory.com** <<http://www.podcastdirectory.com>>.
- Svetainėje **Blinkx** <<http://www.blinkx.com>> galite ieškoti vaizdo įrašų: kino filmų, muzikos vaizdo klipų, televizijos laidų ir kt. Dalytis savo vaizdo įrašais ir žiūrėti kitų įrašus galite svetainėje **YouTube** <<http://www.youtube.com/index>>. Nepamirškite, kad didžioji dalis šioje svetainėje esančių įrašų yra saugomi autorių teisių, todėl jų negalima naudoti komerciniais tikslais.
- Ieškant mokslinės informacijos reikia rinktis specialiuosius įrankius – daugiadalykes arba temines mokslinės informacijos paieškos sistemas. Daugiadalykės paieškos sistemos ieško įvairių mokslo sričių šaltinių. Pavyzdžiui, paieškos sistemoje **Scirus** <<http://www.scirus.com>> galima ieškoti žurnalų straipsnių, konferencijų pranešimų, ataskaitų ir kitų šaltinių. Teminės mokslinės paieškos sistemos ieško tik tam tikros mokslo srities šaltinių. Pavyzdžiui, ieškant fizinių ir technologinių mokslų šaltinių vertėtų rinktis paieškos sistemą **Scitopia** <<http://www.scitopia.org>>, o verslo šaltinių – sistemą **Biznar** <<http://biznar.com/biznar>>.
- Jei Jums reikia rasti informacijos apie konkretų žmogų, pasinaudokite žmonių paieškos sistemomis, pavyzdžiui, **Pipl** <<http://v2.pipl.com>>. Ši sistema atlieka žmonių paiešką ne tik interneto svetainėse,

bet ir įvairiose duomenų bazėse, kataloguose, asmeniniuose profiliuose, socialiniuose tinkluose, teismų archyvuose ir kituose šaltiniuose, kuriuose neieško įprastiniai paieškos įrankiai.

- Nemažai įdomios informacijos galima rasti tinklaraščiuose. Apsilankę svetainėje **Blogeriai.net** <<http://www.blogeriai.net>> rasite daugiau kaip 600 lietuviškų tinklaraščių. Verta pasinaudoti ir kita tinklaraščių paieškos sistema **BlogScope** <<http://www.blogscope.net>>, ieškančia įvairių šalių tinklaraščių.

Galima naudotis **metapaieškos** sistemomis, kurios pateiktą klausimą siunčia iš karto kelioms paieškos sistemoms ar adresų katalogams, o ten rastus atsakymus sugrupuoja pagal paieškos sistemas, kuriose atlikta paieška. Tačiau reikia atminti, kad metapaieškos sistemos neleidžia pateikti labai tikslios ir sudėtingos užklauso, todėl jas verta rinktis tik tuomet, kai norite gauti įvairesnių šaltinių arba nežinote, kurį paieškos įrankį pasirinkti. Metapaieškos sistemų pavyzdžiai:

- **Dogpile** <<http://www.dogpile.com>>;
- **GrabAll** <<http://www.graball.com>>;
- **Mamma** <<http://www.mamma.com>>;
- **Whonu?** <<http://www.whonu.com>>;
- **ZapMeta** <<http://www.zapmeta.com>>;
- **Zuula** <<http://www.zuula.com>>.

Semantinės paieškos sistemos, pavyzdžiui, **Bing** <<http://www.bing.com>> ir **Hakia** <<http://www.hakia.com>>, skirtingai nuo įprastinių paieškos sistemų, analizuoja Jūsų įrašytus paieškos žodžius ir paiešką atlieka bei paieškos rezultatus pateikia ne tik su paieškoje nurodytais, bet ir pagal prasmę susijusiais žodžiais. Pavyzdžiui, į paieškos laukelį įrašius žodį *rinkimai*, semantinės paieškos sistemos randa informacijos šaltinius, kuriuose netgi nėra žodžio *rinkimai*, bet yra žodžiai *balsavimas*, *kampanija* ir pan.

Jeigu atliekant paiešką Jums reikia pagalbos, prisijunkite prie paieškos sistemos **SearchTeam** <<http://searchteam.com>>. Ši paieškos sistema į informacijos paieškos ir rezultatų vertinimo procesą leidžia įtraukti draugus ir pažįstamus. Atlikdami paiešką svetainėje **ChaCha** <<http://www.chacha.com>> galite sulaukti specialiai parengtų interneto talkininkų pagalbos.

Kurį paieškos įrankį pasirinkti? Vienareikšmio atsakymo nėra. Paieškos įrankio pasirinkimas priklauso nuo ieškomos informacijos pobūdžio, tematikos, kalbos ir kt. kriterijų. Pradėdami paiešką turite apgalvoti, kuris informacijos paieškos įrankis galėtų pateikti tiksliausius, užklausą atitinkančius informacijos šaltinius.

Jūsų paieška bus lankstesnė ir tikslesnė, jei naudosite įvairius informacijos paieškos įrankius, taip pat žinote pagrindinius paieškos principus ir užklauso formulavimo taisykles.

2.3. PAGRINDINĖS UŽKLAUSOS FORMULAVIMO TAISYKLĖS

Visos paieškos sistemos, atlikdamos paiešką, vadovaujasi tam tikromis užklauso pateikimo taisyklėmis. Jos kiekvienoje sistemoje gali skirtis, tačiau yra ir bendrų taisyklių – jas žinodami sutaupysite laiko ir gausite tikslesnius paieškos rezultatus.

Atlikdami įprastinę paiešką naudokite loginius elementus ir specialiuosius simbolius. Loginiai elementai nurodo, kaip paieškos žodžiai susiję tarpusavyje ir kurioje paieškos rezultatų vietoje jie turėtų būti. Aptarsime dažniausiai naudojamus loginius elementus.

- **IR** arba **AND** naudokite tuomet, kai norite, kad tarp paieškos rezultatų būtų pateikti tik tie šaltiniai, kuriuose yra visi šiuo loginiu elementu sujungti žodžiai. Pavyzdžiui, užklauso laukelyje įrašę *verslas AND ekonomika*, gausite dokumentus, kuriuose yra ir žodis *verslas*, ir žodis *ekonomika*. Kai kuriose paieškos sistemose šį loginį elementą atitinka pliuso ženklas „+“.
- Gana dažnai paieškos rezultatuose gaunama šaltinių, nesusijusių su dominančia tema. Kad taip neatsitiktų, rašydami užklausą galite nurodyti, kurių žodžių paieškos rezultatuose neturėtų būti. Prieš nepageidaujamus žodžius įrašykite loginį elementą **NE** arba **NOT**. Populiariausiose paieškos sistemose jį galima pakeisti minuso ženklu „-“. Pavyzdžiui, jei ieškote programų, tačiau Jūsų nedomina kompiuterinės programos, užklausą patikslinkite taip: *programa –kompiuterinė* arba *programa NOT kompiuterinė*.
- Loginis elementas **ARBA** arba **OR** padeda gauti daugiau ir įvairesnių informacijos šaltinių. Jį naudokite tuomet, kai norite rasti su Jūsų ieškoma tema susijusių šaltinių, kurie gali būti apibūdinami naudojant pagal prasmę susijusius žodžius – sinonimus. Pavyzdžiui, į užklauso laukelį įrašę *ūkis OR ferma*, rasite dokumentus, kuriuose yra bent vienas iš šių žodžių. Kai kuriose paieškos sistemose šį loginį elementą atitinka simbolis „|“.

Kai kurios paieškos sistemos loginius elementus (dažniausiai tai būna IR arba AND) įterpia automatiškai. Tai reiškia, kad paliktus tarpus tarp dviejų ir daugiau reikšminių žodžių paieškos sistema supranta kaip loginį

elementą IR arba AND.

Specialūs simboliai „“, * taip pat padeda tiksliau pateikti paieškos klausimą. Paieškos žodžius įrašius tarp kabučių „“ bus ieškoma tiksliai užrašytos frazės, t. y. tarp paieškos rezultatų bus rodomi tik tie dokumentai, kuriuose nurodyti žodžiai yra vienas greta kito. Pavyzdžiui, į paieškos laukelį įrašę frazę „*versiu knygą neskaitytą*“ tarp kabučių, iš paieškos rezultatų sužinosite, kad tai yra eilutė iš Salomėjos Nėries eilėraščio „Anksti rytą“.

Simbolis * leidžia ieškoti tos pačios šaknies žodžių, t. y. įvairių įrašyto žodžio formų. Pavyzdžiui, į paieškos laukelį įrašę žodžio šaknį *ekonom**, paieškos rezultatuose matysite šaltinius su įvairiomis šio žodžio formomis (*ekonomija*, *ekonomika*, *ekonomiškas* ir kt.).

Atkreipkite dėmesį, kad populiariausioje paieškos sistemoje Google nėra galimybės ieškoti tos pačios šaknies žodžių – reikia rašyti visus žodžius, o simbolis * naudojamas vietoj praleistų žodžių. Pavyzdžiui, į paieškos laukelį įrašę *dienraštis * rytas*, gautuose rezultatuose matysite dokumentus su reikšminiais žodžiais *dienraštis Lietuvos rytas, dienraščio pristatymas ryte* ir kt.

Daugelyje paieškos sistemų galima tikslinti paieškos rezultatus, t. y. atlikti paiešką jau gautuose šaltiniuose. Dažniausiai galima įrašyti papildomų paieškos žodžių, nurodyti šaltinio datą, kalbą, dokumento tipą ir pan. Patikrinkite, ar Jūsų naudojama paieškos sistema turi tokią galimybę. Jei taip, būtinai ja naudokitės formuluo-dami užklausą.

Įvairūs paieškos įrankiai siūlo ir daugiau užklausos formulavimo būdų. Norėdami išmokti tiksliai ir greitai atlikti paiešką, perskaitykite paieškos sistemos pagalbos puslapius.

2.4. JEI NEBŪTŲ PAIEŠKOS SISTEMŲ

Paieškos sistemos tai tik vienas iš būdų, padedančių rasti reikiamus informacijos šaltinius. Ieškodami informacijos, nepamirškite ir adresų katalogų, skaitmeninių bibliotekų, duomenų bazių.

Interneto adresų katalogai

Interneto adresų katalogai – tai svetainės, kurių tikslas – rinkti, grupuoti pagal temas ir pateikti internete esančią informaciją. Adresų katalogus dažniausiai sudaro daugybė temų, o kiekviena iš jų dar susideda iš potemių, pavyzdžiui: *Menas* → *Architektūra* → *Konferencijos*. Kad būtų lengviau ieškoti, galima ne tik peržiūrėti temas, bet ir atlikti paiešką visose arba vienoje pasirinktoje temoje. Adresų katalogus galima rasti didžiausiose paieškos sistemose, pavyzdžiui, **Yahoo Directory** <<http://dir.yahoo.com/>>.

Gana naudingas ir lietuviškų interneto svetainių katalogas **Lietuva internete** <<http://www.on.lt/>>. Kaip ir kituose interneto kataloguose, čia šaltiniai grupuojami pagal temas: pirmiausia pasirinkite kategoriją, o ją išskleidę – nuorodą į dominančią temą. Ieškoti galite ir įrašydami užklausos žodį į paieškos laukelį. Atkreipkite dėmesį, kad paieška šiame kataloge turi tam tikras taisykles. Pavyzdžiui, norėdami rasti bet kurią žodžio formą, rašykite tik jo šaknį – be priešdėlio, be priesagos, o svarbiausia be galūnės. Norėdami surasti tikslią frazę, įrašykite ją į paieškos laukelį, bet nerašykite kabučių, kaip darytumėte paieškos sistemose. Tai reiškia, kad kataloge veikianti paieškos sistema neskiria specialiųjų ženklų ir simbolių, todėl jų vartoti nereikia. Apie kitas paieškos galimybes kataloge *Lietuva internete* siūlome pasiskaityti katalogo pagalbos puslapiuose, kuriuos rasite adresu <<http://www.on.lt/lol/kaiprast.htm>>.

Skaitmeninės bibliotekos

Skaitmeninė biblioteka – tai tam tikru būdu organizuota ir nuolat tvarkoma įvairių formatų elektroninių leidinių kolekcija. Čia galima ieškoti įvairių elektroninių dokumentų: knygų, garso ir vaizdo įrašų, žemėlapių, paveikslų ir kt. Skaitmeninių bibliotekų pavyzdžiai:

- *ePaveldas* <<http://www.epaveldas.lt/>>;
- *Project Gutenberg* (Gutenbergo projektas) <<http://www.gutenberg.org>>;
- *Europeana* (Europos skaitmeninė biblioteka) <<http://www.europeana.com/>>;
- *World Digital Library* (Pasaulio skaitmeninė biblioteka) <<http://www.wdl.org/>>.

Duomenų bazės

Ieškodami patikimos ir susistemintos informacijos, paiešką turėtumėte pradėti nuo duomenų bazių. Jos gali būti laisvai prieinamos arba prenumeruojamos. „Prenumeruojamos“ reiškia tai, kad bibliotekos ar mokslo institucijos moka metinį mokestį už prieigą prie duomenų bazėse esančios informacijos. Prenumeruojamų duomenų bazių dokumentus galima skaityti tik bibliotekoje ar mokslo institucijoje, prenumeruojančioje šias bazes, arba gavus prisijungimo slaptažodį naudotis duomenų baze už institucijos ribų.

Informaciją apie tai, kuriomis prenumeruojamomis duomenų bazėmis galite naudotis savo viešojoje bibliotekoje, rasite bibliotekos interneto svetainėje. Visų Lietuvos viešųjų bibliotekų vartotojai gali naršyti *EBSCO Publishing* duomenų bazių paketą. Šiose duomenų bazėse galima rasti įvairių sričių populiarių ir mokslinių straipsnių iš knygų, žurnalų ir laikraščių verslo, švietimo, aplinkosaugos, sveikatos ir kitomis temomis. Lietuvos viešosiose bibliotekose taip pat prieinamos *Grove Art Online* ir *Grove Music Online* duomenų bazės. Plačiau jos pristatomos šios knygos penktame skyriuje „Mokytis niekada nevėlu ir labai patogu internetu“.

Informaciją apie visas Lietuvos bibliotekose prenumeruojamas duomenų bazes rasite Lietuvos mokslinių bibliotekų asociacijos (LMBA) tinklalapyje <<http://www.lmba.lt/>>, pasirinkę nuorodą *Duomenų bazės*. Spragtelėję bazės pavadinimą sužinosite, kurios bibliotekos šią bazę prenumeruoja. Atkreipiame dėmesį, kad kiekvienais metais Lietuvos bibliotekų prenumeruojamų duomenų bazių sąrašas keičiasi.

Lietuvoje sukurta nemažai laisvai prieinamų duomenų bazių, kuriose gausu vertingos informacijos, pavyzdžiui:

- apdovanotųjų asmenų duomenų bazė, publikuojama Lietuvos Respublikos Prezidento tinklalapyje <http://www.president.lt/lt/prezidento_veikla/apdovanojimai/apdovanojimai_256.html>;
- Lietuvos dvarų duomenų bazė <<http://www.heritage.lt/dvarai/>> ir kt.

Gaila, bet ne visuomet paieškos sistemose ir adresų kataloguose atsispindi informacija, esanti duomenų bazėse. Nemokamų lietuviškų duomenų bazių interneto svetainių adresus rasite šio skyriaus pabaigoje esančiame rekomenduojamų nuorodų sąrašė.

2.5. RASTOS INFORMACIJOS VERTINIMAS

Internetu gausu visokeriopos informacijos, todėl reikėtų išmokti atskirti, kurie informacijos šaltiniai yra patikimi ir vertingi, o kurie klaidinantys ir menkaverčiai. Radus reikiamą informacijos šaltinį, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kokioje svetainėje jis saugomas. Vyriausybinių, akademinių, tarptautinių organizacijų svetainėse dažniausiai pateikiama objektyvi, patikima informacija, nes šios organizacijos atsako už skleidžiamą informaciją ir rūpinasi jos kokybe. Komerčinėse ar asmeninėse svetainėse galite rasti daug reklaminės, propagandinės, o kartais net neteisingos ir klaidinančios informacijos.

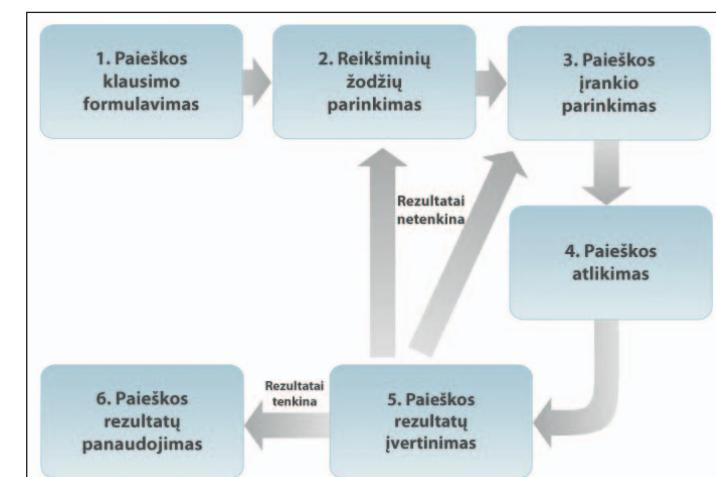
Radę informacijos šaltinį pabandykite nustatyti rastos informacijos atsakomybės duomenis: patikrinkite, kas jos autorius, ar nurodytas jo elektroninio pašto adresas, kiti kontaktiniai duomenys, ar informacijos autorius susijęs su institucija, kuri saugo šią informaciją.

Aplankykite svetainės, kurioje radote dokumentą, pradinį puslapį.

Įvertinkite rasto šaltinio turinį. Atkreipkite dėmesį į sukūrimo datą. Pažiūrėkite, ar informacija yra nuolat atnaujinama, kokia paskutinio atnaujinimo data, ar nėra gramatinių klaidų, ar pateikiamos nuorodos į pirminius šaltinius.

2.6. PAIEŠKOS ETAPAI

Jūs jau susipažinote su paieškos įrankiais, pagrindinėmis užklausos formulavimo taisyklėmis, rastos informacijos vertinimo kriterijais, todėl dabar siūlome susisteminti žinias. Primename pagrindinius informacijos paieškos etapus (žr. 2.3 pav.):



2.3 pav. Informacijos paieškos etapai

Kiekvieną paieškos etapą reikia kruopščiai suplanuoti ir apgalvoti, todėl siūlome atkreipti dėmesį į keletą svarbių dalykų:

- formuluodami paieškos klausimą pagalvokite, ką jau žinote apie ieškomą dalyką, kokio senumo informacija Jums tinka, kiek laiko galite skirti informacijos paieškai;
- rinkdamiesi reikšminius žodžius pagalvokite apie sinonimus, platesnės ar siauresnės reikšmės žodžius bei specialiuosius terminus;
- paieškos įrankį rinkitės atsižvelgdami į ieškomos informacijos pobūdį, šaltinių tipą, kalbą ir kt.;
- gavę paieškos rezultatus, kritiškai juos įvertinkite, t. y. nuspręskite, ar jie atitinka ieškomą temą, įvertinkite jų kokybę ir patikimumą;
- jei rezultatai Jūsų netenkina, iš naujo peržiūrėkite reikšminius žodžius, pagalvokite apie kitus paieškos įrankius;
- atsirinktus tinkamus paieškos rezultatus galite tvarkyti ir naudoti pagal savo poreikius.



PATARIMAI

- Išmokite gerai naudotis bent vienu paieškos įrankiu, tuomet gausite tikslesnius rezultatus. Be to, tie patys paieškos principai tinka naudojantis įvairiais paieškos įrankiais.
- Įvaldę vieną paieškos įrankį, neapsiribokite juo. Kuo daugiau įrankių naudosite, tuo greičiau ir lengviau rasite reikalingos informacijos.
- Perskaitykite paieškos įrankių pagalbos puslapius, juose sužinosite įrankio paieškos subtilybių.
- Visada kritiškai vertinkite rastos informacijos kokybę, taip apsisaugosite nuo menkavertės ar klaidingos informacijos.



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Universaliosios paieškos sistemos

- Bing <<http://www.bing.com>>
- ChaCha <<http://www.chacha.com>>
- Google <<http://www.google.com/>>
- SearchTeam <<http://searchteam.com>>
- Yahoo! <<http://www.yahoo.com>>

Specialiosios paieškos sistemos ir įrankiai

Nuorodos lietuvių kalba

- Blogeriai.net <<http://www.blogeriai.net/>>
- Google blogai <<http://www.google.lt/blogsearch>>
- Google grupės <<http://groups.google.com/>>
- Google knygos <<http://books.google.com/>>
- Google maps <<http://maps.google.lt>>
- Google scholar <<http://scholar.google.lt/>>
- Google vaizdai <<http://www.google.lt/imghp>>
- Google videos <<http://video.google.com>>
- RSS.lt <<http://www.rss.lt>>
- Visosnaujienos.lt <<http://www.visosnaujienos.lt>>

Nuorodos užsienio kalbomis

- Biznar <<http://biznar.com/biznar/>>
- Blinkx <<http://www.blinkx.com/>>

- BlogScope <<http://www.blogscope.net/>>
- Corbis <<http://pro.corbis.com/>>
- Google news <<http://news.google.com>>
- MOOZIKK.com <<http://www.moozikk.com>>
- Pipl <<http://v2.pipl.com/>>
- podcast.com <<http://podcast.com/>>
- PodcastDirectory.com <<http://www.podcastdirectory.com/>>
- Scirus <<http://www.scirus.com/>>
- Scitopia <<http://www.scitopia.org>>
- Yahoo! Groups <<http://groups.yahoo.com/>>
- YouTube <<http://www.youtube.com/>>

Metapaieškos sistemos

- Dogpile <<http://www.dogpile.com>>
- GrabAll <<http://www.graball.com>>
- Mamma <<http://www.mamma.com>>
- Whonu? <<http://www.whonu.com>>
- ZapMeta <<http://www.zapmeta.com>>
- Zuula <<http://www.zuula.com>>

Semantinės paieškos sistemos

- Bing <<http://www.bing.com/>>
- Hakia <<http://www.hakia.com/>>

Interneto adresų katalogai

- Yahoo Directory <<http://dir.yahoo.com/>>
- Lietuva internete <<http://www.on.lt/>>
- Nuorodų katalogas <<http://www.lnb.lt/eb/>>
- Open Directory Project <<http://dmoz.org/>>

Skaitmeninės bibliotekos

- ePaveldas <<http://www.epaveldas.lt>>

Prenumeruojamos užsienio duomenų bazės

- EBSCO Publishing duomenų bazės <<http://search.ebscohost.com>>
- Grove Art Online <<http://www.oxfordartonline.com/subscriber>>
- Grove Music Online <<http://www.oxfordmusiconline.com/subscriber/>>

Laisvai prieinamos Lietuvos duomenų bazės

- Apdovanotųjų asmenų duomenų bazė <http://www.president.lt/lt/prezidento_veikla/apdovanojimai/apdovanojimai_256.html>
- Iškilūs Lietuvos ir Latvijos kultūros veikėjai <http://www.baltu.lt/DB_Iskilus/Paieska.htm>
- Kas yra kas Lietuvoje: Lietuvos pasiekimų registras <<http://www.kasyrakas.lt>>
- Kultūros vertybių registras <<http://kvr.kpd.lt/heritage>>
- Lietuvos dvarų duomenų bazė <<http://www.heritage.lt/dvarai/>>
- Lietuvos knygnešiai ir daraktoriai 1864–1904 <<http://www.spaudos.lt/DBaze/Paieska.htm>>
- Lietuvos Respublikos terminų bankas <<http://terminai.vlkk.lt>>
- Lituaniškos paveldo informacinė sistema *Aruodai* <<http://www.aruodai.lt>>
- Miesteliai.lt <<http://www.miesteliai.lt>>
- Žemaitijos kultūros, meno, mokslo ir visuomenės veikėjai <<http://samogitia.mch.mii.lt/Krastičiai/DBaze/Paieska.htm>>

3. REIKALUS GALIMA TVARKYTI INTERNETU

PARENGĖ DR. LINA ŠARLAUSKIENĖ

TURINYS

3. REIKALUS GALIMA TVARKYTI INTERNETU

3.1. KAIP NAUDOTIS VALSTYBĖS INSTITUCIJŲ ELEKTRONINĖMIS PASLAUGOMIS?

3.2. ELEKTRONINIS PARAŠAS – KAS TAI?

3.3. KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS APIE KELIONIŲ DOKUMENTUS IR MIGRACIJĄ?

3.4. KUR RASTI TEISINĘ INFORMACIJĄ IR PAGALBĄ?

3.5. KAI PRIREIKIA STATISTINĖS INFORMACIJOS

3.6. BŪKITE AKTYVŪS – JUNKITĖS Į VISUOMENINĘ IR BENDRUOMENINĘ VEIKLĄ!

3.7. KUR RASTI KAIMO GYVENTOJAMS SKIRTŲ ELEKTRONINIŲ PASLAUGŲ?

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS



3. REIKALUS GALIMA TVARKYTI INTERNETU

3.1. KAIP NAUDOTIS VALSTYBĖS INSTITUCIJŲ ELEKTRONINĖMIS PASLAUGOMIS?

Internetu galima naudotis įvairiomis valstybės institucijų teikiamomis paslaugomis: pateikti mokesčių deklaraciją, pranešti apie gimusį ar mirusį žmogų, deklaruoti gyvenamąją vietą, užsisakyti įvairių pažymų ir pan. Tokios elektroninės viešosios paslaugos dar vadinamos elektroninės valdžios paslaugomis.

Pagal tai, kurią paslaugos dalį galime gauti nevykdami į instituciją, viešosios elektroninės paslaugos yra skirstomos į 5 brandos lygius:

- 1. Informacinis lygis.** Institucijų interneto tinklalapiuose ar kitose svetainėse galima rasti tik informacijos apie paslaugas, pavyzdžiui, kaip įregistruoti naujagimį, įsteigti bendrovę.
- 2. Vienpusis sąveikos lygis.** Paslaugas teikiančių institucijų interneto tinklalapiuose ar kitose svetainėse galima rasti informaciją apie paslaugas ir elektronines prašymų ar kitų dokumentų formas. Užpildytas dokumentų formas reikia pristatyti į paslaugą teikiančią instituciją.
- 3. Dvipusis sąveikos lygis.** Paslaugas teikiančių institucijų interneto tinklalapiuose ar kitose svetainėse suteikiama galimybė užpildyti ir išsiųsti paraiškos formą, tačiau pati viešoji paslauga suteikiama nuvykus į instituciją.
- 4. Bendradarbiavimo lygis.** Paslaugų galima užsisakyti ir gauti elektroniniu būdu nesilankant institucijoje. Taip galima gauti informaciją apie priskaičiuotas ir mokamas išmokas, sumokėtus mokesčius, draudžiamąsias pajamas ir kt.
- 5. Personalizuotas lygis.** Paslaugų galima gauti elektroniniu būdu, pasinaudojant ankstesne registracija ir asmeniniais duomenimis. Pavyzdžiui, naudojantis preliminariais užpildytomis mokesčių mokėtojo deklaracijomis galima deklaruoti mokesčius.

Naudojantis pirmojo ir antrojo lygio paslaugomis, nereikalaujama patvirtinti savo tapatybę (identifikuotis). Naudojantis trečiojo, ketvirtojo ir penktojo lygio paslaugomis, reikia prisijungti prie portalų, kuriuose teikiamos paslaugos, ir identifikuotis.

Elektroninių viešųjų paslaugų galite ieškoti portale *Elektroniniai valdžios vartai* <<http://www.epaslaugos.lt>> ir valstybės institucijų interneto svetainėse.

Portale *Elektroniniai valdžios vartai* elektroninių paslaugų galima ieškoti dviem būdais: atlikti jų paiešką, įrašant paslaugos pavadinimą paieškos laukelyje, arba peržiūrėti elektronines paslaugas pagal temas, pasirenkant nuorodą *Gyventojams* ar *Verslo subjektams* (žr. 3.1 pav.).



3.1 pav. Portalas Elektroniniai valdžios vartai

Pasirinkę dominančią paslaugą ir spragtelėję jos pavadinimo nuorodą, gausite informaciją apie paslaugą (paslaugos aprašymą, brandos lygį, teikėją ir jo kontaktinę informaciją, teikimo būdus ir kt.) ir, jeigu paslauga teikiama internetu, galėsite ją užsisakyti.

Norėdami užsisakyti elektroninių paslaugų, turite prisijungti prie portalų. Tai padaryti galima keliais būdais:

- naudojantis asmens tapatybės kortele su integruotais skaitmeniniais liudijimais (kai kuriuose šaltiniuose vartojamas terminas „skaitmeniniai sertifikatai“);
- prisijungiant per komercinio banko, kurio vartotojas esate, elektroninės bankininkystės sistemą;
- naudojantis elektroniniu parašu (asmeniniu skaitmeniniu liudijimu).

Prisijungę prie portalų galite ne tik užsisakyti dominančias paslaugas, bet ir naudotis papildomomis paslaugomis, kurias rasite spragtelėję portalų kairiajame meniu esančią nuorodą **Mano informacija**: atnaujinti savo kontaktinę informaciją, pasižiūrėti Jums teikiamų paslaugų sąrašą, perskaityti gautus pranešimus ir užduoti klausimus paslaugas teikiančioms institucijoms.

Elektroninių viešųjų paslaugų taip pat galite ieškoti valstybės ir savivaldos institucijų interneto svetainėse. Šiose svetainėse, radus reikalingą paslaugą ir norint ją užsisakyti, reikia identifikuotis. Dažniausiai nukreipiama prisijungti per *Elektroninių valdžios vartų* portalą.

3.2. ELEKTRONINIS PARAŠAS – KAS TAI?

Norėdami gauti įvairių valstybės institucijų ar verslo įmonių paslaugų, turime patvirtinti savo tapatybę, o dažnai ir pasirašyti įvairius dokumentus. Daugeliu atvejų tai galima padaryti elektroniniu būdu. Tam naudojamas elektroninis parašas, kuris Lietuvoje galioja nuo 2000 m., kai buvo priimtas Lietuvos Respublikos elektroninio parašo įstatymas.

Elektroninis parašas patvirtina pasirašančiojo tapatybę ir paliudija, kad parašas nesuklastotas. Jį sudaro informacijos šifravimas įvairiomis programomis ir skaitmeniniai liudijimai. Detaliau apie skaitmeninių liudijimų veikimo principus galite sužinoti Lietuvos Respublikos ryšių reguliavimo tarnybos tinklalapyje, pasirinkę nuorodą *Animacinis filmukas apie e. parašo naudojimą* <http://www.rtt.lt/lt/vartotojui/elektroninis-parasas_358/apie-e-parasa_7.html>.

Elektroniniam parašui sukurti reikalingos priemonės, į kurias diegiami skaitmeniniai liudijimai. Tai gali būti lustinė kortelė, USB laikmena ar mobiliojo telefono naujos kartos SIM kortelė. Elektroninio parašo priemonę su įdiegtais skaitmeniniais liudijimais galima gauti iš elektroninio parašo paslaugų teikėjų. Jeigu norite, kad elektroninis parašas turėtų tokią pačią teisinę galią kaip ir ranka rašytas parašas, įsigykite elektroninio parašo priemonę iš teikėjų, kuriuos patvirtina Lietuvos Respublikos Vyriausybės įgaliota institucija (nuo 2011 m. – Lietuvos Respublikos ryšių reguliavimo tarnyba <<http://www.rtt.lt/>>).

2011 m. Lietuvoje yra patvirtinti šie kvalifikuoto elektroninio parašo teikėjai:

- Gyventojų registro tarnyba prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos <<http://www.nsc.vrm.lt/>>;
- VĮ Registrų centras <<http://www.rcsc.lt/>>;
- UAB Skaitmeninio sertifikavimo centras <<http://www.ssc.lt/>>;
- kvalifikuoto elektroninio parašo platintojai – mobiliojo ryšio operatoriai:
 - UAB *Bite Lietuva* <<http://www.bite.lt/lt/bc/esign/>>;
 - UAB *Omnitel* <<http://www.omnitel.lt/eparasas/>>;
 - UAB *Tele2* <<http://www.tele2.lt/>>.

Rinkdamiesi elektroninio parašo teikėją, atkreipkite dėmesį į jų siūlomas elektroninio parašo priemones, paslaugų kainas ir skaitmeninių liudijimų galiojimo terminus. Skaitmeniniai liudijimai galioja nuo vienerių iki penkerių metų. Praėjus šiam laikotarpiui, liudijimus reikia atnaujinti.

Nemokamai elektroninis parašas Lietuvos piliečiams yra sudaromas ir diegiamas į naujos kartos asmens tapatybės korteles, išduodamas Migracijos tarnyboje nuo 2009 m. Liudijimai į korteles įrašomi jų gamybos metu, be atskiro prašymo, papildomo mokesčio ir galioja trejus metus. Norint, kad į asmens tapatybės korteles būtų įrašyti nauji liudijimai, reikia kreiptis į Gyventojų registro tarnybą, pateikti prašymą atnaujinti liudijimus ir pateikti kortelę naujam liudijimui įrašyti. Liudijimai atnaujinami taip pat nemokamai. Norint pasinaudoti asmens tapatybės kortele pasirašant elektroniniu būdu, reikia į kompiuterį įdiegti specialias tvarkykles bei programas ir turėti kortelių skaitytuvą. Jeigu šių priemonių namie neturite, galite jomis naudotis visose viešosiose bibliotekose.



Daugiau informacijos – interneto svetainėje „Elektroninė asmens tapatybės kortelė“ <http://www.eid.lt/lt/pradzia_4.html> ir mokomajame filmuke „Asmens tapatybės kortelė“ <<http://kursai2.bibliotekospazangai.lt/node/45>>.

Patogu naudotis elektroniniu parašu, įdiegtu į mobiliojo telefono SIM kortelę. Toks parašas dar vadinamas mobiliuoju elektroniniu parašu. Naudojant mobiliąjį elektroninį parašą reikia turėti mobiliąjį telefoną, nereikia diegti į kompiuterį tvarkyklę ir turėti skaitytuvą. Šios paslaugos yra nemokamos arba mokamos minimalus paslaugos įjungimo ir mėnesinis mokestis. Apie tai daugiau galite sužinoti anksčiau nurodytuose mobiliojo ryšio operatorių tinklalapiuose, juose taip pat rasite elektroninio parašo naudotojo atmintines (pvz., *Mobilusis elektroninis parašas* <<http://www.bite.lt/lt/bc/esign>>).

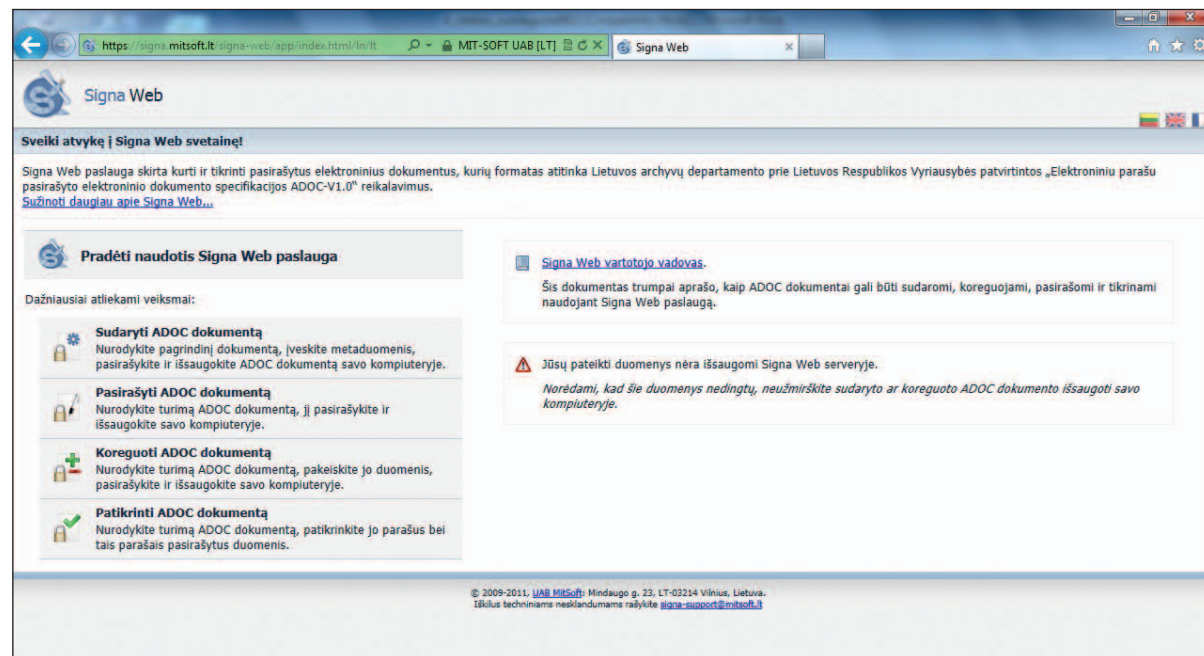
VĮ Registrų centras <<http://www.registrucentras.lt/>> ir UAB Skaitmeninio sertifikavimo centras <<http://www.ssc.lt/>> teikia elektroninį parašą, įdiegtą į įvairias priemones. Šių teikėjų elektroninio parašo priemonės ir paslaugos yra mokamos. Daugiau apie jas galite sužinoti šių institucijų interneto svetainėse.

Turint elektroninį parašą, galima:

- prisijungti (t. y. patvirtinti savo tapatybę) prie įvairių paslaugas teikiančių sistemų, pavyzdžiui, portalo *Elektroniniai valdžios vartai*;
- pasirašyti bet kokius elektroninius dokumentus ar elektroninius laiškus;
- patikrinti atsiųstą elektroniniu parašu pasirašytą dokumentą;
- siųsti koduotus (šifruotus) elektroninius dokumentus ar laiškus, kai norime būti tikri, kad juos perskaitys tik tie asmenys, kuriems yra siunčiami dokumentai ar laiškai.

Visa tai galima padaryti elektroniniam parašui skirtomis programomis (*Justa GE, Signa, DigiDoc* ir kt.), kurios gali būti įdiegtos į kompiuterį arba veikti internete:

- programos *Signa Web* svetainėje <<https://signa.mitssoft.lt/>> (žr. 3.2 pav.);
- portale *DigiDoc* <<http://www.parasas.lt/-TOOLS/>>;
- portale *Elektroniniai valdžios vartai* <<http://www.epaslaugos.lt/>> pasirinkus nuorodą *E-pasirašymas* ir kt.



3.2 pav. Elektroninių dokumentų pasirašymo ir tikrinimo programos *Signa Web* svetainė

Elektroninį parašą galima naudoti bendraujant elektroninėmis priemonėmis ar norint gauti elektroninių paslaugų:

- portale *Elektroniniai valdžios vartai* <<http://www.epaslaugos.lt/>>;
- elektroninės bankininkystės sistemose (*Swedbank*, *DNB Nord* banko ir *Ūkio banko*);
- valstybės institucijos SODRA sistemose: Elektroninėje draudėjų aptarnavimo sistemoje (EDAS), Elektroninėje gyventojų aptarnavimo sistemoje (EGAS), Elektroninių pažymėjimų tvarkymo sistemoje (EPTS) <<http://www.sodra.lt/>>;
- Valstybinės mokesčių inspekcijos interneto svetainėje <<http://www.vmi.lt/lt/>>;
- VĮ Registrų centro interneto svetainėje <<https://www.registrucentras.lt/ceps/>>;
- Centrinėje viešųjų pirkimų informacinėje sistemoje <<https://pirkimai.eviesiejipirkimai.lt/>>;
- Lietuvos Respublikos muitinės interneto svetainėje <<http://www.cust.lt/>>;
- Vilniaus miesto savivaldybės elektroninių paslaugų teikimo sistemoje <<http://www.vilnius.lt/newvilniusweb/index.php/144/?>>;
- teikiant elektroninius prašymus ar skundus valstybės institucijoms ir kt.



Apie elektroninio parašo naudojimą žiūrėkite filmuką „Elektroninis parašas: kas, kur, kada, kaip?“ <<http://www.youtube.com/watch?v=ZhiXuXIGL1o>>.

3.3. KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS APIE KELIONIŲ DOKUMENTUS IR MIGRACIJĄ?

Ruošiatės keliauti, vykstate dirbti ar aplankyti artimųjų į kitas šalis, o gal planuojate pasikviesti į Lietuvą užsienio svečių? Tuomet Jums reikės informacijos apie reikalingus asmens dokumentus, vizas, atsakingas įstaigas ir kt.

Informacijos paiešką pradėkite nuo **Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerijos** interneto svetainės <<http://www.urm.lt>> (žr. 3.3 pav.), kurioje pateikiama diplomatinė atstovybių ir konsulinė informacija.



