

Setul de instrumente pentru bunăstarea digitală

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582

Ghid pentru o viață digitală sănătoasă

Proiectul IMELO

De ce este importantă bunăstarea digitală?

Instrumentele digitale în viața noastră de zi cu zi

Instrumentele digitale au devenit o parte integrantă a vieții noastre, influențând munca, relațiile și timpul liber.

În medie, petrecem **4-5 ore** pe zi

Adulții petrec în medie 4-5 ore pe zi pe platformele de socializare și dispozitive digitale.

Sănătatea mintală și conștientizarea

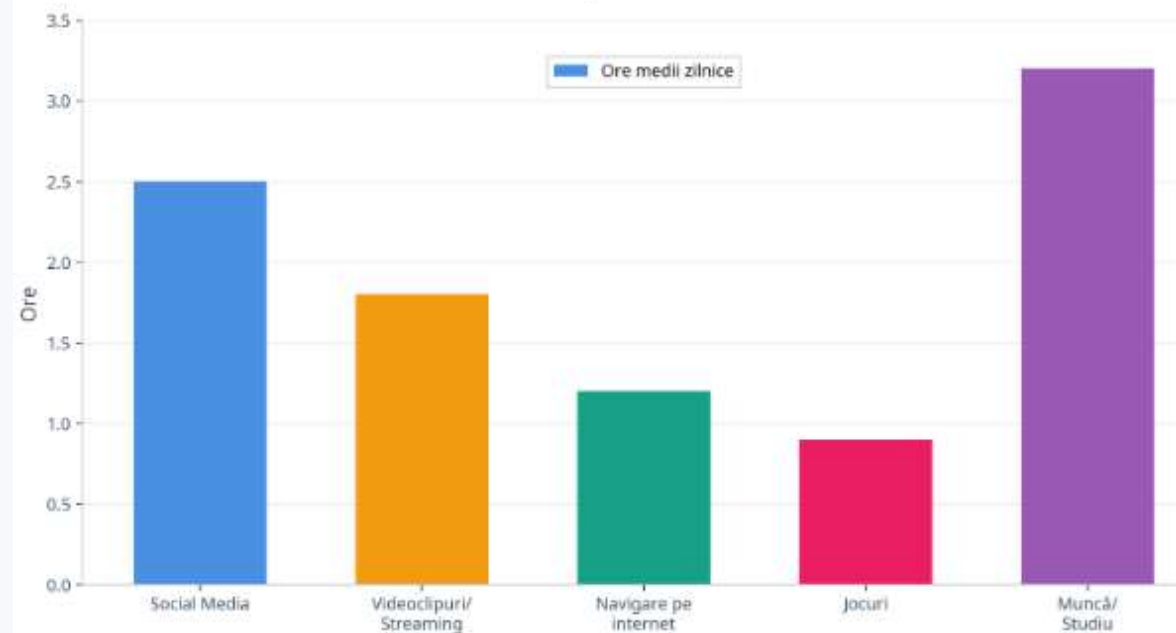
Utilizarea conștientă este esențială pentru menținerea sănătății mintale și evitarea dependenței digitale.

Soluții practice

Acest set de instrumente oferă soluții practice pentru atingerea și menținerea unui echilibru digital sănătos.



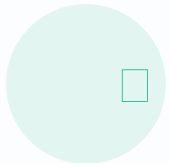
Distribuția timpului petrecut zilnic în fața ecranului



Utilizarea conștientă a mediilor digitale



Calitatea înaintea cantității



- Alegeți în mod conștient ce urmăriți
- Nu mai urmăriți conținutul negativ
- Căutați conținut inspirator
- Evaluează utilitatea conținutului

Stabiliți limite de timp

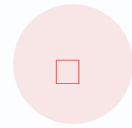


- Utilizați limite de timp pentru ecran
- Setează limite zilnice pentru aplicații
- Planificați din timp
- Faceți pauze digitale regulate

Gândire critică

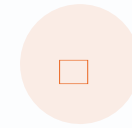


- Puneți la îndoială informațiile
- Verificați credibilitatea surselor
- Nu credeți imediat ceea ce vedeți
- Dezvoltați-vă competențele media



