

Digital Wellbeing: A New Challenge for Teachers and Students

***Fii tu cel care
controlează
tehnologia, nu cel
controlat!***





Digital wellbeing

Conform UNESCO - DIGITAL WELLBEING se referă la promovarea stării de bine atunci când folosim tehnologia digitală și la conștientizarea problemelor care apar.



- Lipsa capacității de concentrare și a atenției;
- Scăderea memoriei și a capacității de memorare;
- Tristețea/ apatia; 
- Cyber-bullying-ul;
- Activitate fizică redusă/ obezitate;
- Probleme cu somnul și cu alimentația;
- Scăderea randamentului școlar.



Obiectivele cursului

- Conștientizarea utilizării tehnologiei: când o folosim, de ce o folosim, cum ne face să ne simțim, ce putem face să nu fim controlați de tehnologie;
- Beneficiile tehnologiei;
- Efectele tehnologiei asupra memoriei, asupra creierului, asupra creativității;
- Activități, idei, strategii de promovare a stării de bine atunci când folosim tehnologia;

Obiectivele cursului

- Identificarea unor strategii pentru a promova starea de bine atunci când utilizăm tehnologia;
- Identificarea unor căi prin care să promovăm tehnologia în scopuri educative;
- Identificarea unor strategii de eliminare a dependenței de tehnologie.

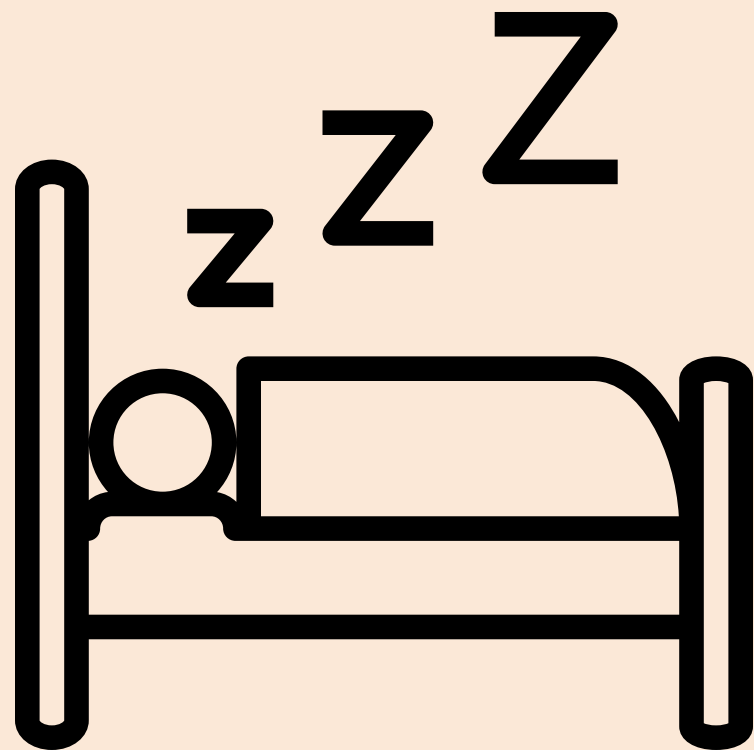
Cursul și-a propus să evidențieze impactul pe care îl are tehnologia digitală asupra vieții noastre în general, și a stării de bine în special.

Informațiile, abilitățile și competențele dobândite prin parcurgerea cursului ne vor ajuta să formăm la elevii noștri abilitatea de trăi sănătos, folosind responsabil tehnologia digitală.



Strategii de reducere a dependenței de tehnologie

Închiderea
telefonului cu o
oră înainte de
somn;



Monitorizarea
timpului din fața
ecranelor (cu
implicarea familiei);



Oprirea
notificărilor



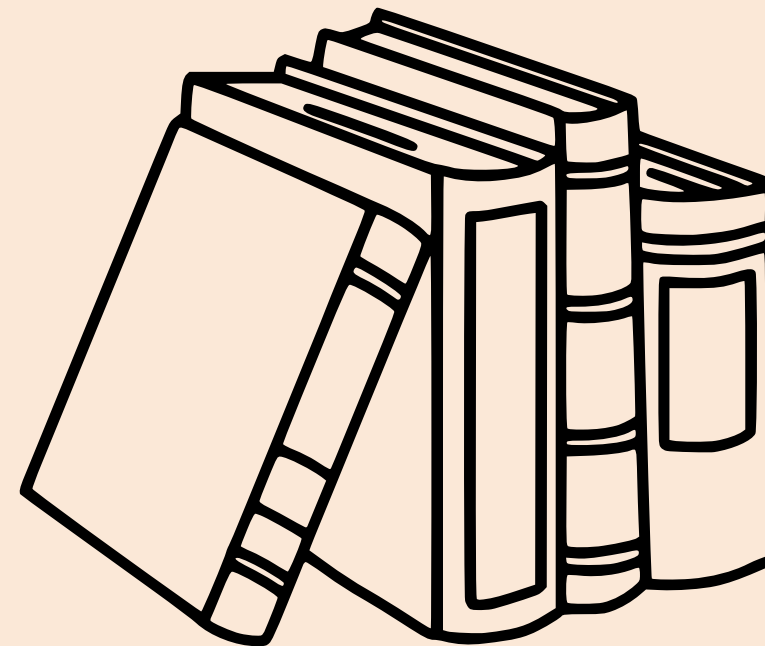
Strategii de reducere a dependenței de tehnologie