3.3 pav. Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerijos svetainė

Diplomatines atstovybes rasite svetainės dešinėje pusėje pasirinkę skiltis **Lietuvos atstovybės** ir **Užsienio atstovybės**. Svetainės skyriuje **Konsulinė informacija** pasirinkę nuorodą **Konsuliniai klausimai**, sužinosite vizų rūšis ir jų išdavimo sąlygas, vaiko vykimo į užsienio valstybes tvarką ir kitą svarbią informaciją. Pavyzdžiui, pasirinkę nuorodą **Vizos**, rasite sąrašą valstybių, kurių piliečiai į Lietuvos Respubliką vyksta be vizų, ir sąrašą valstybių, į kurias Jūs galite vykti be vizų. Atvėrę nuorodą **Patarimai keliaujantiems** gausite patarimų, į ką atkreipti dėmesį, kad kelionė būtų saugi, sužinosite, kuriose šalyse galioja asmens tapatybės kortelės, o kuriose reikalingas pasas, rasite muitinės ir kitą informaciją vykstantiems per sieną.

Svetainės skyriuje **Lietuviai pasaulyje** spragtelėjus nuorodą **Ryšiai su užsienio lietuviais**, galima sužinoti apie užsienio lietuvių bendruomenes, lituanistines mokyklas, kultūros centrus, meno kolektyvus, parapijas, periodinius leidinius, paramą užsienio lietuvių organizacijoms. Čia taip pat pristatoma programa „Globali Lietuva“, kuri ragina užsienio lietuvius įsitraukti į valstybės gyvenimą, skatina lituanistinį švietimą pasaulyje ir teikia informaciją grįžtantiems į Lietuvą.

Migracijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos interneto svetainėje *Migracija.lt* <<http://www.migracija.lt/>> pateikiama informacija apie migracijos tarnybas Lietuvoje: pristatomos jų funkcijos, nurodomi adresai, telefonai, darbo laikas, detalai informuojama apie asmens dokumentus, kurie yra reikalingi Lietuvos piliečiams užsienyje ir užsienio piliečiams Lietuvoje. Čia rasite informacijos apie Lietuvos pilietybę, prieglobstį ir leidimus gyventi mūsų šalyje, apie lietuvių emigracijos problemas ir jų sprendimo būdus, nuorodų į leidinius apie migraciją.

Su migracijos dokumentų išdavimu susijusių paslaugų galite rasti portale *Elektroniniai valdžios vartai* <<http://www.epaslaugos.lt/>>, pasirinkę skiltį **Gyventojams** ir nuorodą **Migracija**.

3.4. KUR RASTI TEISINĘ INFORMACIJĄ IR PAGALBĄ?

Kiekvienam iš mūsų tiek darbinėje veikloje, tiek kasdieniame gyvenime kartais prireikia teisinės informacijos – šeimos, darbo ar civilinės teisės žinių. Todėl turime išmokti naudotis teisinės informacijos portalais bei duomenų bazėmis ir susirasti juose reikiamos teisinės informacijos, aktualių teisės aktų, gauti konsultacijų ar teisinę pagalbą.

Visus Lietuvos įstatymus, didžiąją dalį teisės aktų ir Europos Sąjungos teisės aktus galima rasti **Lietuvos Respublikos Seimo** interneto svetainėje <<http://www.lrs.lt>>. Čia atlikti paiešką ir skaityti dokumentus galima nemokamai. Norėdami rasti dokumentą, pradiniam svetainės puslapyje pasirinkite nuorodą **Teisės aktų ir Seime įregistruotų teisės aktų projektų paieška**. Dokumentų galima ieškoti nurodant įvairius paieškos kriterijus (žr. 3.4 pav.).

3.4 pav. Teisės aktų paieška Lietuvos Respublikos Seimo svetainėje

Atlikus paiešką pateikiamas teisės aktų sąrašas, kuriame nurodoma: kiekvieno teisės akto pavadinimas, data, numeris, tipas, kada dokumentas įsigaliojo, kokia institucija dokumentą priėmė ir kur teisės aktas buvo publikuotas. Iš sąrašo pasirinkite dominantį dokumentą ir spragtelėkite jo pavadinimą. Atsivėrusiame tinklalapyje galėsite dokumentą skaityti, atsispausdinti, išsisaugoti kompiuteryje.

Valstybės institucijų interneto svetainėse publikuojami su tų institucijų veikla susiję teisės aktai. Pavyzdžiui, Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerijos interneto svetainėje pateikiami su žemės ūkiu susiję teisės aktai. Teisės aktų įvairių institucijų svetainėse turėtumėte ieškoti pagal tokias nuorodas, kaip *Teisinė informacija*, *Teisės aktai*, *Teisiniai dokumentai* ir pan.

Teisės aktų taip pat galite ieškoti specializuotose *Infoplex* duomenų bazėse *Teismų praktika* ir *Teisės aktų paieška*, kurias rasite portale **Infoplex.lt** <<http://www.infoplex.lt>>. Jose teisės aktų paieška yra panaši kaip ir Lietuvos Respublikos Seimo svetainėje, tik *Infoplex* dar turi papildomų paieškos galimybių: pateikiami su rasta teisės aktais susiję kiti teisės aktai ir t. t. Šiomis duomenų bazėmis gali naudotis tik jas prenumeruojančių institucijų vartotojai. Dauguma Lietuvos viešųjų bibliotekų prenumeruoja šias duomenų bazes, todėl jomis gali naudotis visi šių bibliotekų vartotojai.

Prie *Infoplex* duomenų bazių galite prisijungti šiais adresais: <http://www.teismupraktika.lt> ir <http://www.teisesaktai.lt> arba ieškoti jų nuorodų *Infoplex* interneto svetainėje <<http://www.infoplex.lt>>.



Kaip naudotis „Infoplex“ duomenų baze „Teismų praktika“, galite sužinoti pradiniam duomenų bazės puslapyje pasirinkę nuorodą D.U.K.

Norėdami sužinoti daugiau paieškos ir informacijos tvarkymo „Infoplex“ duomenų bazėje „Teisės aktai“ galimybių, pradiniam puslapyje (žr. 3.5 pav.) pasirinkite nuorodą „Video pamokos“.

3.5 pav. Infoplex duomenų bazė Teisės aktai

Portale **Infoplex.lt** <<http://www.infoplex.lt>>, be duomenų bazių *Teismų praktika* ir *Teisės aktai*, pateikiamos teisės naujienos ir literatūra teisės tema, pristatomos teisės specialistų įstaigos, pateikiamos nuorodos į valstybės institucijų interneto svetaines ir jų teikiamas elektronines viešąsias paslaugas.

Portale **Teisingumas.lt** <<http://www.teisingumas.lt>> rasite nuorodų į Teisingumo ministerijos ir jai pavaldžių institucijų interneto svetaines bei jų teikiamas viešąsias paslaugas, teisės naujienų, interviu, komentarų, apžvalgų ir straipsnių.

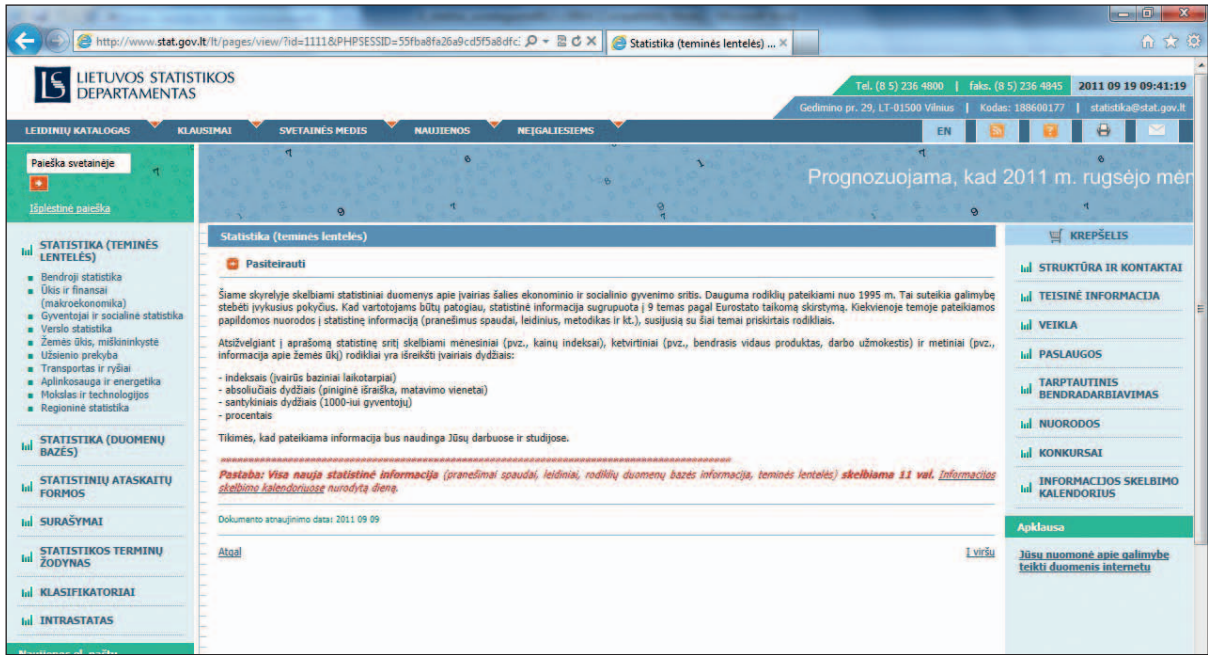
Interneto svetainėje **Mano teisės** <<http://manoteises.lt>> rasite informaciją apie žmogaus teises, jas ginančias organizacijas, lygybę ir nediskriminavimą, elektroninių leidinių žmogaus teisių tema, naudingų nuorodų. Galite dalyvauti svetainės lankytojų diskusijose ar užduoti klausimus elektroninėse konferencijose dalyvaujančioms teisės specialistams, atsakingiems valstybės tarnautojams.

Jeigu minėtuose šaltiniuose neradote reikiamos teisinės informacijos ir Jums reikalinga specialisto konsultacija ar pagalba, galite pasinaudoti valstybės garantuojama nemokama teisine pagalba. Interneto svetainėje **Teisinė pagalba** <<http://www.teisinespagalba.lt>> nurodoma, kur kreiptis teisinės pagalbos, kokių dokumentų reikia jai gauti. Čia rasite svarbiausią informaciją apie pirminę (informacija ir teisinės konsultacijos) ir antrinę (teisminis atstovavimas) teisinę pagalbą.

3.5. KAI PRIREIKIA STATISTINĖS INFORMACIJOS

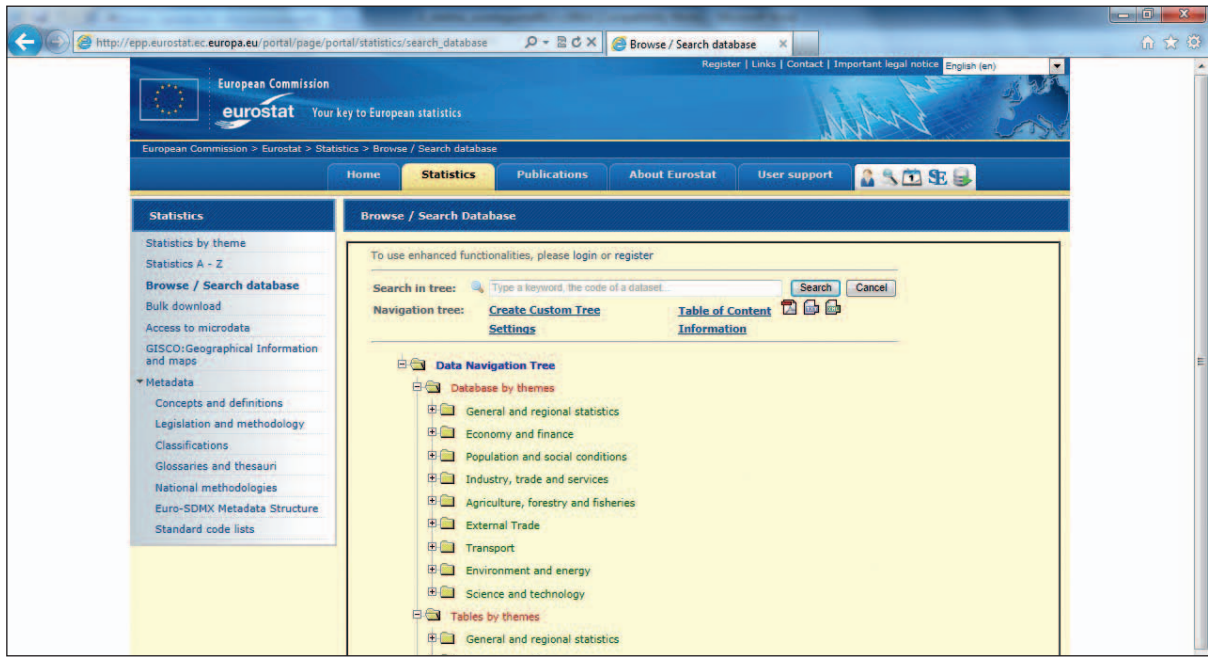
Statistinės informacijos galima ieškoti įvairiuose straipsniuose, statistiniuose leidiniuose, duomenų bazėse. Patikimiausias statistinės informacijos šaltinis Lietuvoje yra Lietuvos statistikos departamento leidiniai ir duomenų bazės. Europos šalių statistinės informacijos rekomenduojame ieškoti nemokamoje duomenų bazėje *Eurostat*.

Lietuvos statistikos departamento interneto svetainėje <<http://www.stat.gov.lt/lt>> pasirinkite skyrių **Statistika (Teminės lentelės)** (žr. 3.6 pav.). Įvairių šalies ekonominio ir socialinio gyvenimo sričių statistiniai duomenys sugrupuoti į 9 temas. Pasirinkus dominančią temą ir ją atvėrus, rodomos detalesnės temos. Pasirinkus norimą temą, pateikiamas dokumentų sąrašas, iš kurio galima pasirinkti, atverti ar išsispausdinti reikalingus dokumentus.



3.6 pav. Statistikos teminės lentelės Lietuvos statistikos departamento svetainėje

Europos statistinės informacijos duomenų bazę **Eurostat** <<http://epp.eurostat.ec.europa.eu/>> (žr. 3.7 pav.) pravarti norint rasti ir palyginti visų Europos Sąjungos šalių statistinę informaciją pagal temas. Ši duomenų bazė yra nemokama, informacija joje pateikiama anglų, vokiečių ir prancūzų kalbomis.



3.7 pav. Duomenų bazė Eurostat

Atvėrę duomenų bazę pasirinkite skiltį **Statistics (Statistika)**, tada nuorodą kairiajame meniu **Browse / Search Database (Naršyti / Ieškoti duomenų bazių)**. Pasirinkite dominančią temą ir dokumento pavadinimą. Spragtelėję šalia dokumento pavadinimo esantį paveiksluką, gausite statistinę informaciją, pateikiamą lente-
lėmis. Jose informaciją galima atsirinkti, rikiuoti pagal poreikius, po to – peržiūrėti, atsisiųsti, išsispausdinti ir kt.



Norėdami sužinoti visas duomenų bazės „Eurostat“ galimybes, perskaitykite pagalbos puslapius, kuriuos rasite tinklalapio viršuje pasirinkę nuorodą „User support“ („Pagalba vartotojams“).

3.6. BŪKITE AKTYVŪS – JUNKITĖS Į VISUOMENINĘ IR BENDRUOMENINĘ VEIKLĄ!

Jeigu esate aktyvus pilietis ir domitės šalies, savivaldybės ar bendruomenės valdymu, norite aktyviai daly-

vauti visuomeninėje, bendruomenių, savanoriškoje veikloje ar siekiate skatinti kitų pilietiškumą, šiame skyre-
lyje rasite nemažai naudingos informacijos.

Valstybės politikos ir valdymo klausimais informacijos pateikiama oficialių institucijų tinklalapiuose:

- Lietuvos Respublikos Seimo interneto svetainėje <<http://www.lrs.lt/>>;
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės interneto svetainėje <<http://www.lrv.lt/lt/>>;
- Lietuvos Respublikos vyriausiosios rinkimų komisijos interneto svetainėje <<http://www.vrk.lt/>>;
- Lietuvos savivaldybių portale <<http://www.savivaldybes.lt/>>;
- Europos Sąjungos portale <http://europa.eu/index_lt.htm>.

Informacijos apie politines partijas ir jų interneto svetainių galite ieškoti naudodamiesi paieškos įrankiais (pvz., Google) arba tinklalapyje *Politinės partijos* <<http://www.on.lt/horgijos.htm#politika>>.

Informacijos apie šalies politinį gyvenimą rasite portaluose:

- *Politika.lt* <<http://www.politika.lt/>>;
- *Geopolitika* <<http://www.geopolitika.lt/>>.

Išreikšti savo nuomonę, teikti pasiūlymus valdžiai, sužinoti apie priimamus sprendimus, visuomenines ak-
cijas ar pilietiškumą skatinančią veiklą galima visuomenei skirtuose portaluose:

- *Lietuva. Baltijos širdis* <<http://www.manolietuva.com/>>;
- *Peticijos.lt* <<http://www.peticijos.lt/>>;
- *Darom* <<http://www.mesdarom.lt/>>;
- *Aktyvus pilietiškumas* <http://europa.eu/youth/active_citizenship/index_lt_lt.html>;
- Pilietiškumo, demokratijos ir teisės programų centro interneto svetainėje <<http://pdt.lt/>>.

Norėdami aktyviai dalyvauti visuomeniniame gyvenime ar spręsti kylančias problemas, galite įsitraukti į
visuomeninių organizacijų (profesinių sąjungų, politinių, kultūros, sporto, labdaros organizacijų ir kt.) ar įvairių
bendruomenių (religinių, tautinių ir kt.) veiklą. Visuomeninės organizacijos apibrėžiamos ir kaip nevyriausyb-
inės organizacijos (NVO). Informacijos apie jas ir jų interneto svetainių nuorodas galite rasti:

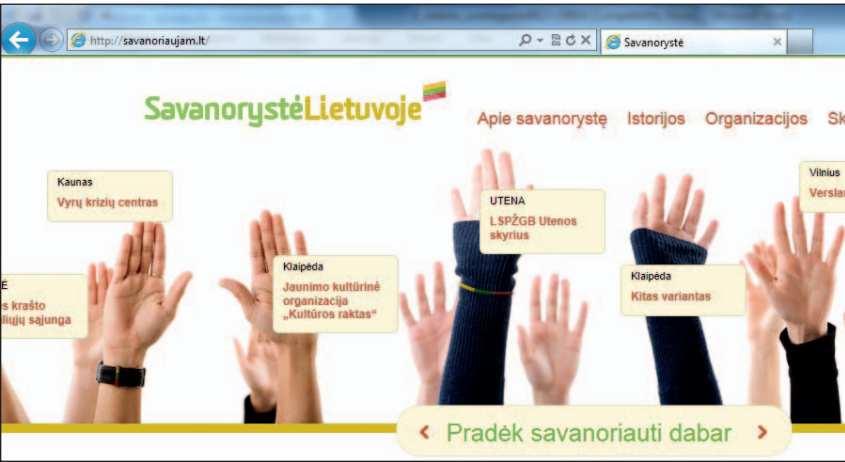
- Juridinių asmenų registre <<http://www.registrucentras.lt/jar/p/>>;
- Lietuvos įmonių kataloge <<http://www.imones.lt/>>;
- Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LiJOT) interneto svetainėje <<http://www.lijot.lt/>>;
- Bendruomenių portale <<http://www.bendruomenes.lt/>>;
- Lietuvos kaimo bendruomenių sąjungos interneto svetainėje <<http://www.lkbs.lt/>>.

Apie religinių bendruomenių veiklą galite sužinoti jų interneto svetainėse:

- katalikų bendruomenės – *Katalikai.lt* <<http://www.katalikai.lt/>>;
- stačiatikių bendruomenės – *Orthodoxy.lt* <<http://www.orthodoxy.lt/>>;
- liuteronų bendruomenės – *LELB* <<http://www.liuteronai.lt/>>;
- žydų bendruomenės – *LITJEWS* <<http://www.litjews.org/>>.

Pastaruoju metu Lietuvoje populiarėja savanorystė. Savanoriai – tai asmenys, kurie atlieka visuomenei nau-
dingą darbą, negaudami už tai atlygio. Jie padeda įvairioms nevyriausybiniams, pelno nesiekiančioms organi-
zacijoms (galima savanoriauti ir viešosiose bibliotekose), prisideda prie kultūros ir sporto renginių organizavi-
mo. Norėdami įsitraukti į savanorišką veiklą ar daugiau apie tai sužinoti, apsilankykite svetainėse:

- *Savanorių centras* <<http://www.savanoris.lt/>>;
- *Savanorystė Lietuvoje* <<http://savanoriaujam.lt/>> (žr. 3.8 pav.);
- *Kultūros savanoriai* <<http://kulturossavanoriai.lt/>>;
- *Sporto savanoriai* <<http://www.sportosavanoriai.lt/>>;
- *Būk savanoriu* <<http://www.buk-savanoriu.lt/>>.

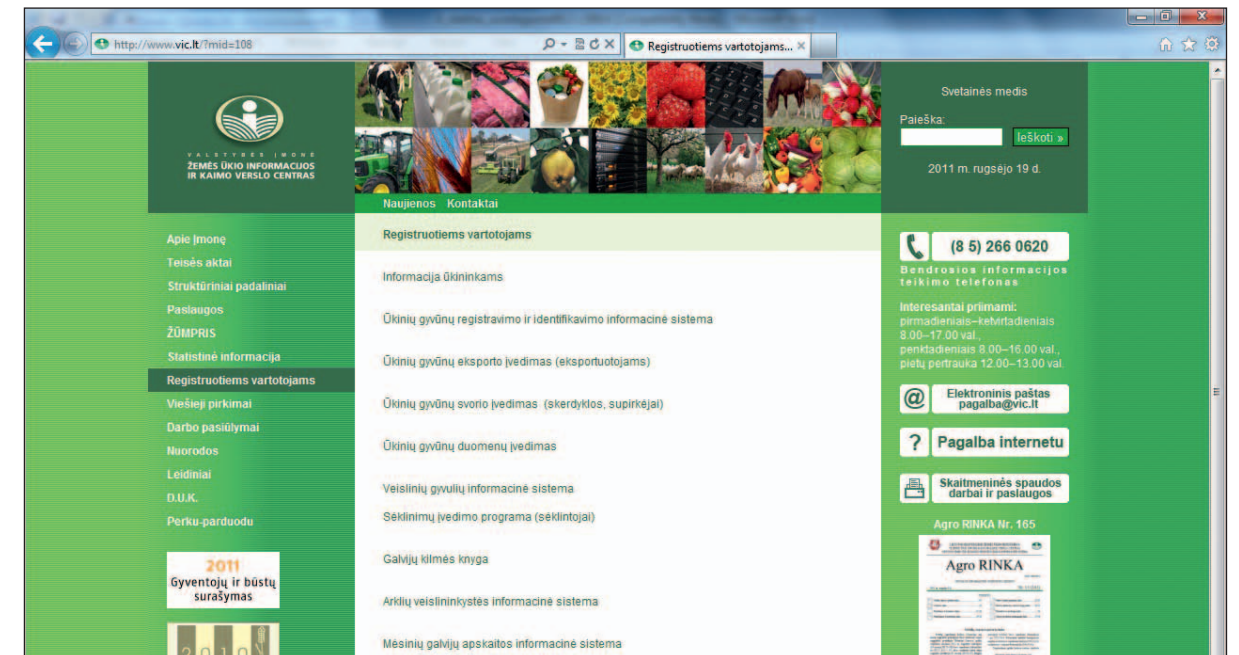


3.8 pav. Svetainė Savanorystė Lietuvoje

3.7. KUR RASTI KAIMO GYVENTOJAMS SKIRTŲ ELEKTRONINIŲ PASLAUGŲ?

Ūkininkai ir kiti asmenys, užsiimantys žemės ūkio veikla, gali naudotis jiems skirtomis elektroninėmis paslaugomis portale *Elektroniniai valdžios vartai* <<http://www.epaslaugos.lt>> (rinktis nuorodą **Gyventojams**, tada – **Gamta ir ekologija**) ir valstybės institucijų interneto svetainėse.

- **Lietuvos žemės ūkio ministerija** <<http://www.zum.lt/>> teikia naujausią informaciją apie žemės ir maisto ūkį, žuvininkystę, žemėtvarką bei kaimo plėtrą. Taip pat informuoja apie ministerijos bei jai pavaldžių įstaigų vykdomas programas ir projektus.
- **Žemės ūkio rūmai** <<http://www.zur.lt/>> konsultuoja ūkininkavimo klausimais, organizuoja profesinį žemdirbių mokymą, teikia informaciją apie žemės ūkio ir produktų rinką Lietuvoje ir užsienyje, atstovauja Lietuvos žemdirbių interesams Europos Sąjungoje, plėtoja tarptautinius ryšius ir kt.
- **Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centras** <<http://www.vic.lt/>> (žr. 3.9 pav.) atsakingas už Žemės ūkio ir kaimo verslo registro, Ūkinių gyvūnų registro ir Žemės sklypų registro tvarkymą, renka ir teikia informaciją apie ūkinių gyvūnų veislininkystės sistemos ir ūkinių gyvūnų produktyvumo apskaitą, apie žemės ūkio naudmenas ir pasėlių plotus. Centras taip pat tvarko pieno kvotų duomenų bazę. Norėdami sužinoti centro teikiamas paslaugas ir rasti prašymų formas, pradiniame svetainės puslapyje pasirinkite nuorodą **Paslaugos**, o norėdami gauti elektroninių paslaugų rinkitės nuorodą **Registruotiems vartotojams**. Asmenys, turintys centro suteiktus registracijos duomenis, gali prisijungti ir gauti įvairią informaciją, naudotis ūkinių gyvūnų registravimo ir identifikavimo sistema, veislinių gyvulių informacinė sistema, galvijų kilmės knyga ir kt.
- **Lietuvos Respublikos valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba** <<http://www.vet.lt/>> tvarko veterinarinį patvirtinimą turinčių gyvūninio maisto tvarkymo subjektų registrą, veterinarijos vaistų registrą ir teikia informaciją bei paslaugas ūkininkams, verslininkams, veterinarams ir visuomenei.
- **VĮ Pieno tyrimai** <<http://www.pieno-tyrimai.lt/>> informuoja apie pieno kokybės vertinimą, reikalavimus, kontrolę, melžimo problemas, pateikia atliktų pieno sudėties ir kokybės tyrimų statistinius duomenis. Pieno gamintojai gali prisijungti prie portalo ir peržiūrėti pieno tyrimų rezultatus. Visiems vartotojams viešai pateikiama statistinė informacija.
- **Valstybinė augalų apsaugos tarnyba** <<http://www.vaat.lt/>> pateikia informaciją apie augalų ligas ir kenkėjus, apsaugos produktų nuo ligų ir kenkėjų sąrašą.
- **Valstybinė sėklų ir grūdų tarnyba** <<http://www.vsgt.lt/>> teikia informaciją apie pašarus visų rūšių gyvuliams, apie pašarus gaminančius ūkio subjektus, augalų sėklų tiekėjus, apie pašarų kokybės kontrolę, higienos reikalavimus.
- **Žemės ūkio ir maisto produktų rinkos reguliavimo agentūra** <<http://www.litfood.lt/>> prižiūri Lietuvos žemės ūkio ir maisto produktų rinkos reguliavimo ir eksporto skatinimo priemones, pateikia išsamių rekomendacijų dėl muitinės procedūrų, maisto produktų gavimo ir paskirstymo apskaitos, informaciją apie vykdomus eksporto plėtros projektus, Lietuvoje ir užsienyje rengiamas žemės ūkio ir maisto parodas, agentūros organizuojamus seminarus bei kitus renginius.
- **VĮ Valstybės žemės fondas** <<http://www.vzi.lt/>> vykdo žemėtvarkos, teritorijų planavimo, geodezijos ir kitą veiklą, rengia žemės sklypų bendruosius, specialiuosius, detaliuosius planus ir kt. Svetainėje nurodomi fondo filialai ir skyriai bei jų aptarnaujamos zonos, pateikiama atsakingų asmenų kontaktinė informacija.
- **VĮ Ekoagros** <<http://www.ekoagros.lt/>> vykdo ekologinės gamybos kontrolės ir sertifikavimo darbus pagal Ekologinio žemės ūkio taisyklių reikalavimus. Svetainėje pateikiama naudingos informacijos apie ekologinį ūkininkavimą ir ekologiškų žemės ūkio ir maisto produktų sertifikavimą.
- Norintieji gauti tiesiogines išmokas ar paramą žemės ūkio veiklai turėtų apsilankyti **Nacionalinės mokėjimo agentūros prie Žemės ūkio ministerijos** svetainėje <<http://www.nma.lt/>>. Informaciją apie agentūros teikiamas viešąsias paslaugas, konsultavimą, taip pat atmintines, prašymų formas ir kt. rasite pradinio puslapio skyriuje **Paslaugos**. Elektronines paslaugas sužinosite atvėrę nuorodą **Informacinis portalas** <<https://portal.nma.lt/>>. Informacijos galite ieškoti ir agentūros rengiamoje interneto svetainėje **Parama kaimui** <<http://www.paramakaimui.lt/>>.



3.9 pav. Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centro svetainė

Ūkininkai ir kiti, vykdančys žemės ūkio veiklą, informacijos ir konsultacijų taip pat gali rasti:

- **Lietuvos žemės ūkio konsultavimo tarnybos** interneto svetainėje <<http://www.lzukt.lt/>>;
- **Lietuvos ūkininkų sąjungos** interneto svetainėje <<http://www.lus.lt/>>;
- Lietuvos mokslo ir švietimo institucijų (**Aleksandro Stulginskio universiteto** <<http://www.asu.lt/>>, **Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Veterinarijos akademijos** <<http://web.lva.lt/>>, **Lietuvos agrarinių ir miškų mokslo centro** <<http://www.lammc.lt/>>) interneto svetainėse.

Kaimo gyventojams naudingos informacijos pateikiama ir populiariuose internetiniuose leidiniuose:

- *Kaimo laikraštis* <<http://www.up.lt/periodiniai/kaimolaikraštis/>>;
- *Mano ūkis* <<http://www.manoukis.lt/>>;
- *Savas ūkis* <<http://savasukis.lt/>>;
- *Ūkininko patarėjas* <<http://www.up.lt/>>;
- *Ūkio klubas* <<http://www.ukioklubas.lt/>>;
- *Ūkio žinios* <<http://ukiozinios.lt/>>;
- *Valstiečių laikraštis* <<http://www.valstietis.lt/>>;
- *VETinfo* <<http://www.vetinfo.lt/>>.



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Elektroninės viešosios paslaugos

- DigiDoc <<http://www.parasas.lt/-TOOLS/>> – elektroninio pasirašymo sistema
- Elektroninė asmens tapatybės kortelė <http://www.eid.lt/lt/pradzia_4.html>
- Elektroniniai valdžios vartai <<http://www.evaldzia.lt>>
- Lietuvos Respublikos ryšių reguliavimo tarnybos tinklalapiai apie elektroninį parašą <http://www.rtt.lt/lt/vartotojui/elektroninis-parasas_358/apie-e-parasa_7.html>
- Signa Web <<https://signa.mitsoft.lt/>> – elektroninio pasirašymo sistema

Gyventojų migracija, vizos, ambasados

- Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerija <<http://www.urm.lt>>
- Migracijos departamentas prie LR vidaus reikalų ministerijos <<http://www.migracija.lt>>

Teisinės informacijos paieška

- Infolex.lt <<http://www.infolex.lt>> – teisės portalas
- Teisės aktai <<http://www.teisesaktai.lt>> – Infolex duomenų bazė
- Teismų praktika <<http://www.teismupraktika.lt>> – Infolex duomenų bazė
- Mano teisės <<http://manoteises.lt>> – žmogaus teisių svetainė
- Teisės aktų paieškos sistema <http://www3.lrs.lt/dokpaieska/forma_l.htm>
- Teisinė pagalba <<http://www.teisinepagalba.lt>>
- Teisinės informacijos portalas <<http://www.teisingumas.lt>>

Statistinės informacijos paieška

- Eurostat <<http://epp.eurostat.ec.europa.eu>> – Europos statistinės informacijos duomenų bazė
- Lietuvos statistikos departamentas <<http://www.stat.gov.lt>>

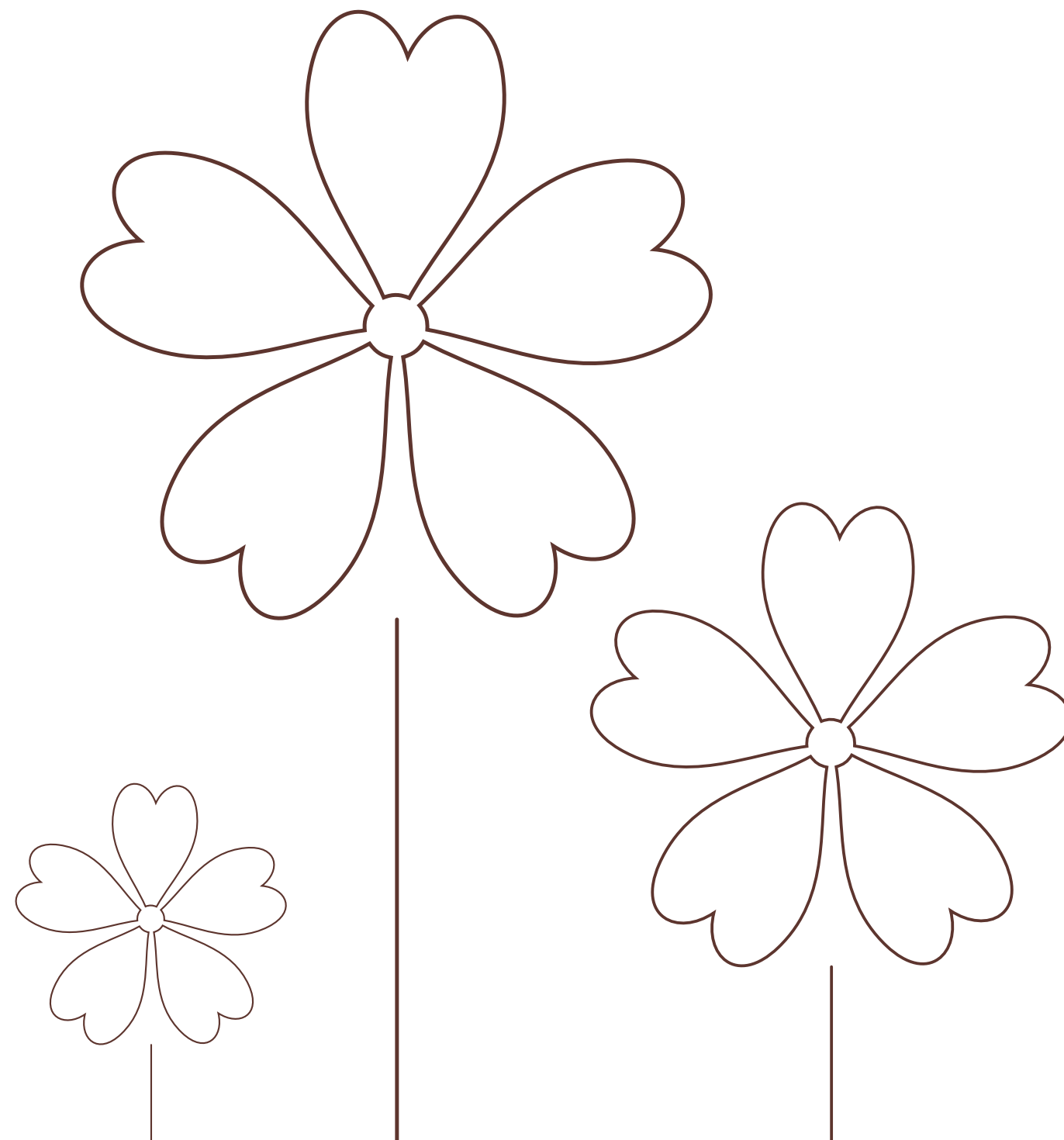
Visuomeninės ir bendruomeninės veiklos, organizacijų ir bendruomenių paieška

- Bendruomenių portalas <<http://www.bendruomenes.lt>>
- Darom <<http://www.mesdarom.lt>> – pilietinės akcijos portalas
- Europos jaunimo portalas <http://europa.eu/youth/active_citizenship/index_lt_lt.html>
- Geopolitika <<http://www.geopolitika.lt>> – politinių naujienų portalas
- Juridinių asmenų registras <<http://www.registrucentras.lt/jar/p/>>
- Katalikai.lt <<http://www.katalikai.lt>> – katalikų bendruomenės svetainė
- Kultūros savanoriai <<http://kulturossavanoriai.lt>>
- LELB <<http://www.liuteronai.lt>> – liuteronų bendruomenės svetainė
- Lietuva. Baltijos širdis <<http://www.manolietuva.com>> – pilietinės informacijos portalas
- Lietuvos įmonių katalogas <<http://www.imones.lt>>
- Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT) <<http://www.lijot.lt>>
- Lietuvos kaimo bendruomenių sąjunga <<http://www.lkbs.lt>>
- LITJEWS <<http://www.litjews.org>> – žydų bendruomenės svetainė
- Orthodoxy.lt <<http://www.orthodoxy.lt>> – stačiatikių bendruomenės svetainė
- Pasaulio jaunimo dienos <<http://www.jaunimodienos.lt>>
- Peticijos. It <<http://www.peticijos.lt>> – pilietinės informacijos portalas
- Pilietiškumo, demokratijos ir teisės programų centro svetainė <<http://pdt.lt>>
- Politika.lt <<http://www.politika.lt>> – naujienų portalas
- Politinės partijos <<http://www.on.lt/horgijos.htm#politika>>
- Savanorių centras <<http://www.savanoris.lt>>
- Savanorių duomenų bazė <<http://www.buk-savanoriu.lt>>
- Savanorystė Lietuvoje <<http://savanoriaujam.lt>>
- Sporto savanoriai <<http://www.sportosavanoriai.lt>>

Elektroninė informacija ir paslaugos kaimo gyventojams

- Aleksandro Stulginskio universitetas <<http://www.asu.lt>>
- Kaimo laikraštis <<http://www.up.lt/periodiniai/kaimolaikraštis/>> – internetinis laikraštis
- Lietuvos agrarinių ir miškų mokslo centras <<http://www.lammc.lt>>
- Lietuvos Respublikos valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba <<http://www.vet.lt>>
- Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija <<http://www.zum.lt>>
- Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Veterinarijos akademija <<http://web.lva.lt>>
- Lietuvos ūkininkų sąjunga <<http://www.lus.lt>>
- Lietuvos žemės ūkio konsultavimo tarnyba <<http://www.lzukt.lt>>
- Mano ūkis <<http://www.manoukis.lt>> – žurnalas

- Nacionalinė mokėjimo agentūra prie Žemės ūkio ministerijos <<http://www.nma.lt>>
- Parama kaimui <<http://www.paramakaimui.lt>>
- Savas ūkis <<http://savasukis.lt>> – informacinis portalas
- Ūkininko patarėjas <<http://www.up.lt>> – internetinis laikraštis
- Ūkio klubas <<http://www.ukioklubas.lt>> – informacinis portalas apie kaimą ir žemės ūkį
- Ūkio žinios <<http://ukiozinios.lt>> – Lietuvos ūkio naujienų portalas
- Valstietis.lt <<http://www.valstietis.lt>> – internetinis laikraštis
- Valstybinė augalų apsaugos tarnyba <<http://www.vaat.lt>>
- Valstybinė sėklų ir grūdų tarnyba <<http://www.vsgt.lt>>
- VETinfo <<http://www.vetinfo.lt>> – žurnalas veterinarijos ir gyvulininkystės specialistams
- VšĮ Ekoagros <<http://www.ekoagros.lt>> – ekologiškų produktų sertifikavimo įstaiga
- VĮ Pieno tyrimai <<http://www.pieno-tyrimai.lt>>
- VĮ Valstybės žemės fondas <<http://www.vzi.lt>>
- Žemės ūkio informacijos ir kaimo verslo centras <<http://www.vic.lt>>
- Žemės ūkio ir maisto produktų rinkos reguliavimo agentūra <<http://www.litfood.lt>>
- Žemės ūkio rūmai <<http://www.zur.lt>>



4. TAUPYKIME LAIKĄ IR PINIGUS

PARENGĖ IRENA KUZMINSKIENĖ

TURINYS

4. TAUPYKIME LAIKĄ IR PINIGUS

4.1. IEŠKOKITE DARBO IR DARBUOTOJŲ INTERNETU

4.2. PASIRŪPINKITE SOCIALINIŲ DRAUDIMŲ

4.3. VALSTYBINĖS MOKESČIŲ INSPEKCIJOS INFORMACIJA
INTERNETU

4.4. NAUDOKITĖS ELEKTRONINĖS BANKININKYSTĖS
PASLAUGOMIS

4.5. PIRKITE VIRTUALIOSE PARDOVŲ PLOŠČIUNOSE

4.6. NAUDOKITĖS ELEKTRONINĖS PASLAUGOMIS

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS



4. TAUPYKIME LAIKĄ IR PINIGUS

Internete patogiu ne tik ieškoti reikalingos informacijos, bet ir naudotis įvairiomis paslaugomis – nuo mokesčių mokėjimo iki prekių bei paslaugų pirkimo. Taigi šios temos tikslas – supažindinti su įvairiomis galimybėmis internetu spręsti daugelį ekonominių klausimų ir rasti informacijos šaltinių, padedančių taupyti laiką ir pinigus.

