



**information
matters**

Program de instruire **pentru cursuri online**

Modulul 5

Educație media și bunăstare digitală



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Număr acord: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

Conținut

Bun venit la Modulul 5	3
Validarea modulului	7
Introducere	8
Rezultatele învățării	8
Cuvinte cheie	9
Subiecte	9
Resurse utile	13
Activitate 1#: Joc de cărți de bunăstare digitală!	16
Obiective de învățare:	16
Setari/materiale/durata	16
Implementarea activității:	17
Recomandări pentru implementare	19
Întrebări de reflecție	20
Evaluarea Modulului	22
Test pentru autoevaluare	22
Chestionar	22
Validarea Modulului	23
ANNEX pentru Modulul 5	25
Activitatea 1#: Cărți pentru antrenori	29
Sfaturi și explicații privind bunăstarea digitală pentru fiecare concept de pe carduri:	30
Iată câteva exemple și povești asemănătoare vieții reale pentru a ilustra următoarele concepte:	35

Bun venit la Modulul 5

Educație media și bunăstare digitală.

Acest modul este conceput special pentru persoanele în vârstă pentru a înțelege și a naviga în relația complexă dintre consumul de media digitală și bunăstarea noastră generală. Până la sfârșitul acestui modul, participanții vor avea o înțelegere nuanțată a impactului mass-media asupra sănătății mintale și vor fi echipați cu strategii pentru a se implica cu media cu atenție, sporind astfel bunăstarea lor digitală.



Conceptele și exemplele cheie includ:



Media și social media: Înțelegerea diferitelor forme de comunicare precum televiziunea, radioul, ziarele și platformele de internet și influența acestora asupra vieții noastre de zi cu zi.



Bunăstare digitală (fizică și psihologică): Concentrarea asupra impactului tehnologiilor digitale asupra sănătății atât fizice, cât și psihologice. Aceasta include abordarea unor probleme precum problemele cognitive și bunăstarea emoțională.



Etica digitală și controlul asupra tehnologiei: Explorarea principiilor morale care guvernează utilizarea tehnologiei și modul în care indivizii își pot gestiona utilizarea tehnologiei pentru a menține un echilibru sănătos în viață.



Conștientizare, concentrare și durata de atenție: Subliniind importanța de a fi conștienți de obiceiurile și strategiile noastre digitale pentru a spori concentrarea și a menține atenția în fața distragerilor digitale.

Tehnologii în evoluție:

Progresele în tehnologie, cum ar fi rețelele sociale, inteligența artificială și realitatea augmentată au transformat calea în care informația este diseminată și consumată. Alfabetizarea media devine crucială în navigarea în acest peisaj digital complex și rapid.

Tehnologia facilitează răspândirea rapidă a informațiilor, permițând comunicare în timp real și conectivitate globală. Această dinamică are implicații asupra modului în care sunt produse știrile și alte conținuturi, distribuite și consumate.

Platforme precum rețelele sociale le oferă utilizatorilor posibilitatea de a crea și de a partaja conținut. Educația mediatică este vitală pentru a face distincția între credibil și surse nesigure, mai ales într-un mediu în care oricine poate contribui la fluxul de informații.

Rezultate ale învățării:

Pe măsură ce tehnologia adună cantități mari de date personale, înțelegere iar implementarea măsurilor de confidențialitate devine primordială. Mass-media alfabetizarea include a fi conștient de amprenta digitală și a lua măsuri pentru a proteja informațiile personale.



Practici de securitate cibernetică:

Înțelegerea implicațiilor asupra sănătății ale consumului

de media digitală: Participanții vor explora efectele mass-media asupra sănătății mintale, riscurile de timp excesiv pe ecran și conceptul de supraîncărcare de informații.

Dezvoltarea de strategii pentru bunăstarea digitală: Modulul va ghida participanții cu privire la modul în care tehnologiile modifică percepția de sine, problemele etice legate de confidențialitatea datelor și strategiile pentru protejarea datelor cu caracter personal online.

Activitate – Joc de cărți de bunăstare digitală: Această activitate captivantă va ajuta participanții să înțeleagă impactul consumului de media asupra bunăstării și să învețe strategii pentru implicarea digitală atentă. Prin facilitarea discuțiilor despre fiecare concept și încurajarea împărtășirii experienței personale, cursanții vor recunoaște importanța consumului digital atent.

Validarea modulului

La finalizare, cursanții vor înțelege impactul media digitală asupra bunăstării și vor recunoaște concepte cheie precum etica digitală. Ei vor dobândi abilități de a se implica în mod conștient cu media digitală și de a aplica strategii pentru un consum digital informat, precum și de a lua decizii informate cu privire la utilizarea tehnologiei pentru a îmbunătăți sănătatea și bunăstarea și pentru a adapta utilizarea media digitale pentru un impact personal și social pozitiv.