Tech free day

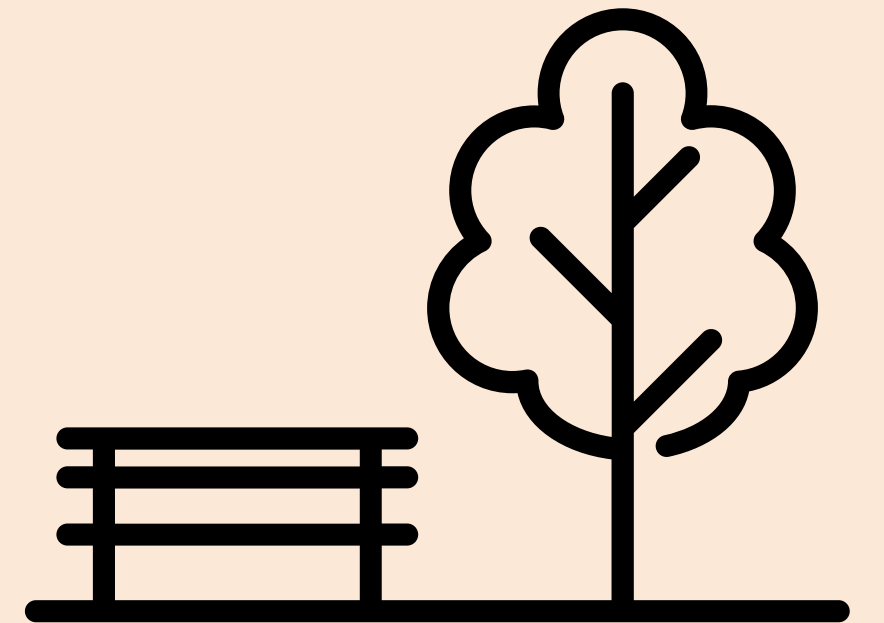
Activitate pentru
Școala altfel



Exerciții de
atenție și de
memorizare;