4.1. IEŠKOKITE DARBO IR DARBUOTOJŲ INTERNETU

Darbas kiekvieno iš mūsų gyvenime užima svarbią vietą. Jame praleidžiame didžiąją dalį dienos, užsidirbame pajamų pragyvenimui. Darbas labai svarbus ir žmogaus saviraiškai. Kiekvienas nori turėti gerai mokamą, įdomų darbą, kuriame galėtų realizuoti save. Jei įkūrėte, išplėtėte savo verslą ir tapote darbdaviais, suprantama, kad norite įdarbinti patyrusius, aukštos kvalifikacijos specialistus, kuriais galėtumėte pasitikėti. Tinkamo darbo ir darbuotojų paieška reikalauja daug energijos, laiko ir pastangų.

Kokios galite rasti informacijos apie įsidarbinimo galimybes?

Jei Jūsų netenkina dabartinis darbas ir norite jį pakeisti, jei uždirbate per mažai ir praverstų papildomas uždarbis ar šiuo metu esate bedarbis, pasitelkite pagalbon internetą. Čia rasite informacijos apie laisvas darbo vietas ir persikvalifikavimo galimybes: įvairius seminarus, mokymus ir kt., gausite naudingų patarimų ir pagalbą, kaip tinkamai parašyti gyvenimo aprašymą (toliau – CV), motyvacinį laišką, kaip pasiruošti pokalbiui dėl darbo. Jei negaunate darbo, sužinosite apie bedarbių teises ir pareigas, bedarbiams priklausančias išmokas.

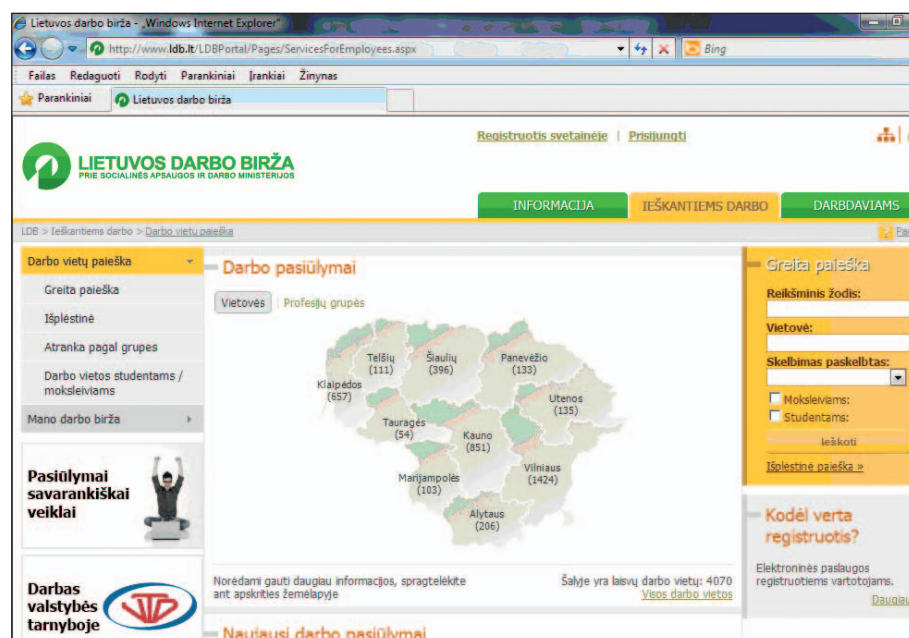
Darbo paieškoms skirtų interneto šaltinių yra daug ir įvairių. Darbo pasiūlymų galite ieškoti specializuotose svetainėse: Lietuvos darbo biržos interneto svetainėje, elektroninėse CV duomenų bazėse, specializuotų skelbimų portaluose, įdarbinimo agentūrų, įmonių ir organizacijų svetainėse ir t. t.

Ieškantiems darbo

Ieškant darbo verta apsilankyti **Lietuvos darbo biržos** (toliau – LDB) interneto svetainėje <<http://www.ldb.lt/>>.

Svetainės skytyje **Paslaugos asmenims** pristatomos gyventojams skirtos darbo biržos paslaugos: ieškantys darbo asmenys informuojami, konsultuojami, tarpininkaujama įdarbinant, konsultuojama profesinės karjeros planavimo klausimais, rengiami profesinio mokymo kursai ir kt.

Svetainės kairiajame meniu pasirinkę **Patarimai ieškantiems darbo**, sužinosite visą reikalingą informaciją apie registraciją darbo biržoje: kas gali registruotis, kokius dokumentus reikia pateikti, kokias pažymas turite gauti iš darbdavio (formą ir pildymo pavyzdį galima atsisiųsti), sužinosite bedarbių teises ir pareigas, apie ne-darbo socialinio draudimo išmokas, privalomąjį socialinį draudimą, kaip planuoti profesinę karjerą, kaip rašyti CV.



4.1 pav. LDB interneto svetainės skiltis *ieškantiems darbo*

Pasirinkę skiltį **ieškantiems darbo** (žr. 4.1 pav.), galėsite ieškoti arba peržiūrėti darbo pasiūlymus, pasirinkti siūlomas darbo vietas pagal apskritis, profesijų grupę, profesiją ar laikotarpį.

Užsiregistravę Lietuvos darbo biržos interneto svetainėje kaip asmenys, ieškantys darbo, galėsite naudotis šiomis elektroninėmis LDB paslaugomis:

- sukurti ir redaguoti savo CV;
- nusiųsti savo sukurtą CV darbdaviui;
- tvarkyti darbdaviams išsiųstus prašymus ir gautus darbo pasiūlymus;
- ieškoti darbo pasiūlymų pagal pasirinktus kriterijus;
- užsisakyti el. pašto žinutes apie dominančius darbo pasiūlymus;
- užpildyti supaprastintą išankstinės registracijos darbo biržoje formą ir pasirinkti atvykimo į darbo biržą laiką*;
- sudaryti preliminarų individualų užimtumo veiklos planą*;
- peržiūrėti darbo biržos išduotą rekomendaciją įsidarbinti bei darbo pasiūlymo aprašymą, kontaktinius darbdavio duomenis*;
- peržiūrėti darbo biržos suteiktų paslaugų suvestinę*;
- tiesiogiai bendrauti su priskirtu darbo biržos specialistu, užduoti klausimus ir gauti atsakymus*;
- pakeisti ir suderinti apsilankymo darbo biržoje laiką*;
- užsisakyti darbo biržos išduodamas pažymas*.

* Paslaugos teikiamos tik patvirtinus tapatybę Elektroninių valdžios vartų portale.

Jeigu esate pensinio amžiaus, bet dar norėtumėte padirbėti, galite registruotis **Senjorų banke** (LSB). Šios duomenų bazės tikslas – sudaryti galimybes įsidarbinti pensinio amžiaus žmonėms. Daugiau informacijos apie tai rasite svetainės skytyje **Patarimai ieškantiems darbo**, atvėrę nuorodą **Senjorų bankas**. Čia rasite ir Senjorų banko dalyvių sąrašą.

LDB suteikia jaunimui galimybę pasinaudoti **Talentų banko** duomenų baze ir susirasti geresnį darbą. Ši bazė yra skirta tik aukštos kvalifikacijos specialistams. Kaip nurodoma Lietuvos darbo biržos interneto svetainėje, šios duomenų bazės dalyviais gali būti asmenys, kurie yra:

- bedarbiai, tačiau yra įgiję aukštąjį išsilavinimą, turi ne mažesnę kaip trejų metų darbo patirtį pagal įgytą kvalifikaciją arba pageidaujamą profesiją ir moka bent vieną Europos Sąjungos šalių kalbą;
- aukštųjų mokyklų absolventai;
- aukštojo mokslo magistrantūros studentai, mokantys bent vieną Europos Sąjungos šalių kalbą, bei aukštųjų universitetinių ir aukštųjų neuniversitetinių mokyklų ne žemesnių nei III kurso studentai, mokantys bent vieną Europos Sąjungos kalbą;
- dirbantys aukštos kvalifikacijos specialistai, kurie ieško darbo sąlygų gerinimo ar nori siekti karjeros. Šiai asmenų kategorijai keliami papildomi reikalavimai yra šie:
 - aukštasis išsilavinimas,
 - mokėti bent vieną Europos Sąjungos šalių kalbą,
 - mokėti dirbti kompiuteriu.

Jeigu norite būti įrašyti į Talentų banko duomenų bazę, turite užsiregistruoti LDB interneto svetainėje, sukurti savo CV ir nurodyti bent vieną darbą, kurį norėtumėte dirbti. Daugiau informacijos apie tai sužinosite LDB interneto svetainės skytyje **Patarimai ieškantiems darbo**.

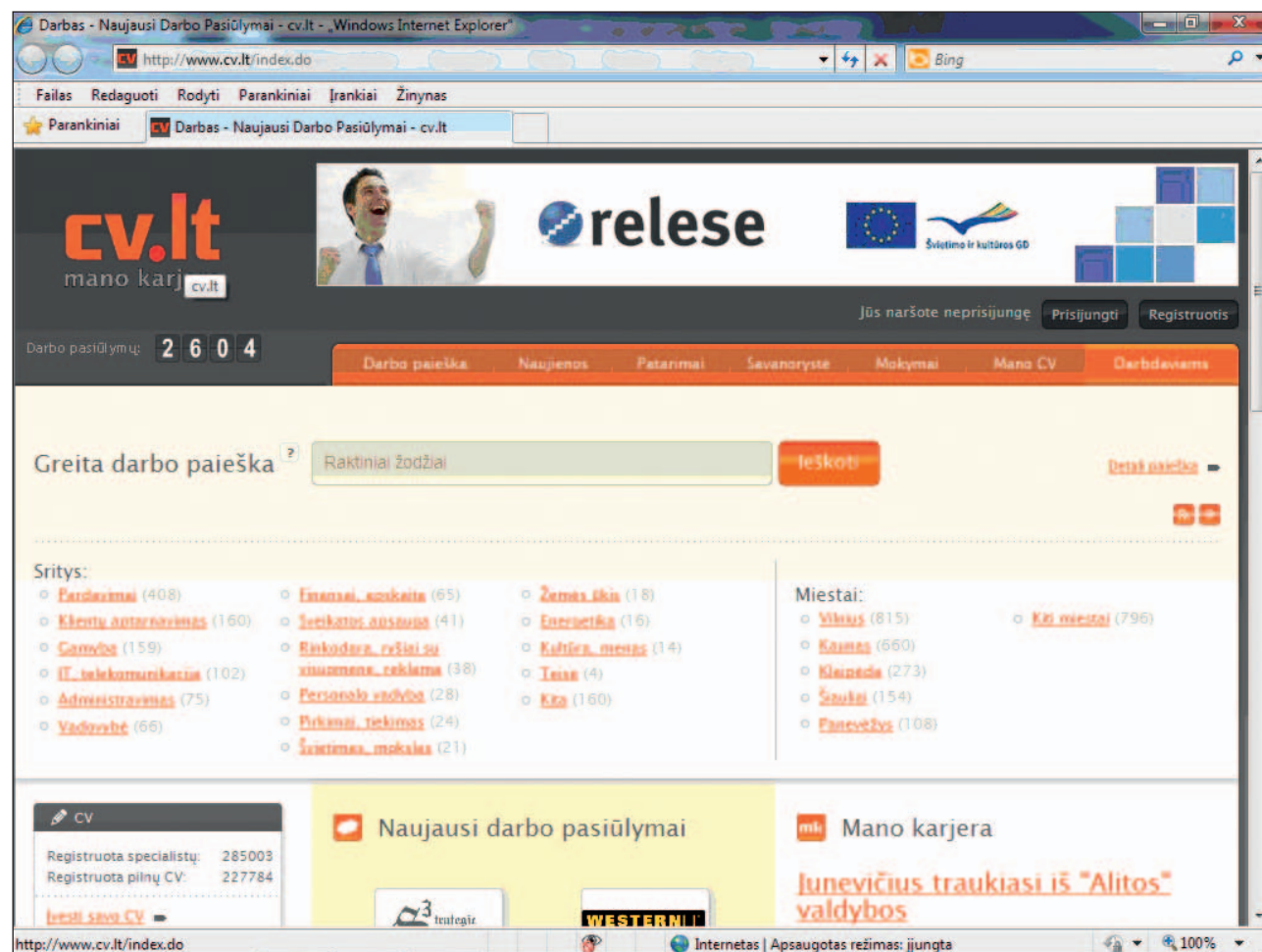
Darbo ieškoti internetu galima ne tik LDB interneto svetainėje, bet ir kituose interneto ištekliuose: specializuotose interneto svetainėse ir elektroninėse CV duomenų bazėse, įstaigų ar organizacijų svetainių skelbimuose ir kt. Trumpai apžvelgsime keletą pavyzdžių.

cvbankas.lt <<http://www.cvbanks.lt/>>

Šioje interneto svetainėje galima peržiūrėti darbo skelbimus, perskaityti patarimų dėl karjeros ir susikurti savo CV. Atskirai yra pateikti papildomojo darbo skelbimai. Darbdaviai skytyje **Darbdaviams** gali įdėti skelbimą, taip pat susipažinti su skelbiamais CV.

cv.lt <<http://www.cv.lt/>>

Karjeros portale **cv.lt** (žr. 4.2 pav.) rasite darbo pasiūlymų ir informacijos apie seminarus, galėsite sukurti ir saugoti savo CV, sekti darbo rinkos naujienas, pasinaudoti patarimais, konsultacijomis bei kita informacija.



4.2 pav. Svetainė cv.lt



4.3 pav. Interneto svetainė EURES Lietuva

cvmarket.lt <<http://www.cvmarket.lt/>>

Interneto svetainėje **cvmarket.lt** galite perskaityti darbo skelbimus, susikurti 5 skirtingus CV ir motyvacinius laiškus lietuvių, anglų ir rusų kalbomis. Daug naudingų patarimų, kaip tinkamai tai padaryti, rasite skiltyje **Karjeros centras**. Užpildytas CV automatiškai sudaromas ir *Europass CV* forma. Svetainėje rasite naudingų straipsnių bei statistinės informacijos karjeros planavimo tema.

CV-Online <<http://www.cvonline.lt/>>

Naudodamiesi internetinės personalo atrankos kompanijos svetaine **CV-Online.lt** galite ieškoti darbo pasiūlymų ar sukurti savo gyvenimo aprašymą (CV), pasinaudoti patarimais, skirtais ieškantiems darbo, rašantiems CV ar motyvacinį laišką, atlikti testus, rasti informacijos apie įvairius mokymus. Šioje interneto svetainėje galima diskutuoti ir dalytis patirtimi.

Darbo pasiūlymų taip pat rasite (rinkitės nuorodą **Karjera**) įstaigų ir organizacijų, pavyzdžiui, **Senukų** <<http://www.senukai.lt/>>, **Maximos** <<http://www.maxima.lt/>>, **Omnitel** <<http://www.omnitel.lt/>>, UAB **Medicinos banko** <<http://www.medbank.lt/>> ir kt. svetainėse.

Darbas užsienyje

Jei ieškote darbo užsienyje, informacijos rasite interneto portale **EURES Lietuva** <<http://www.ldb.lt/eures/>> (žr. 4.3 pav.). Tai svetainė, skirta Lietuvos gyventojams, norintiems išvykti dirbti ir gyventi į ES / EEE (Europos Sąjungos / Europos ekonominės erdvės) valstybes, bei asmenims, norintiems atvykti gyventi ir dirbti Lietuvoje. Portale **EURES Lietuva** laisvas darbo vietas skelbia EURES (Europos užimtumo tarnybos) nariai ir partneriai, visų pirma Europos valstybinės įdarbinimo tarnybos. Skelbiamos tos darbo vietos, į kurias darbdaviai nori pasamdyti darbuotojus iš kitų Europos šalių. Portale galima susikurti asmeninę skiltį, t. y. kurti ir tvarkyti internete savo CV, darbo paieškų apibūdinimus, gauti darbo pasiūlymų el. paštu, skaityti informacinį biuletinį ir kt.

Naudinga apsilankyti interneto svetainės **EURES Lietuva** skyrelyje **Gyvenimo ir darbo sąlygos**. Čia sužinosite, kaip užsienyje susirasti gyvenamąją vietą, rasite informaciją apie mokesčius, darbo sąlygas, socialines garantijas, sveikatos apsaugą, diplomų pripažinimą bei kvalifikacijos atitikimą ir kt.

Jeigu esate aukštos kvalifikacijos specialistas ir norite dirbti ES valstybėse, pasinaudokite interneto svetaine **Įsidarbinimas Europos Sąjungos institucijose** <<http://www.es-isidarbinimas.lt/>>. Joje susipažinsite su nuolatinio bei laikino darbo ES galimybėmis ir darbo sąlygomis, sužinosite, kaip tinkamai pasirengti dalyvauti darbuotojų atrankos į ES institucijas konkursuose. Svetainėje pateikiama įvairių patarimų, naudingų straipsnių, informacija apie galimybes stažuotis ES ir kt. Be to, galima užsirašyti į parengiamuosius kursus, dalyvauti virtualiose diskusijose ar užsisakyti informaciją (apie paskelbtus konkursus ir kitas įsidarbinimo galimybes) elektroniniu paštu.

Ieškodami darbo užsienyje, galite pasinaudoti ir įdarbinimo agentūrų siūloma informacija bei paslaugomis. Pateiksime keletą tokių agentūrų pavyzdžių.

East West Consulting <<http://www.ewc.lt/>>

Interneto svetainė **East West Consulting** skirta jaunimui iki 29 metų, besidominčiam darbo ir mokymosi galimybėmis užsienyje. Čia susipažinsite su siūlomomis darbo programomis, galimybėmis dalyvauti stažuotėse, sužinosite apie įvairius kursus, galėsite peržiūrėti darbo skelbimus. Svetainėje pateikiama informacija apie mokesčių grąžinimą: sąlygos, statistika, mokesčių žodynėlis, galima atsisiųsti ir užpildyti mokesčių grąžinimo formas, užduoti klausimų. Svetainėje pateikiama informacija apie kelionių draudimą, galima užsisakyti ir el. paštu reguliariai gauti darbo pasiūlymų.

Ieškant darbo siūlome apsilankyti interneto svetainėje **europass.lt** <<http://www.europass.lt/>>. Joje gaušite informacijos, kaip parengti gyvenimo aprašymą pagal bendrą visoje Europoje gyvenimo aprašymo formą. Iš šios svetainės galėsite atsisiųsti *Europass CV* formą, jos pildymo instrukciją, užpildytų pavyzdžių, kalbų mokėjimo įsidarbinimo kriterijus. Taip pat galėsite užpildyti *Europass CV* formą internetu.

Tiek ieškantieji darbo, tiek darbdaviai informacijos gali ieškoti elektroninėse CV duomenų bazėse, pavyzdžiui, jau minėtose:

- **CV Bankas.lt** <<http://cvbankas.lt>>;
- **cv.lt** <<http://www.cv.lt/index.do>>;
- **Cv-market.lt** <<http://cvmarket.lt>>;
- **CV-Online.lt** <<http://www.cvonline.lt/>>.

Ieškantiems darbuotojų

Darbdaviai internete gali ieškoti potencialių darbuotojų, informacijos apie rengiamus mokymus ir konsultacijas, įvairias finansuojamas programas bei projektus, kuriuose įmonės galėtų dalyvauti. Pateikiama ir naudingų patarimų:

- kaip geriausia ieškoti darbuotojų Lietuvoje ir užsienyje,
- kaip įdarbinti užsieniečius,
- kaip tinkamai įvertinti būsimo darbuotojo kompetenciją,
- kokią finansinę paramą galima gauti.

Darbdaviai internete taip pat gali rasti informacijos apie sėkmingą darbuotojų atranką, įdarbinimui reikalingus dokumentus ir t. t.

LDB interneto svetainės <<http://www ldb.lt/>> skiltyje **Elektroninės paslaugos** registruotieji darbdaviai gali:

- įdėti skelbimus apie laisvas darbo vietas, siųsti pranešimus kandidatams;
- užsisakyti žinutes į savo el. paštą apie tinkamus kandidatus į siūlomą darbo vietą;
- siųsti elektroninį pranešimą pasirinktam kandidatui;
- pildyti prašymus dėl užsieniečių įdarbinimo Lietuvoje;
- naudotis darbo mugės užsakymo paslauga ir kt.

Ieškantiems darbuotojų pravartu apsilankyti konsultacinių agentūrų interneto svetainėse. Čia galima rasti informacijos apie galimybes rengti personalo atranką, įvairius kursus bei mokymus ir kt. Keletas tokių svetainių pavyzdžių: **Baltic personnel strategy project** <<http://www.strategija.lt/>>, **Nova lux management solutions** <<http://www.novalux.lt/>>, **Talentor Lietuva** <<http://www.talentor.lt/>>.

Kviečiame visus – ieškančius tiek darbo, tiek darbuotojų – pasinaudoti apžvelgtų svetainių siūlomomis paslaugomis.

4.2. PASIRŪPINKITE SOCIALINIŲ DRAUDIMŲ

Pagrindinis socialinio draudimo tikslas – garantuoti pajamas netekus darbingumo dėl ligos, motinystės, senatvės, invalidumo (netekto darbingumo) ar kitais atvejais. Daugiau nei ketvirtadalis Lietuvos gyventojų gauna socialinio draudimo išmokas. Socialinį draudimą reguliuoja Lietuvos Respublikos valstybinio socialinio draudimo įstatymas, administruoja – Valstybinio socialinio draudimo fondo valdyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (toliau – SODRA).

SODROS interneto svetainėje <<http://www.sodra.lt/>> rasite informacijos apie savanorišką socialinį draudimą bei draudimą valstybės lėšomis, susipažinsite su šios srities teisės aktais, sužinosite teritorinių skyrių darbo laiką ir kontaktinę informaciją.

Taip pat sužinosite, kam ir kokios skiriamos pašalpos, kas turi teisę gauti kompensacijas bei kitas išmokas ir kokias; kokių rūšių yra pensijų ir kaip jos skaičiuojamos; rasite pensijų skaičiuoklę, kuri padės Jums nuspręsti, ar verta naudotis pensijų kaupimo sistema. Galėsite palyginti, kiek padidės Jūsų pensija, jei dalyvausite naujojoje pensijų kaupimo sistemoje, ir kiek ji padidėtų dalyvaujant tik senojoje.

SODROS interneto svetainėje veikia **elektroninė gyventojų aptarnavimo sistema EGAS**. Tai elektroninių prašymų teikimo bei informacijos gavimo elektroniniu būdu sistema. Prie jos galima prisijungti dviem būdais: per elektroninės bankininkystės sistemą arba su elektroniniu parašu. Detalią informaciją, kaip prisijungti prie EGAS ir naudotis jos paslaugomis, rasite adresu <<http://gyventojai.sodra.lt/>>, pasirinkę nuorodą **Pagalba**.

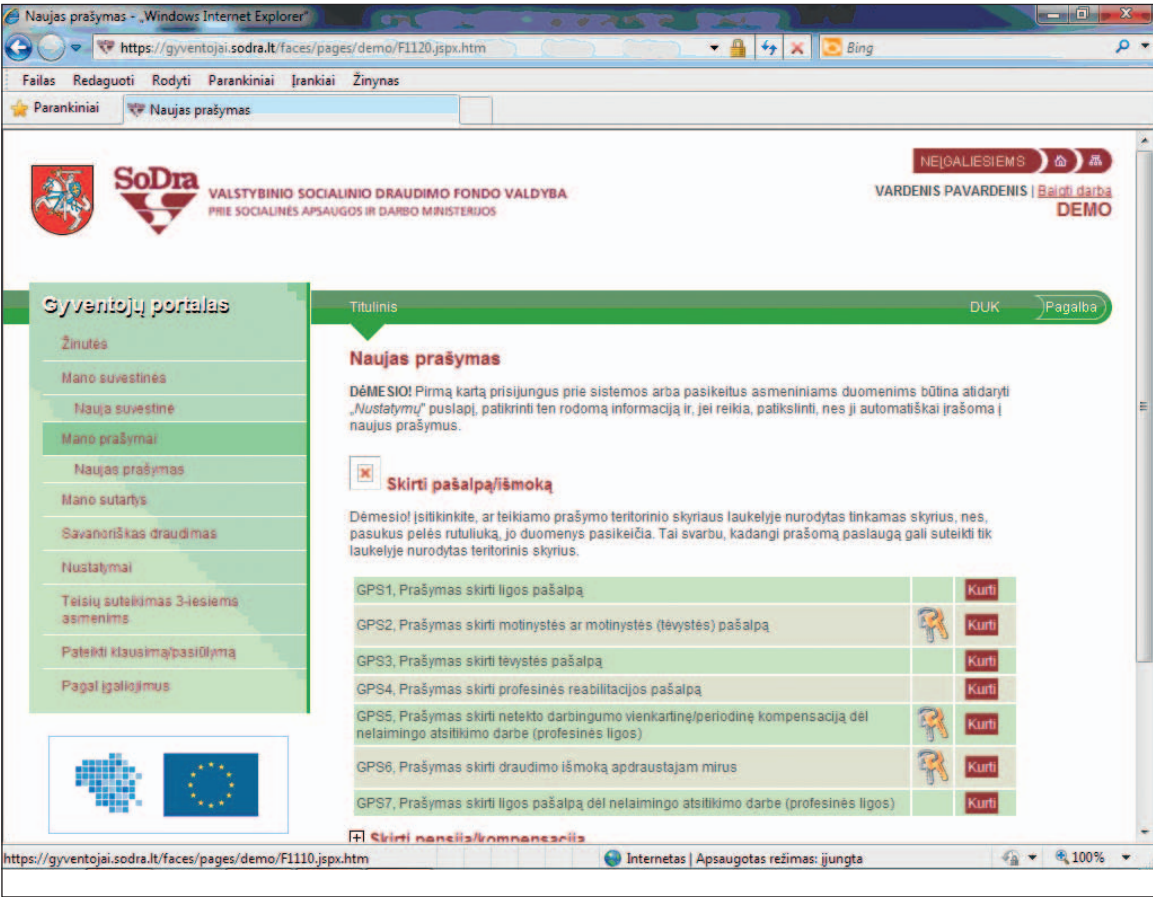
Naudodamiesi EGAS Jūs galite pildyti prašymus:

- skirti ligos, motinystės / tėvystės, profesinės rehabilitacijos, nelaimingo atsitikimo darbe (profesinės ligos) pašalpas;
- skirti netekto darbingumo vienkartinę / periodinę kompensacijas dėl nelaimingo atsitikimo darbe (profesinės ligos);
- skirti draudimo išmokas apdraustajam mirus;

- skirti senatvės ar netekto darbingumo, išankstinę senatvės, našlių, našlaičių pensijas;
- skirti valstybines nukentėjusiųjų asmenų ar nukentėjusiųjų asmenų našlių / našlaičių pensijas;
- skirti valstybines mokslininkų pensijas;
- skirti kompensacijas už ypatingas darbo sąlygas;
- skirti transporto išlaidų kompensacijas;
- skirti lengvojo automobilio įsigijimo ir jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijas;
- nutraukti valstybinio savanoriškojo socialinio draudimo sutartis;
- išduoti pažymą: apie asmens gautas išmokas, apie mirusiojo negautas išmokas (išduodama pateikti notarų biurui), apie valstybinio socialinio pensijų draudimo stažą, apie apskaičiuotas ir išmokėtas išmokas, išskaičiuotą ir į biudžetą sumokėtą pajamų mokestį (pajamų deklaravimui VMI), apie įvykdytus išskaitymus iš asmeniui mokamų išmokų, apie valstybinio socialinio draudimo laikotarpius arba valstybinį socialinį draudimą, dėl draudimo, darbo ar apgyvendinimo laikotarpių sumavimo (E 104 LT formos pažymą);
- gauti draudimą valstybės lėšomis, auginant vaiką iki trejų metų (bendras tėvų apsisprendimas);
- keisti mokėjimo būdą ar nurodyti sąskaitą.

Pateiksime pavyzdį, kaip užpildyti ir pateikti prašymą skirti ligos pašalpą. Atverkite EGAS svetainės pradinį puslapį <<https://gyventojai.sodra.lt/>> ir pasirinkite skiltį **Gyventojų sritis**. Prisijunkite prie sistemos Jums patogiu būdu – per el. bankininkystės sistemas arba su el. parašu. Norėdami prisijungti prie EGAS svetainės turite susipažinti ir sutikti su naudojimosi taisyklėmis – spragtelėti mygtuką **Sutinku**.

Prieš kurdami naują prašymą įsitikinkite, kad **Nustatymų** tinklalapyje nurodytas tikslus Jūsų gyvenamosios vietos adresas ir banko sąskaita. Tai svarbu, nes šie duomenys bus automatiškai įrašomi į kiekvieną naują prašymą. Patikslinti duomenis galite spragtelėdami šoninio meniu nuorodą **Nustatymai**. Patikrinę ir, jei reikia, patikslinę duomenis spragtelėkite mygtuką **Išsaugoti**. Tada tinklalapio šoniniame meniu pasirinkite nuorodą **Naujas prašymas** → **Skirti pašalpą / išmoką** (žr. 4.4 pav.). Atsivėrusiame meniu spragtelėkite užrašo **GPS1, Prašymas skirti ligos pašalpą** eilutės gale esantį mygtuką **Kurti**. Užpildykite reikiamus laukelius (geltonu fonu pažymėtus laukelius užpildyti privaloma). Būtinai nurodykite Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos skyrių, kuriam teikiate prašymą. Nurodę visus reikiamus duomenis, spragtelėkite mygtuką **Tikrinti**. Jei prašymas korektiškas, bus rodomas pranešimas **Prašyme klaidų nėra. Jis gali būti pateiktas**. Tuomet spragtelėkite mygtuką **Pasirašyti**.



4.4 pav. Prašymo skirti ligos pašalpą pasirinkimas

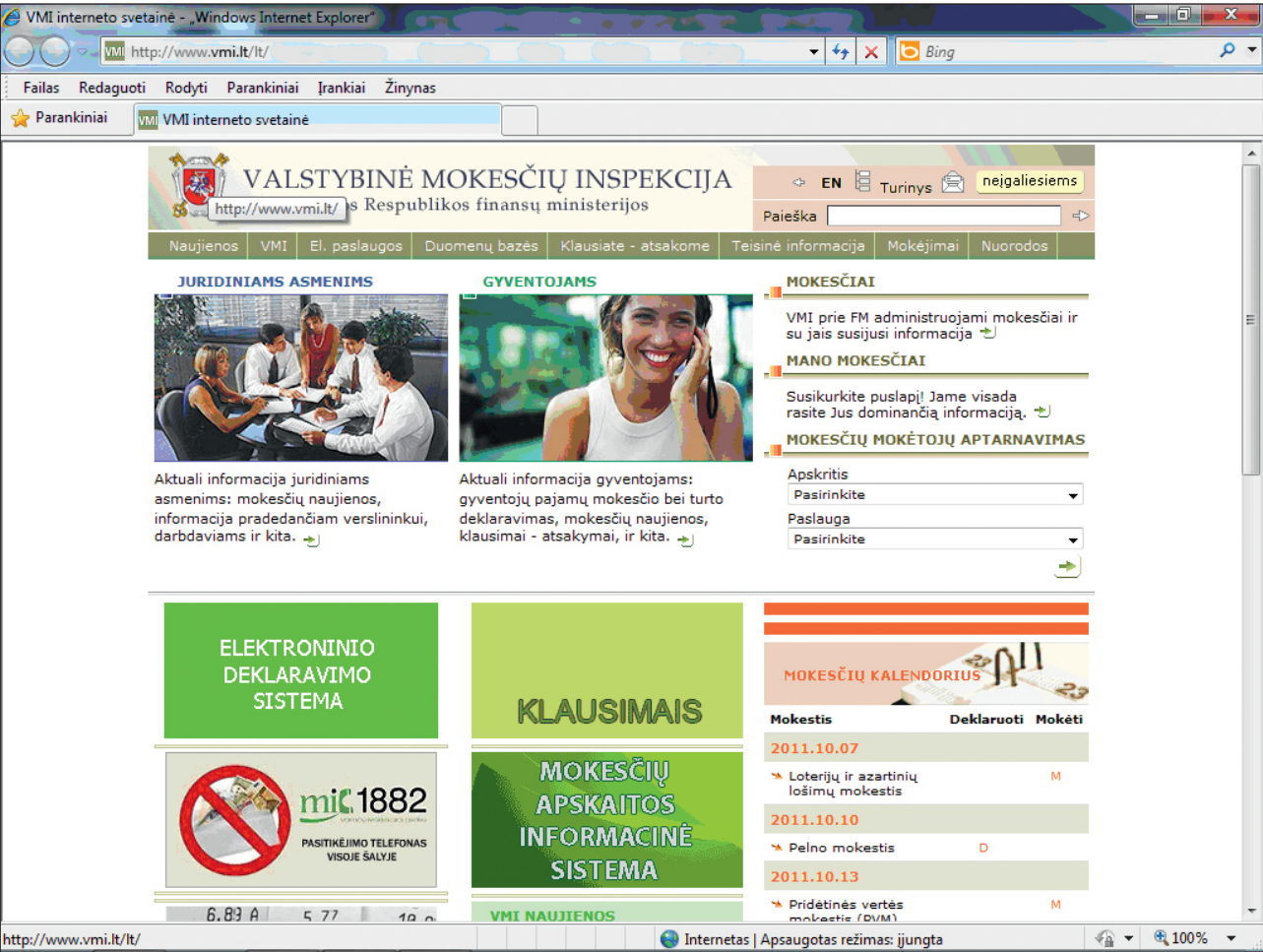
Apie sprendimą skirti Jums ligos pašalpą būsite informuoti žinute, kurioje rasite nuorodą į priimtą sprendimą. Gautas žinutes taip pat galite peržiūrėti prisijungę prie EGAS ir pasirinkę šoninio meniu nuorodą **Žinutės**. Kiti prašymai pildomi ir pateikiami panašiai kaip ir ligos pašalpos prašymas. Atkreipkite dėmesį, kad kai kuriuos prašymus galite pateikti elektroniniu būdu tik tada, jei naudojate elektroniniu parašu. Tokių prašymų formos EGAS sistemoje pažymėtos raktų simboliu (žr. 4.4 pav.).

Daugiau informacijos apie EGAS paslaugas rasite svetainės pradiname puslapyje <<https://gyventojai.sodra.lt/>> pasirinkę skiltį **Gyventojų sritis**, o atsivėrusio tinklalapio apačioje spragtelėję nuorodas **EGAS naudotojo vadovas** ir **Prisijungimas prie Demonstravimo aplinkos**.

4.3. VALSTYBINĖS MOKESČIŲ INSPEKCIJOS INFORMACIJA INTERNETE

Dauguma esame mokesčių mokėtojai, deklaruojame pajamas ir turtą. Kai kurie turime nuosavą verslą, verčiamės individualia veikla, dirbame pagal patentą ir savarankiškai mokame mokesčius. Todėl svarbu žinoti, kur rasti informacijos ar gauti konsultacijų įvairiais mokesčių klausimais, kaip pasinaudoti elektroninėmis paslaugomis ir t. t.

Ieškodami informacijos apie mokesčius apsilankykite **Valstybinės mokesčių inspekcijos** (toliau – VMI) interneto svetainėje <<http://www.vmi.lt/>> (žr. 4.5 pav.).



4.5 pav. VMI interneto svetainė

Čia rasite naujausią informaciją apie mokesčius, mokesčių įstatymų pakeitimus, jų taikymą, lengvatas ir pan. Sužinosite, kokių paslaugų galima gauti konkrečiuose apskričių valstybinės mokesčių inspekcijos (toliau – AVMI) padaliniuose, rasite jų darbo laiką ir kontaktinius duomenis. Galėsite užsiprenumeruoti VMI naujienas Jums aktualia tema, pavyzdžiui, priminimus dėl mokesčių mokėjimo ar deklaravimo.

Jeigu turite klausimų ir reikia pagalbos, aplankykite svetainės skiltį **Klausiame – Atsakome**. Čia perskaitysite atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus, galėsite užduoti savo klausimą.

Teisinės informacijos skiltyje pateikiami teisės aktai, teisės aktų projektai, teismų sprendimai, informacija apie asmens duomenų saugą.

Mokėjimų skiltyje rasite įmokų kodus, informaciją apie VMI sąskaitas ir prievolių tipus.

Skiltyje **Juridiniams asmenims** gausu aktualios informacijos apie apskaitos tvarkymą, mokesčių mokėjimą

ir grąžinimą.

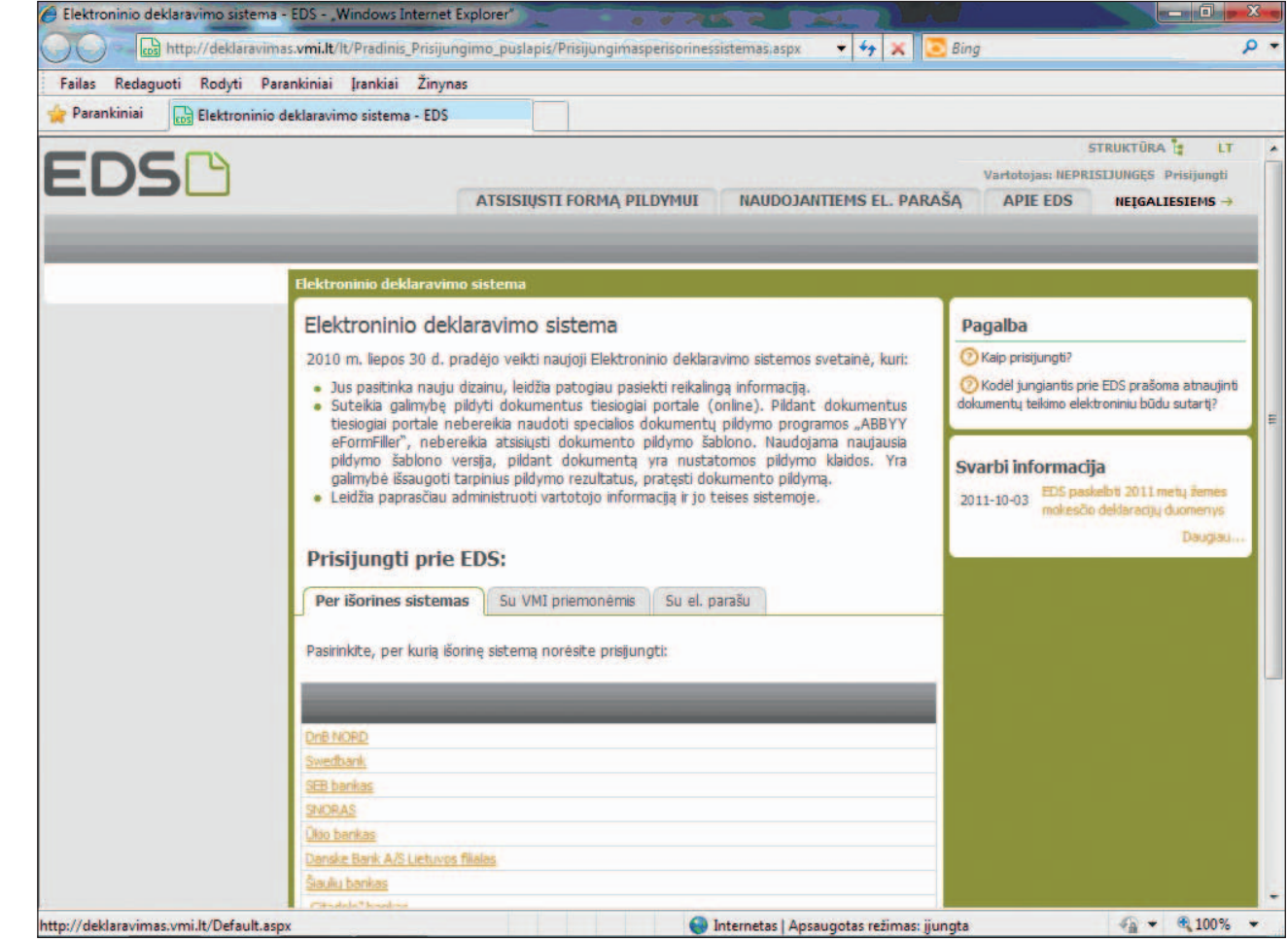
Skiltyje **Gyventojams** gausite išsamią informaciją apie gyventojų turto deklaravimą, individualią veiklą, gyventojų pajamų mokesčio deklaravimą, galėsite atsisiųsti reikiamas deklaracijų formas.

Skiltyje **Mokesčiai, jų administravimas** rasite teisinę ir bendrąją informaciją bei paaiškinimus apie visus mokesčius ir jų administravimą.