În concluzie, Modulul 5 - Educație media și bunăstare digitală își propune să împuternicească cursanții în vârstă cu cunoștințele și instrumentele necesare pentru a naviga în lumea digitală într-un mod care să le păstreze și să le îmbunătățească bunăstarea. Se concentrează pe conștientizarea modului în care consumul de media digitală afectează sănătatea mentală, emoțională și fizică și echipează cursanții cu strategii pentru a gestiona pozitiv aceste efecte.

Felicitări pentru acest pas important către înțelegerea și îmbunătățirea problemei bunăstării digitale. Vă încurajăm să continuați cu a șasea lecție, succes!



Introducere

Modulul este conceput pentru a oferi reflecții persoanelor în vârstă despre efectele asupra sănătății atunci când sunt expuși la mediile digitale și despre cum să-și păstreze și să-și îmbunătățească bunăstarea. Deși aceste tehnologii oferă numeroase beneficii, este esențial să înțelegem impactul lor potențial asupra bunăstării mentale, emoționale și fizice.

Rezultatele învățării

Prin urmare, participanții vor învăța despre impactul consumului de media asupra sănătății mintale, cum să fie mai capabili să interacționeze cu mass-media cu atenție și să aibă o idee despre cum să facă alegeri informate cu privire la consumul lor digital, precum și să descopere ce este bun pentru ei.

Cuvinte cheie

Bunăstare, probleme etice, asistență medicală, mass-media și social media, depresie, divertisment, control asupra tehnologiei, conștientizare, concentrare și inegalitate socială, beneficii și riscuri.

Subiecte

Înțelegerea modului în care utilizarea tehnologiei și a media digitală ne afectează sănătatea, sentimentele, ideea noastră despre noi înșine și relațiile noastre cu alți oameni.

Definiții media și social media:

- **Mass-media:** Se referă la diferite mijloace de comunicare, cum ar fi televiziunea, radioul, ziarele și internetul, care sunt folosite pentru a transmite informații către public.
- **Social Media:** Platforme de pe internet care permit utilizatorilor să creeze, să partajeze și să schimbe conținut, precum și să se angajeze în rețelele sociale. Exemplele includ Facebook, Twitter, Instagram și LinkedIn.
- **Timpul ecranului:** cantitatea totală de timp pe care o persoană o petrece uitându-se la ecrane, inclusiv smartphone-uri, tablete, computere și televizoare. Monitorizarea timpului pe ecran este adesea considerată importantă pentru menținerea unui echilibru sănătos între activitățile digitale și cele offline.

Bunăstarea digitală (fizică și psihologică) Definiții:

- » **Bunăstarea fizică digitală:** se concentrează pe impactul tehnologiilor digitale asupra sănătății fizice, inclusiv pe probleme precum oboseala ochilor, comportamentul sedentar și promovarea obiceiurilor sănătoase.
- » **Bunăstarea Psihologică Digitală:** abordează aspectele emoționale și mentale ale relației cu tehnologia, punând accent pe un echilibru sănătos, utilizarea atentă și strategiile de prevenire a stresului digital și a dependenței.
- » **Etica digitală:** principiile morale și liniile directoare care guvernează utilizarea tehnologiilor digitale. Aceasta include considerații privind confidențialitatea, securitatea, egalitatea și utilizarea responsabilă a tehnologiilor informației și comunicațiilor.
- » **Control asupra tehnologiei:** capacitatea indivizilor de a gestiona și reglementa utilizarea tehnologiei. Aceasta implică stabilirea limitelor, a fi atent la tiparele de utilizare și a avea capacitatea de a lua decizii conștiente cu privire la rolul tehnologiei în viața cuiva.
- » **Conștientizarea:** în contextul bunăstării digitale, conștientizarea se referă la înțelegerea și recunoașterea conștientă a obiceiurilor digitale, impactul potențial al tehnologiei asupra bunăstării și nevoia de utilizare intenționată și atentă a instrumentelor digitale.

Concentrare și atenție:

- **Concentrează-te:** Abilitatea de a se concentra asupra unei sarcini sau a unei activități fără a fi ușor distras. Bunăstarea digitală pune accent pe tehnici și practici pentru a îmbunătăți concentrarea și a preveni întreruperile constante.
- **Durata de atenție:** perioada de timp în care un individ poate rămâne concentrat asupra unei anumite sarcini sau stimul. Bunăstarea digitală ia în considerare strategii de menținere și îmbunătățire a intervalelor de atenție în fața distragerilor digitale.



Înțelegeți implicațiile asupra sănătății consumului de media digitale

- Discutați impactul mass-media asupra sănătății mintale și bunăstării;
- Recunoașteți potențialele efecte negative ale timpului excesiv de ecran și ale dependenței;
- Înțelegeți conceptul de supraîncărcare informațională și impactul acestuia asupra sănătății
- Recunoașteți impactul rețelelor sociale asupra stimei de sine
- Înțelegeți implicația bulelor de filtru, a polarizării și a camerelor de ecou.

