

Цели на обучението

| Знания | Умения | Нагласи |
|--|---|---|
| <p>Задълбочени познания за концепцията за дигитално благополучие и нейните компоненти, включително психично здраве, неприкосновеност на личния живот и онлайн безопасност.</p> <p>По-добро разбиране на дигиталната устойчивост, включително стратегии за поддържане на емоционалното благополучие в случай на негативни онлайн взаимодействия.</p> <p>По-добро познание за благосъстоянието онлайн, как да се справяме с негативни коментари и емоции, различни мнения, тролове и др.</p> <p>Цялостни познания за правните рамки и механизмите за сигнализиране за справяне с онлайн тормоза и речта на омразата.</p> | <p>Практикуване на техники и навици за самопомощ за поддържане на психично и емоционално благополучие в дигиталната среда.</p> <p>Разбиране на практиките за онлайн безопасност и етичните съображения при ангажиране с дигитална защита.</p> <p>Изследване на стратегии и ресурси за насърчаване на дигиталното благополучие и безопасност за себе си и другите.</p> <p>Ефективно реагиране на инциденти на тормоз и други онлайн заплахи.</p> <p>Прилагане на технологии за подобряване на поверителността, като VPN и криптирани приложения за съобщения, за осигуряване на сигурността на онлайн комуникацията.</p> <p>Реагирайте ефективно на онлайн тормоз, включително чрез докладване на инциденти, блокиране на потребители и достъп до подходящи ресурси за подкрепа.</p> | <p>Осъзнаване на важността на поддържането на здравословен баланс между онлайн и офлайн дейностите.</p> <p>Проявявайте съпричастност, съчувствие и подкрепа към лица, които изпитват предизвикателства или вреди, свързани с цифровите технологии.</p> <p>Осъзнаване на важността на поставянето на дигитални граници за защита на личното благополучие при онлайн взаимодействия.</p> <p>Насърчавайте проактивно отношение към търсенето на подкрепа и използването на наличните ресурси при справянето с предизвикателства, свързани с психичното здраве в цифровата среда.</p> |

Какво е дигитално благополучие?

Определение:

Цифровото благополучие е балансът между използването на технологиите и поддържането на здраво състояние на ума, тялото и взаимоотношенията.



Ключови концепции за дигиталното благополучие



Защита на
ПСИХИЧНОТО ВИ
ЗДРАВЕ

Управление на
времето,
прекарано пред
екрана



Следвайки тези прости стъпки
е ключът към цифровото
благополучие



Защита на личните
ви данни и
поверителност

Развиване на
здравословни
онлайн навици



Защита на психичното ви здраве



#1 Правете редовни почивки от социалните медии - Отдалечете се от екраните за 5-10 минути на всеки час. Това помага да се намали стреса и да се предотврати чувството на претоварване от онлайн съдържанието.

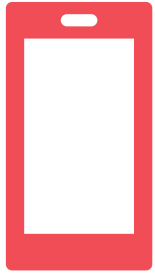
#2 Подредете фийда си – следвайте акаунти, които ви вдъхновяват и повдигат настроението. Престанете да следвате или заглушете акаунти, които предизвикват негативни чувства или сравнения.

#3 Практикувайте съзнателност - Използвайте приложения като Headspace или Calm, за да практикувате дихателни упражнения и медитация, което помага да управлявате тревожността и да останете в настоящето.

#4 Ограничете излагането си на негативни новини – Намерете баланс между това да сте информирани и да се грижите за себе си. Ако определени новини ви причиняват тревога, направете почивка от тях или ограничете времето, което прекарвате в четене.

#5 Потърсете подкрепа – ако се чувствате потиснати или тревожни, не се колебайте да поговорите с приятели, семейство или да използвате онлайн чат услуги за психично здраве, за да получите подкрепа.

Управление на времето, прекарано пред екрана



#1 Задайте ограничения за времето, прекарано пред екрана - Използвайте вградените инструменти на телефона си или приложения като „Screen Time“ (iOS) или „Digital Wellbeing“ (Android), за да зададете дневни ограничения за използване на социални медии и други приложения.

#2 Създайте зони без технологии – Определете зони в дома си, като трапезарията или спалнята, като пространства без технологии, за да насърчите повече взаимодействие извън интернет и по-добър сън.

#3 Планирайте дни за дигитална детоксикация – Изберете един ден в седмицата или месеца, в който да се откажете от социалните медии и да се съсредоточите върху офлайн дейности като четене, рисуване или прекарване на време на открито.

#4 Използвайте аларми и таймери – Настройте аларми, които да ви напомнят кога е време да си починете от екраните, особено когато работите по домашни задачи или играете игри.

#5 Проследявайте използването си - Прегледайте ежедневния си отчет за времето, прекарано пред екрана, за да разберете къде прекарвате най-много време онлайн и коригирайте, ако е необходимо.

Защита на вашата лична информация и данни



#1 Използвайте силни, уникални пароли - Създайте сложни пароли, като използвате комбинация от букви, цифри и символи. Използвайте мениджър на пароли, за да ги следите.

#2 Активирайте двуфакторна автентификация (2FA) – Добавете допълнително ниво на сигурност към вашите акаунти, като използвате 2FA, която изисква втора стъпка за проверка при влизане.

#3 Бъдете предпазливи при споделянето на лична информация - Избягвайте да споделяте публично в социалните медии лични данни като домашния си адрес, телефонен номер или името на училището си.

#4 Настройте настройките за поверителност в социалните медии - Настройте профилите си като частни и контролирайте кой може да вижда вашите публикации, коментари или съобщения. Преглеждайте тези настройки редовно, особено когато приложенията се актуализират.

#5 Избягвайте публичните Wi-Fi мрежи за чувствителни задачи – Когато влизате в акаунти или правите онлайн покупки, използвайте сигурна връзка вместо публична Wi-Fi мрежа, за да предотвратите достъпа на хакери до вашите данни.

Развиване на здравословни онлайн навици



#1 Помислете, преди да публикувате – обмислете въздействието на думите си, преди да публикувате или коментирате. Запитайте се дали публикацията ви е любезна, необходима и уважителна.

#2 Проверявайте информацията, преди да я споделите – избягвайте разпространяването на невярна информация, като проверявате точността на новините или съдържанието, преди да ги споделите с другите.

#3 Ангажирайте се положително онлайн – фокусирайте се върху положителни взаимодействия, като оставяте подкрепящи коментари и участвате в окуражаващи онлайн общности.

#4 Създайте баланс между консумирането и създаването на съдържание – ако прекарвате много време в превъртане, опитайте да балансирате това с дейности като създаване на собствено изкуство, музика или видеоклипове, за да изразите себе си.

#5 Практикувайте дигитална емпатия – Разберете, че зад всеки профил стои истински човек с чувства. Проявявайте емпатия в онлайн взаимодействията си, особено при несъгласия.