VMI interneto svetainėje naudingos ir laiką padedančios taupyti informacijos, skirtos tiek juridiniams asmenims, tiek gyventojams, galite rasti ir duomenų bazėse. Jas atversite spragtelėję svetainės horizontaliojo meniu nuorodą **Duomenų bazės**.

Skiltyje **El. paslaugos** sužinosite VMI siūlomas elektronines paslaugas. Populiariausios iš jų:

- **Elektroninis deklaravimas** (žr. 4.6 pav.) – galimybė fiziniams ir juridiniams asmenims deklaruoti mokesčius internetu, elektroniniu paštu arba tiesiogiai apskrities valstybinės mokesčių inspekcijos mokesčių mokėtojų aptarnavimo padalinio darbuotojui kompiuterinėje duomenų laikmenoje;
- **Pažymų užsakymas ir prašymų teikimas** – galimybė užsisakyti pažymą bei teikti prašymus internetu;
- **Elektroniniai paklausimai** – galimybė konsultuotis ir gauti reikiamą kvalifikuotą pagalbą;
- **Pasitikėjimo anketa** – galimybė elektroniniu būdu pranešti mokesčių inspekcijai apie mokestinius pažeidimus;
- **Registracija į žodines konsultacijas** – galimybė užsiregistruoti į žodinę konsultaciją apskrities VMI skyriuje;
- **Duomenų teikimas elektroniniu būdu** – paslauga, skirta įstaigoms, teikiančioms su gyventojų pajamų mokesčio grąžinimu susijusius dokumentus;
- **Anoniminė anketa** – galimybė išreikšti savo nuomonę apie VMI aptarnavimo ir paslaugų kokybę.



4.6 pav. Elektroninio deklaravimo sistema

VMI svetainėje galite susikurti savo individualiems poreikiams pritaiktą skiltį **Mano mokesčiai**. Norėdami naudotis šia paslauga, turite užsiregistruoti.

4.4. NAUDOKITĖS ELEKTRONINĖS BANKININKYSTĖS PASLAUGOMIS

Šiandien bankai siūlo įvairių elektroninių paslaugų, kuriomis naudojantis galima sutaupyti daug laiko. Jomis gali naudotis kiekvienas, turintis prieigą prie interneto, sąskaitą banke ir sudaręs sutartį su banku. Šios paslaugos – tai greitas, patogus, paprastas ir naudingas būdas spręsti kasdienes problemas. Greitas – nes visus veiksmus galima atlikti per keletą minučių, patogus – nes tai galima atlikti namie, todėl nereikia gaišti laiko vykti į banką, paprastas – nes galima naudotis parengtomis dokumentų formomis, naudingas – nes atsiskaityti internetu kainuoja pigiau nei banke.

Elektroninės bankininkystės paslaugų šiuo metu siūlo visi Lietuvoje veikiantys komerciniai bankai ir kai kurie užsienio bankų filialai:

- AB bankas *Finasta* <<http://www.finasta.lt>>;
- AB bankas *Snoras* <<http://www.snoras.com/lt>>;
- AB *Citadele* bankas <<http://www.citadele.lt/>>;
- AB DnB NORD bankas <<http://www.dnbnord.lt>>;
- AB SEB bankas <<http://www.seb.lt>>;
- AB *Swedbank* <<http://www.swedbank.lt>>;
- AB Šiaulių bankas <<http://www.sb.lt>>;
- AB Ūkio bankas <<http://www.ub.lt>>;
- *Danske* bankas <<http://www.danskebankas.lt>>;
- *Nordea* bankas <<http://www.nordea.lt>>;
- UAB Medicinos bankas <<http://www.medbank.lt>>.

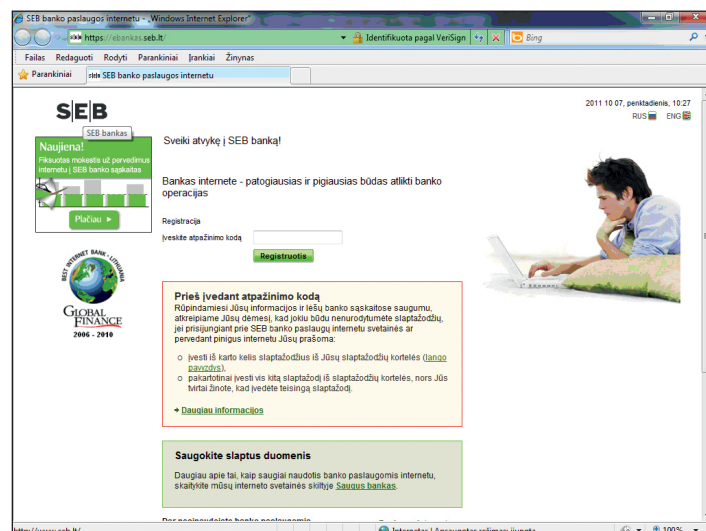
Elektroniniu būdu galima apmokėti sąskaitas, sumokėti komunalinius mokesčius, patikrinti sąskaitų likučius, atlikti vietinius ir tarptautinius mokėjimus ir kt. Per elektroninį banką galima prisijungti prie Valstybinės mokesčių inspekcijos (VMI) elektroninės deklaravimo sistemos, gauti deklaravimui reikalingas pažymas, naudotis VĮ Registrų centro elektroninėmis paslaugomis, atsiskaityti elektroninėse parduotuvėse, už renginių bilietus, leidinių prenumeratą ir kitas paslaugas.

Tapti elektroninio banko vartotoju nėra sudėtinga – tereikia nuvykti į bet kurį banko klientų aptarnavimo skyrių ir sudaryti su banku elektroninių paslaugų teikimo sutartį (su savimi turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę). Artimiausio banko klientų aptarnavimo padalinio adresą ir darbo laiką rasite pasirinkto banko interneto svetainėje.

Pasirašę sutartį gausite elektroninio banko naudotojo ID (atpažinimo kodą), slaptažodį ir kodų kortelę.

Norėdami naudotis elektroninės bankininkystės paslaugomis turite prisijunti prie elektroninio banko tinklalapio. Nuorodas rasite banko interneto svetainėje. Pirmą kartą jungiantis reikia užsiregistruoti banko suteiktu laikinu slaptažodžiu, bet jį tuoj pat būtina pakeisti savo sugalvotu. Išsamesnės informacijos, kaip naudotis elektroninės bankininkystės paslaugomis, reikėtų ieškoti banko interneto svetainėje arba kreiptis į banko darbuotojus.

Prie **SEB banko** elektroninio banko demonstracinės versijos (žr. 4.7 pav.) galite prisijungti privačių klientų registracijos tinklalapio apačioje <<https://ebankas.seb.lt/>> pasirinkę nuorodą **Paslaugų internetu demonstracinė versija**.



4.7 pav. SEB banko internetu teikiamų paslaugų demonstracinė versija

Informaciją, kaip prisijungti prie **Swedbank** internetu teikiamų paslaugų, elektroninio banko demonstracinę versiją ir dažniausiai užduodamus klausimus rasite adresu <<https://ib.swedbank.lt/private>>.

Danske banko naudojimosi elektroninės bankininkystės paslaugomis taisyklės, dažniausiai užduodamus klausimus bei informaciją, kaip tapti vartotoju, atversite adresu <<http://www.danskebankas.lt/>>.

Kaip saugiai naudotis elektroniniu banku?

Lietuvos elektroniniai bankai naudoja moderniausias apsaugos technologijas, bet daugiausia mūsų sąskaitų saugumas priklauso nuo mūsų pačių. Atminkite keletą saugaus naudojimosi elektroninėmis bankų paslaugomis principų:

- Niekada ir niekam neatskleiskite savo elektroninės bankininkystės prisijungimo duomenų (ID, slaptažodžio, plastikinėje kortelėje esančių PIN kodų). Niekas, netgi bankas, jokiais aplinkybėmis neturi teisės jų iš Jūsų reikalauti – nei telefonu, nei el. paštu, nei kitais būdais.
- Saugokite PIN kodų kortelę: nesinešioti jos, jei nereikia, laikykite kitiems asmenims (ypač vaikams) neprieinamose vietose. Jokių būdu nelaikykite kortelės kartu su sutartimi ar slaptažodžiais.
- Saugokite prisijungimo duomenis – nerašykite jų į užrašų knygytes ar ant PIN kodų kortelės.
- Reguliariai keiskite slaptažodį. Keisdami slaptažodį sugalvokite kitiems asmenims sunkiai atspėjamą ir įsiminkite jį.
- Naudodamiesi kompiuteriu viešoje vietoje, pavyzdžiui, bibliotekoje, atkreipkite dėmesį, ar Jūsų nestebi kiti asmenys. Pasinaudoję elektroniniu banku viešoje vietoje, geriausia pakeiskite slaptažodį.
- Baigę darbą būtinai spragtelėkite nuorodą *Baigti darbą* ir užverkite naršyklės langą.
- Pasinaudoję elektroniniu banku viešoje vietoje, visus išsaugotus dokumentus perkeltkite į savo elektroninę laikmeną, o kompiuteryje esančius ištrinkite. Nepamirškite ištuštinti šiukšlinės!
- Dirbdami asmeniniu kompiuteriu nepamirškite įdiegti ir reguliariai atnaujinti antivirusinių programų.

Bankų interneto svetainėse rasite daugiau informacijos, kaip saugiai naudotis elektroniniu banku.

4.5. PIRKITE VIRTUALIOSE PARDUOTUVĖSE

Sutaupysite nemažai laiko ir pinigų, jei naudositės elektronine prekyba. Šis pasaulyje populiarus pirkimo būdas sparčiai plinta ir Lietuvoje.

Elektroninė prekyba – tai prekių pirkimas ir pardavimas internetu. Elektroninė prekyba vyksta specialiose interneto svetainėse, kurios vadinamos **elektroninėmis parduotuvėmis**. Šiose virtualiose parduotuvėse pirkėjui pateikiamas prekių katalogas, prekių krepšelis, nupirktų prekių pristatymo sąlygos.

Elektroninių parduotuvių skaičius nuolat auga. Daugeliui kyla klausimas, kur ieškoti dominančių prekių arba kaip rasti ir pasirinkti elektroninę parduotuvę. Paiešką palengvina elektroninių parduotuvių katalogai – juose greitai rasite norimą parduotuvę ir sužinosite, kurioje iš jų galite įsigyti reikiamą prekę.

eShops.lt <<http://www.eshops.lt/>> – tai lietuviškų elektroninių parduotuvių katalogas. Jame dominančios parduotuvės galite ieškoti dviem būdais (žr. 4.8 pav.):

- naršydami svetainėje: pradinio svetainės puslapio kairiajame vertikaliajame meniu informacija sugrupuota pagal prekių kategorijas, o viršutiniame horizontaliajame meniu pateiktos aukščiausius reitingus turinčių, lankomiausių ir naujausių parduotuvių nuorodos;
- naudodamiesi paieškos sistema: pradinio svetainės puslapio laukelyje *Paieška* įrašykite parduotuvės ar prekės pavadinimą ir spragtelėdami atitinkamą mygtuką pasirinkite, kur norite ieškoti – **Kataloge** ar **Parduotuvėse**.



4.8 pav. Elektroninių parduotuvių katalogo eShops.lt svetainė

Svetainėje *eShops.lt* galite ne tik susirasti Jums reikalingą parduotuvę ar prekę, bet ir paskelbti savo nuorodą apie elektroninę parduotuvę. Norėdami tai padaryti, turite užsiregistruoti. Kaip tai atlikti, sužinosite svetainės skiltyje *Informacija*.

Elektroninių parduotuvių kataloge *eShops.lt* pateikiamas parduotuvių reitingas, kurį, skirdami balus, sukuria katalogo lankytojai. Taip pat yra galimybė perskaityti kitų klientų komentarus bei atsiliepimus apie į katalogą įtrauktas elektronines parduotuves.

Kaip internetu įsigyti prekių Lietuvoje ir užsienyje?

Pirkimo tvarka visose elektroninėse parduotuvėse ta pati: pirmiausia turite susirasti norimas pirkti prekes, tada įsidėti jas į prekių krepšelį ir Jums patogiu būdu susimokėti. Atsiskaitymo galimybės kiekvienoje elektroninėje parduotuvėje yra skirtingos: vienose galima atsiskaityti, kai prekės pristatomos į namus, kitose – per elektroninį banką. Jeigu norite įsigyti prekių užsienio elektroninėse parduotuvėse, nepamirškite pasidomėti, ar prekė bus pristatyta į Lietuvą. Atsiskaitymo už prekes sąlygas ir prekių pristatymo galimybes sužinosite elektroninių parduotuvių interneto svetainėse.



Nepamirškite pasidomėti prekių pristatymo į kainais.

Galite rinktis universalias arba specializuotas elektronines parduotuves.

Universalios parduotuvės:

- *Pigu.lt* <<http://www.pigu.lt>>,
- *Amazon.com* <<http://www.amazon.com/>>,
- *eBay* <<http://www.ebay.com/>>.

Buities ir kitų prekių rasite parduotuvėse:

- *emarkt.lt* <<http://www.emarkt.lt/>>,
- *Naminukas* <<http://www.naminukas.lt/>>,
- *Varle.eu* <<http://www.varle.eu/>>.

Drabužiais ir avalyne prekiauja:

- *Simply.lt* <<http://www.simply.lt/>>,
- *Open24.lt* <<http://www.open24.lt/>>.

Knygų galite įsigyti elektroniniuose knygynuose:

- *Manoknyga.lt* <<http://www.manoknyga.lt/>>,
- *Knygų klubas* <<http://www.knyguklubas.lt/>>.

Gėlių parduotuvė internete

- *Fleurop-Interflora* <<http://www.interflora.lt/>>.

Naudodamiesi elektroninės prekybos paslaugomis nepamirškite saugios elektroninės prekybos principų:

- pirkdami elektroninėje parduotuvėje atkreipkite dėmesį, ar interneto naršyklės lango apačioje yra spynelės piktograma, kuri žymi saugų prisijungimą prie interneto;
- jeigu yra galimybė, atsiskaitykite per elektroninį banką, tuomet neprivalėsite niekam pateikti asmeninių duomenų.

4.6. NAUDOKITĖS ELEKTRONINĖMIS PASLAUGOMIS

Internetu patogu ir paprasta pirkti ne tik prekes, bet ir paslaugas. Internetu įsigyjamų paslaugų yra įvairių: draudimo paslaugos, periodinių leidinių prenumerata, trumpųjų žinučių siuntimas, mobiliųjų telefonų sąskaitų pildymas ir kt. Apžvelgsime keletą paslaugų internetu siūlančių svetainių.

Apdrausk.lt <<http://www.apdrausk.lt/>>

Šioje interneto svetainėje vos per kelias minutes galite sudaryti draudimo sutartį. Įvedę informaciją apie draudžiamąjį objektą, atversite tinklalapį su draudimo kompanijų „ERGO draudimas“, „If draudimas“, „Seesam draudimas“, „Gjensidige draudimas“, „PZU draudimas“, „Lietuvos draudimas“ bei „BTA draudimas“ pasiūlymais. Galite rinktis pigiausią, labiausiai patinkančią ar geriausiai klientų vertinamą bendrovę. Atsiskaityti už draudimą galite portale įdiegta elektroninio atsiskaitymo sistema, o draudimo polisą Jums pristatys nemokamai. Kol kas portale *Apdrausk.lt* galima sudaryti tik vairuotojų privalomojo civilinės atsakomybės bei kelionių draudimo sutartis, tačiau jau greitai čia galėsite apdrausti būstą ir automobilį kasko draudimu. Svetainėje pateikiama draudimo sistemos demonstracinė versija.

Prenumerata.lt <<http://www.prenumerata.lt/>>

Šioje svetainėje galite užsiprenumeruoti Lietuvos ir užsienio laikraščių bei žurnalų, užsisakyti filmų, kompaktinių plokštelių ir sumokėti už visa tai internetu. Išsirinkę norimą leidinį, filmą ar kompaktinę plokštelę, pasirinkite mokėjimo būdą. Svetainėje *Prenumerata.lt* nereikia registruotis, sistema užregistruoja automatiškai ir visą papildomą informaciją atsiunčia Jūsų nurodytu el. pašto adresu.

gsms.lt <<https://www.gsms.lt/>>

Šioje svetainėje galite siųsti trumpąsias žinutes į visus Lietuvos ir pasaulio mobiliojo ryšio operatorių tinklus. Taip pat galite siųsti ilgesnes nei standartinės trumpąsias žinutes, siųsti žinutes tiksliai nustatytu laiku ir naudotis kitomis paslaugomis. Interneto svetainėje *gsms.lt* žinučių siuntimo kaina yra mažesnė nei siūloma daugelio mobiliojo ryšio operatorių.

Fotopigiau.lt <<http://www.fotopigiau.lt/>>

Šioje interneto svetainėje galite internetu užsisakyti išspausdinti nuotraukas. Norėdami tai padaryti, turite užsiregistruoti, įkelti pageidaujamas spausdinti nuotraukas ir pasirinkti, kur atsiimsite nuotraukas. Beje, taip gaminti nuotraukas yra pigiau, nei kreiptis į fotolaboratorijas tiesiogiai.

VivaMake.com <<http://www.vivamake.com/lt/>>

Šioje interneto svetainėje galite patys sukurti norimų įsigyti marškinėlių, puodelių ar plakatų dizainą. Tai puiki galimybė sukurti originalią dovaną.

Kaip papildyti mobiliojo telefono sąskaitą internetu?

Tai padaryti paprasta: tereikia prisijungti prie savo mobiliojo ryšio operatoriaus interneto svetainės ir pasirinkti atitinkamą nuorodą: **Sąskaitos papildymas, Papildyk sąskaitą ar Pildyk**.

Omnitel EXTRA sąskaitą galite papildyti prisijungę adresu <<http://www.omnitel.lt/extra>> ir pasirinkę nuorodą **Sąskaitos papildymas** (žr. 4.9 pav.). Į atitinkamus laukelius įveskite savo mobiliojo telefono numerį, sumą, kuria norite papildyti sąskaitą, ir pasirinkite banką, kurio elektroninėmis paslaugomis naudojate. Būsime nukreipti į pasirinkto banko elektroninės bankininkystės tinklalapį. Įvykdę nurodymus ir sėkmingai papildę sąskaitą, gausite patvirtinimą SMS žinute.

4.9 pav. Omnitel EXTRA sąskaitos papildymo interneto svetainė

Kitų mobiliojo ryšio tiekėjų klientai sąskaitas papildyti gali šiose svetainėse:

- PILDYK (Tele2) <<https://www.pildyk.lt>> (nuoroda **Papildyk sąskaitą**);
- EŽYS (Omnitel) <<http://www.ezys.lt>> (nuoroda **Papildyk sąskaitą**);
- LABAS (Bitė) <<http://www.labas.lt>> (nuoroda **Pildyk**).

Šiame skyriuje trumpai apžvelgėme tik keletą galimybių pasinaudoti populiariomis elektroninėmis paslaugomis. Jų nuolat daugėja, paslaugos tampa įvairesnės ir patogesnės. Tikimės, kad čia pateikta informacija paskatins Jus išbandyti ir pamėgti elektronines paslaugas.



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Mokesčiai

- Elektroninio deklaravimo sistema <<http://deklaravimas.vmi.lt/>>
- Valstybinė mokesčių inspekcija prie LR finansų ministerijos <<http://www.vmi.lt/>>

Ieškantiems darbo

- CV bankas <<http://www.cvbanks.lt>>
- CV market <<http://www.cvmarket.lt>>
- cv.lt <<http://www.cv.lt>>
- CvInfo.lt <<http://www.cvinfos.lt>>
- CV-Online <<http://www.cvonline.lt>>
- darbas.net <<http://www.darbas.net>>
- DarbasLietuvoje.lt <<http://www.darbaslietuvoje.lt>>
- Darbo rinka <<http://www.darbo.lt>>
- Darbo skelbimai <<http://www.darbo-skelbimai.lt>>
- Dirbki.lt <<http://www.dirbki.lt>>
- isidarbink.lt <<http://www.isidarbink.lt>>
- Lietuvos darbo birža prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos <<http://www.ldb.lt/>>
- Papildomasdarbas.lt <<http://www.papildomasdarbas.lt/>>

Svetainės, kuriose yra skelbimų apie laisvas darbo vietas

- AB bankas Snoras <<http://www.snoras.com/lt>> (nuoroda **Bankas Snoras** → **Karjera**)
- AB SEB bankas <<http://www.seb.lt>> (nuoroda **Apie SEB banką** → **Karjera SEB Banke**)
- AB Šiaulių bankas <<http://www.sb.lt>> (nuoroda **Apie banką** → **Karjera**)
- Bitė <<http://www.bite.lt>> (nuoroda **Karjera**)
- IKI <<http://www.iki.lt>> (nuoroda **Karjera**)
- Kauno diena <<http://kauno.diena.lt>> (nuoroda **Skelbimai** → **Karjera**)
- Norfa <<http://www.norfa.lt>> (nuoroda **Karjera**)
- RIMI <<http://www.rimi.lt/>> (nuoroda **Karjera**)
- Senukai <<http://www.senukai.lt/>> (nuoroda **Karjera**)
- Tele2 <<http://www.tele2.lt>> (nuoroda **Karjera** → **Darbo pasiūlymai**)

Darbas užsienyje

- Career.edu <<http://www.career.edu>>
- East West Consulting <<http://www.ewc.lt/>>
- enic-naric.net <<http://www.enic-naric.net/>>
- EIRELITA.LT <<http://www.eirelita.lt/>>
- EURES Lietuva <<http://www.ldb.lt/eures/>>
- Europass <<http://www.europass.lt/lt/>>
- Isidartinimas Europos Sąjungos institucijose <<http://www.es-isidartinimas.lt/>>
- Pasaulio kraštas <<http://www.pasauliokraštas.lt/>>

Darbdaviams

- Lietuvos verslo darbdavių konfederacija (LVDK) <<http://www.ldkonfederacija.lt>>
- Manager.lt <<http://www.manager.lt>>

- Noriu personalo sprendimų grupė <<http://www.noriudarbo.lt>>
- Personpremier <<http://www.personpremier.lt>>
- Talentor Lietuva <<http://www.talentor.lt>>

Bankų svetainės

- AB bankas *Finasta* <<http://www.finasta.lt>>
- AB bankas *Snoras* <<http://www.snoras.com/lt>>
- AB bankas *Swedbank* <<http://www.swedbank.lt>>
- AB DnB NORD bankas <<http://www.dnbnord.lt>>
- AB SEB bankas <<http://www.seb.lt>>
- AB Šiaulių bankas <<http://www.sb.lt>>
- AB Ūkio bankas <<http://www.ub.lt>>
- *Danske* bankas <<http://www.danskebankas.lt>>
- *Nordea* bankas <<http://www.nordea.lt>>
- UAB Medicinos bankas <<http://www.medbank.lt>>

Elektroninės parduotuvės

- Amazon.com <<http://www.amazon.com/>>
- eBay <<http://www.ebay.com/>>
- emarkt.lt <<http://www.emarkt.lt/>>
- eShops.lt <<http://eshops.lt/>>
- Fleurop-Interflora <<http://www.interflora.lt/>>
- Knygų klubas <<http://www.knyguklubas.lt>>
- Mano drabužiai <<http://www.manodrabuziai.lt/>>
- Manoknyga.lt <<http://www.manoknyga.lt/>>
- Open24.lt <<http://www.open24.lt/>>
- Pigu.lt <<http://www.pigu.lt>>
- Simply.lt <<http://www.simply.lt/>>
- Tiketa <<https://www.tiketa.lt>>
- Naminukas <<http://www.naminukas.lt>>
- Varle.eu <<http://www.varle.eu/>>

Paslaugos internetu

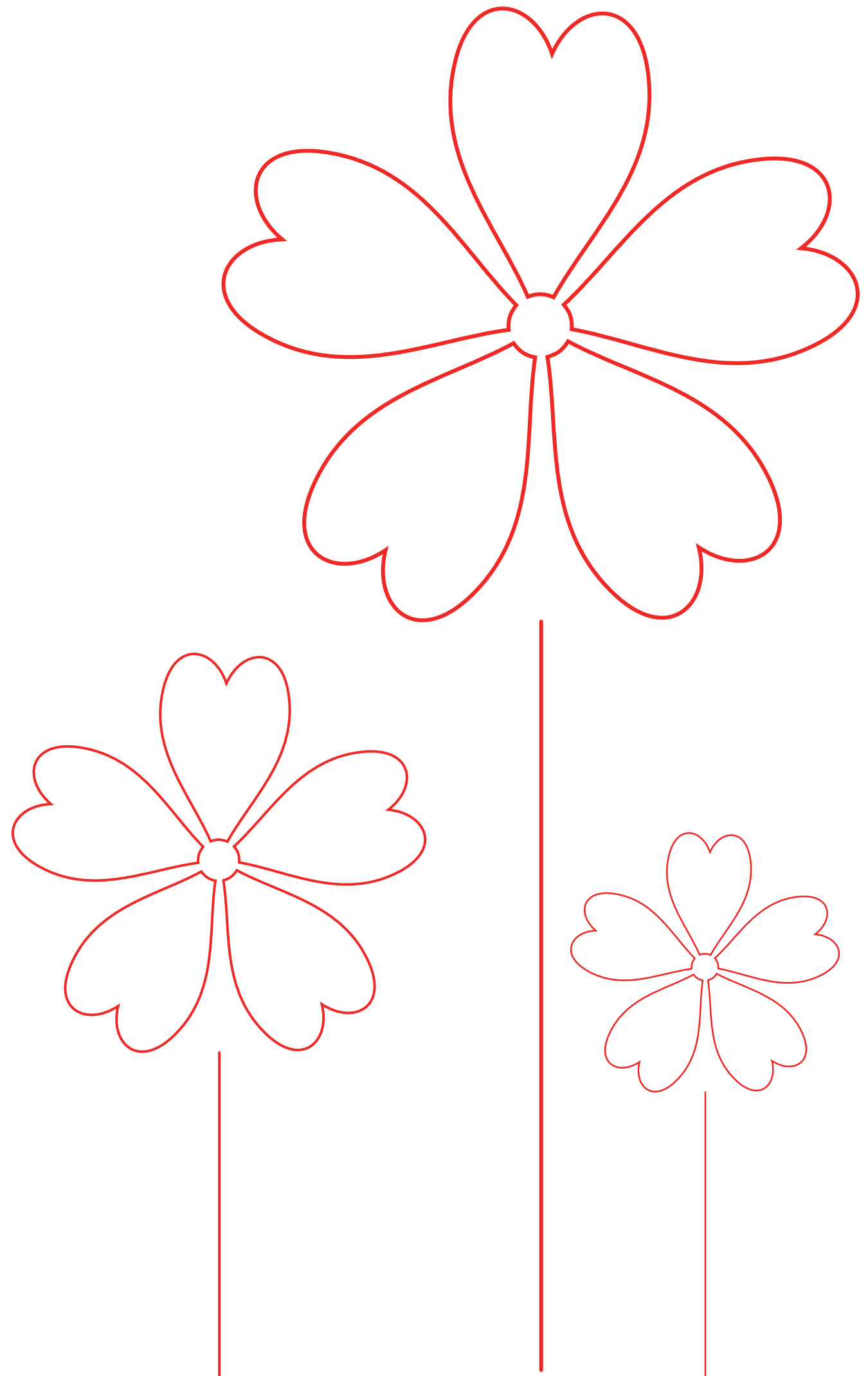
- Apdrausk.lt <<http://www.apdrausk.lt/>>
- EŽYS (*Omnitel*) <<http://www.ezys.lt>> (nuoroda *Papildyk sąskaitą*);
- Fotopigiau.lt <<http://www.fotopigiau.lt/>>
- gsms.lt <<https://www.gsms.lt/>>
- LABAS (*Bitė*) <<http://www.labas.lt>> (nuoroda *Pildyk*).
- PILDYK (*Tele2*) <<https://www.pildyk.lt>> (nuoroda *Papildyk sąskaitą*);
- Prenumerata.lt <<http://www.prenumerata.lt/>>
- VivaMake.com <<http://www.vivamake.com/lt/>>

Prekių ir paslaugų nuolaidos internete

- DEAL24.lt <<http://www.deal24.lt/vilnius>>
- Pigutis.lt <<http://pigutis.lt/>>
- Beta.lt <<http://beta.lt/>>
- 50proc.lt <<http://www.50proc.lt/>>

Vartotojų teisių apsauga

- Europos vartotojų centras <<http://www.ecc.lt>>
- Valstybinė vartotojų teisių apsaugos tarnyba <<http://www.vvtat.lt>>
- Vartotojų teisių gynimo centras <<http://www.vartotojucentras.lt>>



5. MOKYTIS NIEKADA NEVĖLU IR LABAI PATOGU INTERNETU

5.1. KUR MOKYTIS IR KOKIĄ PROFESIJĄ PASIRINKTI?

5.2. KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS MOKYMUISI IR STUDIJOMS?

5.3. KAIP RASTI BIBLIOTEKŲ KNYGAS IR UŽSAKYTI INTERNETU?

5.4. KĄ GALIMA RASTI LIETUVOS DUOMENŲ BAZĖSE?

5.5. KURIOMIS UŽSIENIO DUOMENŲ BAZĖMIS GALIMA NAUDOTIS LIETUVOS BIBLIOTEKOSE?

5.6. MOKSLINĖS IR KITOS INFORMACIJOS PAIEŠKOS ĮRANKIAI

5.7. KAIP MOKYTIS INTERNETU?

5.8. KAIP INTERNETU MOKYTIS KALBŲ?

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

5. MOKYTIS NIEKADA NEVĖLU IR LABAI PATOGU INTERNETU

Šiandieniniame gyvenime viskas kinta itin sparčiai, todėl sunku tikėtis, kad visą gyvenimą pakaks žinių, kurias įgijome prieš daugelį metų vidurinėje, profesinėje ar aukštojoje mokykloje. Esame priversti nuolat mokytis ir įgyti naujų arba atnaujinti jau turimas žinias – tai tampa kiekvieno iš mūsų neatsiejama gyvenimo dalimi. Mokytis, lavintis, tobulėti galima ne tik ugdymo institucijose, bet ir savarankiškai ar padedant artimiesiems, draugams, kolegoms, lankant įvairius kursus, paskaitas ir pan.

Galimybė mokytis yra sudaroma visiems žmonėms ir įvairiais gyvenimo tarpsniais. Kompiuteriai ir internetas suteikia dar daugiau galimybių: mokytis galima nuotoliniu būdu, pasirenkant mokymosi turinį, laiką ir vietą. Mokytis galima tai, kas įdomu ar reikalinga; tai galima daryti mokykloje, darbe, bibliotekoje, namie ir tuomet, kai turime laisvo laiko. Šioje temoje supažindinsime su įvairiomis mokymosi galimybėmis ir mokymuisi naudingais ištekliais.

5.1. KUR MOKYTIS IR KOKIĄ PROFESIJĄ PASIRINKTI?

Moksleiviams ir jų tėvams, būsimiems ir esamiems studentams, kitiems norintiems tobulintis dažnai iškyla klausimas: kur mokytis, kokią profesiją pasirinkti? Apsispręsti bus lengviau, jei susipažinsite su informacija, pateikiama šioje temoje aptariamose interneto svetainėse. Skaitydami šį skyrį taip pat sužinosite, kaip patogiu naudotis elektroniniu mokyklos dienynu, kaip internete pateikti prašymą dalyvauti aukštųjų mokyklų bendrojo priėmimo konkurse, kokios galimybės dalyvauti moksleivių ir studentų veikloje.

AIKOS svetainėje <<http://www.aikos.smm.lt/>> (žr. 5.1 pav.) susipažinsite su mokymosi galimybėmis, sužinosite įvairių profesijų, rasite Lietuvos ugdymo institucijas ir kitos svarbios informacijos tiems, kurie siekia įgyti profesiją, tobulinti kvalifikaciją arba nori persikvalifikuoti. Svetainėje rasite informacijos apie:

- švietimo ir mokslo institucijas (pradines, pagrindines, jaunimo, profesines, gimnazijas ir kitas mokyklas, kolegijas ir universitetus);
- mokymosi ir studijų programas;
- įvairias profesijas, ekonominės, mokslo ir švietimo veiklos rūšis;
- mokymosi ir darbo vietas, vidutinius atlyginimus;
- kvalifikacijos tobulinimo programas ir kt.

AIKOS svetainėje galite ieškoti mokymo įstaigos, studijų programos, profesijos ar kt., net nežinodami tikslaus pavadinimo, tikslios žodžių rašybos, žodžių išdėstymo pavadinime tvarkos – paieškos langelyje tereikia įrašyti žodį, jo dalį ar kelis žodžius. Detaliau apie paiešką galite sužinoti svetainės tinklalapyje **Pagalba**.



5.1 pav. AIKOS svetainė

Stojančiuosius į aukštąsias mokyklas turėtų sudominti Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacijos bendrajam priėmimui organizuoti (LAMA BPO) svetainė. Asociacija rengia bendrojo priėmimo konkursą į aukštąsias mokyklas – taip panaikinama vienintelio galimo pasirinkimo keliama rizika, užtikrinamas objektyvumas prii-

mant geriausiai studijoms pasirengusius abiturientus, supaprastinama įstojo į aukštąsias mokyklas tvarka, suteikiama galimybė tuo pat metu pretenduoti į kelias aukštąsias mokyklas. Prašymus dalyvauti bendrojo priėmimo konkurse galima pateikti internetu asociacijos svetainėje <<http://www.lamabpo.lt/>> (žr. 5.2 pav.).



5.2 pav. Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacijos bendrajam priėmimui organizuoti svetainė

Būsimieji ir esamieji studentai naudingos informacijos ras interneto svetainėse:

- *Mokslas.lt* <<http://www.mokslas.lt/>>;
- *Studijos.lt* <<http://www.studijos.lt/>>;
- *Studentų era* <<http://www.studentuera.lt/>>;
- *Jaunimo gidas* <<http://www.jaunimogidas.lt/>>;
- Jaunimo reikalų departamento svetainėje <<http://www.jrd.lt/>>;
- Lietuvos vaikų ir jaunimo centro svetainėje <<http://www.lvjc.lt/>>.

Moksleiviams, jų tėvams ir mokytojams daug naudingos informacijos pateikiama mokyklų interneto svetainėse, kurių galite ieškoti per paieškos sistemą *Google* <<http://www.google.lt/>>, paieškos langelyje įrašydami mokyklos pavadinimą. Mokyklų interneto svetainėse galite sužinoti apie mokyklą, jos bendruomenę, priėmimo į mokyklą tvarką, rasti dokumentus, reglamentuojančius mokyklos veiklą, pamokų tvarkaraščius, mokyklos ir moksleivių pasiekimus, naujienas ir kt. Kai kurios mokyklos pateikia nuorodas į elektroninį dienyną, mokyklos laikraščius ar tinklaraščius.

Mokyklų bibliotekų interneto svetainių adresai sutelkti švietimo portale *Tinklas.lt* <<http://www.tinklas.lt/>> (nuoroda **Interneto svetainės**). Šiame portale taip pat rasite el. leidinį abiturientams „Kur studijuoti“ ir daug kitos moksleiviams ir jų tėvams įdomios informacijos.

Jeigu mokykla naudoja elektroninį dienyną, jame moksleiviai ir jų tėvai gali sužinoti informaciją, susijusią su moksleivio pasiekimais (pažymius, pamokų turinį, pamokų lankomumą, pastabas ar pagyrimus, ugdymo planus, trimestrų ir pusmečių vertinimus, namų darbų užduotis ir kt.). Tėvai gali rašyti el. laiškus mokytojams, klasės auklėtojams ar mokyklos administracijai. Prisijungimo prie el. dienyno duomenis suteikia mokykla. Apie el. dienynus plačiau galite perskaityti Švietimo ir mokslo ministerijos tinklalapyje <<http://www.smm.lt/ugdymas/bendrasis/dienynai.htm>>.

Mokytojai daug naudingos informacijos ir idėjų pasisems portaluose:

- *Emokykla.lt* <<http://portlas.emokykla.lt/>>;
- *Tinklas.lt* <<http://www.tinklas.lt/>>;
- *Ikimokyklinis.lt* <<http://www.ikimokyklinis.lt/>>;
- *Dialogas* <<http://www.dialogas.com>>;
- Ugdymo plėtotės centro svetainėje <<http://www.upc.smm.lt/>>;
- mokomųjų ir bendravimo žaidimų portale *Gerapamoka.lt* <<http://www.gerapamoka.lt>>.

Moksleiviams pravartu apsilankyti **Nacionalinio egzaminų centro** svetainėje <<http://www.egzaminai.lt/>>, kurioje ras informaciją apie pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimą, brandos egzaminus, įskaitas, valstybinės kalbos mokėjimo ir Lietuvos Respublikos Konstitucijos pagrindų egzaminus. Šioje svetainėje galima sužinoti egzaminų ir įskaitų tvarkaraščius, egzaminų vykdymo ir vertinimo instrukcijas, vertinimo kriterijus,

ankstesnių metų egzaminų bei įskaitų užduotis ir kt.

Aktyvūs moksleiviai jungiasi į Lietuvos moksleivių sąjungos <<http://www.moksleiviai.lt/>> ar Lietuvos moksleivių parlamento <<http://www.lmp.lt/>> veiklą, dalyvauja moksleivių organizacijose. Informacija apie šių organizacijų veiklą pateikiama Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos svetainėje <<http://www.lijot.lt/>>.

Moksleiviams, norintiems gilinti žinias ir tobulėti įvairiose mokslo, muzikos ar sporto srityse, pravers informacija, kurią ras:

- svetainėje *Olimpiados.lt* <<http://testas.olimpiados.lt/>>;
- Nacionalinės moksleivių akademijos svetainėje <<http://www.nmakademija.lt/>>;
- svetainėje besidomintiems ekonomika *Lietuvos Junior Achievement* <<http://www.lja.lt/>>;
- Lietuvos mokinių ir studentų sporto centro svetainėje <<http://www.lmssc.smm.lt/>>;
- Lietuvos moksleivių sporto asociacijos svetainėje <<http://www.sportasvisiems.lt/>>.

Mokyklų ir mokyklinio gyvenimo naujienų galima sužinoti Lietuvos moksleivių laikraštyje *Mokyklos frontas* <<http://www.mokyklosfrontas.lt/>>.

5.2. KUR IEŠKOTI INFORMACIJOS MOKYMUISI IR STUDIJOMS?

Kasdienei veiklai ar laisvalaikiui reikalingą informaciją dažnai randame naudodamiesi *Google* paieška. Tačiau mokykloje ar universitete reikia rašyti referatus ar kitus rašto darbus, ruošti įvairiems atsiskaitymams, seminarams ir pan. Tuomet vien *Google* nepakanka – reikalingos patikimos mokslinės žinios, akademinė informacija. Tad siūlome naudotis ir kitais interneto ištekliais, juos netrukus aptarsime.

Literatūros, skirtos mokymuisi, studijoms ir rašto darbams rašyti, paiešką reikėtų pradėti:

- bibliotekų elektroniniuose kataloguose;
- lietuviškose ir užsienio mokslo ir studijų šaltinių duomenų bazėse;
- internete, naudojantis specializuotais paieškos įrankiais (pvz., mokslinės literatūros paieška *Google scholar* <<http://scholar.google.lt/>> ir kt.).

Moksleiviams ir studentams tenka rašyti referatus bei atsiskaitomuosius darbus, kad įgytų žinių, išmokyti mąstyti, analizuoti informaciją, perteikti mintis žodžiu ir raštu. Referatų rašymas yra svarbi mokymosi ir studijų dalis, todėl reikia išmokyti rašto darbuose tinkamai naudoti ir cituoti rastus informacijos šaltinius. Dažnai moksleiviai ir studentai naudoja interneto enciklopediją Vikipediją <<http://lt.wikipedia.org/>> bei kitų sukurtais referatais ar kitais rašto darbais. Šie šaltiniai nėra patikimi, todėl jų naudoti nepatariama. Vikipedijos straipsnius gali rašyti ir publikuoti visi interneto vartotojai, jie nėra recenzuojami specialistų, todėl straipsniuose pateikta informacija ne visuomet tokia patikima, kaip tradicinėse enciklopedijose. Vikipedija ir kitų moksleivių ar studentų referatai gali tik padėti susipažinti su dominančia tema, bet visuomet turėtumėte ieškoti šaltinių, kuriuos naudoja ir cituoja straipsnių ar referatų autoriai, – šaltinių nuorodos pateikiamos kiekvieno straipsnio ar referato gale. Būtent su pirminiais šaltiniais turėtumėte susipažinti, juos naudoti ir cituoti rašto darbuose.

Savo rašto darbuose būtinai pateikite nuorodas į visus naudotus informacijos šaltinius – jos turi būti pateiktos tekste ir literatūros sąrašė. Cituodami naudokite tik nedidelės apimties kitų autorių kūrinių ištraukas ar perfrazuotas mintis¹. Plačiau apie informacijos šaltinių naudojimą, nuorodų ir naudotos literatūros sąrašo sudarymą skaitykite tinklalapyje *Informacijos šaltinių naudojimas* <<http://distance.ktu.lt/cdk/courses/2762/fcontent.html>>.