Dezvoltați strategii de promovare a bunăstării digitale

- Discutați modul în care tehnologiile modifică înțelegerea propriei identități, modul în care rețelele sociale ar putea spori sentimentele mai pozitive și relațiile interpersonale;
- Explorați problemele etice legate de colectarea datelor, politicile de confidențialitate și publicitatea cu profiluri direcționate.
- Înțelegeți importanța protejării datelor cu caracter personal online.



Resurse utile

Etica bunăstării digitale: o revizuire tematică – Chris Burr:

 <https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Google Screen Time:

 <https://wellbeing.google/for-everyone>

Agenția ITU Îmbătrânirea într-o lume digitală – de la vulnerabil la valoros:

 https://www.itu.int/hub/publication/d-phcb-dig_age-2021

EAVI Conversații:

Christopher Burr la EAVI Conversations 2020:

 [Digital Well-being - YouTube](#)

Conversații EAVI cu Myles Dyer:

 [Digital Empathy Gap - YouTube](#)

Conversații EAVI cu Dr. Christopher Burr:

 <https://www.youtube.com/watch?v=iZdISIW8RdE>

Conversații EAVI despre decalajul empatiei

 <https://www.youtube.com/watch?v=R64sWe4pPDY>

 [CONNECTIVI-CEAI SI O FELIE DE PLAINTA - EAVI](#)

Cum putem asigura incluziunea digitală pentru adulții în vârstă?

 [World Economic Forum \(weforum.org\)](#)

 [Cumberland_lodge_digital_inclusion_-_bridging_divides_august_2020_for_web_0.pdf \(cumberlandlodge.ac.uk\)](#)

 [Curriculum de alfabetizare media și informațională pentru profesori - Biblioteca digitală UNESCO](#)

 [Reducerea izolării sociale și a singurătății în rândul persoanelor în vârstă \(who.int\)](#)

Etica bunăstării digitale: o revizuire tematică:

 <https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Utilizarea instrumentelor de bunăstare digitală Android:

 <https://www.youtube.com/watch?v=N1SQR9sri5c>

Bunăstarea digitală: tehnologia și viața noastră de zi cu zi:

 https://www.youtube.com/watch?v=L7rB_lwlh8M

Bunăstare digitală: deconectați mai des:

 <https://www.youtube.com/watch?v=svRzFYlu75U>

Bunăstare digitală: minimizați distracția:

 <https://www.youtube.com/watch?v=BnrBwAg-Z4E>



Activitate 1#: Joc de cărți de bunăstare digitală!

Obiective de învățare:

- Participanții vor înțelege impactul consumului de media asupra bunăstării mentale, emoționale și fizice.
- Participanții vor învăța cum să interacționeze cu media digitală cu atenție.
- Participanții vor descoperi strategii pentru a face alegeri informate cu privire la consumul lor digital pentru a le spori bunăstarea.

Setari/materiale/durata

- **Setări:** orice spațiu de întâlnire confortabil cu acces la un ecran pentru prezentări.
- **Materiale:** carduri, markere sau dispozitive digitale pentru marcarea conceptelor, fișe și un proiector pentru prezentări.
- **Durata:** Aproximativ 1,5 până la 2 ore.

Implementarea activității:

Pasul 1 - Preparare:

- » o Adunați materiale: creați carduri (tipărite sau digitale) cu diferite concepte legate de bunăstarea digitală și alfabetizarea media pe ele. Conceptele pot include termeni precum „Limit de timp pentru ecran”, „Conștientizarea știrilor false”, „Defilare atentă”, „Implicare comunității online” și „Zonă fără tehnologie”. ([vezi anexa](#): carduri pentru antrenori)
- » Creați o listă de sfaturi și explicații privind bunăstarea digitală pentru fiecare concept de pe card.

Pasul 2 - Introducere:

(15 minute)

- » Bun venit participanților și explicați scopul activității: creșterea gradului de conștientizare cu privire la impactul media digitală asupra bunăstării.
- » Oferiți o scurtă prezentare generală a bunăstării digitale și a conceptelor de alfabetizare media..

Pasul 3 – Jocul:

(30-45 minute)

- » Distribuiți carduri participanților.
- » Explicați-le că trebuie să marcheze fiecare concept pe cărțile lor pe măsură ce discută sau învață despre el în timpul sesiunii.
- » Facilitați discuțiile despre fiecare concept, împărtășind sfaturi și strategii pentru menținerea bunăstării digitale. ([vezi Anexe](#))
- » Încurajați participanții să împărtășească experiențe personale și perspective legate de fiecare concept.
- » Dacă este necesar, utilizați exemple și povești din viața reală, videoclipuri scurte pentru a ilustra concepte ([vezi Anexe](#))

Pasul 4 - Debrief

(15 minute)

- » După joc, conduceți o discuție de grup pentru a revizui ceea ce participanții au învățat despre bunăstarea digitală și alfabetizarea media.
- » Cereți participanților să împărtășească ce concepte li s-au părut cele mai relevante sau cele mai revelatoare.
- » Rezumați principalele concluzii și subliniați importanța unui consum digital conștient.

