

Mācību mērķi

Zināšanas	Prasmes	Attieksmes
<p>padziļinātas zināšanas par digitālās labklājības jēdzienu un tā sastāvdaļām, tostarp garīgo veselību, privātumu un drošību internetā;</p> <p>Labāka izpratne par digitālo noturību, tostarp stratēģijas emocionālās labklājības saglabāšanai, saskaroties ar negatīvām mijiedarbībām internetā.</p> <p>Paplašinātas zināšanas par labklājību internetā, par to, kā rīkoties ar negatīviem komentāriem un emocijām, atšķirīgiem viedokļiem, trolljiem utt.</p> <p>padziļinātas zināšanas par tiesisko regulējumu un ziņošanas mehānismiem, kas paredzēti, lai risinātu problēmas saistībā ar uzmākšanos internetā un naida runu;</p>	<p>Izmantojiet pašaprūpes metodes un ieradumus, lai saglabātu garīgo un emocionālo labsajūtu digitālajā vidē.</p> <p>Iepazīstieties ar drošības pasākumiem internetā un ētiskajiem apsvērumiem, iesaistoties digitālajā interešu aizstāvībā.</p> <p>Iepazīstieties ar stratēģijām un resursiem, kas palīdz veicināt digitālo labklājību un drošību gan sev, gan citiem. Efektīvi reaģējiet uz uzmākšanās gadījumiem un citām tiešsaistes draudiem.</p> <p>Izmantojiet privātuma aizsardzības tehnoloģijas, piemēram, VPN un šifrētas ziņapmaiņas lietotnes, lai nodrošinātu drošu saziņu internetā.</p> <p>Efektīvi reaģējiet uz uzmākšanos internetā, tostarp ziņojot par gadījumiem, bloķējot lietotājus un izmantojot atbilstošos atbalsta resursus.</p>	<p>Apzināties, cik svarīgi ir saglabāt veselīgu līdzsvaru starp darbībām tiešsaistē un reālajā dzīvē.</p> <p>Izrādīt empātiju, līdzjūtību un atbalstu cilvēkiem, kuri saskaras ar digitālās vides radītām grūtībām vai kaitējumu.</p> <p>Apzināties, cik svarīgi ir noteikt digitālās vides robežas, lai aizsargātu savu labklājību, darbojoties tiešsaistē.</p> <p>Veicināt proaktīvu attieksmi pret atbalsta meklēšanu un pieejamo resursu izmantošanu, saskaroties ar digitālās vides radītām psihiskās veselības problēmām.</p>

Kas ir digitālā labklājība?



Definīcija:

Digitālā labklājība ir līdzsvars starp tehnoloģiju lietošanu un veselīga garīgā, fiziskā un sociālā stāvokļa uzturēšanu.

Digitālās labklājības galvenie jēdzieni



Jūsu garīgās
veselības
aizsardzība

Ekrāna laika
pārvaldība



Šo vienkāršo soļu ievērošana ir
atslēga uz digitālo labklājību



Jūsu privātuma un
datu aizsardzība

Veselīgu tiešsaistes
paradumu
veidošana



Jūsu garīgās veselības aizsardzība



#1 Regulāri atpūties no sociālajiem tīkliem – katru stundu uz 5–10 minūtēm atkāpies no ekrāniem. Tas palīdz mazināt stresu un novērst sajūtu, ka tevi apbērt ar tiešsaistes saturu.

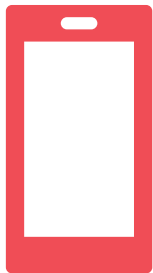
#2 Sakārto savu ziņu plūsmu – seko kontiem, kas tevi uzmundrina un iedvesmo. Atcel sekošanu vai izslēdz kontus, kas veicina negatīvas emocijas vai salīdzināšanos.

#3 Praktizējiet apzināto uzmanību – izmantojiet tādas lietotnes kā Headspace vai Calm, lai praktizētu elpošanas vingrinājumus un meditāciju, kas palīdz pārvaldīt trauksmi un palikt šajā brīdī.

#4 Ierobežojiet negatīvo ziņu patēriņu – atrodiet līdzsvaru starp informētību un rūpēm par sevi. Ja noteikti ziņu temati jums rada trauksmi, atpūties no tiem vai ierobežojiet to lasīšanas laiku.