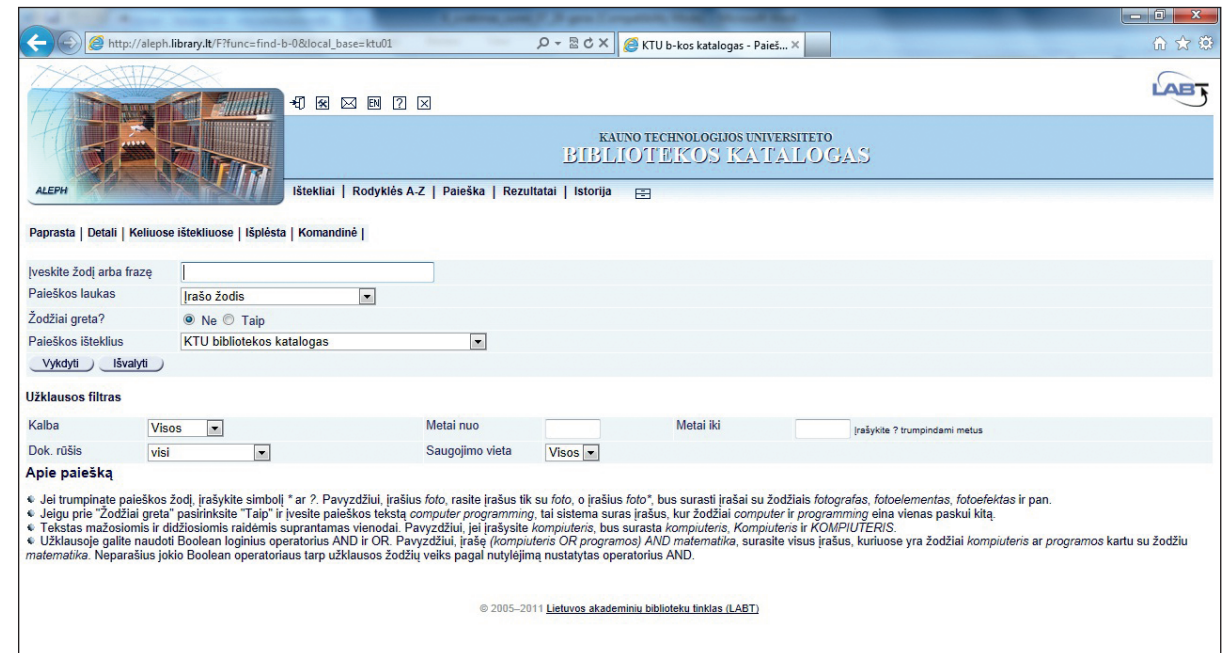
5.3. KAIP RASTI BIBLIOTEKŲ KNYGAS IR UŽSAKYTI INTERNETU?

Mokymuisi ar studijoms reikalingų vadovėlių ir kitos literatūros rasite mokyklų ir viešosiose bibliotekose. Jų ieškodami naudokitės elektroniniais katalogais, kurie prieinami per internetą. Atlikę paiešką sužinosite, ar bibliotekose yra Jus dominantys leidiniai, ar galite juos užsakyti ir naudotis namie, ar turėsite atvykti į biblioteką ir skaityti skaitykloje.

Kiekvienos aukštosios mokyklos biblioteka turi savo elektroninį katalogą. Jo interneto adresą rasite bibliotekos svetainėje arba per interneto paieškos sistemas. Lietuvos akademinių bibliotekų (aukštųjų mokyklų, kolegijų, mokslo institutų bibliotekų ir Lietuvos mokslų akademijos Vrublevskių bibliotekos) elektroniniai katalogai ir jų kuriamos duomenų bazės turi vienodas vartotojo sąsajas, todėl leidinių paieška juose yra panaši. Išmokę naudotis vienos akademinės bibliotekos elektroniniu katalogu, lengvai galėsite naudotis ir kitų akademinių bibliotekų katalogais bei duomenų bazėmis.

Pabandykite atlikti paiešką **Kauno technologijos universiteto bibliotekos** elektroniniame kataloge <<http://ktu.library.lt>>. Pradiniame puslapyje galite rinktis paprastą, detalią, išplėstinę paiešką ar paiešką

keliuose ištekluose (žr. 5.3 pav.). Įrašę į laukelius paieškos žodžius ir spragtelėję mygtuką **Vykdėti**, gausite Jūsų užklausą atitinkančių bibliotekoje saugomų leidinių sąrašą. Spragtelėję pasirinkto leidinio eilės numerį išvysite detalųjį aprašą, o spragtelėję saugojimo vietos nuorodą sužinosite, kiek šio leidinio egzempliorių yra bibliotekoje, kokios jo išdavimo sąlygos. Leidinį, kurį galima skolintis į namus, galite užsisakyti internetu (jeigu esate bibliotekos registruotasis skaitytojas). Akademinių bibliotekų skaitytojai, prisijungę prie savo mokymo institucijos bibliotekos elektroninio katalogo, papildomai gali peržiūrėti pasiskolintų į namus knygų sąrašą ir jų grąžinimo terminus, taip pat pratęsti leidinio skolinimo terminą.



5.3 pav. KTU bibliotekos elektroninis katalogas

Jeigu pasirinktos mokymo institucijos bibliotekoje reikalingų knygų nerandate, paiešką atlikite kitų akademinių bibliotekų elektroniniuose kataloguose. Visų akademinių bibliotekų elektroninių katalogų ir kitų duomenų bazių interneto adresus rasite bet kurios akademinės bibliotekos elektroniniame kataloge spragtelėję nuorodą **Ištekliai**. Atminkite, kad rastais leidiniais galite naudotis tik tos bibliotekos skaityklose.

Lietuvos virtualios bibliotekos <<http://www.lvb.lt>> portale galite atlikti paiešką iš karto visuose akademinių bibliotekų elektroniniuose kataloguose ir kitose šių institucijų kuriamose duomenų bazėse. Portalo pradiniame puslapyje galite pasirinkti paprastą ar patikslintą (išplėstinę) paiešką. Paieškos laukeliuose įrašę paieškos žodžius ir spragtelėję mygtuką **Paieška**, gausite rastų šaltinių sąrašą. Jį galite tikslinti pagal leidinių rūšis, autorius, bibliotekas ir kt. Spragtelėję leidinio pavadinimą, pamatysite detalią informaciją apie leidinį ir sužinosite, kurioje bibliotekoje jis saugomas.

Mokymuisi ir studijoms naudingos literatūros galite ieškoti ir viešosiose bibliotekose. Informaciją apie Lietuvos viešosiose bibliotekose saugomus leidinius rasite **Lietuvos integralios bibliotekų informacijos sistemos (LIBIS) suvestiniame kataloge** <<http://www.libis.lt>>. Jame galite užsakyti ar rezervuoti knygas, peržiūrėti pasiskolintų knygų sąrašą. Plačiau apie tai skaitykite šios knygos 6.1 poskyryje „Imkit mane ir skaitykit...“.

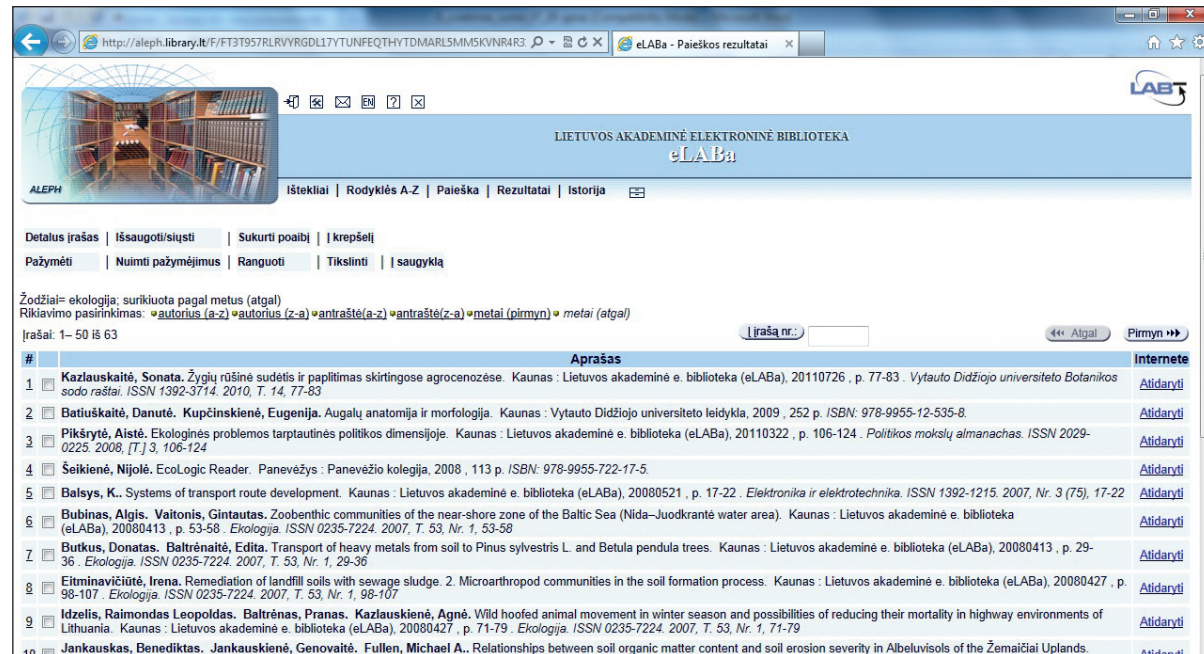
5.4. KĄ GALITE RASTI LIETUVOS DUOMENŲ BAZĖSE?

Mokymuisi ir studijoms reikalingų šaltinių ieškokite bibliotekų ir akademinių institucijų sukurtose ir nuolat pildomose duomenų bazėse. Jose galima ieškoti Lietuvos autorių mokslinių ir populiarių straipsnių, knygų ir kitų leidinių, kraštotyros medžiagos, informacijos apie žymius Lietuvos žmones ir jų veiklą ir kt.

Studijų ir mokslo šaltinių galite ieškoti akademinių bibliotekų kuriamose bibliografinėse ir viso teksto duomenų bazėse:

- **Lietuvos akademinėje elektroninėje bibliotekoje (eLABa)** <<http://elaba.library.lt>> (žr. 5.4 pav.) ieškokite monografijų, vadovėlių, mokslinių straipsnių, konferencijų pranešimų, mokslinių ataskaitų. Čia ne tik rasite informaciją apie dominančius šaltinius, bet galėsite skaityti ir pačius tekstus;
- **Lietuvos elektroninių tezių ir disertacijų (Lit-ETD)** duomenų bazėje <<http://etd.library.lt>> pateikiami Lietuvos mokslo ir studijų institucijose parengtų ir apgintų bakalauro ir magistrantūros studijų baigiamieji darbai, daktaro disertacijos ir jų santraukos. Čia galėsite skaityti daugelio darbų tekstus;

- **Lituanistikos** duomenų bazėje <<http://lituanistika.library.lt>> ieškokite informacijos apie mokslo publikacijas lituanistikos tematika: apie Lietuvos valstybę, visuomenę, kultūrą, lietuvių tautą, kalbos istoriją ir dabartį;
- **Lietuvos HSM duomenų archyve LiDA** <<http://lida.library.lt>> rasite socialinių ir humanitarinių mokslų tyrimų (anketinių apklausų, duomenų analizių ir kt.) empirinius duomenis ir jų aprašymus;
- **Lietuvos mokslininkų publikacijų duomenų bazėse (PDB)** kaupiami universitetų ir mokslo institutų darbuotojų publikuotų mokslo darbų ir mokymo priemonių bibliografiniai aprašai. (PDB nuorodas rasite bet kurio universiteto bibliotekos elektroniniame kataloge spragtelėję nuorodą **Ištekliai**.)



5.4 pav. eLABa duomenų bazė

Nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos kuriamame **Nacionalinės bibliografijos duomenų banke** <<http://www.libis.lt:8082/>> rasite:

- dokumentų (knygų, brošiūrų, natų, dailės albumų, plakatų, portretų, reprodukcijų, atvirukų, žemėlapių, serialinių leidinių, garso ir vaizdo įrašų, elektroninių išteklių, leidinių Brailio raštu) aprašus;
- serialinių leidinių (žurnalų, laikraščių, almanachų, mokslo darbų ir kitų rinkinių) straipsnių ir monografijų dalių aprašus.

Norėdami rasti Lietuvoje publikuotų ar su Lietuva susijusių straipsnių aprašų dominančia tema, tinklalapyje pasirinkite nuorodą **Straipsnių paieška** ir paieškos laukeliuose įrašykite paieškos žodžius. Duomenų bazėje pateikiama detali informacija apie straipsnius, tačiau norėdami perskaityti visą straipsnių tekstą turėsite atvykti į biblioteką. Prie kai kurių straipsnių pateikiamos nuorodos į visą tekstą.

Daug vertingos informacijos galite rasti viešųjų bibliotekų kuriose ir nuolat atnaujinamose kraštotyros duomenų bazėse. Pavyzdžiui, Kauno apskrities viešoji biblioteka siūlo naudotis duomenų bazėmis:

- **Žymūs Kauno žmonės: atminimo įamžinimas** <<http://atminimas.kvb.lt/>>;
- **Kaunas: datos ir faktai** <<http://datos.kvb.lt/>>;
- Alytaus rajono savivaldybės viešoji biblioteka rengia duomenų bazę **Alytaus krašto etnokultūra** <<http://www.alytus.rvb.lt/etnokultura/index.html>>;
- Utenos A. ir M. Miškinų viešoji biblioteka – **Utenos krašto enciklopediją** <http://www.utenas-on.lt/Utenos_enciklopedija/index.htm>.
- Apie kitas Lietuvoje kuriamas duomenų bazes galite sužinoti bibliotekų interneto svetainėse.

Pastaraisiais metais daugėja duomenų bazių, kuriose kaupiami įvairių bibliotekų, muziejų, archyvų skaitmeninti dokumentai ar jų fragmentai. Keletas iš jų:

- duomenų bazė **ePaveldas** <<http://www.epaveldas.lt/>>;
- Lietuvių kalbos instituto duomenų bazė **Senieji raštai** <<http://www.lki.lt/seniejirastai/db.php>>;
- Lietuvos mokslų akademijos Vrublevskių bibliotekos **Pergamentų skaitmeninių vaizdų archyvas** <<http://www.mab.lt/pergamentai/index.html>>;
- **Lietuvos nacionalinės bibliotekos Rankraščių skyriaus pergamentų kolekcija** <<http://pergamentai.mch.mii.lt/>>, <http://pergamentai.mch.mii.lt/>;
- muzikos rankraščių duomenų bazė **Musicalia** <<http://www.musicalia.lt/>>;
- **Vilniaus universiteto bibliotekos istoriniai rinkiniai** <<http://www.mb.vu.lt/unesco/turinys.htm>>.

5.5. KURIOMIS UŽSIENIO DUOMENŲ BAZĖMIS GALITE NAUDOTIS LIETUVOS BIBLIOTEKOSE?

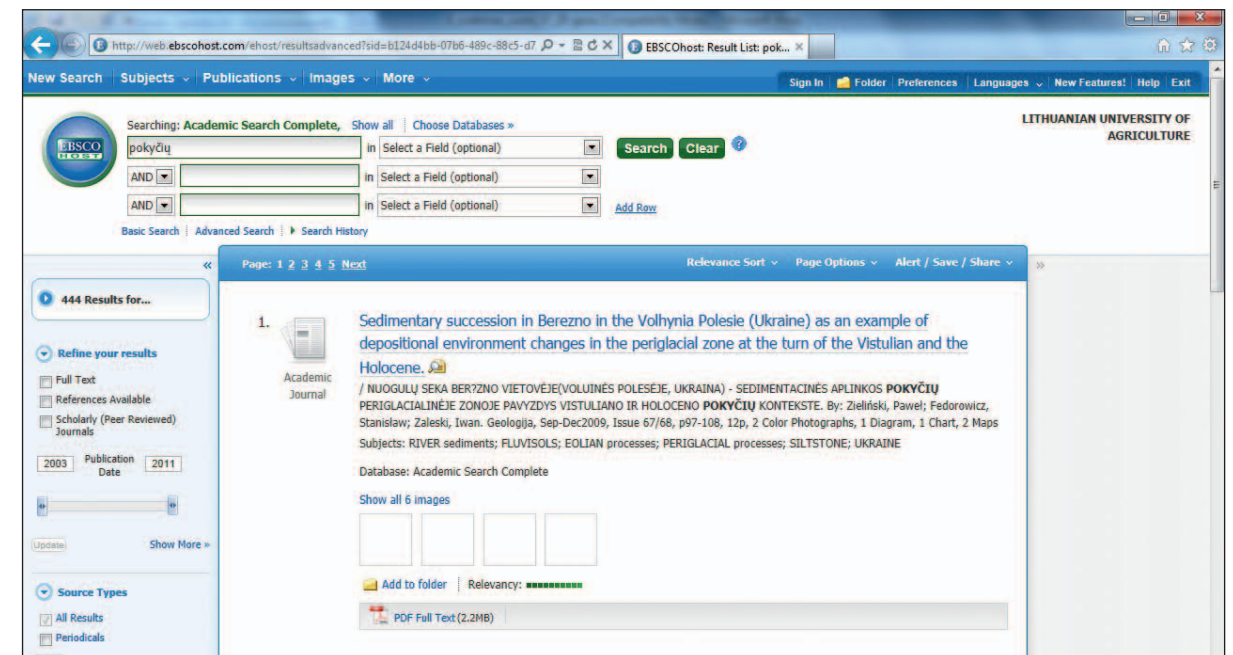
Studijoms, mokslinei ar kitai veiklai reikalinga naujausia informacija iš viso pasaulio. Kokybiška ir patikima informacija dažniausiai publikuojama recenzuojamuose mokslo žurnaluose ir kituose leidiniuose. Šiuo metu dauguma leidinių kaupiami ir prieinami per įvairias duomenų bazes.

Informaciją apie Lietuvos bibliotekose prenumeruojamas ar testuojamas duomenų bazes, nuorodas į atvirosios prieigos duomenų bazes rasite **Lietuvos mokslinių bibliotekų asociacijos** (toliau – LMBA) svetainėje <<http://www.lmba.lt>>.

Jei esate studentas, informacijos šaltinių galite ieškoti savo mokymo institucijos bibliotekos prenumeruojamose duomenų bazėse.

Šiame skyrelyje supažindinsime su viešosiose bibliotekose prenumeruojamomis užsienio duomenų bazėmis. Daugelis viešųjų bibliotekų prenumeruoja **EBSCO Publishing** (toliau – EBSCO) duomenų bazių paketą. EBSCO pradiname puslapyje <<http://search.ebscohost.com/>> pateikiama daugiau kaip dešimt įvairios tematikos bibliografinių ar viso teksto duomenų bazių. Kad išsirinktumėte reikiamą, susipažinkite su duomenų bazių turiniu spragtelėdami nuorodą *More Information (Daugiau informacijos)*. Spragtelėję nuorodą *Title List (Pavadinimų sąrašas)*, esančią šalia kiekvienos duomenų bazės, gausite pasirinktos duomenų bazės leidinių sąrašą. Studijoms ir atsiskaitomiesiems darbams rašyti patariame rinktis duomenų bazes *Academic Search Complete* ir *Business Source Complete*. Pasirinkę duomenų bazę (bases), spragtelėkite nuorodą *Continue (Tęsti)* ir atsivėrusiame tinklalapyje atlikite paiešką. Laukeliuose įrašykite paieškos žodžius, taip pat galite nurodyti paieškos kriterijus: pasirinkti, kad rezultatuose būtų pateikti tik viso teksto dokumentai, tik moksliniai šaltiniai, galite nurodyti publikavimo laikotarpį ar kokiame leidinyje publikuoti Jus dominantys šaltiniai ir kt.

EBSCO paieškos rezultatuose (žr. 5.5 pav.) pateikiama trumpa informacija apie rastus dokumentus, nuorodos į detalią informaciją ir visus tekstus, jeigu jie saugomi duomenų bazėje. Paieškos rezultatus galima rikiuoti pagal leidinių rūšį, tematiką, publikacijų laikotarpį ir kt.



5.5 pav. EBSCO rezultatų tinklalapio fragmentas

Duomenų bazėje *Oxford Reference Online* <<http://www.oxfordreference.com/views/GLOBAL.html>> sukaupta daugiau kaip 100 įvairios tematikos enciklopedijų, žodynų ir žinytų. Čia taip pat rasite įvairių kalbų žodynų, humanitarinių ir socialinių mokslų enciklopedinės informacijos, galėsite pagilinti architektūros, meno, muzikos, filosofijos, religijos, istorijos ir kitų sričių žinias. Atlikę paiešką gausite enciklopedinių įrašų, citatų, biografijų, faktografinės informacijos apie šalis, reikšmingus istorinius įvykius ir kt.

Oxford Art Online – tai elektroninis vaizduojamojo, taikomojo meno bei architektūros žodynas <<http://www.oxfordartonline.com/>>. Jame rasite informacijos apie pasaulio kultūras, dailės technikos rūšis, stilių įvairovę, kolekcijas, muziejus, meno apdovanojimus ir kt., galėsite skaityti viso teksto straipsnius įvairiais meno klausimais nuo priešistorės iki šiuolaikinio modernaus meno, menininkų ir meno kritikų biografijas, rasite daug nuorodų į pasaulio meno muziejų, galerijų, vaizdų archyvų svetaines.

Informacijos apie muziką galite ieškoti duomenų bazėje *Oxford Music Online* <<http://www.oxfordmusiconline.com/>>. Joje pateikiama viso teksto straipsnių muzikos tematika, kompozitorių ir atlikėjų biografijų, nuorodų į vaizdo bei garso archyvus, galima pasiklausyti garso įrašų fragmentų.



Minėtomis duomenų bazėmis galite naudotis ne tik bibliotekose, bet ir namie. Teiraukitės individualaus slaptažodžio artimiausioje bibliotekoje, prenumeruojančioje šias duomenų bazines.

Nemažai mokslo ir studijų šaltinių yra laisvai prieinami internete. Jų paiešką galite atlikti specialiai kuriamose vadinamosiose atvirosios prieigos duomenų bazėse. Jose sukaupti išteklių yra prieinami nemokamai:

- **DOAJ** (*Directory of Open Access Journals*) svetainėje <<http://www.doaj.org/>> kaupiami atvirosios prieigos mokslo žurnalai, į šį katalogą įtrauktas ir 21 Lietuvos žurnalas;
- **OpenDOAR** (*The Directory of Open Access Repositories*) <<http://www.opendoar.org/>> svetainėje galite rasti užsienio institucijų saugyklos – duomenų bazes, kuriose kaupiami moksliniai straipsniai, elektroninės tezės ir disertacijos, konferencijų pranešimai ir kt.

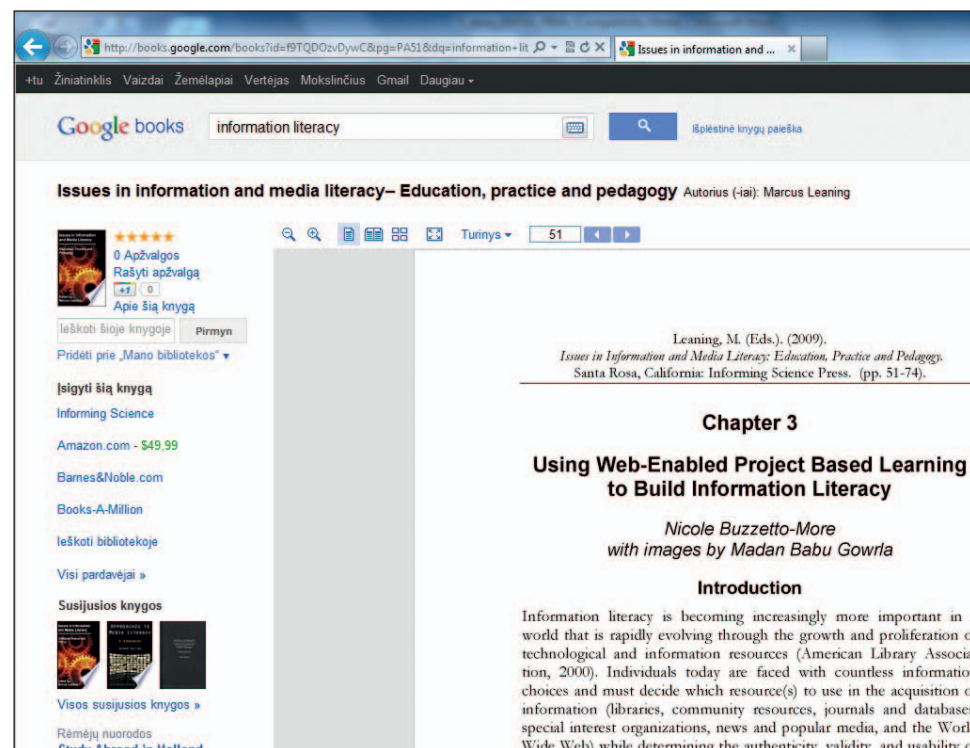
Apie kitas užsienio duomenų bazes ir informacijos išteklius, skirtus studijoms ir mokslui, plačiau skaitykite mokomojoje medžiagoje *Naudojimasis elektroniniais mokslo informacijos šaltiniais (duomenų bazėmis)* <<http://www.lmba.lt/node/8177>>

5.6. MOKSLINĖS IR KITOS INFORMACIJOS PAIEŠKOS ĮRANKIAI

Mokymuisi ir studijoms tinkamos informacijos galima rasti internete, naudojantis specializuotais paieškos įrankiais. Juose galima ieškoti informacijos tiek lietuvių, tiek užsienio kalbomis. Supažindinsime su keletu tokių įrankių.

Google knygos <<http://books.google.com/>> skirtas knygų – vadovėlių, monografių, žurnalų, grožinės literatūros – paieškai. Paieškos laukelyje įrašytų žodžių ieškoma ne tik knygų pavadinimuose, bet ir tekstuose. Ne visų rastų knygų tekstus galima skaityti: kai kurių knygų galima skaityti tik dalis, kai kurių – tik peržiūrėti aprašymą. Norėdami atsirinkti knygas, kurių galima skaityti visą tekstą, spragtelėkite tinklalapio kairėje pusėje esančią nuorodą **Visas rodinys**.

Pasirinkę knygą ir spragtelėję jos pavadinimą, galėsite skaityti tekstą (žr. 5.6 pav.) arba iš tinklalapyje pateiktų nuorodų sužinoti, kuriame knygyne ar bibliotekoje knygą galima gauti.



5.6 pav. Knygos peržiūros puslapis

Google scholar <<http://scholar.google.lt/>> skirtas ieškoti mokslinės literatūros. Paieška niekuo nesiskiria nuo įprastinės *Google* paieškos, bet naudodamiesi *Google scholar* rasite tik mokslinės informacijos: mokslinių

straipsnių, mokslinių konferencijų pranešimų, monografių ir kitų knygų arba citatų iš straipsnių ir knygų. Šie šaltiniai yra patikimi ir tinkami referatams bei kitiems rašto darbams rašyti.

Atlikę paiešką *Google scholar*, gausite sąrašą šaltinių, rastų ne tik interneto svetainėse, bet ir įvairiose duomenų bazėse. Jeigu šaltinis yra laisvai prieinamas internete, spragtelėdami rastų šaltinių pavadinimus, galėsite atverti ir skaityti straipsnio, knygos ar kito šaltinio tekstą. Jeigu rastas šaltinis yra prenumeruojamose duomenų bazėse, tuomet tekstai prieinami tik šių duomenų bazių prenumeratoriams ir juos galėsite skaityti tik naudodamiesi bibliotekos ar mokymo institucijos kompiuteriais.

5.7. KAIP MOKYTIS INTERNETU?

Šiandieniniame sparčiai kintančiame pasaulyje svarbu, kad mokymasis būtų prieinamas kiekvienam. Šiuolaikinėse nuotolinėse studijose naudojamos informacinės ir komunikacinės technologijos palengvina mokymąsi: galima tobulėti net neturint galimybės atsitraukti nuo savo kasdienių darbų, įgyjant formalų išsilavinimą patvirtinantį pažymėjimą arba ne. Tai leidžia mokytis kiekvienam patogiu laiku, pasirinktu tempu, patogioje vietoje – tereikia turėti kompiuterį, prieigą prie interneto ir noro mokytis.

Nuotolinio mokymosi kursai vis dažniau siūlomi aukštųjų mokyklų studentams, įvairių mokyklų moksleiviams ir besimokantiems savarankiškai. **Lietuvos nuotolinio mokymosi (LieDM) tinklo** <<http://www.liedm.lt/>>, kuris jungia daugiau nei 60 švietimo ir mokslo institucijų (universitetų, kolegijų, profesinių mokyklų, gimnazijų, vidurinių mokyklų ir kt.), interneto svetainėje rasite įvairių paslaugų ir informacijos apie nuotolinį mokymąsi.

Nuotolinio mokymosi portalas **Lietuvos mokytojų tinklas** <<http://www.mokytoju.tinklas.lt/>> siūlo paslaugas mokytojams ir dėstytojams. Šiame portale galima ne tik rasti nuotolinių kursų, bet ir mokytis patiems rengti bei vesti nuotolinius kursus.

Vilniaus Ozo vidurinė mokykla <<http://www.ozomokykla.eu/>> nuo 2010 m. pradėjo vykdyti projektus, kurie leidžia nuotoliniu būdu įgyti vidurinį išsilavinimą. Nuotolinis mokymas vyksta 8–12 klasėse. Taip pat siūlomas nuotolinis lietuvių kalbos, istorijos ir etnokultūros mokymas 1–8 klasių mokiniams, gyvenantiems ne Lietuvoje.

Internetu galite rasti daug neformaliojo ugdymo mokamų ir nemokamų kursų, skirtų suaugusiems, jaunimui ar vaikams. Pavyzdžiui, Klaipėdos darbo rinkos centras suaugusiems siūlo 30 įvairių kursų (juos galima rasti svetainėje *Nuotolinis mokymasis suaugusiems* <<http://www.nmkursai.lt/nmkursai/index.php>>), *GID studija* <<http://www.gid.lt/>> siūlo grafikos ir dizaino kursus <<http://magency.lt.tigras.serveriai.lt/mokymas/course/index.php>> moksleiviams ir suaugusiems.

Internetu galima rasti nemokamų kursų, kuriuose mokomasi savarankiškai ir kurie neturi nei specialios mokymosi aplinkos, nei kursų kuratoriaus, pavyzdžiui: *Kompiuterių pradžiamokslis* <<http://www.ivpk.lt/msis/>>, *Klaidutis.lt* <<http://www.klaidutis.lt/>>, asociacijos *Langas į ateitį* mokomoji medžiaga „Apsaugokime save ir vaikus internete“, „Komunikacija internete“, „Pateiktys – MS Power Point“, „Skaičiuoklės – MS Excel“ <<http://ekursai.langasiateiti.lt/cms/app>>. Dar viena įdomi mokymosi internete idėja – portalas **Studijuok.lt** <<http://www.studijuok.lt/course/>>, kuriame visi norintys gali platinti savo mokomąją medžiagą ir nemokamai naudotis kitų pateikta medžiaga.

Mokantis gali praversti internete esantys mokomieji filmukai, vaizdo ir garso įrašai. Pavyzdžiui, galima stebėti akademinei bendruomenei ir visuomenei skirtas viešas Vytauto Didžiojo universiteto dėstytojų paskaitas psichologijos, istorijos, žiniasklaidos ir kitomis temomis <<http://www.tvdu.lt/paskaitos>>. Gali būti naudingi ir vaizdo įrašai, skirti mokytis įvairių dalykų, pvz.:

- groti pianinu (*Free On-Line Piano Lessons* <<http://www.gopiano.com/>>);
- skambinti gitara (*Ultimate Guitar* <http://www.ultimate-guitar.tv/guitar_lessons/index.html>);
- groti būgnais (*Free Drum Lessons* <<http://www.freedrumlessons.com/>>);
- piešti (*About.com* <<http://drawsketch.about.com/>>);
- šokti (*Learning2Dance* <<http://www.learning2dance.com/>>, *Learntodance* <<http://www.learntodance.com/online-dance-lessons.htm>>) ir kt.

Įdomių ir naudingų mokomųjų filmukų galima rasti vaizdo įrašų dalijimosi portale *YouTube* <<http://www.youtube.com/>>. Čia, beje, rasite ir filmukų, skirtų šios knygos temoms. Norėdami jų pasižiūrėti, portalo paieškos laukelyje įrašykite „Bibliotekos pažangai mokomieji filmukai“.

5.8. KAIP INTERNETU MOKYTIS KALBŲ?

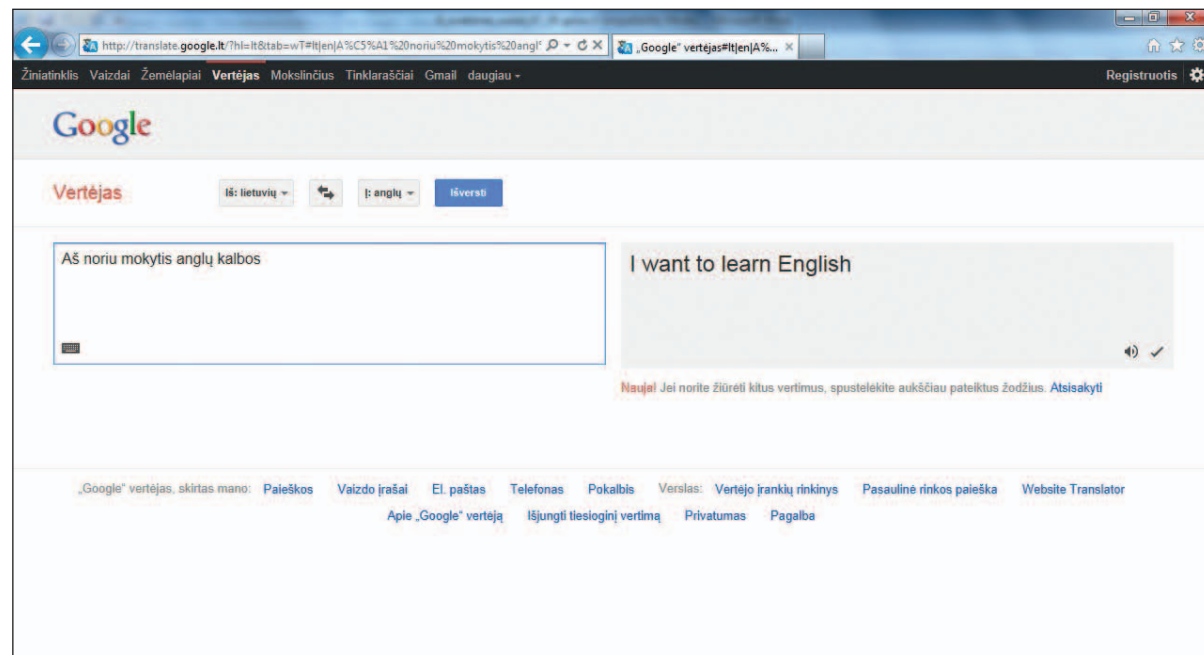
Internetu galima rasti įvairių išteklių, skirtų užsienio kalboms mokytis (mokymosi kursų, gramatikų, praktinių užduočių, testų ir kt.), elektroninių žodynų, interaktyvių vertimo programų.

Ieškodami tinkamų tradicinių ar nuotolinių įvairių kalbų kursų, informacijos nesunkiai rasite, pavyzdžiui, per paieškos sistemą *Google* <<http://www.google.lt>>. Geriausia kalbų kursų ieškoti ta kalba, kurios norite mokytis (pavyzdžiui, *english lessons*, *learn english*). Mokymosi kursai gali būti skirti įvairaus pasirengimo lygio ir amžiaus grupėms. Pateikiame keletą nemokamų anglų kalbos kursų svetainių:

- *Learn English* <<http://learnenglish.britishcouncil.org/en/>>;
- *English 4 U* <<http://www.english-4u.de/>>;
- *English Grammar Online* <<http://www.ego4u.com/>>.

Užsieniečiams galite rekomenduoti lietuvių kalbos kursus ar patys mokytis estų, suomių, lenkų ar portugalų kalbų svetainėje *Oneness* <<http://www.oneness.vu.lt/en/>>.

Mokantis kalbų, darbe ar kasdienėje veikloje kartais prireikia išversti tekstą iš vienos kalbos į kitą. Versti galime patys, naudodamiesi žodynais, ar pasinaudoti profesionalių vertėjų pagalba. Tačiau ne visuomet būtinas profesionalus vertimas. Norint suvokti teksto prasmę, dažnai pakanka interaktyvaus vertimo programų, arba vertyklių. Internetu galima rasti daug automatinį vertyklių, tačiau verčiančių į lietuvių kalbą ir iš jos yra nedaug: *Google vertėjas* <<http://translate.google.lt>> (žr. 5.7 pav.) ir *VDU vertimas* <<http://vertimas.vdu.lt>> (šia vertykle galima versti tik iš anglų kalbos į lietuvių). Minėtomis vertyklėmis galima versti ne tik tekstą, bet ir svetainės tinklalapį, tereikia vertyklėje įrašyti tinklalapio adresą.



5.7 pav. Svetainės Google vertimo programa

Versdami tekstą patys, dažnai naudojames žodynais. Labai patogiu naudotis elektroniniais žodynais. Dažniausiai naudojami populiariųjų kalbų žodynai: anglų–lietuvių (lietuvių–anglų) kalbų žodynas <<http://www.anglu-lietuviu.com>>, vokiečių–lietuvių (lietuvių–vokiečių) kalbų žodynas <<http://www.vokieciu-lietuviu.com>>, rusų–lietuvių (lietuvių–rusų) kalbų žodynas <<http://www.rusu-lietuviu.com>>. Internetu galima rasti ir nedi–delių tautų ar net egzotiškų kalbų žodynų. Pavyzdžiui, lietuviams gali būti naudingas latvių–lietuvių (lietuvių–latvių) kalbų žodynas <<http://www.letonika.lv/lvlt/>>, o kartais gali praversti net žemaičių–lietuvių „kalbų“ žodynas (Žemaitiu–lietuviu kalbuos žuodins) <<http://samogitia.mch.mii.lt/>> (pasirinkite nuorodas Kalba → Žemaitėšks žuodinielis).