Recomandări pentru implementare

- Păstrați atmosfera relaxată și prietenoasă pentru a încuraja discuțiile deschise.
 - Furnizați fișerezumândSfaturi de bunăstare digitală pe care participanții le pot lua acasă.
 - Utilizați exemplele și poveștile din viața reală pentru a ilustra concepte (vezi Anexe)
- » Luați în considerare includerea elementelor multimedia, cum ar fi videoclipuri scurte sau infografice, pentru a spori implicarea. ([vezi Anexe](#))



Întrebări de reflecție

Limită de timp pentru ecran:

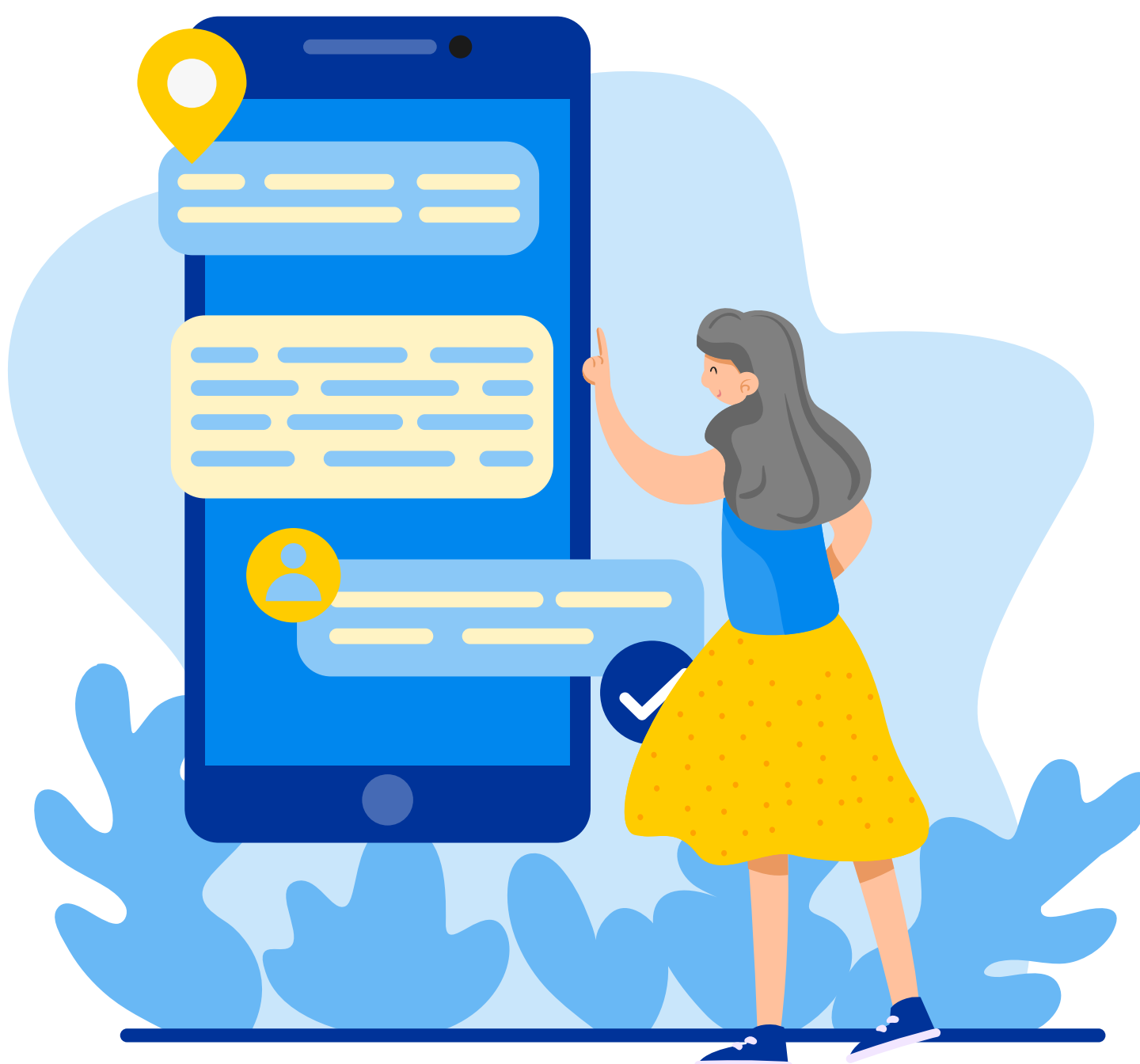
- Cum v-a afectat implementarea unei limită de timp pe ecran productivitatea zilnică și bunăstarea generală?
- Puteți identifica situații specifice în care v-a fost dificil să respectați limitele de timp de pe ecran și ce strategii puteți folosi pentru a depăși aceste provocări?
- În ce moduri credeți că stabilirea limitelor de timp pe ecran contribuie la un echilibru mai sănătos între activitățile dvs. digitale și cele offline?