#5 Meklējiet atbalstu – ja jūtaties nomākts vai satraukts, nevilcinieties runāt ar draugiem, ģimeni vai izmantojiet tiešsaistes psiholoģiskās palīdzības tērzēšanas pakalpojumus, lai saņemtu atbalstu.

Ekrāna laika pārvaldība



#1 Nosakiet ekrāna laika ierobežojumus – izmantojiet tālrunī iebūvētos rīkus vai lietotnes, piemēram, „Screen Time“ (iOS) vai „Digital Wellbeing“ (Android), lai noteiktu ikdienas lietošanas ierobežojumus sociālajiem tīkliem un citām lietotnēm.

#2 Izveidojiet zonas bez tehnoloģijām – norādiet vietas mājās, piemēram, pusdienu galdu vai guļamistabu, kā zonas bez tehnoloģijām, lai veicinātu vairāk saskarsmes reālajā dzīvē un labāku miegu.

#3 Plānojiet digitālās detoksikācijas dienas – izvēlieties vienu dienu nedēļā vai mēnesī, kad atslēgties no sociālajiem tīkliem un koncentrēties uz aktivitātēm bez interneta, piemēram, lasīšanu, zīmēšanu vai laika pavadīšanu svaigā gaisā.

#4 Izmantojiet modinātājus un taimeri – iestatiet modinātājus, lai atgādinātu, kad ir laiks atpūsties no ekrāniem, īpaši, ja strādājat pie mājasdarbiem vai spēlējat spēles.

#5 Sekojiet līdz savam lietojumam – pārskatiet savu ikdienas ekrāna laika pārskatu, lai saprastu, kur pavadāt visvairāk laika tiešsaistē, un nepieciešamības gadījumā veiciet korekcijas.

Jūsu privātuma un datu aizsardzība



#1 Izmantojiet drošas un unikālas paroles – izveidojiet sarežģītas paroles, kurās ir gan burti, gan cipari, gan simboli. Lietojiet paroļu pārvaldnieku, lai tās saglabātu.

#2 Aktivizējiet divpakāpju autentifikāciju (2FA) – nodrošiniet saviem kontiem papildu drošības slāni, izmantojot 2FA, kas pieprasa otro apstiprinājuma posmu, lai pieteiktos.

#3 Esiet piesardzīgi, daloties ar personisko informāciju – izvairieties no personiskas informācijas, piemēram, mājokļa adreses, tālruņa numura vai skolas nosaukuma, publiskas dalīšanās sociālajos tīklos.

#4 Pielāgojiet privātuma iestatījumus sociālajos tīklos – iestatiet savus profilus kā privātus un kontrolējiet, kas var redzēt jūsu ierakstus, komentēt vai sūtīt ziņas. Regulāri pārskatiet šos iestatījumus, īpaši pēc lietotņu atjaunināšanas.

#5 Izvairieties no publiskā Wi-Fi, veicot jutīgus uzdevumus– pierakstoties kontos vai veicot pirkumus internetā, izmantojiet drošu savienojumu, nevis publisko Wi-Fi, lai neļautu hakeriem pārtvert paroles.

Veselīgu tiešsaistes paradumu veidošana



#1 Padomā, pirms publicē - Pirms publicēšanas vai komentēšanas apdomā savu vārdu ietekmi. Pajautā sev, vai tavs ieraksts ir laipns, nepieciešams un cienpilns.

#2 Pārbaudi informāciju, pirms ar to dalies - Izvairies no dezinformācijas izplatīšanas, pārbaudot ziņu vai satura pareizību, pirms to dalies ar citiem.

#3 Iesaistieties pozitīvā tiešsaistes saziņā - Koncentrējieties uz pozitīvu mijiedarbību, piemēram, atstājot atbalstošus komentārus un piedaloties iedrošinošās tiešsaistes kopienās.

#4 Līdzsvarojiet satura patērēšanu un radīšanu. Ja daudz laika pavadāt, pārlūkojot saturu, mēģiniet to līdzsvarot ar tādām aktivitātēm kā mākslas darbu, mūzikas vai video radīšana, lai izpaustu sevi.

#5 Praktizējiet digitālo empātiju – saprotiet, ka aiz katra profila slēpjas reāls cilvēks ar jūtām. Parādiet empātiju savās tiešsaistes mijiedarbībās, īpaši strīdu gadījumos.