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Informacija apie mokymosi ir studijų galimybes

- AIKOS – atvira informavimo, konsultavimo ir orientavimo sistema <<http://www.aikos.smm.lt>>
- Jaunimo gidas <<http://www.jaunimogidas.lt>> – portalas moksleiviams ir studentams
- Jaunimo reikalų departamento svetainė <<http://www.jrd.lt>>
- Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacija bendram priėmimui organizuoti (LAMA BPO) <<http://www.lamabpo.lt>>
- Lietuvos vaikų ir jaunimo centro svetainė <<http://www.lvjc.lt>>
- Mokslo.lt <<http://www.mokslas.lt>> – portalas apie mokslą ir studijas Lietuvoje
- Nacionalinio egzaminų centro svetainė <<http://www.egzaminai.lt>>
- Studentų era <<http://www.studentuera.lt>> – internetinis laikraštis
- Studijos.lt <<http://www.studijos.lt>>
- Švietimo ir mokslo ministerijos svetainė <<http://www.smm.lt>>

Informacija mokytojams

- Dialogas <<http://www.dialogas.lt>> – savaitraštis
- Emokykla.lt <<http://portlas.emokykla.lt>> – portalas švietimo darbuotojams, mokiniams ir jų tėvams
- Gerapamoka.lt <<http://www.gerapamoka.lt>> – mokiniai ir bendravimo žaidimai
- Ikimokyklinis.lt <<http://www.ikimokyklinis.lt>> – portalas ikimokyklinio ugdymo specialistams ir ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams
- Tinklas.lt <<http://www.tinklas.lt>> – švietimo portalas
- Ugdymo plėtotės centro svetainė <<http://www.upc.smm.lt>>

Informacija moksleiviams ir jų tėvams

- Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos svetainė <<http://www.lijot.lt>>
- Lietuvos mokinių ir studentų sporto centro svetainė <<http://www.lmssc.smm.lt>>
- Lietuvos moksleivių parlamento svetainė <<http://www.lmp.lt>>
- Lietuvos moksleivių sąjungos svetainė <<http://www.moksleiviai.lt>>
- Lietuvos moksleivių sporto asociacijos svetainė <<http://www.sportasvisiems.lt>>
- Mokyklos frontas <<http://www.mokyklosfrontas.lt>> – Lietuvos moksleivių laikraštis
- Nacionalinė moksleivių akademija <<http://www.nmakademija.lt>> – nuotolinio mokymo mokykla
- Olimpiados.lt <<http://testas.olimpiados.lt>>
- Organizacijos *Lietuvos Junior Achievement* svetainė <<http://www.lja.lt>>

Informacijos ištekliai studijoms ir mokslui

Nuorodos lietuvių kalba

- eLABA <<http://elaba.library.lt>> – Lietuvos akademinė elektroninė biblioteka
- Elektroninės tezės ir disertacijos (Lit-ETD) <<http://etd.library.lt>> – Lietuvos bakalauro ir magistrantūros studijų baigiamųjų darbų, daktaro disertacijų ir jų santraukų duomenų bazė
- ePaveldas <<http://www.epaveldas.lt>>
- Google scholar <<http://scholar.google.lt>> – mokslinės informacijos paieškos sistema
- LIBIS suvestinis katalogas <<http://www.libis.lt>>
- LiDA <<http://lida.library.lt>> – Lietuvos humanitarinių ir socialinių mokslų duomenų bazė
- Lietuvos bibliotekų interneto svetainių nuorodos <<http://www.lnb.lt/eb/browse.php?cat=350>>
- Lietuvos mokslinių bibliotekų asociacija <<http://www.lmba.lt>>
- Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos duomenų bazės <<http://www.lnb.lt>> (nuoroda

Duomenų bazės)

- Lietuvos virtuali biblioteka <<http://www.lvb.lt>>
- Lituaniaistika <<http://lituanistika.library.lt>> – duomenų bazė
- Nacionalinės bibliografijos duomenų bankas <<http://www.libis.lt:8082/>>

Nuorodos užsienio kalbomis

- EBSCO Publishing <<http://search.ebscohost.com/>> – bibliotekose prenumeruojama duomenų bazė
- DOAJ <<http://www.doaj.org/>> – atvirosios prieigos žurnalų katalogas
- OpenDOAR <<http://www.openoar.org/index.html>> – atvirosios prieigos duomenų bazių katalogas
- Oxford Reference Online <<http://www.oxfordreference.com/views/GLOBAL.html>> – bibliotekose prenumeruojama duomenų bazė

Mokymasis internetu

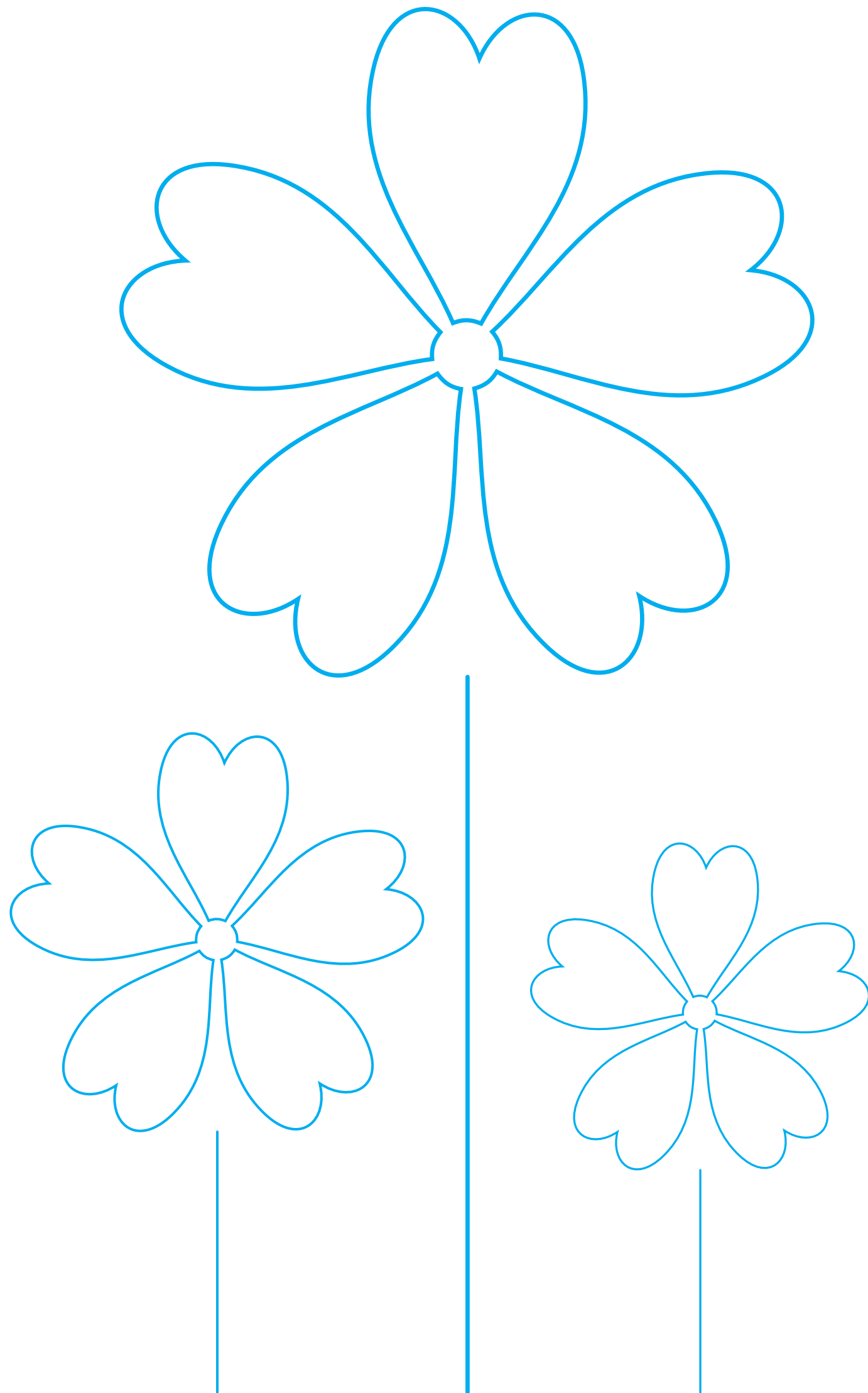
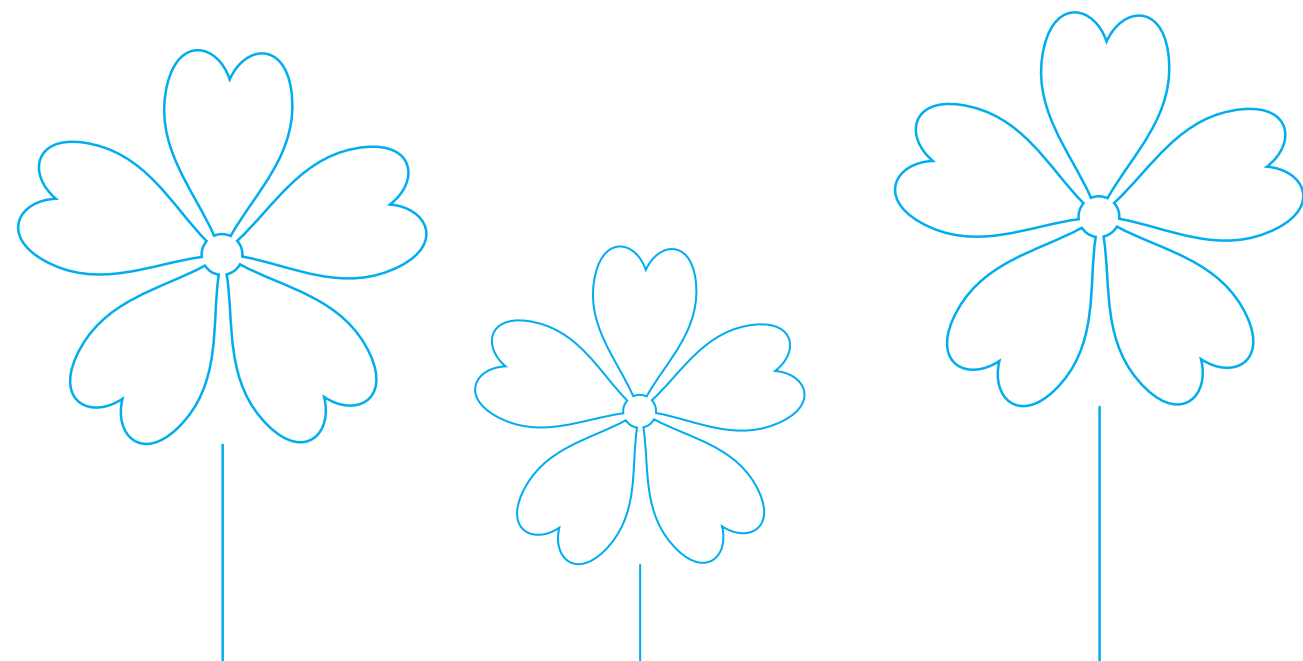
- Klaidutis.lt <<http://www.klaidutis.lt>> – nuotolinio mokymosi lietuvių kalbos rašybos ir lietuvių kalbos kultūros testai
- LieDM <<http://www.liedm.lt>> – Lietuvos nuotolinio mokymosi tinklas
- Lietuvos mokytojų tinklas <<http://www.mokytoju.tinklas.lt/>>
- Nuotolinis mokymasis suaugusiesiems <<http://www.nmkursai.lt/nmkursai/index.php>>
- Studijuok.lt <<http://www.studijuok.lt/course/>> – nuotolinio mokymosi medžiaga
- Vilniaus Ozo vidurinė mokykla <<http://www.ozomokykla.eu/>> – vidurinis išsilavinimas nuotoliniu būdu
- Vytauto Didžiojo universiteto dėstytojų vaizdo paskaitos <<http://www.tvdu.lt/paskaitos>>

Kalbų mokymuisi skirta informacija**Nuorodos lietuvių kalba**

- Anglų–lietuvių (lietuvių–anglų) kalbų žodynas <<http://www.anglu-lietuviu.com>>
- Anglų–lietuvių kalbų kompiuterijos žodynėlis <<http://www.likit.lt/en-lt/>>
- Google <<http://translate.google.lt>> – vertyklė
- Latvių–lietuvių (lietuvių–latvių) kalbų žodynas <<http://www.letonika.lv/lvlt/>>
- Rusų–lietuvių (lietuvių–rusų) kalbų žodynas <<http://www.rusu-lietuviu.com>>
- VDU vertyklė (anglų–lietuvių k.) <<http://vertimas.vdu.lt>>
- Vokiečių–lietuvių (lietuvių–vokiečių) kalbų žodynas <<http://www.vokieciu-lietuviu.com/>>

Nuorodos užsienio kalbomis

- French Language Lessons <<http://www.france-pub.com/french/>> – prancūzų kalbos kursai internete
- English 4 U <<http://www.english-4u.de/>> – anglų kalbos kursai internete
- English Grammar Online <<http://www.ego4u.com/>> – anglų kalbos kursai internete
- Learn English <<http://learnenglish.britishcouncil.org/en/>> – anglų kalbos kursai internete
- Oneness <<http://www.oneness.vu.lt>> – estų, lenkų, lietuvių, portugalų ir suomių kalbų kursai



6. KAIP LAISVALAIKĮ LEISTI LINKSMAI IR TURININGAI?

JEVGENIJA ŠEVCOVA

TURINYS

6. KAIP LAISVALAIKĮ LEISTI LINKSMAI IR TURININGAI?

6.1. „IMKIT MANE IR SKAITYKIT...“

6.2. ŽINIASKLAIDOS PASAULIS KOMPIUTERIO EKRANE

6.3. MENO GERBĖJAMS ATSIVERIA VIRTUALIOS DURYS

6.4. INFORMACIJA GYVENANTIEMS AKTYVIAI

6.5. PAGALBA PLANUOJANTIEMS LAISVALAIKĮ

6.6. INTERNETAS KELIAUJANTIEMS

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS



6. KAIP LAISVALAIKĮ LEISTI LINKSMAI IR TURININGAI?

6.1. „IMKIT MANE IR SKAITYKIT...“

Viena mėgstamiausių laisvalaikio praleidimo formų – skaitymas. Ne kiekvienas įstengia nusipirkti mėgstamą knygą ar žurnalą, todėl lieka dvi išeitys – eiti jų skolintis į biblioteką arba ieškoti internete.

Šiuolaikinės technologijos leidžia bibliotekų katalogus perkelti į elektroninę erdvę. Jei naudojate internetą, bibliotekos kataloge leidinių galite ieškoti ir užsisakyti juos net neidami į biblioteką. Jei jums reikalingą knygą yra pasiskolinęs kitas skaitytojas, galite ją rezervuoti, o kai knyga bus laisva, būsite informuoti el. paštu. Į biblioteką keliausite jau žinodami, kad knyga laukia Jūsų.

Elektroninių katalogų ieškokite bibliotekų interneto svetainėse, jų adresus rasite per paieškos sistemas, į paieškos laukelį įrašydami bibliotekos pavadinimą. Arba naudokitės nuorodomis, esančiomis Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos tinklalapyje <<http://www.lnb.lt>>, – jas rasite spragtelėję pradinio svetainės puslapio dešiniame kampe esančią nuorodą **LR bibliotekos**.

Bibliotekos glaudžiai bendradarbiauja tarpusavyje ir informaciją apie bibliotekose esančius leidinius pateikia suvestiniuose kataloguose. Lietuvos viešosiose bibliotekose saugomus leidinius rasite **Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) suvestiniame kataloge** <<http://www.libis.lt>>.



Visose LIBIS bibliotekose galioja bendras skaitytojo pažymėjimas. Jei esate jį įsigiję vienoje bibliotekoje, kitoje tereikės užsiregistruoti.

Knygų ir informacijos apie jas galite ieškoti ne tik bibliotekose, bet ir internete. Google paieškos sistema yra sukūrusi specialų knygų paieškos įrankį **Google knygos** <<http://books.google.com>>. Kai kurių rastų knygų pateikiamas visas tekstas, kitų – ištraukos arba tik informacija apie jas: turiniai, apžvalgos, recenzijos ir pan. Naudodamiesi šiuo įrankiu galite ieškoti knygų įvairiomis kalbomis, tarp jų ir lietuvių.

Norintys skaityti knygas kompiuterio ekrane gali rasti nemažai interneto svetainių, kuriose yra sukaupta viso teksto knygų. Pavyzdžiui, įdomios informacijos apie Lietuvos rašytojus, o kartu ir nuorodų į jų viso teksto kūrinius gausu svetainėje **Rašytojai.lt** <<http://www.rasytojai.lt>> (žr. 6.1 pav.). Kitas pavyzdys – šiuolaikinės lietuvių literatūros antologijos svetainė **Tekstai.lt** <<http://www.tekstai.lt>>. Klasikinės literatūros mėgėjams tikrai patiks **Lietuvių klasikinės literatūros antologijos** svetainė <<http://www.antologija.lt>>, joje pateikiamas Lietuvos kultūros paveldas – 64 lietuvių autorių kūriniai nuo seniausių dokumentų iki šiuolaikinės literatūros.



6.1 pav. Svetainė Rašytojai.lt

Knygų lietuvių ir anglų kalbomis taip pat galima rasti svetainėje **Nemokamos PDF knygos.lt** <<http://www.nemokamospdfknygos.lt>>. Norint iš šios svetainės atsisiųsti knygų, reikia užsiregistruoti.

Viso teksto knygų galima atsisiųsti ir iš šių svetainių:

- *The Project Gutenberg* <<http://www.gutenberg.org/>> – knygų anglų kalba;
- *The Internet Public Library* <<http://www.ipl.org/reading/books>> – knygų anglų kalba;
- *Lib.ru: Библиотека Максима Мошкова* <<http://www.lib.ru/>> – knygų rusų kalba.

6.2. ŽINIASKLAIDOS PASAULIS KOMPIUTERIO EKRANE

Domitės naujienomis? Tuomet aplankykite populiariausius Lietuvoje naujienų portalus **DELFI** <<http://www.delfi.lt/>> ir **Lietuvos rytas** <<http://www.lrytas.lt/>>.

Mėgstantys pasklaidyti laikraščius ir žurnalus jų elektronines versijas gali rasti internete. Nuorodų į įvairius elektroninius periodinius leidinius geriausia ieškoti svetainėje **Lietuvos elektroninė periodika** <<http://www.eperiodika.lt>> (žr. 6.2 pav.).



6.2 pav. Lietuvos elektroninės periodikos svetainė

Šiuolaikinės interneto technologijos leidžia ne tik sužinoti televizijos programas bei anonsus, bet ir pasižiūrėti laidų patogiu laiku tiesiog internete. Šalyje rodomų televizijų programas rasite portale **TV24.lt** <<http://www.tv24.lt/>>.

Apsilankykite ir populiariausių Lietuvoje televizijos kanalų interneto svetainėse: LTV ir LTV2 <<http://www.lrt.lt/tv/>>, LNK <<http://www.lnk.lt/>>, TV3 <<http://www.tv3.lt/>>, BTV <<http://www.btv.lt/>>, **Lietuvos ryto** televizijos <<http://tv.lrytas.lt/>>, TV1 <<http://www.tv1.lt/>> ir kt.

Kartais dirbdami kompiuteriu turbūt mielai pasiklausytumėte mėgstamos radijo laidos, išklaustumėte pasakutines naujienas ar pasimėgautumėte muzika. Kaip rasti patinkančią radijo stotį ir pasiklausyti transliuojamų laidų internete? Jums padės portalas **Fm.lt** <<http://www.fm.lt/>>: pasirinkę vieną iš Lietuvos ar užsienio radijo stočių, radijo laidų galėsite klausytis tiesiog kompiuteryje. Malonaus klausymosi!

6.3. MENO GERBĖJAMS ATSIVERIA VIRTUALIOS DURYS

Menu domisi daugelis: vieni svajoja aplankyti įžymias galerijas, pamatyti originalius meno šedevrus, kiti domisi scenos menu, tretieji – muzika. Deja, ne visi turi galimybę aplankyti muziejus, galerijas, kino ar teatro sales. Vis dėlto tai, ko negalima padaryti realia gyvenime, gali būti pasiekama virtualioje erdvėje. Internete galima aplankyti pasaulinio garso parodų ekspozicijas, pasiklausyti muzikos, pažiūrėti spektaklių ar šokių pasirodymų ir kt.

Jei norite susipažinti su Lietuvos menu, turėtumėte apsilankyti interneto portale **culture.lt** <<http://www.culture.lt/>>. Čia rasite informacijos apie įvairias meno sritis, pavartysite menams skirtą spaudą, rasite nuorodų į Lietuvos meno galerijų svetaines.

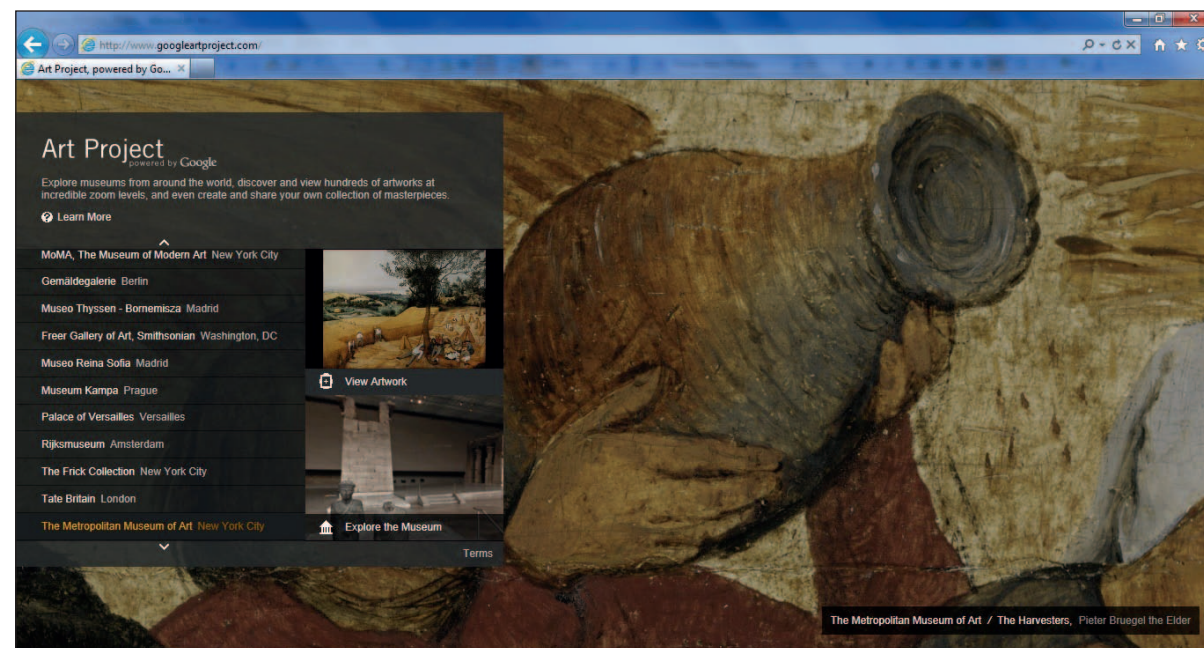
Lietuvos muziejų portale <<http://www.muziejai.lt>> ne tik sužinosite muziejų naujienas, rasite informacijos apie edukacines programas vaikams ir suaugusiems, perskaitysite apie rengiamas parodas bei ekspozicijas,

bet ir pamatysite vertingiausias Lietuvos muziejų eksponatus (žr. 6.3 pav.). Be to, lankytojams siūloma pažaisti kompiuterinių žaidimų istorijos ir kultūros paveldo tematika. Portale pateikta nuorodų, kuriomis galėsite nukeliauti į lietuviškus muziejus užsienyje bei garsiausias Lietuvos galerijas ir parodų sales.



6.3 pav. Lietuvos muziejų portalas

Pasaulinio garso muziejus ir jų ekspozicijas rasite Google vykdomo meno projekto **Art Project** svetainėje <<http://www.googleartproject.com/>>. Čia galima aplankyti žinomiausių muziejų, pavyzdžiui, Londono nacionalinio muziejaus, Maskvos Tretjakovo galerijos ir kt. virtualias sales, susipažinti su jose eksponuojamais meno kūrinių (žr. 6.4 pav.).



6.4 pav. Google meno projekto Art Project svetainė

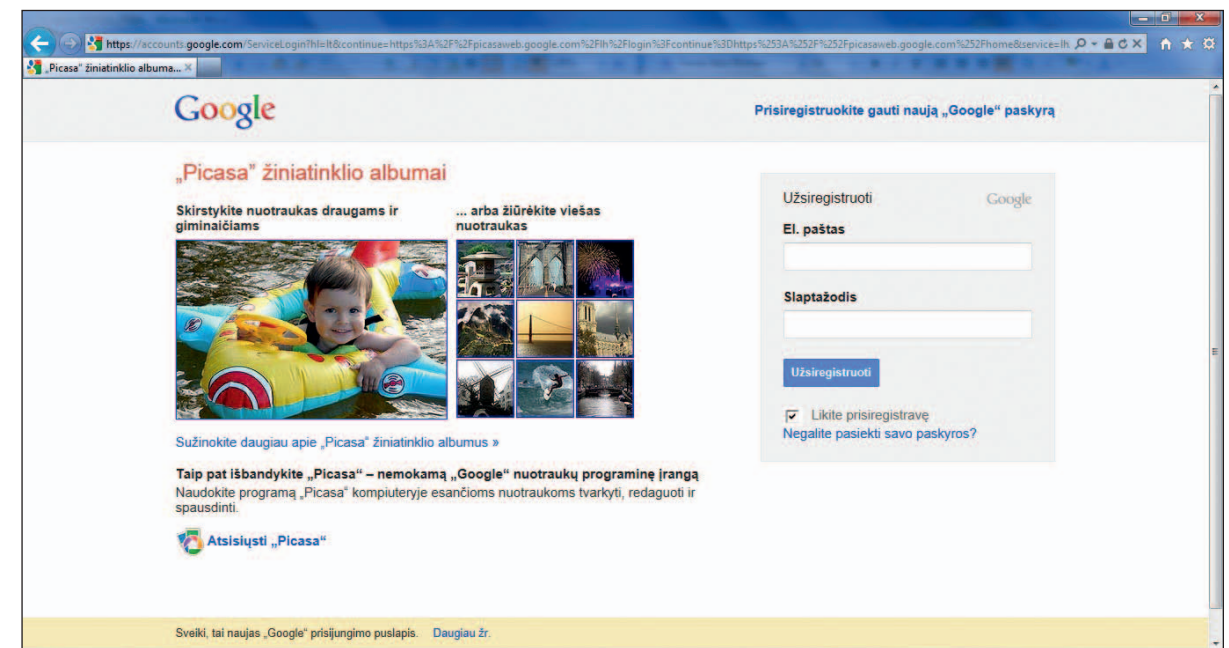
Daug įdomaus apie dailės pasaulį galima sužinoti meno enciklopedijos **ART cyclopedia** svetainėje <<http://www.artcyclopedia.com/>>. Daugiau kaip 9 000 dailininkų biografijų, jų darbų galerijos, nuorodos į garso ir vaizdo įrašus apie dailininkus – ir tai dar ne visi svetainės lobiai.

Taikomosios dailės gerbėjai turėtų nepamiršti aplankyti **Lietuvos taikomosios dekoratyvinės dailės** virtualios ekspozicijos <<http://www.tdaile.lt/>>.

Besidomintys fotografija daug naudingos informacijos ras svetainėje **Lietuvos fotografija** <<http://www.photography.lt/>>. Čia plačiai pristatomi Lietuvos fotografų darbai, pateikiama išsami informacija

apie rengiamas parodas, naujus leidinius, ruošiamus paskaitų ciklus, konkursus, kuriuose gali dalyvauti visi norintys. Svetainėje sukaupta nemažai nuorodų, kurios pravers norintiems pagilinti fotografijos srities žinias.

Atsiradus skaitmeniniams fotoaparatus daugelis pamėgo fotografuoti. Norintys įdėti savo nuotraukų į internetą gali tą padaryti svetainėje **Flickr** <<http://www.flickr.com/>> arba pasinaudoti Google siūloma paslauga „**Picasa**“ **žiniatinklio albumai** <<http://picasaweb.google.com/>> (žr. 6.5 pav.). Norint įkelti nuotraukų į šias svetaines, būtina užsiregistruoti. Daugiau apie tai galima sužinoti projekto „Bibliotekos pažangai“ išleistame mokomajame leidinyje „Kuriu elektroninį nuotraukų albumą“.



6.5 pav. Svetainė „Picasa“ žiniatinklio albumai

Svetainė **Menų faktūra** <<http://www.menufaktura.lt/>> skirta teatro gerbėjams. Joje anonsuojami spektakliai, publikuojami atsiliepimai apie juos, pateikiama informacija apie Lietuvoje dirbančius aktorius, režisierius, dailininkus, kompozitorius, jų gautus apdovanojimus. Svetainėje sukaupta daug informacijos apie Lietuvos ir pasaulio teatrus, pateikiama nuorodų į jų interneto svetaines.



Įdomi šios svetainės skiltis „Laiškai į sceną“ skirta tiems, kurie nediršo prie teatro kūrėjų. Čia teatrų lankytojai gali išsakyti savo mintis, išreikšti susižavėjimą, įteikti virtualių gėlių, pasakyti „ačiū“. Tai padaryti labai paprasta – tereikia užpildyti svetainėje pateiktą formą, joje nurodyti savo vardą ir parašyti komentarą.

Besidomintiems kinu vertėtų apsilankyti **Lietuvos filmų centro** svetainėje <<http://www.lfc.lt/>>. Čia galima perskaityti filmų aprašymus, aktorių ir režisierių kūrybines biografijas, sužinoti lietuviškų filmų istoriją ir susipažinti su kuriamomis naujomis kino juostomis.

Apie Lietuvos kino teatruose rodomus filmus, jų režisierius ir aktorius galite perskaityti interneto svetainėje **Kinas.info** <<http://www.kinas.info/>>. Jei ruošiatės laisvalaikį praleisti kino teatre, svetainėje galite pasižiūrėti rodomų filmų anonsų.

Lietuvos šokio informacijos centro svetainėje <<http://www.dance.lt/>> neabejingi šokio menui ras šokių trupių repertuarus, spektaklių anonsus, naujienas, Lietuvoje dirbančių choreografų kontaktinę informaciją, jaunųjų menininkų biografijas ir kt. Čia taip pat galima sau ar savo vaikams išrinkti šokių mokyklą.

Šiandien daugelis neįsivaizduojame gyvenimo be muzikos. Vieni žavisi klasikine muzika, kiti yra džiaz mėgėjai, tretieji domisi populiariaja muzika, roko ar urbano stiliais. Įvairių žanrų lietuviškos muzikos gerbėjai daug informacijos ras **Muzikos informacijos ir leidybos centro** svetainėje <<http://mxl.lt/>> (žr. 6.6 pav.). Joje aprašoma muzikos žanrų raida Lietuvoje, pasakojama apie kompozitorius, pateikiama jų kūrinių, įrašų, nuotraukų, vaizdo įrašų, kontaktinė informacija. Skelbiama informacija apie Lietuvoje organizuojamus muzikos festivalius ir kitus renginius. Centre yra galimybė skolintis, nuomotis ar įsigyti natų leidinių bei muzikos įrašų.



6.6 pav. Muzikos informacijos ir leidybos centro interneto svetainė



6.7 pav. Svetainė Lietuvosmarsrutai.eu

Internete yra nemažai svetainių, kurios leidžia muzikos įrašų klausytis arba atsisiųsti į savo kompiuterį. Norint klausytis muzikos, dažnai prašoma užsiregistruoti.

Bet kurioje paieškos sistemoje įrašę reikšminį žodį *muzika*, rasite labai daug muzikos svetainių. Viena iš jų – **Music.lt** <<http://www.music.lt/>>, kurioje susibūrusi didžiausia Lietuvos melomanų bendruomenė. Čia pristatomi populiariausi muzikos kūriniai, grupės, albumai, dainos, MP3 muzika, naujienos, diskutuojama apie muziką ir t. t.

Muzikos kūrinių, filmų, televizijos laidų, paveikslų ir knygų iš Europos bibliotekų, muziejų ir archyvų galite ieškoti Europos skaitmeninės bibliotekos portale *Europeana* <<http://www.europeana.eu>>.

6.4. INFORMACIJA GYVENANTIEMS AKTYVIAI

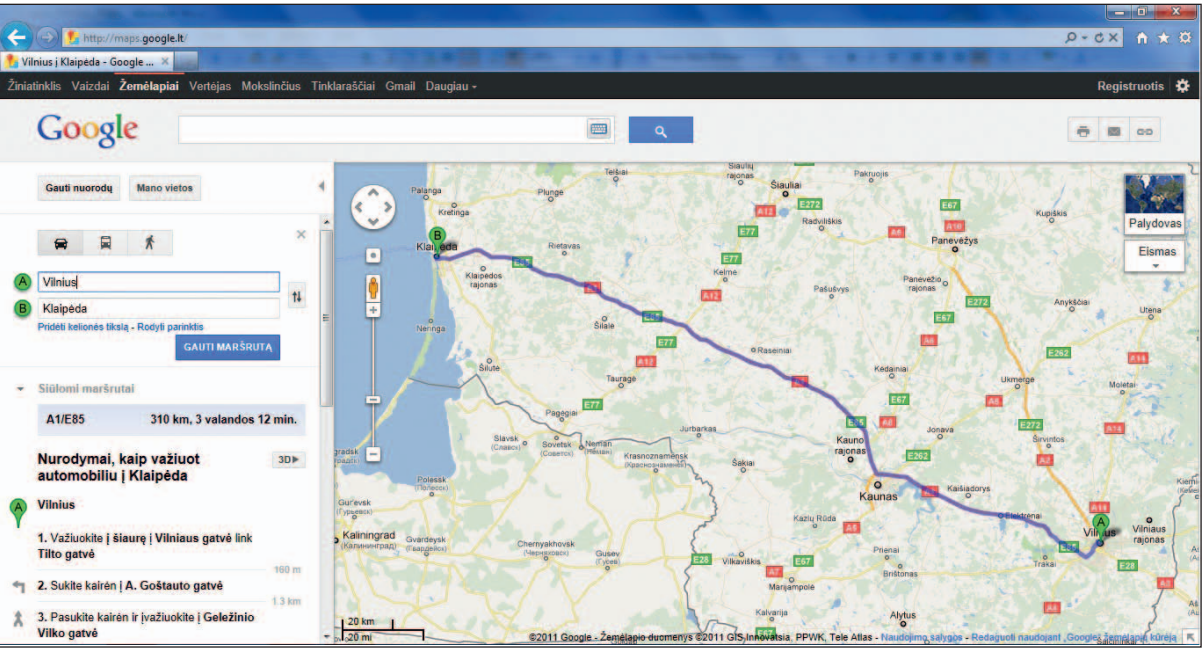
Internete gausu naudingos informacijos tiems, kurie mėgsta aktyviai leisti laisvalaikį. Besidomintys sportu gali rasti pranešimų apie rungtynes, sporto naujienų, treniruočių ar sporto rungtynių vaizdo įrašų. Turizmo aistrauoliai gali susidaryti kelionių maršrutus, perskaityti straipsnių apie įdomias vietas ir netgi virtualiai jas aplankyti. Ekstremalaus sporto ir adrenalino mėgėjai internete gali ieškoti bendraminčių, pasidalyti savo patirtimi ir galimybėmis netradiciškai leisti laisvalaikį.

Lietuvos sporto federacijų sąjungos svetainė <<http://www.lsf.lt>> pravers norintiems sužinoti Lietuvos sporto naujienas ir vykdomos sporto projektus. Informacijos apie neprofesionalaus sporto ir laisvalaikio renginius siūlytume ieškoti svetainėje **Sportas visiems** <<http://www.sportasvisiems.lt/>>.

Nemažai žmonių atostogas leidžia su kuprine ant pečių. Jei dar nežinote, kur vyksite per atostogas, panaršykite turizmui skirtus tinklalapius. Kelionių organizatoriai interneto svetainėse siūlo įvairių kelionių, skelbia jų kainas, pateikia maršrutų aprašymus. Pavyzdžiui, portale **Lietuva** <<http://www.travel.lt/>> rasite informacijos bendrai apie Lietuvą ir apie konkrečius miestus, turizmo maršrutų, žemėlapių, lankytinų objektų nuorodų, nuotraukų galeriją ir kt., sužinosite apie nakvynės, maitinimo, laisvalaikio praleidimo, kelionių ir transporto galimybes. Galėsite netgi rezervuoti viešbučius ir kelionės bilietus. Mėgstantiems atostogas leisti kaime pravers portalas **Kaimo turizmas** <<http://www.atostogoskaime.lt/>>.

Norite pažinti Lietuvą? Tuomet aplankykite svetainę **Lietuvosmaršrutai.eu** <<http://www.lietuvosmarsrutai.eu/>> (žr. 6.7 pav.). Joje išsamiai pristatomi 19 Lietuvos turistinių maršrutų: Aukštaitijos–Dzūkijos, senasis Hanzos, Neris–Nemuno, Suvalkijos–Aukštaitijos, Kuršių nerijos, Mažosios Lietuvos ir kt. Tikimės, kad daug puikių akimirkų patirsite ne tik keliaudami, bet ir naršydami tinklalapius, kuriuose gausu akiai malonių vaizdų.

Jei norite susidėlioti kelionių maršrutus, naudokitės interaktyviais žemėlapiais, pavyzdžiui, tinklalapiu **Google maps** <<http://maps.google.lt>> (žr. 6.8 pav.). Pradiniame puslapyje spragtelėję **Gauti nuorodas** ir įrašę kelionės pradžios ir pabaigos taškus, gausite žemėlapyje nubraižytą maršrutą ir jo aprašymą.



6.8 pav. Svetainė Google maps

Susipažinkite su gyvąja krašto enciklopedija internete **Graži tu mano** <<http://www.grazitumano.lt>>. Ją kuria Lietuvos viešųjų bibliotekų darbuotojai ir jų suburti žmonės. Čia rasite informacijos ne tik apie šalies istoriją ir tradicijas, bet ir apie naujausius pasiekimus bei įdomybes. O žemėlapyje pamatysite ne tik galimus kelionių maršrutus, bet ir įvairiomis žymomis nurodytus lankytinus Lietuvos objektus. Enciklopediją gali pildyti kiekvienas Lietuvos gyventojas. Kviečiame prisijungti ir Jus.

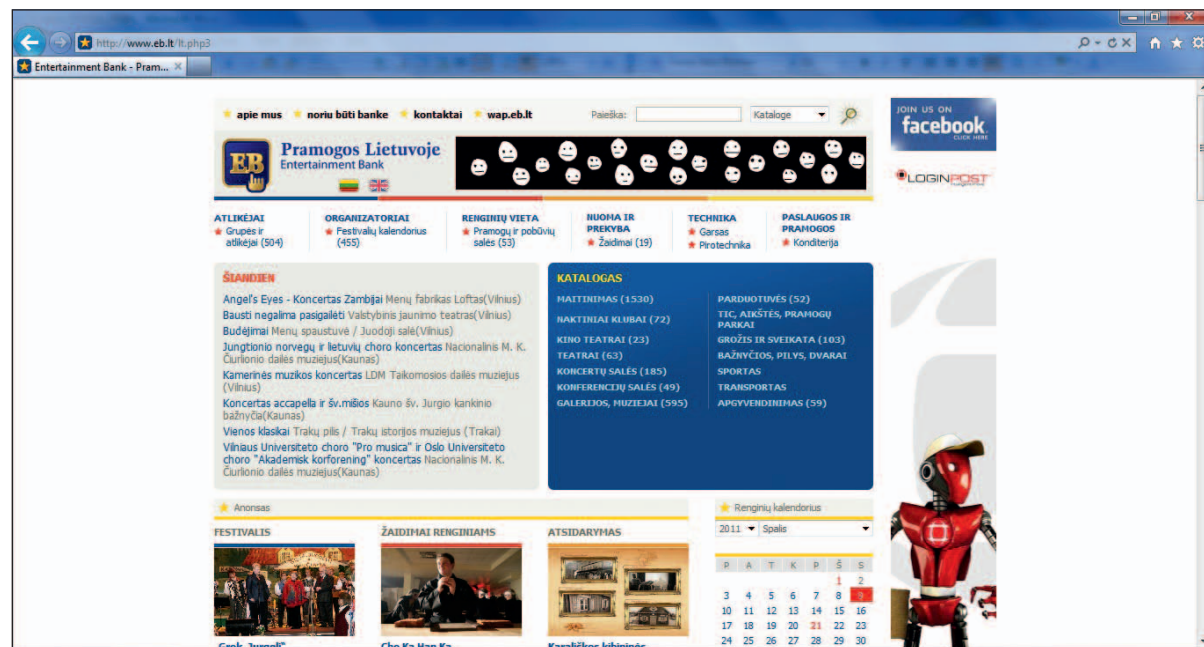
6.5. PAGALBA PLANUOJANTIEMS LAISVALAIKĮ

Planuoti reikia ne tik darbus, bet ir laisvalaikį. Norėdami pasižymėti planuojamus darbus ar įvykius, dažnas naudojamės įvairiais kalendoriais. Siūlome naudotis interaktyviais kalendoriais, dar vadinamais laiko planuoklėmis, ir jų teikiamomis galimybėmis. Viena iš tokių yra **Google kalendorius**. Jį rasite pradinio **Google** <<http://www.google.lt>> puslapio viršutiniame meniu spragtelėję nuorodą **daugiau** ir pasirinkę **Kalendorius**.



Atkreipkite dėmesį, kad norėdami naudotis „Google kalendoriumi“ turite susikurti paskyrą. Jeigu jau esate užsiregistravę kurioje nors „Google“ programoje, galite naudoti tuos pačius prisijungimo duomenis.

Planuodami laisvalaikį nepamirškite pasinaudoti renginių paieškos sistemomis. Naujausią informaciją apie pramogas ir kultūrinį gyvenimą Lietuvoje rasite svetainėse **Pramogos internete** <<http://www.eb.lt/>> (žr. 6.9 pav.), **Nemiegok.lt** <<http://www.nemiegok.lt/>> ir kt. Jose kaupiama informacija apie festivalius, kino filmus, spektaklius, koncertus, pramoginius renginius klubuose ir kitose visuomenės susibūrimo vietose.



6.9 pav. Svetainė Pramogos internete

Taupiams, bet vis tiek norintiems įdomiai ir turiningai leisti laisvalaikį pravers svetainė **Nemokami renginiai** <<http://www.nemokamirenginiai.info/>>.