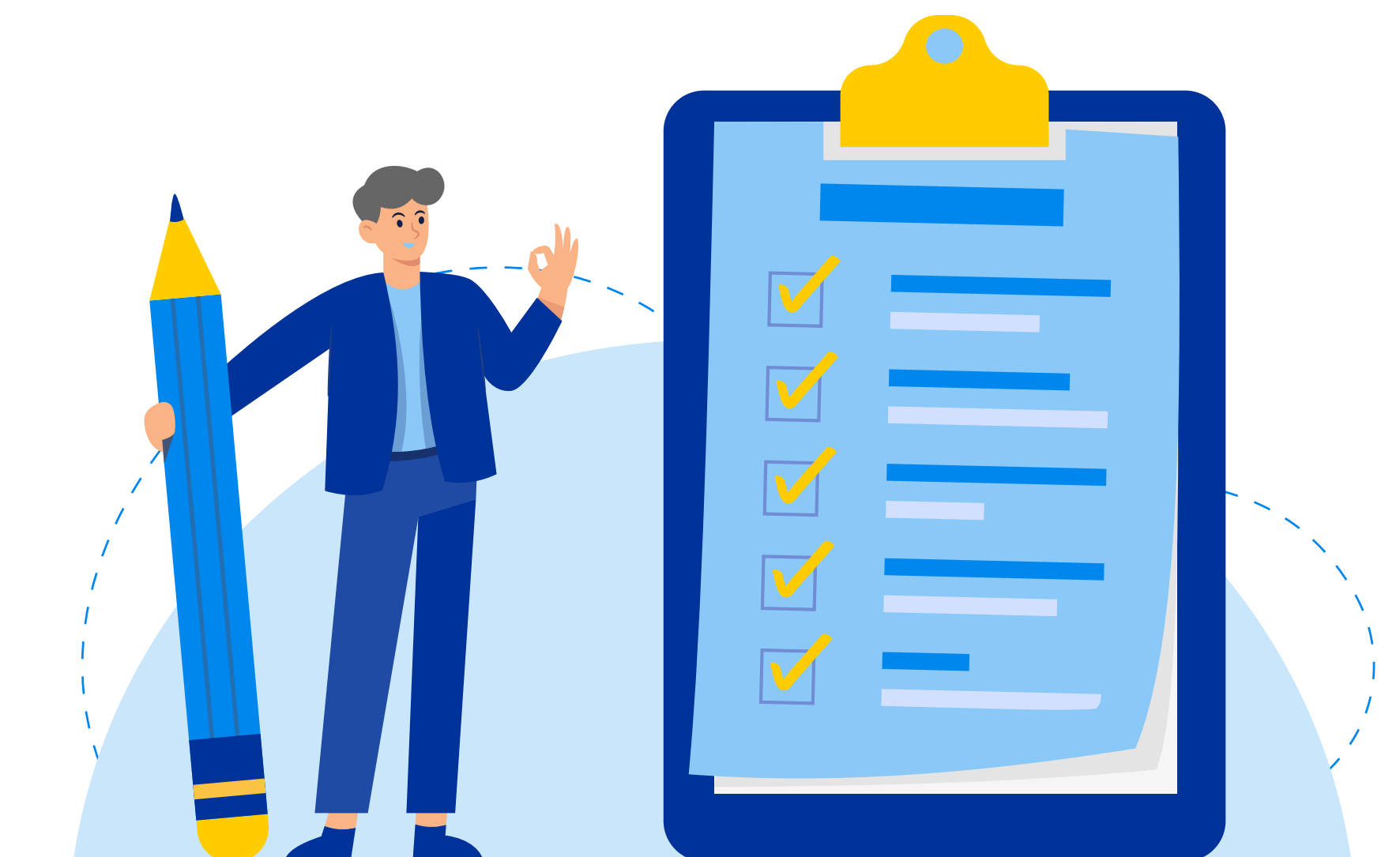
Conștientizarea știrilor false

- Împărtășiți o experiență în care ați identificat cu succes și ați evitat să distribuiți știri false. Ce pași ați luat pentru a verifica informațiile?
- Cum poate dezvoltarea abilităților de gândire critică să contribuie la îmbunătățirea gradului de conștientizare a știrilor false?
- În ce moduri pot contribui indivizii la promovarea știrilor false în cercurile lor sociale?

Derulare atentă

- Reflectați la un moment în care practicarea derulării conștiente a influențat pozitiv experiența dvs. online. Ce ai observat despre comportamentul și mentalitatea ta?
- Cum poate defilarea atentă să contribuie la o utilizare mai pozitivă și mai împlinită a platformelor de social media?
- Ce strategii poți folosi pentru a sparge obiceiul de a derula fără minte și pentru a deveni mai intenționat cu privire la activitățile tale online.





Evaluarea Modulului

Test pentru autoevaluare

Pentru a primi un răspuns de către cursanți la sfârșitul modulului.
Pentru o versiune imprimabilă vă rugăm să consultați anexa.

Chestionar

Cursanții vor răspunde la sfârșitul modulului pentru a măsura impactul general al programului de formare.