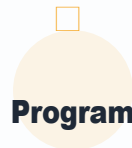
Zone fără dispozitive

- Dormitorul = zonă fără telefoane
- Fără ecrane în timpul meselor
- Mod offline în timpul petrecut cu familia
- Spații desemnate fără tehnologie acasă



Gestionarea notificărilor

- Dezactivați notificările neesențiale
- Configurați perioade „Nu deranjați”
- Doar aplicațiile urgente vă pot trimite notificări
- Notificări de grup



Program

- „Ore de liniște digitală” dimineața și seara
- Doar aplicații de lucru în timpul programului de lucru
- Pauză digitală în weekend
- Rezervați-vă intervale de timp pentru rețelele sociale



Comunicați-vă limitele

- Informați-vă familia/prietenii despre regulile dvs.
- Nu vă simțiți obligat să răspundeți imediat
- Învățați-i pe ceilalți să vă respecte limitele
- Configurați răspunsuri automate, dacă este necesar

Încurajează **activitățile** offline

Activitate fizică



- Plimbare zilnică în natură
- Sport sau exerciții fizice
- Grădinărit, treburi casnice
- Ciclism, drumeții

Activități creative



- Cititul (cărți fizice)
- Artizanat
- fi** Muzică, desen, scris
- Gătit, coacere, încercarea de rețete noi

Socializare



- Întâlniri față în față cu prietenii
- Activități în familie
- Evenimente comunitare
- Jocuri de societate, jocuri de cărți

Exerciții de mindfulness



- Meditație
- Exerciții de respirație
- Yoga sau stretching
- Jurnal, exerciții de recunoștință

Tehnici de detoxifiere digitală



Metode de renunțare treptată

Detoxifierea digitală nu înseamnă respingerea completă a tehnologiei, ci mai degrabă utilizarea conștientă și echilibrată a acesteia.

Micro-detox

1-2 ore

- În timpul meselor, telefon în
în altă cameră
- Fără telefon în timpul plimbărilor
- Muzică/podcasturi
- Fără muzică/podcasturi în timpul
băii/dușului
- Offline
- În timp ce citești în avion
- Mod

Detox zilnic

dimineața/seara

- Prima oră dimineața telefon
fără
- Ultima oră seara ecran
fără
- Pauză de prânz offline
cheltuieli
- Încărcarea telefonului
în afara dormitorului

Detox în weekend

Jumătate de zi/zi întreagă

- Sâmbătă sau duminică
dimineața offline
- Timpul petrecut în natură
- Practicarea hobby-urilor analogice
- Întâlniri față în față,
programe

Detox mai lung

1 săptămână+

- Utilizarea minimă a internetului în
timpul vacanțelor
- Utilizarea internetului
Numai în cazuri urgente
- Telefon
- Revenire treptată la
utilizării normale
- Documentarea experiențelor
Documentare



Protecția datelor

- Utilizarea parolelor puternice
- Activarea autentificării în doi pași
- Verificarea periodică a setărilor de confidențialitate
- Actualizarea periodică a parolelor



Competențe informatice

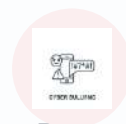
- Recunoașterea știrilor false
- Verificarea surselor
- Dezvoltarea gândirii critice
- Verificarea înainte de distribuire

⚠ Important



Amprenta digitală

- Gândește-te bine la ce împărtășești
- Ștergeți conținutul vechi și nedorit
- Construiește-ți în mod conștient imaginea online
- Gestionăți setările cookie-urilor și de urmărire



Protejați-vă împotriva hărțuirii cibernetice

- Raportați hărțuirea
- Blocați și eliminați conexiunile negative
- Cereți ajutor dacă este necesar
- Nu răspundeți la provocări

⚠ Important

Comunități digitale pozitive



Construirea de relații online sănătoase

Crearea de comunități digitale pozitive necesită decizii conștiente și participare activă.