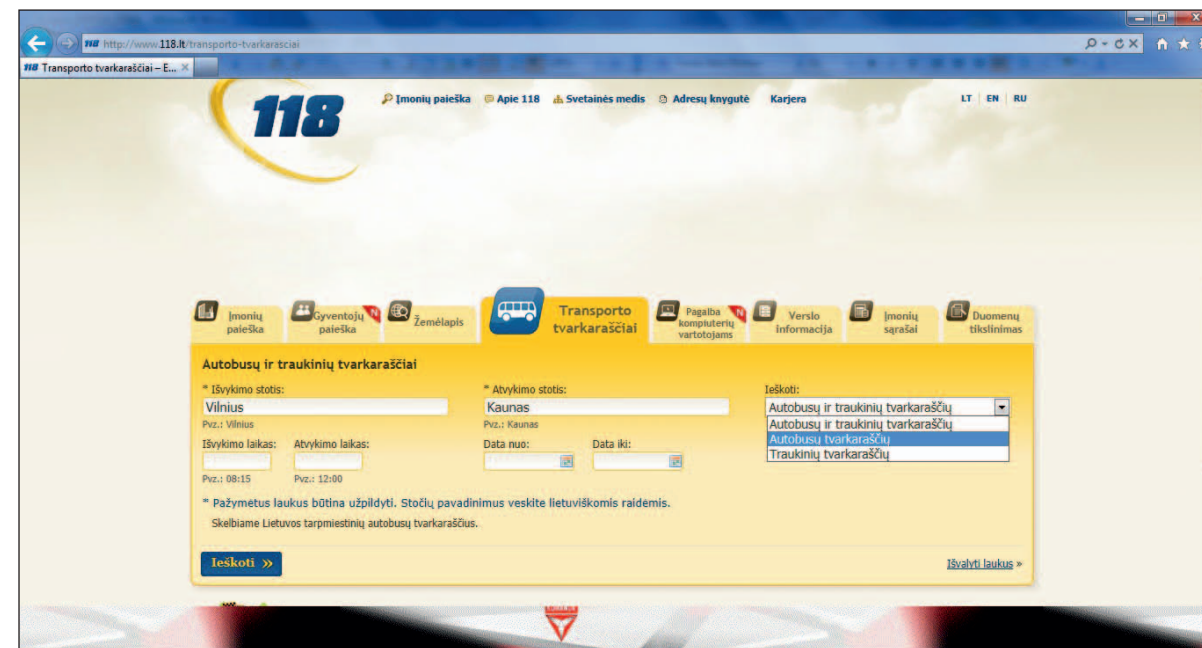
Planuoti laisvalaikį ir įsigyti bilietų į renginius padės bilietų platinimo svetainės **Bilietai.lt** <<http://www.bilietai.lt/>> ir **TIKETA** <<http://www.tiketa.lt/>>.

Elektroninių bilietų platinimo portale **Bilietai.lt** <<http://www.bilietai.lt/>> parduodami bilietai į koncertus, teatrų spektaklius, sporto varžybas, parodas ir kitus renginius bei ekstremalaus sporto pramogas. Renginius galima pasirinkti pagal renginio kategoriją arba atlikti paiešką pagal renginio pavadinimą. Bilietus galima nusipirkti internetu, atsispausdinti patiems ir atsinešti į renginį arba rezervuoti internetu ir atsiimti **Bilietai.lt** kasose. Daugiau informacijos, kaip rezervuoti ir pirkti bilietus, ieškokite portalo pagalbos puslapiuose. Panaši renginių paieška ir bilietų pirkimo tvarka ir portale **TIKETA** <<http://www.tiketa.lt/>>.

6.6. INTERNETAS KELIAUJANTIEMS

Keliaujant svarbu suspėti į autobusą, traukinį ar lėktuvą, todėl verta žinoti svetaines, kuriose galima susižinoti ar patikslinti visuomeninio transporto išvykimo ir atvykimo laiką.

Tarpmiestinių autobusų ir traukinių tvarkaraščius rasite svetainėje **118**, skiltyje **Transporto tvarkaraščiai** <<http://www.118.lt/transporto-tvarkarasciai>> (žr. 6.10 pav.). Pasirinkite dominančią transporto priemonę, įrašykite išvykimo ir atvykimo stotis. Jei domina konkreti data, pasirinkite ją iš svetainėje pateikiamo kalendoriaus. Taip pat galite nurodyti pageidaujamą išvykimo ir atvykimo laiką.



6.10 pav. Transporto tvarkaraščiai

Internete pateikiami ir miestų maršrutinio transporto tvarkaraščiai, pavyzdžiui:

- Vilniaus <<http://www.vilniustransport.lt/>>;
- Kauno <<http://www.kvt.lt/>>;
- Klaipėdos <<http://www.klaipedatransport.lt/>>.

Traukinių tvarkaraščių ieškokite **Lietuvos geležinkelių** interneto svetainėje <<http://www.litrail.lt/>>. Pradiniame svetainės puslapyje spragtelėkite nuorodą **Tvarkaraščių paieška**. Svetainėje pateikiami vietiniais ir tarptautiniais maršrutais važiuojančių traukinių tvarkaraščiai. Beje, pasirinkus maršruto tipą **vietiniai**, kartu su traukinio tvarkaraščiu rodomos ir bilietų kainos.

Norėdami sužinoti lėktuvų atvykimo ir išvykimo tvarkaraščius, apsilankykite oro uostų interneto svetainėse. Jas turi visi trys Lietuvoje esantys oro uostai: **Tarptautinis Vilniaus oro uostas** <<http://www.vilnius-airport.lt/lt/>>, **Kauno oro uostas** <<http://www.kaunasair.lt/>> ir **Palangos oro uostas** <<http://www.palanga-airport.lt/>>.

Lėktuvų bilietų galite įsigyti internetu, pasirinkdami vieną iš lėktuvų bilietų platinimo sistemų, pavyzdžiui: **Greitai.lt** <<http://www.greitai.lt/>>, **Skrisk.lt** <<http://www.skrisk.lt/>>, **Avia.lt** <<http://www.avia.lt/>>. Lėktuvų bilietų taip pat galite įsigyti oro bendrovių svetainėse, pavyzdžiui, pigių skrydžių bendrovės **Ryanair** <<http://www.ryanair.com/lt/>> ar **Air Baltic** <<http://www.airbaltic.lt/>> svetainėje.

Norėdami įsigyti bilietą, pasirinktoje sistemoje nurodykite išvykimo ir atvykimo miestus, kelionės datas ir norimų įsigyti bilietų kiekį. Pagal nurodytus duomenis sistema parinks galimus bilietų variantus. Tinkamiausią bilietą galite rezervuoti ir nusipirkti. Norėdami tai padaryti, tinklalapyje spragtelėkite nuorodą **Online Check-in** arba **Registruotis skrydžiui** ir užpildykite duomenis apie keleivį. Sistema pateiks kelionės bilietą, kurį tereikės atsispausdinti. Elektroninį bilietą dažniausiai reikia aktyvinti prieš skrydį.



Nepamirškite atsispausdinti bilietų ir pasiimti jų į kelionę.

Jei planuojate apsistoti viešbutyje, nepamirškite jo rezervuoti iš anksto. Tai atlikti padės specialiai viešbučių paieškai ir rezervavimui skirtos interneto svetainės. Pavyzdžiui, svetainėse **Booking.com** <<http://www.booking.lt/>>, **HRS: Hotel Reservation Service** <<http://www.hrs.com>> (žr. 6.11 pav.) galite greitai ir patogiai rezervuoti viešbučius visame pasaulyje.



6.11 pav. Viešbučių rezervavimo sistemos HRS svetainė

Paieškos lange nurodykite kelionės vietą, atvykimo bei išvykimo datas ir iš sistemos pasiūlytų viešbučių išsirinkite Jums labiausiai tinkantį. Smagių kelionių ir gerų įspūdžių!



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Mėgstantiems skaityti

- DELFI <<http://www.delfi.lt/>> – naujienų portalas
- Google knygos <<http://books.google.com>> – knygų paieškos įrankis
- Lib.ru: Библиотека Максима Мошкова <<http://www.lib.ru/>> – viso teksto knygos rusų kalba
- LIBIS suvestinis katalogas <<http://www.libis.lt>>
- Lietuvių klasikinės literatūros antologija <<http://www.antologija.lt>>
- Lietuvos elektroninė periodika <<http://www.eperiodika.lt>>
- Lietuvos nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka <<http://www.lnb.lt>>
- Lietuvos rytas <<http://www.lrytas.lt/>> – internetinis dienraštis
- Nemokamos PDF knygos internete <<http://www.nemokamospdfknygos.lt/>>
- Rašytojai.lt <<http://www.rasytojai.lt/>> – profesionalios lietuvių literatūros sklaidos portalas
- Tekstai.lt <<http://www.tekstai.lt>> – šiuolaikinės lietuvių literatūros antologija
- The IPL2 <<http://www.ipl.org/reading/books>> – elektroninė biblioteka ir mokymo(si) aplinka
- The Project Gutenberg <<http://www.gutenberg.org/>> – elektroninė nemokama biblioteka

Radio ir televizijos mėgėjams

- BTV <<http://www.btv.lt/>> – nacionalinis televizijos kanalas
- Fm.lt <<http://www.fm.lt>> – radijas internete
- Lietuvos ryto televizija <<http://tv.lrytas.lt>> – nacionalinis televizijos kanalas
- LNK <<http://www.lnk.lt/>> – nacionalinis televizijos kanalas
- LTV ir LTV2 <<http://www.lrt.lt/tv/>> – nacionaliniai televizijos kanalai
- TV1 <<http://www.tv1.lt/>> – nacionalinis televizijos kanalas
- TV24.lt <<http://www.tv24.lt/>> – internetinis televizijos programų gidas
- TV3 <<http://www.tv3.lt/>> – nacionalinis televizijos kanalas

Menininkams ir ne tik

- Art Cyclopedia <<http://www.artcyclopedia.com/>> – meno enciklopedija

- culture.lt <<http://www.culture.lt/>> – Lietuvos meno informacinis portalas
- Dailininkų duomenų bazė <<http://www.ldm.lt/LDMDailininkai/DBaze/Paieska.htm>>
- eFoto.lt <<http://www.efoto.lt/>> – tinklalapis, skirtas įdomiajai fotografijai
- ePaveldas <<http://www.epaveldas.lt>> – skaitmenintų kultūros paveldo objektų duomenų bazė
- Flickr <<http://www.flickr.com/>> – nuotraukų paieškos ir publikavimo sistema
- The European Library <<http://www.theeuropeanlibrary.org/>> – Europos biblioteka
- European Museum Guide <<http://www.europeanmuseumguide.com/>> – Europos muziejų gidas
- Google Art Project <<http://www.googleartproject.com/>> – meno portalas
- Images <<http://www.images.lt>> – lietuviškos fotografijos svetainė
- Kinas.info <<http://www.kinas.info>> – portalas apie kiną
- Lietuvių filmų centras <<http://www.lfc.lt>>
- Lietuvos fotografija <<http://www.photography.lt/>> – Lietuvos fotomenininkų sąjungos svetainė
- Lietuvos meno galerijos <<http://www.culture.lt/galleries/>>
- Lietuvos muziejų portalas <<http://www.muziejai.lt>>
- Lietuvos šokio informacijos centras <<http://www.dance.lt>>
- Lietuvos taikomoji dekoratyvinė dailė <<http://www.tdaile.lt>>
- Menų faktūra <<http://www.menufaktura.lt>> – scenos menų svetainė
- Menų spaustuvė <<http://www.menuspaustuve.lt>> – šiuolaikinių scenos menų svetainė
- Music.lt <<http://www.music.lt/>> – Lietuvos melomanų svetainė
- Muzikos informacijos ir leidybos centras <<http://mxl.lt/lt/>>
- Picasa žiniatinklio albumai <<http://picasaweb.google.com>> – nuotraukų paieškos ir publikavimo sistema
- Teatrai.lt <<http://www.teatrai.lt>> – portalas apie teatrą ir klasikinę muziką

Gyvenantiems aktyviai

- Google city tours <<http://citytours.googlelabs.com>> – pasaulio miestų turistiniai maršrutai
- Google maps <<http://maps.google.lt>> – žemėlapių paieškos tinklalapis
- Graži tu mano <<http://www.grazitumano.lt>> – gyvoji krašto enciklopedija
- Kaimo turizmas <<http://www.atostogoskaime.lt/>>
- Lietuvos asociacija *Sportas visiems* <<http://www.sportasvisiems.lt/>>
- Lietuvosmaršrutai.eu <<http://www.lietuvosmarsrutai.eu/>>
- Lietuvos sporto federacijų sąjunga <<http://www.lsf.lt>>
- Lietuvos turizmas <<http://www.turizmas.lt>>
- Nacionalinės turizmo informacijos ir viešbučių rezervavimo sistema <<http://www.travel.lt/>>

Planuojantiems laisvalaikį

- Bilietai.lt <<http://www.bilietai.lt>> – bilietų platinimo sistema
- Nemiegok.lt <<http://www.nemiegok.lt/>> – nemokamų renginių katalogas
- Nemokami renginiai <<http://www.nemokamirenginiai.info/>>
- Pramogos internete <<http://www.eb.lt/>>
- TIKETA <<http://www.tiketa.lt>> – bilietų platinimo sistema

Keliaujantiems

- 188 : transporto tvarkaraščiai <<http://www.118.lt/transporto-tvarkarasčiai>>
- Air Baltic <<http://www.airbaltic.lt/>> – oro bendrovė
- Avia.lt <<http://www.avia.lt>> – lėktuvų bilietų, viešbučių, kelionių paieškos ir užsakymo sistema
- Booking.com <<http://www.booking.lt>> – viešbučių rezervavimas internete
- Greitai.lt <<http://www.greitai.lt/>> – lėktuvų bilietų platinimo sistema
- HRS <<http://www.hrs.lt>> – viešbučių rezervavimo sistema
- Kauno miesto viešasis transportas <<http://www.kvt.lt/>>
- Kauno oro uostas <<http://www.kaunasair.lt/>>
- Klaipėdos keleivinis transportas <<http://www.klaipedatransport.lt/>>
- Lietuvos geležinkeliai <<http://www.litrail.lt/>>
- Palangos oro uostas <<http://www.palanga-airport.lt/>>
- Ryanair <<http://www.ryanair.com/lt>> – oro bendrovė
- Susisiekimo paslaugos <<http://www.vilniustransport.lt/>> – Vilniaus miesto viešasis transportas
- Skrisk.lt <<http://www.skrisk.lt/>> – lėktuvų bilietų rezervavimo sistema
- Tarptautinis Vilniaus oro uostas <<http://www.vilnius-airport.lt/lt/>>

7. SVEIKATA - BRANGIAUSIAS TURTAS

7.1. VALSTYBĖ GARANTUOJA NEMOKAMĄ GYDYMĄ IR TEISĘ ŽINOTI

7.2. REGISTRUOKITĖS PAS GYDYOJĄ INTERNETU

7.3. KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI GULANTIS Į LIGONINĘ?

7.4. NORINTIEMS DAUGIAU ŽINOTI APIE SVEIKATĄ IR LIGAS

7.5. VISKAS APIE VAISTUS

7.6. AR SVEIKAI GYVENATE?

7.7. APIE GRAŽIĄ ŠYPSENĄ

7.8. DOVANOKIME KITIEMS GYVYBĘ

7.9. APIE LIAUDIES MEDICINĄ

7.10. IR DAR KAI KAS NAUDINGA

REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

7. SVEIKATA – BRANGIAUSIAS TURTAS

Sveikata – brangiausias turtas, todėl kiekvienas žmogus turėtų saugoti ją, domėtis sveika gyvensena, o susirgęs mokėti rasti tinkamos informacijos apie ligą ir sužinoti daugiau, nei informuojama medicinos įstaigose. Išsivysčiusiose pasaulio šalyse skiriamas didžiulis dėmesys visuomenei informuoti sveikatos klausimais. Sveikatos informacijos sklaidai internete skiriama valstybės lėšų, kuriami pacientams ir visuomenei skirti sveikatos informavimo portalai, kurių pagrindinis tikslas yra laiku suteikti pacientams lengvai suprantamą profesionalią informaciją apie ligas, jų eigą, gydymą, rizikos faktorius. Bet kuris asmuo, turėdamas profesionaliai pateiktą informaciją apie ligą, jos priežastis, gydymo metodus, rizikos faktorius ir kt., gali lengviau apsispręsti ir pasirinkti savo ligos gydymo metodus. Tokią informaciją dažniausiai kuria ir publikuoja universitetų, ligoninių bibliotekos kartu su medicinos darbuotojais, o šios informacijos sklaida ir populiarinimu visuomenėje užsiima viešosios bibliotekos.

7.1. VALSTYBĖ GARANTUOJA NEMOKAMĄ GYDYMĄ IR TEISĘ ŽINOTI

Valstybinių sveikatos įstaigų interneto svetainėse galima rasti visą oficialią sveikatos informaciją. Tačiau jos yra labai daug, todėl reikia išmanyti, kur ir kokios informacijos ieškoti.

Ar viską žinote apie pacientų teises?

Viena svarbiausių su sveikata susijusios teisinės informacijos sričių yra pacientų teisės. Ką apie jas žinote? Kas atsitinka, kai jos pažeidžiamos? Kurie įstatymai jas reglamentuoja, kurios institucijos prižiūri? Kas ir kaip užtikrina gydymo paslaugų kokybę? Kur kreiptis dėl sveikatai padarytos žalos atlyginimo?

Atsakymus į šiuos visuomenei svarbius klausimus rasite Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos tinklalapyje <<http://www.pacientutaryba.lt>>. Šioje svetainėje taip pat pateikiami gydytojo ir paciento santykius reglamentuojantys dokumentai, kiti teisės aktai bei teisiniai patarimai pacientams (žr. 7.1 pav.).



7.1 pav. Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos svetainė

Kuo rūpinasi ligonių kasos?

Plačiai visuomenei gali būti naudinga informacija, teikiama Valstybinės ligonių kasos interneto svetainėje <<http://www.vlk.lt>>. Svarbiausia ligonių kasos užduotis – rūpintis, kad būtų užtikrinta būtinoji medicinos pagalba, kad mokesčių mokėtojų ir valstybės remiamiems asmenims būtų teikiamos paslaugos ir skiriami medikamentai, kuriuos finansuoja valstybė. Kaip gydyti žmogų, kokius skirti vaistus ar procedūras, sprendžia gydytojas, o ligonių kasų rūpestis – atsiskaityti už atliktas paslaugas su gydymo įstaigomis ir sumokėti vaistinėms už ligoniams išduotus kompensuojamuosius vaistus. Pacientai turėtų žinoti, kad vaistai kompensuojami tik tose gydymo įstaigose ir vaistinėse, kurios yra sudariusios sutartį su ligonių kasa.

Gyventojai, susidūrę su gydymo problemomis, visada gali kreiptis į artimiausią ligonių kasą ir ši privalo išnagrinėti ligonių skundus.

Ką garantuoja privalomasis sveikatos draudimas?

Privalomasis sveikatos draudimas vykdomas pagal Lietuvos Respublikos sveikatos draudimo įstatymą. Jį rašite Valstybinės ligonių kasos interneto svetainėje <<http://www.vlk.lt>>, pasirinkę nuorodą Teisinė informacija > Teisės aktai. Privalomasis sveikatos draudimas garantuoja draudžiamiesiems asmenims sveikatos priežiūros paslaugas, už kurių teikimą sumoka Privalomojo sveikatos draudimo fondas. Apdraustuojau laikomas asmuo, už kurį mokamos arba kuris moka pats įstatymu nustatyto dydžio privalomojo sveikatos draudimo įmokas.

Neapdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu užtikrinama tik būtinoji medicinos pagalba, už kitas paslaugas tokie asmenys privalo mokėti pagal Sveikatos apsaugos ministerijos nustatytus įkainius. Išsami informacija apie privalomąjį sveikatos draudimą, įmokų dydį ir kt. pateikiama Valstybinės ligonių kasos tinklalapyje, skyrelyje Privalomasis sveikatos draudimas (žr. 7.2 pav.).



7.2 pav. Valstybinės ligonių kasos svetainė

Vykstantiems į užsienį svarbu žinoti apie Europos sveikatos draudimą: kuriose šalyse jis galioja, kokios paslaugos suteikiamos ir kokios nesuteikiamos asmenims, apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu. Rekomenduojama kiekvienam įsigyti Europos sveikatos draudimo kortelę. Ją galima užsisakyti internetu: prašymo formą galima atsisiųsti, užpildyti ir išsiųsti el. paštu ar faksu arba tiesiog užpildyti elektroninį prašymą internete pasirinkus nuorodą Prašymas išduoti Europos sveikatos draudimo kortelę (žr. 7.2 pav.). Užsakymas atliekamas per 14 dienų, tereikės nuvykti į savo teritorinę ligonių kasą pasiimti kortelės.

Kurias medicinos paslaugas ir priemones kompensuoja ligonių kasos?

Visuomenė turėtų žinoti, kad piliečiams, apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu, valstybė kompensuoja išlaidas ortopedijos techninėms priemonėms įsigyti. Ortopedinių priemonių kompensavimo tvarką rasite Valstybinės ligonių kasos interneto svetainėje <<http://www.vlk.lt>>, skyriuje Kompensavimas > Ortopedinių priemonių kompensavimas. Čia pateikiamas kompensuojamųjų ortopedinių gaminių sąrašas, ortopedinių priemonių funkcijos techniniai aprašymai bei informacija apie ortopedijos technines priemones gaminančias įmones, kurios yra sudariusios sutartis su Valstybine ligonių kasa.

Nemažai vyresnio amžiaus žmonių domisi sąnarių endoprotezavimo ir kompensavimo tvarka. Išsamią informaciją apie tai galima rasti Valstybinės ligonių kasos svetainėje <<http://www.vlk.lt>> kairiajame meniu pasirinkus nuorodą Sąnarių endoprotezavimas (žr. 7.2 pav.). Čia pateikiamas smulkus sąnarių endoprotezavimo ir išlaidų sąnarių endoprotezams įsigyti kompensavimo tvarkos aprašas ir nurodomi dokumentai, kuriuos būtina pateikti ligonių kasai. Tinklalapyje įdėtos prašymų endoprotezuoti formos, jas tereikia atsispausdinti ir užpildyti. Viešai skelbiamos laukiančiųjų protezavimo eilės ir laukimo terminai, todėl ligonis gali laisvai pasirinkti ligoninę, kurioje eilės mažesnės.

Asmenims, kurie patyrė sunkių ligų ar traumų, gali būti kompensuojama už medicininės reabilitacijos paslaugas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų. Informacija apie medicininės reabilitacijos

kompensavimo tvarką, sanatorinio gydymo paslaugas pagal įvairių ligų grupes teikiančias įstaigas pateikiama Valstybinės ligonių kasos svetainės <<http://www.vlk.lt>> kairiajame meniu skyrelyje *Medicininė rehabilitacija* (žr. 7.2 pav.).

Dantų protezavimo išlaidų kompensavimą, vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. lapkričio 21 d. įsakymu Nr. V-890 „Dėl dantų protezavimo paslaugų teikimo ir išlaidų kompensavimo iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto tvarkos aprašo patvirtinimo“, administruoja teritorinės ligonių kasos. Todėl šios informacijos geriausia ieškoti teritorinių ligonių kasų tinklalapiuose. Visų teritorinių ligonių kasų adresus rasite Valstybinės ligonių kasos svetainės <<http://www.vlk.lt/>> viršutinio meniu skiltyje *Teritorinės ligonių kasos, kitos naudingos nuorodos* (žr. 7.2 pav.), tereikia tik spragtelėti atitinkamą nuorodą. Teritorinių ligonių kasų tinklalapiai skirtingi, tačiau visuose yra *Informacijos gyventojams* skyrelis. Jame pasirinkę nuorodą *Dantų protezavimas*, rasite išsamią informaciją apie dantų protezavimo paslaugų teikimo ir kompensavimo iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo tvarką, taip pat sąrašus asmenų, kuriems gali būti teikiamos šios paslaugos, bei adresus įstaigų, į kurias siūloma kreiptis; sužinosite, kokius dokumentus pateikti ir kada gausite kompensaciją.

Valstybinės ligonių kasos tinklalapyje galima sužinoti apie vykdomas **prevencines programas** (žr. 7.2 pav.). Tokių programų tikslas – kuo anksčiau diagnozuoti ligas, kol jos yra ankstyvos stadijos, kad ligoniai laiku patektų pas reikiamus specialistus.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) ekspertų duomenimis, efektyviai vykdant vėžio profilaktiką, ankstyvąją diagnostiką bei gydymą, sergamumą piktybiniais navikais galima sumažinti ketvirtadaliu, o mirtingumą – net 50 proc. Todėl svarbu, kad visuomenė žinotų apie vykdomas valstybines prevencines ligų programas, dalyvautų jose ir pasinaudotų valstybės finansuojamomis paslaugomis.

Elektroninių valdžios vartų portale *Paslaugų gyventojams* skyrelyje <<http://www.epaslaugos.lt/>>, pasirinkus paslaugų grupę *Sveikatos apsauga* > *Galimybė pasitikrinti suteiktų medicininių paslaugų ir išrašytų medikamentų apimtį*, galima rasti Valstybinės ligonių kasos informaciją apie suteiktų medicininių paslaugų ir išrašytų medikamentų kiekį.



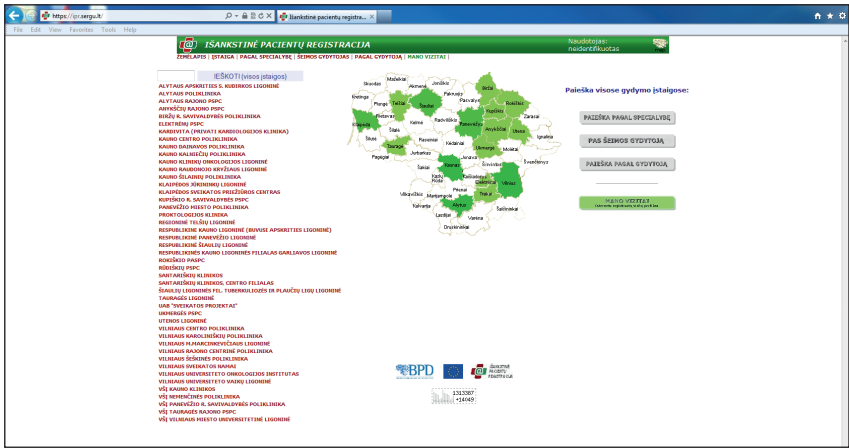
Kaip gauti informacijos apie suteiktas medicinines paslaugas ir išrašytus medikamentus, galima pasižiūrėti mokomąjį filmuką „Ligonių kasų informacija“ <http://kursai.bibliotekospazangai.lt/node/27?type=small_full>.

7.2. REGISTRUOKITĖS PAS GYDYTOJĄ INTERNETU

Daugelyje Lietuvos ligoninių jau įdiegta **elektroninė išankstinės pacientų registracijos sistema** <<http://www.sergu.lt/>>, jungianti atskirų gydymo įstaigų registracijos sistemas. Ji leidžia pacientams pasirinkti gydytoją iš įvairių gydymo įstaigų, patogų vizito laiką, gauti priminimą apie apsilankymą, sekti savo vizitus, o gydytojams leidžia iš anksto susipažinti su atvyksiančių pacientų duomenimis, suformuoti siuntimus bei stebėti savo siųstų pacientų apsilankymų būklę.

Registruojantis pas gydytoją ir prisijungus prie išankstinės registracijos tinklalapio <<http://www.sergu.lt/>>, iš sąrašo galima pasirinkti gydymo įstaigą ir toliau ieškoti toje įstaigoje dirbančių specialistų. Kitas būdas – atlikti specialistų paiešką visoje Lietuvoje, spragtelint mygtuką *Paieška pagal specialybę* ir pasirenkant specialistą, o vėliau ir konkretų gydytoją iš pateikto sąrašo. Galima naudotis ir interaktyviu žemėlapiu, kuriame, pasirinkus miestą, pateikiamas to miesto sveikatos įstaigų sąrašas. Toliau galima ieškoti pasirinktoje įstaigoje dirbančių gydytojų; jų galima ieškoti ir pagal pavardę.

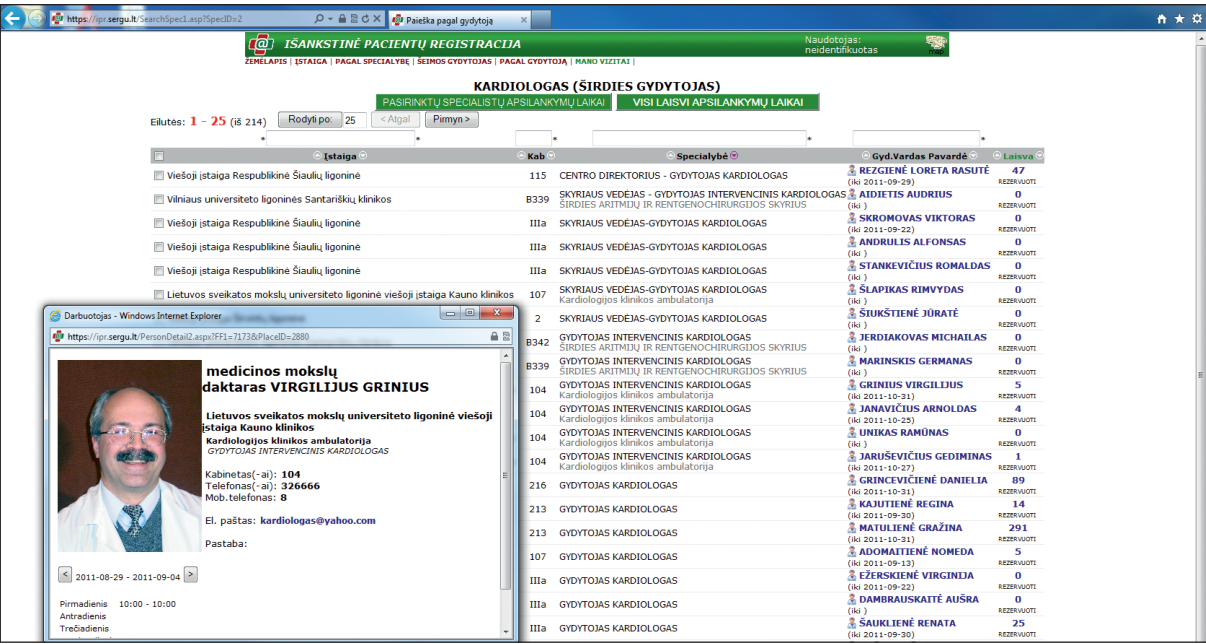
Spragtelėjus mygtuką *Mano vizitai*, galima pasižiūrėti internetu užregistruotus savo vizitus (žr. 7.3 pav.).



7.3 pav. Išankstinės pacientų registracijos svetainė

Kaip registruotis?

Pacientas, turintis siuntimą į kardiologo konsultaciją, gali registruotis pas bet kurį Lietuvos kardiologą, jei tik yra laisvų vietų. Pirmiausia, spragtelėjus mygtuką *Paieška pagal specialybę*, iš specialistų sąrašo reikia pasirinkti *Kardiologas (širdies gydytojas)*. Atsivėrusiame lange pateikiamas šios specialybės gydytojų sąrašas su informacija apie jų pareigas, specializaciją, kurioje ligoninėje gydytojas dirba, nurodomas laisvų vizitų skaičius. Spragtelėję gydytojo pavardę rasite trumpą informaciją apie jo darbo laiką, kontaktinę informaciją, o spragtelėję *Rezervuoti* sužinosite laisvą vizitų laiką (žr. 7.4 pav.).



7.4 pav. Registracija pas gydytoją

Toliau belieka pasirinkti tinkamą vizito dieną bei laiką ir patvirtinti pasirinkimą. Norint sėkmingai užbaigti registraciją, būtina identifikuotis ir gauti slaptažodį. Tai daroma mobiliuoju telefonu siunčiant žinutę trumpuoju numeriu 1679, įrašius raides IPR (žinutės kaina 50 ct). Netrukus gausite žinutę su slaptažodžiu, jį reikia įrašyti jungiantis prie sistemos. Tai padarius, atsivėrusioje formoje reikia pateikti trumpą informaciją apie save, ir registracija bus baigta. Sistema automatiškai patvirtins registraciją ir atsiųs pranešimą. Kitą kartą registruojantis nebereikės pildyti formos, nes paciento duomenys lieka sistemoje.

Panašiai registruojamasi ir pas šeimos gydytoją. Norint užsiregistruoti pirmiausia būtina identifikuotis, įrašant mobiliojo telefono numerį ir slaptažodį.

Registruodamiesi pas šeimos gydytoją negalite rinktis kito šeimos gydytojo, nei esate prisirašę pirminėje sveikatos priežiūros įstaigoje. Jūs būsite užregistruoti tik pas savo šeimos gydytoją.



Slaptažodį reikia gauti tik registruojantis pirmą kartą. Kitą kartą naudojamas tas pats slaptažodis.

Daugiau apie išankstinę registraciją pas gydytoją internetu sužinosite pasižiūrėję mokomąjį filmuką *El. registracija pas gydytojus* <http://kursai.bibliotekospazangai.lt/node/30?type=small_full>.

Internetinė paciento kortelė

Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikose jau įdiegta Internetinė paciento kortelė (IPK), kurioje įrašomos ligos istorijos, kaupiami tyrimų aprašymai, operacijų protokolai, epikrizės ir kiti elektroniniai klinikiniai dokumentai, garso ir vaizdo medžiaga. Kitose ligoninėse taip pat sparčiai diegiamos elektroninės ligos istorijos, netrukus jos bus sujungtos į bendrą sistemą.

Tai patogi paslauga, ypač kitų miestų ligoniams, besigydomiems Santariškių klinikose, nes ji leidžia pacientams ir jų įgaliotiems gydytojams bei šeimos nariams skaityti ligos istoriją namuose ar toli nuo Santariškių klinikų esančiame bendrosios praktikos gydytojo kabinete, prisijungus prie **Santariškių klinikų** adresu <<http://www.santa.lt/>> ir *Pacientų* skiltyje pasirinkus nuorodą *Internetinė paciento kortelė*. Naudotis

IPK gali ligoninės pacientas, susipažinęs su sąlygomis ir jas pasirašęs. Tai galima atlikti priėmimo skyriuje, gulantis į ligoninę, Santariškių konsultacijų poliklinikoje ar Informacijos skyriuje (interneto centre „Langas į ateitį“). Registracijos metu identifikuojamas paciento telefonas (SMS žinute patikrinama, ar pacientas tikrai turi sistemoje registruotą telefoną) ir suteikiamas prisijungimo slaptažodis. Užsiregistravęs pacientas gauna lipduką su slaptažodžiu, prisijungimo adresu ir trumpa instrukcija.

Internetinėje paciento kortelėje galima rasti visus įrašus ir informaciją apie ligonį: demografinius duomenis, judėjimo detales, nustatytas diagnozes, suteiktas mokamas paslaugas ir t. t. (žr. 7.5 pav.).



7.5 pav. Prisijungimas prie IPK ir ligos istorijos dokumentai

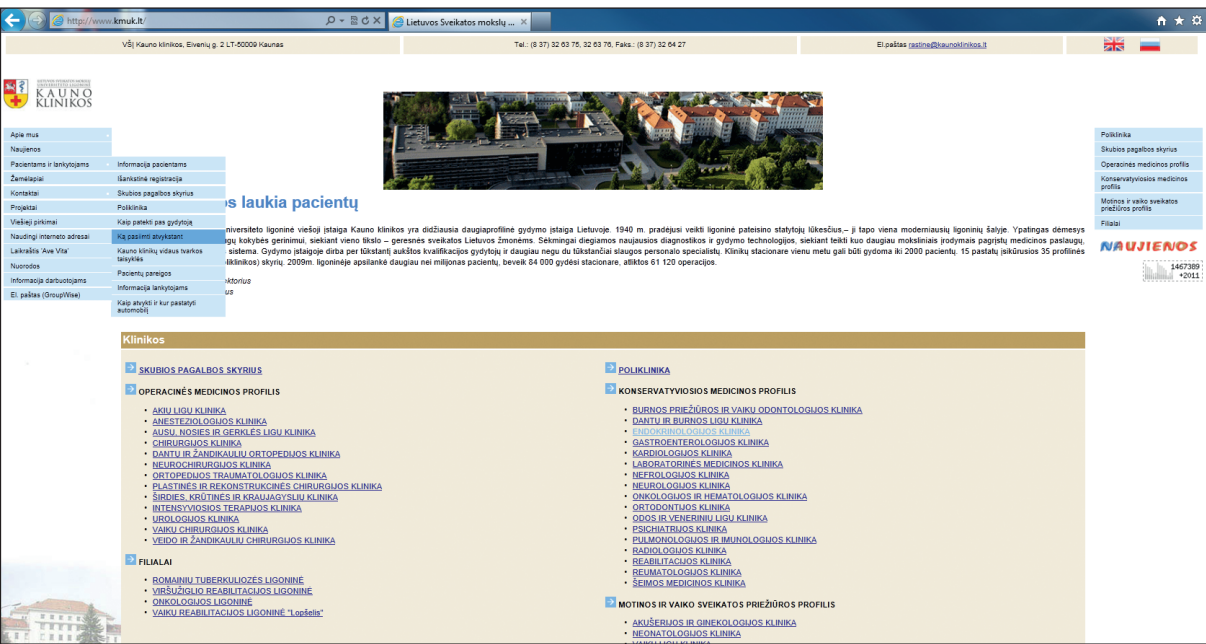
Spragtelėję dokumento pavadinimą, atskirame lange išvysite patį dokumentą – tai gali būti tekstinis tyrimo aprašymas, nuotraukos, garso įrašas ar net failų rinkinys.

7.3. KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI GULANTIS Į LIGONINĘ?

Ligoniams, besiruošiantiems vykti į ligoninę, pravartu susipažinti su informacija, kurią ligoninės pateikia pacientams ir jų artimiesiems. Tokią informaciją galima rasti ligoninių tinklalapiuose, pacientams skirtuose puslapiuose: Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų interneto svetainėje adresu <<http://www.santa.lt/>>, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų – <<http://www.kmuk.lt/>>, Klaipėdos universitetinės ligoninės – <<http://www.klaipedosligonine.lt/>> ir t. t. Juose ligoninės informuoja pacientus apie gydymo į stacionarą tvarką, kokius dokumentus reikia pateikti atvykus, kokius asmeninius reikmenis galima pasiimti, kada ligonis guldomas eilės tvarka, kada skubiai (žr. 7.6 pav.).



Pacientams, neturintiems siuntimo į ligoninę, būtina susipažinti su paslaugų į kainiais, nes konsultacijos ir visos medicinos paslaugos atvykus be siuntimo yra mokamos, nesvarbu, kad ligonis apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu.



7.6 pav. Pacientams skirta informacija Kauno klinikų tinklalapyje

Pacientai, pageidaujantys išskirtinių sąlygų, gali užsisakyti mokamas palatas, kurių į kainiai taip pat pateikiami pacientams skirtuose svetainės puslapiuose.

Ligonį artimiesiems naudinga susipažinti su pacientų lankymo ir slaugymo tvarka, kaip atvykti ir kur galima pastatyti automobilį.

7.4. NORINTIEMS DAUGIAU ŽINOTI APIE SVEIKATĄ IR LIGAS

Visi anksčiau aprašyti ir rekomenduojami tinklalapiai, kuriuose skelbiama oficiali sveikatos įstaigų informacija, yra patikimi ir nekelia jokių abejonių. Tačiau internete gausu svetainių, finansuojamų įvairių farmacijos kompanijų, reklamuojančių savo produkciją, privačių klinikų, siūlančių savo paslaugas, įvairių ligonių ir medikų draugijų, alternatyviosios medicinos, žiniuonių, ekstrasensų ir kt. Tokių svetainių sparčiai daugėja, dažnai jose pateikiama prieštaringa, o kartais – netgi žalinga informacija. Todėl labai svarbu gebėti kritiškai įvertinti internete publikuojamą sveikatos informaciją ir iš jos pasirinkti naudingą bei moksliškai patvirtintą.

10 dalykų, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį vertinant sveikatos tinklalapius

1. Pirmiausia perskaitykite svetainės skyrelį „Apie mus, projektą, svetainę...“ Svarbu žinoti, kas kuria ir atsako už svetainės priežiūrą ir informacijos publikavimą. Suprantama, kad patikimiausios yra oficialiai veikiančių sveikatos įstaigų svetainės.
2. Pasidomėkite, kas finansuoja svetainę, nes tai gali lemti informacijos tendencingumą ir patikimumą.
3. Koks svetainės tikslas? Jis turėtų būti aiškiai nurodytas puslapyje „Apie...“ Šis vertinimo principas siejasi su dviem pirmesniais ir taip pat labai svarbus siekiant teisingai įvertinti svetainę.
4. Iš kokių šaltinių gaunama ir renkama sveikatos informacija? Dažniausiai svetainių kūrėjai tik renka informaciją iš įvairių interneto šaltinių, bet patys jos nekuria. Tada turėtų būti nurodyti pirminiai informacijos šaltiniai.
5. Kokiomis žiniomis, faktais, skaičiais paremta sveikatos informacija, ar ji įrodyta ir pagrįsta moksliškai, ar pateiktos nuorodos į originalius tyrimų duomenis?
6. Atkreipkite dėmesį, ar svetainė turi redaktorių, ar publikuosimus straipsnius recenzuoja specialistai.
7. Ar pateikiama informacija nėra pasenusi? Sveikatos informacija sensta labai greitai, todėl turi būti nuolat atnaujinama. Atkreipkite dėmesį į tinklalapio atnaujinimo datą, nesvarbu, kad dalis informacijos išlieka nepakeista. Tai rodo, kad svetainė prižiūrima.
8. Atkreipkite dėmesį, kaip svetainės kūrėjai parenka nuorodas (įskaitant reklamines) į kitus tinklalapius. Vieni yra konservatyvūs ir nepateikia jokių nuorodų, kiti reklamuoja bet ką.
9. Pasidomėkite, ar svetainės kūrėjai renka informaciją apie vartotojus, kokia informacija ir kokiam tikslui yra renkama? Kai kurios svetainės prašo užsiregistruoti, prenumeruoti naujienas ir t. t. Patikimų svetainių kūrėjai turėtų paaiškinti, kam reikalinga tokia informacija, kur ir kokiam tikslui ji bus naudojama.
10. Ar svetainėje palaikomas ryšys su vartotojais, kaip tai daroma, ar yra lankytojų forumai, ar diskusijos prižiūrimos ir kas tai atlieka, ar vartotojų komentarai yra cenzūruojami? Tai taip pat rodo svetainės lygį.