Validarea Modulului

La sfârșitul Modulului, cursanții vor fi dobândit:

Cunoștințe:

Cursanții sunt capabili să

- Înțeleaga impactul consumului digital și media asupra bunăstării mentale, emoționale și fizice, în special la adulții în vârstă.
- Recunoască importanța gestionării timpului de ecran și efectele sale asupra bunăstării digitale, atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic.
- Identifice conceptele cheie ale eticii digitale și importanța menținerii controlului asupra utilizării tehnologiei.

Aptitudini:

Cursanții sunt capabili să

- Interacționeze cu media digitală cu atenție, exersând conștientizarea și concentrarea pentru a le spori capacitatea de atenție.
- Aplice strategii pentru a face alegeri informate cu privire la consumul digital, identificând ceea ce este benefic pentru bunăstarea lor.
- Implementeze metode practice pentru a gestiona eficient timpul petrecut pe ecran, echilibrând implicarea digitală cu alte aspecte ale vieții.

Competențe:

Cursanții sunt capabili să:

- la decizii în cunoștință de cauză cu privire la utilizarea tehnologiei și a mass-media pentru a-și păstra și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea.
- Adapteze și utilizeze media digitală în moduri care le influențează pozitiv sentimentele, percepția de sine și relațiile cu ceilalți.
- Aplice cunoștințele despre bunăstarea digitală și alfabetizarea media pentru a promova o interacțiune mai sănătoasă și mai echilibrată cu tehnologia și media digitală.



ANNEX pentru Modulul 5

Educație media și bunăstare digitală

Test de nivel de intrare - Educație media și bunăstare

Întrebarea 1: Timpul excesiv de pe ecran poate avea efecte negative asupra sănătății noastre fizice și mentale.

- a. Adevărat
- b. Fals

Întrebarea 2: Care este termenul folosit pentru a descrie fenomenul de a fi expus la o cantitate copleșitoare de informații?

- a. Supraîncărcare de informații
- b. Dependenta tehnologica
- c. Dependența digitală
- d. Influența rețelelor sociale

Întrebarea 3: Care dintre următoarele este un potențial impact negativ al rețelelor sociale asupra stimei de sine?

- a. Conexiuni sociale sporite
- b. Încrederea în sine sporită
- c. Compararea între semeni și sentimentele de inadecvare
- d. Percepție îmbunătățită a imaginii corporale

Întrebarea 4: Cu ce sunt asociate bulele de filtru, polarizarea și camerele de ecou?

- e. Progrese tehnologice
- f. Probleme legate de confidențialitatea online
- g. Bunăstarea digitală
- h. Părtinire informațională

Correct answers:

Întrebarea 1: a) Adevărat. Timpul excesiv de pe ecran a fost legat de diverse probleme de sănătate, inclusiv oboseala ochilor, tulburări de somn, comportament sedentar și probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea și depresia.

Întrebarea 2: a) Supraîncărcare de informații. Se referă la dificultatea de procesare și de a înțelege informațiile excesive, ceea ce poate duce la stres, confuzie și productivitate redusă.

Întrebarea 3: c) Compararea între semeni și sentimentele de inadecvare. Rețelele de socializare pot duce uneori la comparații negative cu ceilalți, ceea ce poate contribui la scăderea stimei de sine și a sentimentelor de inadecvare.

Întrebarea 4: d) Prejudecăți informațional. Baloanele de filtrare, polarizarea și camerele de eco sunt legate de modul în care algoritmi online personalizează conținutul, limitând potențial expunerea la diverse puncte de vedere și favorizând părtinirea informației.

Exit Level Test - Educație media și bunăstare

Întrebarea 1: Timpul excesiv de pe ecran poate avea efecte negative asupra sănătății mintale și bunăstării generale.

- a. Adevărat
- b. Fals

Întrebarea 2: Care dintre următoarele descrie cel mai bine supraîncărcarea de informații?

- a. Cantitatea covârșitoare de informații disponibile pe internet
- b. Tendința de a se baza pe rețelele sociale pentru știri și informații
- c. Sentimentul de a fi copleșit și incapabil de a procesa o cantitate mare de informații
- d. Creșterea reclamelor online și a conținutului sponsorizat

Question 3: Rețelele de socializare pot avea un impact negativ asupra stimei de sine.

- a. Adevărat
- b. Fals

Question 4: Care este termenul folosit pentru a descrie fenomenul în care indivizii sunt expuși doar la informații și puncte de vedere care se aliniază cu propriile convingeri?