Relații autentice

- Fii sincer și autentic online
- Evită autopromovarea excesivă
- Arată-ți adevărata personalitate
- Fii vulnerabil într-o măsură adecvată

Important

Comunicare constructivă

- Scrieți comentarii pozitive
- Sprijină și încurajează-i pe ceilalți
- Oferiți feedback constructiv
- Practicați ascultarea activă și empatia

Important

Împărtășește conținut valoros

- Împărtășește informații utile
- Inspirați-i pe ceilalți
- Evitați conținutul negativ sau dăunător
- Verificați autenticitatea surselor înainte de a le distribui

Important

Comunități vizate

- Alăturați-vă grupurilor legate de hobby-urile dvs.
- Căutați oportunități de networking profesional
- Construiți relații cu persoane care împărtășesc valorile dvs.
- Participă activ la viața comunității

Important

Auto-reflecție și monitorizare



Monitorizarea propriilor obiceiuri digitale

Măsurarea utilizării



Întrebări de autoevaluare



Jurnal digital



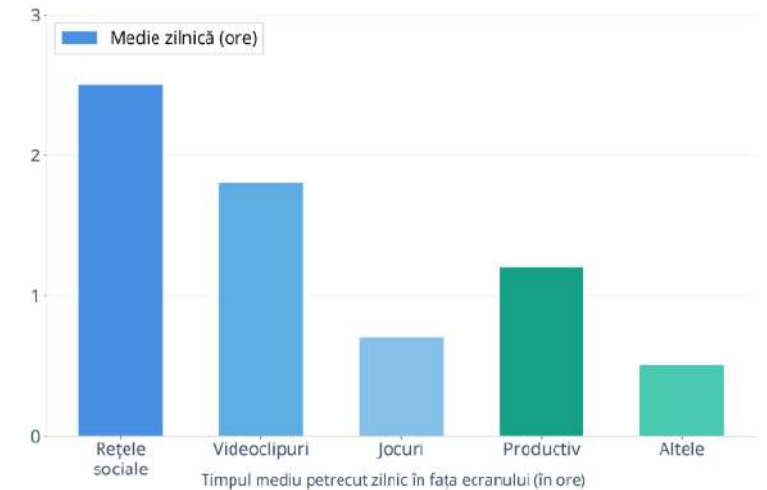
Stabilirea obiectivelor



Măsurați utilizarea

Primul pas pentru a deveni conștient de utilizarea dispozitivelor digitale este măsurarea precisă. Aflați cât timp petreceți pe diferite aplicații și platforme.

- Instrumente integrate:** Utilizați funcția de monitorizare a timpului petrecut pe ecranul telefonului sau cronometrele din aplicațiile computerului.
- Aplicații externe:** Instalați aplicații de bunăstare digitală care oferă date mai detaliate.
- Monitorizare regulată:** revizuiți datele săptămânal și căutați tipare.
- Categorizare:** Distingeți între utilizarea productivă și cea recreativă.





Mesaje cheie din setul de instrumente

Bunăstarea digitală este o călătorie, nu o destinație. Următoarele elemente cheie vă vor ajuta să dezvoltați un stil de viață digital sănătos.

Principii cheie

- Conștientizare:** recunoașteți impactul dispozitivelor digitale asupra vieții dvs.
- Echilibru:** găsiți echilibrul potrivit între viața online și cea offline
- Intenționalitate:** utilizați tehnologia în mod intenționat, nu automat
- Control:** dumneavoastră controlați dispozitivele, nu invers

[Principii în detaliu](#)

Cereți ajutor

→ Pașii următori

- Măsurare:** Urmăriți-vă obiceiurile digitale actuale
- Planificare:** Creați un plan personalizat de bunăstare digitală
- Experimentare:** Încercați diferite tehnici și metode
- Evaluare:** Revizuiți rezultatele în mod regulat

Crearea unui plan de acțiune

Îmbunătățire continuă

- Comunitate:** Alăturați-vă grupurilor dedicate bunăstării digitale
- Profioniști:** consultați experții atunci când este necesar
- Aplicații:** Utilizați aplicații de bunăstare digitală
- Sprijin:** Implicați prietenii și membrii familiei

Sprijiniți comunitățile

- Flexibilitate:** adaptați-vă la circumstanțele în schimbare
- Învățare:** Fiți la curent cu evoluțiile din lumea digitală
- Reevaluare:** revizuiți periodic obiectivele
- Împărtășește:** Transmite-le și altora experiențele tale

Resurse suplimentare