Kur ieškoti informacijos apie ligas ir sveikatą?

Dauguma žmonių informacijos paiešką pradeda nuo paieškos sistemos *Google* <<http://www.google.lt>>. Per ją galima ieškoti informacijos lietuviškuose tinklalapiuose: įrašę temą ir paspaudę mygtuką *Man sekasi!*, iš karto pateksite į labiausiai Jūsų užklausą atitinkantį puslapį. Tačiau ne visada pateikiama tai, ko tikėtės, o įrašius į paieškos laukelį reikšminius žodžius ir atlikus paiešką, dažniausiai gaunama labai daug šaltinių – visų jų net neįmanoma peržiūrėti. Vartotojui yra nepatogu, kad ieškant konkrečios informacijos apie ligą, pateikiama labai įvairi informacija: eiliniam žmogui nesuprantama mokslinė informacija, namų šeimininkių pasisakymai įvairiuose forumuose, tinklaraščių straipsniai, studentų darbai, laikraščių straipsniai ir jų komentarai, įmonių katalogai ir t. t. Dažniausiai peržiūrimi tik pirmieji paieškos rezultatų puslapiai, o reikalinga informacija gali slėpti paieškos rezultatų sąrašo gale. Paprastai pacientas nori gauti rimtą, profesionalo teikiamą informaciją apie savo ligą.

Lietuvos organizacijos, siekdamos informuoti visuomenę ir pacientus apie ligas, jų gydymą bei sveikatos priežiūrą, sukūrė nemažai tinklalapių, skirtų plačiai visuomenei. Tokie sveikatos tinklalapiai dažniausiai būna laisvai prieinami, juos kuria ir prižiūri profesionalūs medikai kartu su informacijos specialistais. Visų jų apžvelgti ir įvertinti nėra galimybės, todėl pateiksime kai kuriuos geriausiai parengtus.

Rekomenduojame šiuos adresus įtraukti į parankinės sąrašą, nes dažnai jie pasimeta tarp gausybės paieškos sistemose randamų tinklalapių.



Pasveik.lt <<http://www.pasveik.lt>> – tai vienas populiariausių sveikatos portalų, jį kuria ir administruoja VšĮ „eMedicina“. Informacijos apie ligas portale galima ieškoti pagal abėcėlę, pagal organų sistemą, horizontaliajame meniu pasirenkant nuorodą *Ligos ir sindromai* arba įrašant į paieškos laukelį ligos pavadinimą. Tinklalapyje veikia interaktyvus žmogaus anatomijos atlasas, kuriame pelės žymekliu slenkant per žmogaus kūną, atveriami vidaus organai, o suaktyvinus pasirinktą kūno dalį, pateikiamas išsamus organų aprašymas su iliustracijomis.

Įdomi ir naudinga interaktyvi ligų simptomų informavimo sistema *Diagnozuok ligą*. Pelės žymekliu spragtelėjus skaudamą interaktyvaus kūno vietą pateikiami galimi ligos simptomai. Einant dar toliau, pagal pasirinktus simptomus pateikiamas galimų ligų sąrašas, o spragtelėjus ligos pavadinimą gaunama išsami informacija apie ligą, jos gydymo būdus, skiriamus medikamentus (žr. 7.7 pav.).



7.7 pav. Simptomų informavimo sistema *Diagnozuok ligą* portale *Pasveik.lt*

Svetainėje yra skyreliai apie pirmąją pagalbą, kelionių vaistinė, dietas, gydymo įstaigas ir kt. Veikia forumas, sveikatos klubai, kur lankytojai gali diskutuoti ir keistis informacija.

Teikiama naudinga paslauga *Klausk gydytojo*. Į pateiktus klausimus atsako įvairių specialybių gydytojai. Tik reikėtų atminti, kad bet kokio gydytojo konsultacijos internetu yra tik bendro patarimo pobūdžio ir

nereikėtų tikėtis, kad gydytojas, neturėdamas tyrimų rezultatų, tiksliai diagnozuos ligą ir paskirs gydymą. Svetainėje daug informacijos apie vaistus, jų galima ieškoti pagal pavadinimą ar ligas, galima sužinoti kompensuojamųjų vaistų kainas.

Šiame tinklalapyje yra ir *Medicinos biblioteka*, kurioje pateikiama elektroninių viso teksto laisvai prieinamų medicinos knygų, parašytų žymių Lietuvos medikų.

SVEIKAS

Interneto portalas *Sveikas* <<http://www.sveikas.lt>> – tai sveikatos informacinė sistema, apimanti visas medicinos, farmacijos ir sveikatos priežiūros sritis. Pagrindinis portalas tikslas – suteikti vartotojams išsamią ir naujausią informaciją apie sveikatą. Daug dėmesio skiriama sveikos gyvensenos skatinimui ir ligų prevencijai (žr. 7.8 pav.).

Portalas turi nuolatinius sveikatos ekspertus, kurie atsakingi už informacijos patikimumą. Jie taip pat atsako į interneto vartotojų klausimus el. paštu.



7.8 pav. Sveikatos informacijos portalas *Sveikas*

Informacija portale suskirstyta į šešis teminius skyrius:

- **SVEIKAS LIGOS**. Šiame skyriuje informacijos apie ligas galima ieškoti pagal ligų abėcėlę arba naudojantis interaktyviu vyro ir moters kūnu – spragtelint atitinkamą kūno vietą. Pateikiama išsami informacija apie vaistus, gydymo įstaigas, medikus, publikuojami straipsniai apie ligas ir jų gydymą.
- Skyriuje **SVEIKAS ŠEIMA** informacija skirta šeimai ir suskirstyta į poskyrius: *Vaikų sveikata, Moterų sveikata, Nėštumas, Vyrų sveikata, Vyresniųjų sveikata, Nuomonės*. Juose publikuojami įvairūs straipsniai, galima pasižiūrėti filmukų šiomis temomis.
- **SVEIKAS GYVENSEN**. Šiame skyriuje daug informacijos apie sveiką mitybą, pateikiama sveikos mitybos ir vegetariškų receptų, įvairių dietų, informacijos apie ekologišką aplinką ir pan.
- **SVEIKAS NATURALUS**. Besidomintiems natūraliomis sveikatinimo priemonėmis – homeopatija, ajurveda, joga, vaistažolėmis, aromaterapija – rekomenduojama pasinaudoti šiame skyriuje teikiama informacija, nes už jos patikimumą atsako profesionalūs medikai.
- **SVEIKAS GYVUNA**. *Sveikas* – bene vienintelis universalus pobūdžio sveikatos portalas, kuriame yra skyrius, skirtas naminių gyvūnų sveikatai. Jame publikuojami straipsniai apie gyvūnų ligas, gydymą, maitinimą, pateikiama informacija apie Lietuvos veterinarijos įstaigas.
- **SVEIKAS VIDEO**. Šiame skyriuje sukurta daug filmukų apie įvairias sveikatos problemas ir ligų gydymą.

Portale taip pat pateikiamas sveikatos testas, kūno masės indekso skaičiuoklė, nėštumo skaičiuoklės, veikia diskusijų forumas, galima užsiprenumeruoti naujienas ir gauti kitų paslaugų.

Sveikatos temai skirtų universalios pobūdžio interneto svetainių yra ir daugiau, bet daugelis iš jų labiau orientuojasi į medicinos specialistus bei studentus. Iš žinomesnių galima paminėti:

- SoS03 <<http://www.sos03.lt>>;
- Mano sveikata <<http://www.manosveikata.lt>>;
- Sveikas žmogus <<http://www.sveikas-zmogus.lt>>;
- Medicus <<http://www.medicus.lt>>;
- eMedicina <<http://www.emedicina.lt>>.



Daugiau informacijos apie medicinos informacijos paiešką sužinosite pasižiūrėję mokomąjį filmuką „Medicina internete“ <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/node/29>>.

Specializuotos interneto svetainės

Įvairių sričių specialistai rengia specializuotas medicinos svetaines. Jos nuo universaliųjų skiriasi tuo, kad čia pateikiama informacija tik apie tam tikrą sveikatos sritį ar ligą, pavyzdžiui, onkologinius susirgimus, diabetą, prostatos sutrikimus ir t. t. Jose galima rasti išsamios informacijos apie ligą, perskaityti žurnalų straipsnių, konsultuotis su specialistais, bendrauti su šia liga sergančiais žmonėmis diskusijų forumuose. Paprastai tokiose svetainėse galima rasti daugiau informacijos apie ligą nei universaliose. Aptarsime keletą specializuotų svetainių.

Alergija.info

Ši svetainė <<http://www.alergija.info>> skirta alergiškiems žmonėms. Svetainės kūrėjų tikslas – padėti spręsti alergiją sergančių žmonių problemas, dalytis patirtimi. Svetainės lankytojus konsultuoja profesionalūs alergologai.

Iš meniu juostos galima pasirinkti rūpimas temas, dalyvauti diskusijose, rasti gydytojų vertinimų, kuriuos pateikia ligoniai. Informacijos galima ieškoti ir naudojantis paieškos paslauga.



Vilniaus universiteto Onkologijos instituto **Vėžio informacijos centro** svetainės <<http://www.vuoi.lt/index.php?662420012>> kūrėjų tikslas – konsultuoti onkologinėmis ligomis sergančius ligonius, atsakyti į jiems rūpimus klausimus.

Svetainėje pateikiama informacija apie vėžio profilaktiką ir ankstyvąją diagnostiką, onkologines ligas, jų gydymo būdus bei šalutinį poveikį, gyvenimo kokybės gerinimo galimybes ir priemones. Taip pat yra informacijos apie socialinių problemų sprendimo galimybes Lietuvoje (nedarbingumo pažymėjimus, darbingumo lygio nustatymą, slaugos ir palaikomojo gydymo įstaigas, vaistų ir gydymo priemonių kompensavimą ir kt.).

Šioje svetainėje galima rasti informacijos apie papildomą pagalbą ligoniui, besigydančiam namie, sužinoti, kaip organizuoti psichologinę pagalbą pacientui ir jo artimiesiems. Tai labai profesionaliai parengta ir vertinga svetainė.

CukrinisDiabetas.lt

Vis daugiau žmonių pasaulyje suseraga diabetu. Epidemiologiniais tyrimais įrodyta, kad Lietuvoje II tipo diabetu serga apie 5 proc. 35–65 metų amžiaus gyventojų. Tačiau ne visi ligoniai užregistruoti, nes liga dažnai diagnozuojama per vėlai. Diabeto diagnozė nustatyta tik 35 proc. visų sergančių šia liga, o apie 120 tūkst. žmonių serga, bet to nežino. Todėl labai svarbu laiku kreiptis į medikus, o išsamią informaciją apie pirmuosius šios ligos simptomus galima gauti tinklalapyje **Cukrinis diabetas** <<http://www.cukrinisdiabetas.lt>>. Čia pateikiama daug informacijos apie ligos atsiradimo priežastis, veiksniai, turinčius įtakos ligai, vaistų vartojimą, gyvensenos pakeitimą ir kt.

Skausmai.lt

Svetainė **Skausmai.lt** <<http://www.skausmai.lt>> skirta žmonėms, susiduriantiems su nugaros skausmais.

Remiantis tyrimais, daugiau nei 60 proc. žmonių yra tekę tai patirti. Tinklalapio tikslas – padėti žmonėms suprasti, dėl ko ima skaudėti nugarą, kaip išvengti skausmo, kaip išlaikyti stuburą sveiką, kada reikia kreiptis į gydytoją, kokie taikomi gydymo metodai, fizioterapinės procedūros, manipuliacinė terapija ir t. t.

Lietuvos interneto erdvėje kasmet atsiranda vis naujų specializuotų svetainių, jos nuolat tobulėja, vis daugiau gydytojų sutinka šviesti ir konsultuoti visuomenę internetu dėl ligų ir sveikatos klausimais. Tai patogus ir patikimas būdas gauti profesionalią informaciją žmonėms, sergantiems viena ar kita liga. Rekomenduojame naudotis šių interneto svetainių informacija:

- **Osteoartritas.lt** <<http://www.osteoartritas.lt>> skirta jaučiantiems sąnarių skausmus, jų sustingimą ir prastėjančias sąnarių funkcijas;
- **Prostatos.lt** <<http://www.prostatos.lt>> skirta vidutinio amžiaus vyrams, jaučiantiems pirmuosius prostatos sutrikimų požymius;
- **Alzheimeris.lt** <<http://www.alzheimeris.lt>> skirta Alzheimerio liga sergančių žmonių artimiesiems;
- **Bronchineastma.lt** <<http://www.bronchineastma.lt>> skirta sergantiems bronchine astma.

7.5. VISKAS APIE VAISTUS

Internetu gausu informacijos apie vaistus. Ją platina ir vaistų gamintojai, ir tiekėjai, ir net nelegaliai iš užsienio šalių vaistus įvežantys asmenys. Pastaruoju metu populiarėja vaistų ir įvairių maisto papildų pardavimas internetu, o vaistams skirtose interneto svetainėse gausu reklamos su perdėtai aprašytomis vaistų gydomosiomis galiomis. Todėl, ieškant patikimos informacijos apie vaistus, reikėtų nuodugniai susipažinti su svetaine ir kritiškai ją įvertinti. Patikimiausiomis svetainėmis yra laikomos tos, kurios nepriklausomos nuo vaistų gamintojų ir jų reklamos. Vertingiausios yra valstybinės svetainės. Patikimiausią informaciją apie vaistus galima rasti **Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos** svetainėje <<http://www.vvkt.lt>> – joje yra specialiai gyventojams skirtas puslapis.

Ieškant informacijos apie vaistus, pirmiausia reikėtų žinoti, ar vaistas yra oficialiai įregistruotas Lietuvos vaistų registre. Šią informaciją rasite Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos tinklalapyje publikuojamame vaistų registre <<http://extranet.vvkt.lt/paieska>>.

Kompensuojamųjų vaistų sąrašus ir kainas galite patikslinti **Valstybinės ligonių kasos** svetainėje <<http://www.vlk.lt>>, pasirinkę nuorodą **Kompensavimas > Kompensuojamieji vaistai**.

Norint rasti visapusišką su vaistais susijusią informaciją arba vaistinę, kurioje prekiaujama norimais įsigyti vaistais, rekomenduojame naudotis puikiai parengta vaistų informacine sistema **Vaistai.lt** <<http://www.vaistai.lt>>. Šioje svetainėje galima naudotis išsamia vaistų aprašų duomenų baze, sužinoti vaistų kainas, gauti informaciją apie kompensuojamųjų vaistų priemokas, susirasti artimiausią vaistinę, prekiaujančią dominančiais vaistais.

Vaistų galite ieškoti į paieškos laukelį įrašydami vaistų pavadinimą arba pasirinkdami negalavimą iš išskleidžiamojo meniu (žr. 7.9 pav.). Sistema pateikia išsamią informaciją apie vaistą: kainą, gamintoją, kuriai grupei priklauso vaistas, tarptautinius vaisto pavadinimus. Spragtelėję nuorodą **Informacija** gausite vaisto aprašą: kaip vaistas veikia, kokios indikacijos, kontraindikacijos, kaip jį vartoti ir t. t.



7.9 pav. Vaistų paieška svetainėje Vaistai.lt

Tokiu pat būdu galima ieškoti informacijos ir apie maisto papildus, receptinius, kompensuojamuosius, homeopatinius vaistus.

Labai patogi informacinė paslauga **Kur pirkti?** Paieškos laukeliuose pasižymėkite reikiamą Lietuvos miestą ar miestelį ir gausite sąrašą vaistinių, kuriose prekiaujama pageidaujamu vaistu.



Kaip ieškoti vaistų šiame portale, galima pažiūrėti mokomąjį filmuką „Informacijos apie vaistus paieška“ <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/content/informacijos-apie-vaistus-paieska>>.



Kitas profesionaliai parengtas ir įdomus informacinis farmacijos portalas **e-vaistine.lt** <<http://www.e-vaistine.lt/>>. Jį sudaro šeši skyriai: *Farmacija, Vaistinės, Vaistai, Vaistažolės, Sveikata* ir *Negalavimai*, kuriuose lankytojai ras tikrai naudingos ir patikimos informacijos apie vaistus, vaistažoles, žymiausius šalies vaistininkus, naujausių straipsnių farmacijos tema.

Informacijos apie vaistus ir vaistines galite rasti daugelyje kitų sveikatos tinklalapių. Kiekvienas vaistinių tinklas Lietuvoje taip pat turi savo svetainę, kur informuoja apie vykdomas akcijas, naujienas ir kt.

Plečiantis prekybai internetu, atsirado galimybė užsisakyti ir nusipirkti internetu nereceptinių vaistų ir kitų medicinos prekių. Perkant internetu vaistus ar kitas medicinos prekes galima sutaupyti iki 30 proc. kainos. Receptinių vaistų internetu galima tik užsisakyti, tačiau atsiimti jų reikia atvykti į vaistinę ir pateikti receptą. Tokias paslaugas Lietuvoje teikia:

- 100 metų vaistinė <<http://www.100metu.lt/>>;
- interneto portalas *Vaistas.lt* <<http://www.vaistas.lt/>>;
- *Camelijos vaistinė* <<http://www.camelia.lt/evaistine/>>;
- *Gintarinė vaistinė* <<http://www.vaistine.lt/>>.

Daug interneto svetainių reklamuoja ir platina maisto papildus:

- *Achileja* <<http://maisto-papildai.net/>>;
- *Papildai* <<http://papildai.lt/>>;
- *Farmapedia* <www.farmapedia.lt/> ir kt.

Tai Lietuvoje registruotos svetainės, jas prižiūri ir už informaciją atsako farmacijos firmos ar platintojai.

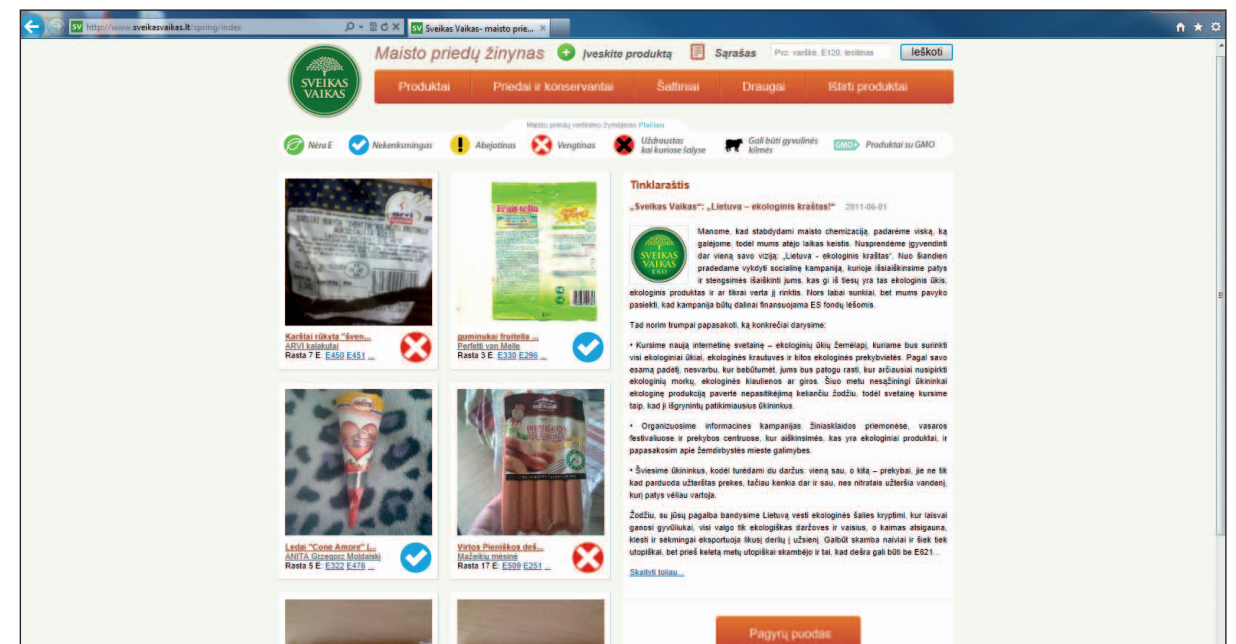
Didelį pavojų sveikatai kelia anonimiškų maisto papildų platintojų internete tinklalapiai, kuriuose skelbiama klaidinga informacija ir platinami sveikatai pavojingi, daugelyje šalių uždrausti produktai. Tai dažniausiai būna lieknėjimą, energiją skatinantys ar neįrodytų gydomųjų savybių turintys maisto papildai, kurių sudėtis nėra ištirta ar net yra žalinga. Dažniausiai tokie maisto papildai pristatomi kaip kinų ar Tibeto medicinos produktai. Juos vartojant galima rimtai pakenkti sveikatai, todėl labai svarbu rastą abejotiną informaciją pasitikrinti patikimuose sveikatos šaltiniuose ar pasitarti su gydytoju.

7.6. AR SVEIKAI GYVENATE?

Sveiką gyvenseną užtikrina trys pagrindiniai veiksniai: sveika mityba, gera fizinė ir psichikos sveikata.

Sveika mityba – vienas iš svarbiausių geros sveikatos veiksnių. Sveikai mitybai skirtų tinklalapių internete yra labai daug. Juose informaciją skelbia grožio specialistai, manekenės, sporto treneriai, maisto gamintojai, kulinariai ir kitos „žvaigždės“. Tačiau informacija apie sveiką mitybą, dietas sergant tam tikromis ligomis turėtų būti rengiama tik diplomuotų sveikatos specialistų, kurie išmano biocheminius procesus, vykstančius žmogaus organizme, žino produktų maistinę bei cheminę sudėtį ir t. t. Todėl renkantis interneto tinklalapius reikėtų atkreipti dėmesį, kas yra informacijos autorius.

Norintiems sveikai maitintis ir išvengti kenksmingų maisto priedų rekomenduojama naudotis VšĮ „Sveiko vaiko instituto“ sukurtu interneto portalu **Sveikas vaikas** <<http://sveikasvaikas.lt>>. Šioje svetainėje pateikiama išsami ir patikima informacija apie maisto produktus. Informacija nėra tendencinga ar nukreipta prieš konkrečius produktus bei jų gamintojus. Portale viešinama, kurie Lietuvoje parduodami maisto produktai yra nekenksmingi, neturi E raide žymimų priedų, kurie yra abejotini, kurie produktai pagaminti su GMO (genetiškai modifikuotais organizmais). Pateikiamas visų maisto priedų, žymimų raide E, sąrašas, informuojama, kurie iš jų uždrausti kitose šalyse ir t. t. (žr. 7.10 pav.).



7.10 pav. Portalas Sveikas vaikas

Fizine sveikata besirūpinantiems žmonėms rekomenduojame apsilankyti Lietuvos sveikuolių sąjungos svetainėje <<http://www.sveikuoliai.lt>> bei svetainėje **Joga sveikatai** <<http://jogasveikatai.lt/>>, kuriose pateikiama daug naudingos informacijos ir fizinių pratimų.

Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, nes nemažai žmonių turi psichikos problemų. Psichikos sveikatos ir gerovės prioritetai yra: depresijos ir savižudybių prevencija, jaunimo psichikos sveikata ir švietimas, darbuotojų psichikos sveikata, pagyvenusių žmonių psichikos sveikata, kova su sergančių psichikos ligomis pasmerkimu ir socialine atskirtimi.

Siekiant pagerinti šalies žmonių psichikos sveikatą ir spręsti psichines problemas įkurtas **Valstybinis psichikos sveikatos centras**. Žmonės, turintys įvairių psichikos problemų ar šiaip besidomintys psichikos sveikata, šio centro svetainėje <<http://www.vpsc.lt>> gali rasti informacijos priklausomybių, savižudybių prevencijos, psichologinės pagalbos klausimais, paskaityti įvairių leidinių, tarp jų – centro leidžiamą biuletenį. Svetainėje pateikiama oficiali priklausomybių, psichikos ligų, savižudybių statistika, pateikiami nemokamos specialistų konsultacijos telefonu dėl narkotikų, alkoholio, tabako priklausomybių tvarkaraščiai.

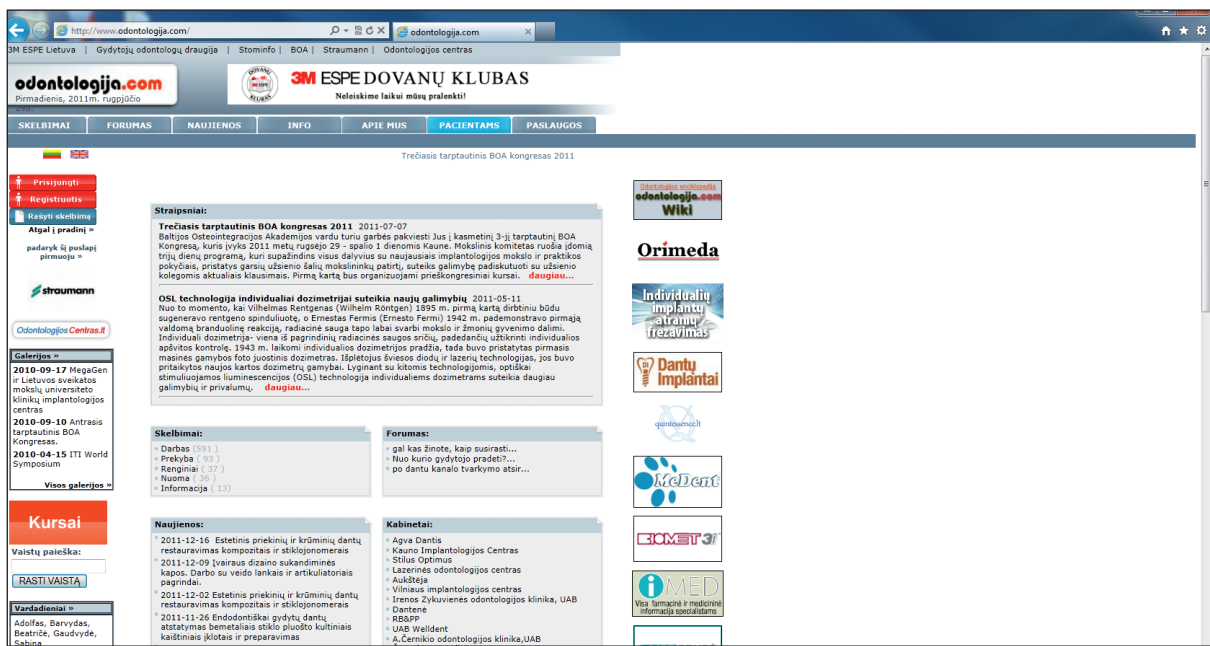


Žmonėms, turintiems psichikos problemų, gali būti naudinga Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos svetainė <<http://www.klausau.lt>>. Joje internetu ir telefonu emocinę paramą teikia specialiai parengti savanoriai, o psichologinę pagalbą – psichikos sveikatos specialistai. Veikia *Jaunimo linija, Vaikų linija, Pagalbos moterims linija, Vilties linija*; visi skambučiai šiomis linijomis yra nemokami.

7.7. APIE GRAŽIĄ ŠYPSENĄ

Kiekvienam žmogui kartais tenka pasinaudoti odontologų paslaugomis, juolab kad šiuolaikinės odontologijos technologijos ir kvalifikuotų specialistų paslaugos suteikia galimybę turėti ne tik sveikus dantis, bet ir gražią šypseną. Prieš apsilankant pas odontologą pravartu turėti nors šiek tiek tokios informacijos apie galimas gydymo, protezavimo ar kitas paslaugas. Odontologų paslaugos kainuoja nepigiai, todėl svarbu pasvertai jas suplanuoti ir užsakyti, kad nenuviltų suteiktos paslaugos kokybė ir sumokėta suma.

Lietuvos odontologų informacijos centro svetainėje <<http://www.odontologija.com>> specialiai pacientams sukurtas tinklalapis, kuriame pateikiama išsami informacija apie naujausius odontologijos metodus, teikiamas paslaugas, odontologijos kabinetų, gydytojų, yra galimybė juos reitinguoti, pasiskaityti gydytojų patarimų, dalyvauti lankytojų diskusijose, naudotis odontologijos enciklopedija (žr. 7.11 pav.).



7.11 pav. Odontologijos informacijos centro puslapis pacientams

7.8. DOVANOKIME KITIEMS GYVYBĘ

Dažniausiai, išgirdę žodį „donoras“, pagalvojame apie kraujo donorystę. Tačiau yra ne tik kraujo, bet ir organų, audinių, anatomicinė donorystė. Donoras – tai žmogus, kuris dovanoja savo audinius, ląsteles ar organus kitam žmogui. Vienas donoras gali išgelbėti septynių žmonių gyvybes. Todėl svarbu, kad visuomenė žinotų apie donorystę, jos teisinius ir moralinius aspektus, pritartų tam ir taptų donorais. Šiai informacijai viešinti sukurta **asociacijos Donorystė** interneto svetainė <<http://www.donoryste.eu/lt/>>, kurioje pateikiama išsami informacija apie visų rūšių donorystę, rengiamas akcijas, statistinė ir kita su donoryste susijusi informacija (žr. 7.12 pav.).



7.12 pav. Asociacijos Donorystė svetainė

7.9. APIE LIAUDIES MEDICINĄ

Nors Lietuvoje oficialioji medicina skeptiškai žiūri į alternatyviąją (netradicinę ir liaudies) mediciną, nemažai žmonių domisi šiais dalykais. Geriau, kad žmonės patys galėtų internete pasiskaityti juos dominančiomis temomis, gautų įvairesnės ir išsamesnės informacijos nei susižinotų vieni iš kitų. Aišku, reikėtų įvertinti rastą informaciją (pravartu būtų pasinaudoti anksčiau minėtais interneto svetainių vertinimo kriterijais), o nuspren-

dus naudotis patarimais derėtų pasikonsultuoti su gydytojais.



Daug informacijos apie alternatyviąją mediciną galima rasti natūralios medicinos portale **Imunitetas.lt** <<http://www.imunitetas.lt>>. Jame publikuojami straipsniai apie homeopatiją, akupunktūrą, ajurvedą, aromaterapiją ir kitus gydymo metodus.

Besidomintiems vaistiniais augalais ir liaudies medicina turėtų būti įdomi svetainė **Žolininkas** <<http://www.zolininkas.lt>>. Tai šviečiamojo pobūdžio svetainė, kurioje pateikiama susisteminta informacija apie vaistinguosius augalus, jų rinkimą ir laikymą, pateikiama vaistažolių receptų.

Liaudies medicinai skirtas tinklalapis **Liaudies medicina** <<http://www.liaudiesmedicina.eu>>. Jame informacija suskirstyta į skyrius, kuriuose galima rasti vaistažolių receptų, informacijos apie vaistinius augalus ir jų rinkimą, perskaityti straipsnių.

Daugiau alternatyviosios medicinos tinklalapių galima rasti interneto kataloge **Surask.lt** <http://www.surask.lt/medicina_sveikata/>, pasirinkus skyrelį **Alternatyvi medicina**.

7.10. IR DAR KAI KAS NAUDINGA

Įvertink gydytoją: padėkok arba pabark



Daugelyje šalių egzistuoja visuomeniniai tinklalapiai, kuriuose pacientai išreiškia nuomonę apie juos gydančius medikus ir ligonines. Lietuvoje taip pat sukurtas toks tinklalapis – **Pincetas.lt** <<http://www.pincetas.lt/>>. Svetainės turinį kuria jos lankytojai: čia jie gali išsakyti nuomonę apie medikus, padėkoti ar išreikšti nepasitenkinimą, rekomenduoti ar nerekomenduoti kitiems, reitinguoti medikus ir gydymo įstaigas. Nors tai subjektyvi žmonių nuomonė, tačiau iš jos galima susidaryti nuomonę apie medikus ir gydymo įstaigas, jų teikiamų paslaugų kokybę ir pan.

Kur rasti likimo draugų?

Pravartu žinoti, kad internete galima rasti ne tik įvairios informacijos sveikatos tema, bet, ištikus bėdai, susirasti likimo bičiulių, bendrauti su jais, keistis informacija ir taip palengvinti likimo skirtus išbandymus. Lietuvoje veikia daug ligonių asociacijų, draugijų, diskusijų forumų. Pacientai, bendraudami tarpusavyje, gauna naudingos informacijos apie ligas, galimą paramą, dalijasi patirtimi.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje <<http://www.sam.lt>> pasirinkus nuorodą **Bendradarbiavimas > Visuomeninės organizacijos > Pacientų organizacijos** pateikiamas pacientų organizacijų sąrašas ir kontaktinė informacija. Ši informacija naudinga ligoniams, kurie nori bendrauti su panašaus likimo žmonėmis, gauti socialinę bei savitarpio paramą.

Jei užsienio kalba ne problema

Daugelyje užsienio šalių medicinos bibliotekos yra sukūrusios puikių portalų, skirtų plačiai visuomenei. Tokių portalų privalumas tas, kad jie visiškai nepriklausomi nuo komercinių ir farmacijos kompanijų, juose nėra reklamos, informacija rengiama kvalifikuotų specialistų ir pateikiama laikantis griežtų reikalavimų.

Žinomiausias ir labiausiai naudojamas pasaulyje portalas, skirtas pacientams ir plačiai visuomenei, yra **MedlinePlus** <<http://medlineplus.gov>>, kurį rengia JAV nacionalinė medicinos biblioteka. Jame yra didelės apimties medicinos enciklopedija, vaistų duomenų bazių, daug interaktyvios mokomosios medžiagos ir filmukų. Vienas iš populiariausių skyrių – nufilmuotų chirurginių operacijų, atliktų stambiausiuose JAV medicinos centruose, duomenų bazė **Videos & Cool Tools** (žr. 7.13 pav.). Ji skirta pacientams, kurie ruošiasi vienokiai ar kitokiai chirurginei operacijai.



7.13 pav. Portalas MedlinePlus



REKOMENDUOJAMŲ NUORODŲ SĄRAŠAS

Valstybinių sveikatos įstaigų svetainės

- Internetinė paciento kortelė <<https://viva.santa.lt/ipk/moblogin.asp>>
- Išankstinė pacientų registracija pas gydytojus <<http://www.sergu.lt/>>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija <<http://www.sam.lt/>>
- Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba <<http://www.pacientutaryba.lt/>>
- LSMUL Kauno klinikos <<http://www.kmuk.lt/>>
- Valstybinė ligonių kasa <<http://www.vlk.lt/>>
- Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba prie LR sveikatos apsaugos ministerijos <<http://www.vvkt.lt/>>
- VUL Santariškių klinikos <<http://www.santa.lt/>>

Tinklalapiai apie sveikatą ir ligas

- Alergija.info <<http://www.alergija.info.lt>>
- Alzheimeris.lt <<http://www.alzheimeris.lt>>
- Bronchineastma.lt <<http://www.bronchineastma.lt>>
- CukrinisDiabetas.lt <<http://www.cukrinisdiabetas.lt>>
- e-medicina <<http://www.emedicina.lt/>> – medicinos ir farmacijos tinklalapis specialistams ir visuomenei
- Mano sveikata <<http://www.manosveikata.lt>> – informacinis portalas visuomenei
- Medicine.lt <<http://www.medicine.lt>> – sveikatos informacinis tinklalapis
- Medicus.lt <<http://www.medicus.lt/>> – informacinis portalas apie mediciną
- MedlinePlus <<http://medlineplus.gov>> – JAV nacionalinės medicinos bibliotekos ir sveikatos institutų portalas pacientams ir plačiajai visuomenei
- Osteoartritas.lt <<http://www.osteoartritas.lt/>> – svetainė apie sąnarių ligas
- Pasveik.lt <<http://www.pasveik.lt/>> – universalus sveikatos tinklalapis visuomenei
- Prostatos.lt <<http://www.prostatos.lt/>>
- Skausmai.lt <<http://www.skausmai.lt/>> – svetainė apie nugaros skausmus
- Sos03. Medicina žmogui <<http://www.sos03.lt>> – informacinis portalas visuomenei

- Sveikata.lt <<http://www.sveikata.lt/>> – medicinos katalogas ir informacinis tinklalapis specialistams ir visuomenei
- Sveikas <<http://www.sveikas.lt/>> – sveikatos informacijos tinklalapis ir medicinos enciklopedija visuomenei
- VU Onkologijos instituto Vėžio informacijos centras <<http://www.vuoi.lt/index.php?662420012>>

Informacija apie vaistus

- 100 metų vaistinė <<http://www.100metu.lt/>>
- Achileja <<http://maisto-papildai.net>> – tinklalapis apie maisto papildus
- e-vaistine.lt <<http://www.e-vaistine.lt/>> – farmacijos portalas
- Farmapedia <<http://www.farmapedia.lt>> – svetainė apie maisto papildus
- Papildai.lt <<http://papildai.lt>> – svetainė apie maisto papildus
- Vaistai.lt <<http://www.vaistai.lt/>> – vaistų informacinė sistema
- Vaistų paieška LR ir ES registruose <http://extranet.vvkt.lt/paieska_test/>

Apie sveiką gyvenseną

- Joga sveikatai <<http://jogasveikatai.lt/fizine-ir-dvasine-sveikata>> – svetainė apie fizinę ir dvasinę sveikatą
- Lietuvos sveikuolių sąjunga <<http://www.sveikuoliai.lt>>
- Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija <<http://www.klausau.lt>>
- Sveikas vaikas <<http://sveikasvaikas.lt>> – svetainė apie sveikus maisto produktus ir maisto priedus
- Valstybinis psichikos sveikatos centras <<http://www.vpsc.lt>>

Apie odontologiją

- Odontologija.com <<http://www.odontologija.com>> – Lietuvos odontologų informacijos centro tinklalapis

Apie donorystę

- Asociacija Donorystė <<http://www.donoryste.eu/lt/>>

Apie liaudies mediciną

- Imunitetas.lt <<http://www.imunitetas.lt>> – natūralios medicinos portalas
- Liaudies medicina <<http://www.liaudiesmedicina.eu>>
- Surask.lt <http://www.surask.lt/medicina_sveikata/alternatyvi_medicina/> – alternatyviosios ir liaudies medicinos nuorodų katalogas
- Žolininkas <<http://www.zolininkas.lt>> – svetainė apie vaistažoles ir liaudies mediciną

Kiti naudingi adresai

- Pacientų organizacijos <http://www.sam.lt/go.php/lit/Pacientu_organizacijos/595>
- Pincetas.lt <<http://www.pincetas.lt>> – visuomeninis tinklalapis apie medikus



REKOMENDUOJAME PERSKAITYTI

1. *Interneto gidas*. Vilnius, 2008. 358 p. ISBN 978-9955-836-00-1.
2. LUNEVA, Svetlana ir kt. *Išmokime dirbti kompiuteriu : mokomoji medžiaga* [interaktyvus]. Vilnius, 2008. 95 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.bibliotekospazangai.lt/dok/ismokime_dirbti_kompiuteriu.pdf>. ISBN 978-609-405-003-9.
3. *Saugus ir draugiškas internete: moksleiviams* [interaktyvus]. Vilnius, 2010. 29 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/turinys/saugus-ir-draugiskas-internete>>. ISBN 978-609-405-034-3.
4. *Saugus ir draugiškas internete: pradedantiesiems* [interaktyvus]. Vilnius, 2010. 36 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/turinys/saugus-ir-draugiskas-internete>>. ISBN 978-609-405-035-0.
5. *Saugus ir draugiškas internete: tėvams* [interaktyvus]. Vilnius, 2010. 49 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/turinys/saugus-ir-draugiskas-internete>>. ISBN 978-609-405-033-6.
6. SLEPČENKIENĖ, Karolina, et al. *Kuriu elektroninį nuotraukų albumą : mokomoji medžiaga* [interaktyvus]. Vilnius, 2011. 116 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/turinys/mokomoji-medziaga>>. ISBN 978-609-405-042-8.
7. TAUTKEVIČIENĖ, Gintarė, et al. *Naudojimas elektroniniais mokslo informacijos šaltiniais (duomenų bazėmis): mokomoji knyga* [interaktyvus]. Vilnius, 2010. 463 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.lmba.lt/eMoDB/knyga.htm>>. ISBN 978-609-95149-1-8.
8. TAUTKEVIČIENĖ, Gintarė; ir VAŠKEVIČIENĖ, Aušra. *Susipažinkime: žiniatinklis 2.0*. Vilnius, 2009. 175 p. [žiūrėta 2011 m. liepos 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://kursai.bibliotekospazangai.lt/turinys/mokomoji-medziaga>>. ISBN 978-609-405-020-6.