- a. Bule de filtrare
- b. Camere de eco
- c. Polarizare
- d. Toate cele de mai sus

Răspunsuri corecte:

Întrebarea 1: a) Adevărat

Întrebarea 2: c) Sentimentul de a fi copleșit și incapabil să proceseze o cantitate mare de informații

Întrebarea 3: a) Adevărat

Întrebarea 4: d) Toate cele de mai sus



Activitatea 1#: Cărți pentru antrenori

Joc de cărți de bunăstare digitală! / Pasul 1

Cardurile ar trebui să includă următoarele concepte pe ele:

- „Limit de timp pentru ecran”
- „Conștientizarea știrilor false”
- „Defilare atentă”
- „Implicarea comunității online”
- „Zonă fără tehnologie”



Sfaturi și explicații privind bunăstarea digitală pentru fiecare concept de pe carduri:

„Limit de timp pentru ecran”

Explicație:

O durată predeterminată stabilită de persoane sau părinți pentru a restricționa timpul petrecut pe dispozitive digitale, cum ar fi smartphone-uri, tablete sau computere. Limitele de timp pe ecran sunt adesea stabilite pentru a promova un echilibru sănătos între implicarea digitală și alte activități offline.

Sfaturi:

- **Stabiliți limite clare:** stabiliți limite de timp specifice pentru diferite activități pe dispozitivele dvs., inclusiv rețelele sociale, divertismentul și locul de muncă.
- **Utilizați aplicații de urmărire a timpului de ecran:** multe telefoane inteligente au funcții sau aplicații încorporate care urmăresc timpul de utilizare. Utilizați aceste instrumente pentru a vă monitoriza și gestiona eficient utilizarea.
- **Programați pauze fără tehnologie:** planificați în mod intenționat pauze pe parcursul zilei în care vă deconectați de la ecrane pentru a vă implica în alte activități, cum ar fi exerciții fizice, lectură sau petrecerea timpului cu cei dragi.

„Conștientizarea știrilor false”

Explicație:

Capacitatea de a recunoaște și de a evalua critic informațiile, în special știrile, care circulă pe platformele digitale care sunt în mod intenționat înșelătoare, inexacte sau false. Conștientizarea știrilor false implică a fi vigilenți cu privire la sursele de informații și verificarea faptelor înainte de a partaja sau de a crede conținut.

Sfaturi:

- **Verificați sursele:** verificați informațiile verificându-le cu mai multe surse de încredere înainte de a le crede sau de a le partaja.
- **Instrumente de verificare a faptelor:** utilizați site-uri web și instrumente de verificare a faptelor pentru a verifica acuratețea știrilor și a informațiilor.
- **Gândire critică:** Dezvoltați abilitățile de gândire critică pentru a pune la îndoială credibilitatea informațiilor, luați în considerare părtinirea sursei și fiți atenți la conținutul senzational.

„Derulare atentă”

Explicație:

Practica utilizării dispozitivelor digitale, în special pe platformele de social media, cu conștientizare și atenție intenționată. Derularea atentă îi încurajează pe indivizi să fie conștienți de comportamentul lor online, să se implice în mod semnificativ cu conținutul și să evite derularea fără minte sau compulsivă care poate contribui la sentimentele de copleșire digitală.

Sfaturi:

- **Stabiliți limite de timp:** alocați intervale de timp specifice pentru rețelele sociale și respectați-le. Setați un cronometru pentru a vă reaminti să opriți derularea când timpul alocat este expirat.
- **Anulați conturile inutile:** simplificați-vă feedurile de pe rețelele sociale renunțând la conturi care contribuie la derularea fără minte sau vă afectează negativ bunăstarea.
- **Practicați implicarea intenționată:** înainte de a derula, identificați-vă scopul, fie că este să rămâneți informat, să vă conectați cu prietenii sau să căutați inspirație. Concentrați-vă pe conținut semnificativ, mai degrabă decât pe derularea fără sfârșit.

„Implicarea comunității online”

Explicație:

Aceasta implică participarea activă și contribuția la comunitățile virtuale sau grupurile sociale de pe internet. Acest angajament poate lua diferite forme, inclusiv discuții, schimb de informații, colaborare pe proiecte și construirea de legături cu persoane care au aceleași idei. Implicarea pozitivă a comunității online este un aspect cheie al bunăstării digitale.

Sfaturi:

- **Alegeți comunitățile cu înțelepciune:** alăturați-vă comunităților online care se aliniază cu interesele și valorile dvs. pentru a asigura un mediu pozitiv și de susținere.
- **Contribuiți în mod semnificativ:** participați activ prin împărtășirea informațiilor, punând întrebări și contribuind cu conținut valoros. Evitați consumul pasiv fără angajare.
- **Fii respectuos:** Practică eticheta online și tratează-i pe ceilalți cu respect, mai ales în caz de dezacord. Promovați o atmosferă pozitivă și incluzivă în cadrul comunității.

„Zonă fără tehnologie”

Explicație:

Un spațiu sau o perioadă fizică desemnată în care utilizarea dispozitivelor digitale și a tehnologiei este restricționată sau interzisă. Crearea de zone fără tehnologie poate fi o strategie deliberată pentru a promova comunicarea față în față, relaxarea și activitățile concentrate, fără distracția ecranelor. Această practică contribuie la un echilibru mai sănătos între experiențele online și offline.

Sfaturi:

- **Definiți spații fără tehnologie:** desemnați zone specifice din casa dvs., cum ar fi sufrageria sau dormitorul, ca zone fără tehnologie.
- **Stabiliți ore fără tehnologie:** desemnați anumite ore ale zilei, cum ar fi ora mesei sau înainte de culcare, ca perioade fără tehnologie pentru a încuraja comunicarea și relaxarea față în față.
- **Conduceți prin exemplu:** încurajați membrii familiei sau colegii de casă să participe la crearea și respectarea zonelor fără tehnologie, modelând singur comportamentul.

Iată câteva exemple și povești asemănătoare vieții reale pentru a ilustra următoarele concepte:

Limită de timp pentru ecran:

Exemplu: Sarah, o studentă universitară, s-a trezit petrecând multe ore pe rețelele de socializare și simțindu-se epuizată. Pentru a stabili o limită de timp pe ecran, ea a decis să folosească o aplicație de productivitate care i-a permis să aloce anumite intervale de timp pentru studiu, social media și divertisment. Respectând aceste limite, ea a observat o îmbunătățire a concentrării, a notelor și a bunăstării generale.

Conștientizarea știrilor false:

Poveste: Mark a primit un mesaj transmis prin care se pretindea un nou remediu miraculos pentru o boală comună. În loc să o împărtășească imediat, Mark și-a luat un moment pentru a verifica informațiile. A căutat surse medicale de încredere și a descoperit că leacul miraculos era într-adevăr o farsă. Mark, realizând importanța verificării informațiilor, a ales să nu contribuie la răspândirea știrilor false și, în schimb, și-a educat prietenii cu privire la necesitatea verificării faptelor.

Derulare atentă:

Exemplu: Jessica a observat că petrecea prea mult timp derulând fără minte prin feedurile ei de pe rețelele sociale, comparându-se adesea cu ceilalți. Pentru a exersa derularea atentă, ea a implementat o rutină: înainte de a deschide orice aplicație, și-a întrebă de ce face acest lucru și ce spera să câștige. Fiind intenționată în ceea ce privește activitatea ei online, Jessica a constatat că îi place mai mult rețelele de socializare și se simțea mai puțin afectată negativ de acestea.

Implicarea comunității online:

Poveste: Alex, un pasionat de fotografie, s-a alăturat unei comunități online dedicată împărtășirii și discutării despre sfaturi despre fotografie. În loc să aprecieze postările, Alex s-a implicat activ comentând cu feedback constructiv și împărtășind propriile experiențe. De-a lungul timpului, a dezvoltat conexiuni semnificative cu colegi fotografi, a învățat noi tehnici și chiar a colaborat la o expoziție foto locală – totul datorită prezenței sale pozitive și implicate în comunitatea online.



Zona fără tehnologie:

Exemplu: Familia Johnson a decis să creeze o zonă fără tehnologie în camera lor de zi. Ei au implementat o regulă conform căreia, în timpul cinelor de familie, toate dispozitivele au fost plasate într-un coș desemnat, încurajând conversația față în față. Acest act simplu nu numai că le-a îmbunătățit comunicarea, dar i-a permis și familiei să aprecieze și să savureze timpul petrecut împreună fără distragerile ecranelor.

Test pentru autoevaluare:

1. Vă rugăm să evaluați înțelegerea următoarelor concepte pe o scară de la **1 (Scăzut)** la **5 (Ridicat)**:

Conștientizarea limitei de timp pentru ecran:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Recunoaștere știri false:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Derulare atentă:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Implicarea comunității online:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Zone fără tehnologie:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Adevărat sau fals:

Consumul excesiv de medii digitale poate avea efecte negative asupra sănătății mintale.

- a. Adevărat
- b. Fals

Limită de timp pentru ecran:

- » Stabilirea unei limită de timp pe ecran este necesară numai pentru persoanele cu comportamente care creează dependență față de tehnologie.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » Utilizarea aplicațiilor de productivitate pentru gestionarea timpului pe ecran este o strategie eficientă pentru îmbunătățirea concentrării și a gestionării timpului.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » limitele de timp pe ecran sunt rigide și nu pot fi ajustate în funcție de diferite activități sau circumstanțe.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Conștientizarea știrilor false:

- » Verificarea faptelor este un pas inutil, deoarece majoritatea surselor de știri sunt de încredere și precise.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » Gândirea critică este esențială pentru a face distincția între informațiile credibile și cele înșelătoare.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » Odată ce știrile false sunt distribuite, nu se poate face nimic pentru a-i atenua impactul.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

Derulare atentă:

- » Derularea atentă implică derularea rapidă a conținutului fără a acorda prea multă atenție postărilor individuale.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » Practicarea derulării atentă necesită stabilirea unor limite de timp stricte pentru utilizarea rețelelor sociale.
 - a. Adevărat
 - b. Fals
- » Derularea atentă este o activitate unică și nu trebuie să fie practică în mod constant.
 - a. Adevărat
 - b. Fals

3. Vă rugăm să oferiți o scurtă reflecție asupra unui lucru pe care l-ați învățat despre bunăstarea digitală în timpul acestei activități:





information matters

contact@informationmatters.eu

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Număr acord: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**