O oră de
tehnologie = o oră
în natură



Jurnalul atenției

*Unde?
Când?*

Situații și locuri unde
utilizezi telefonul

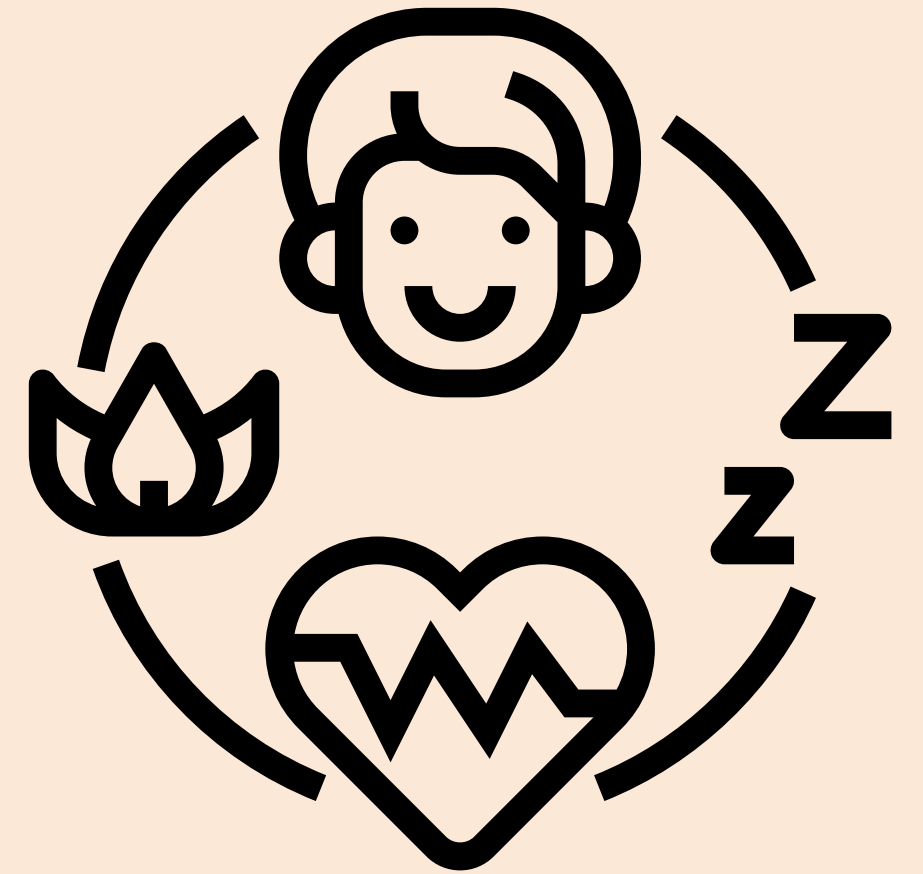
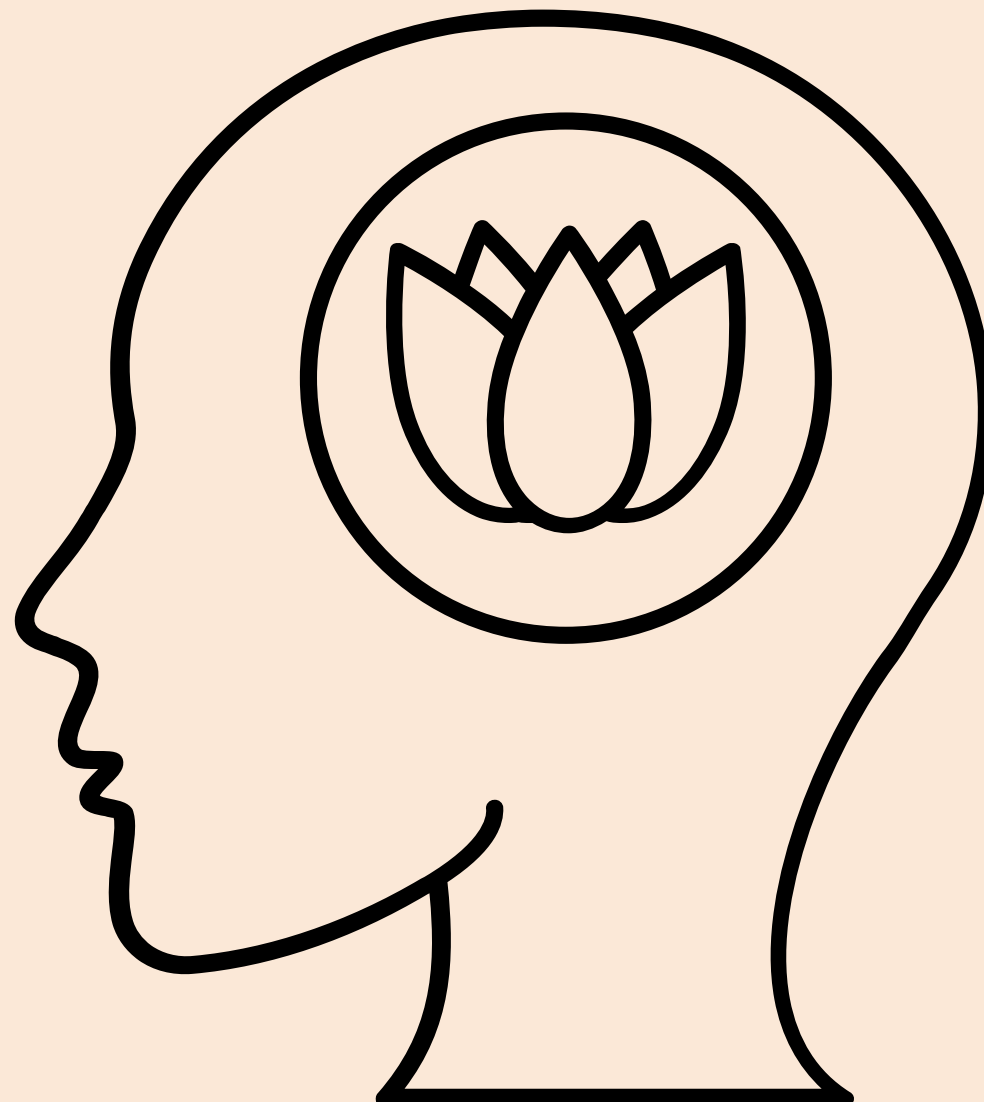
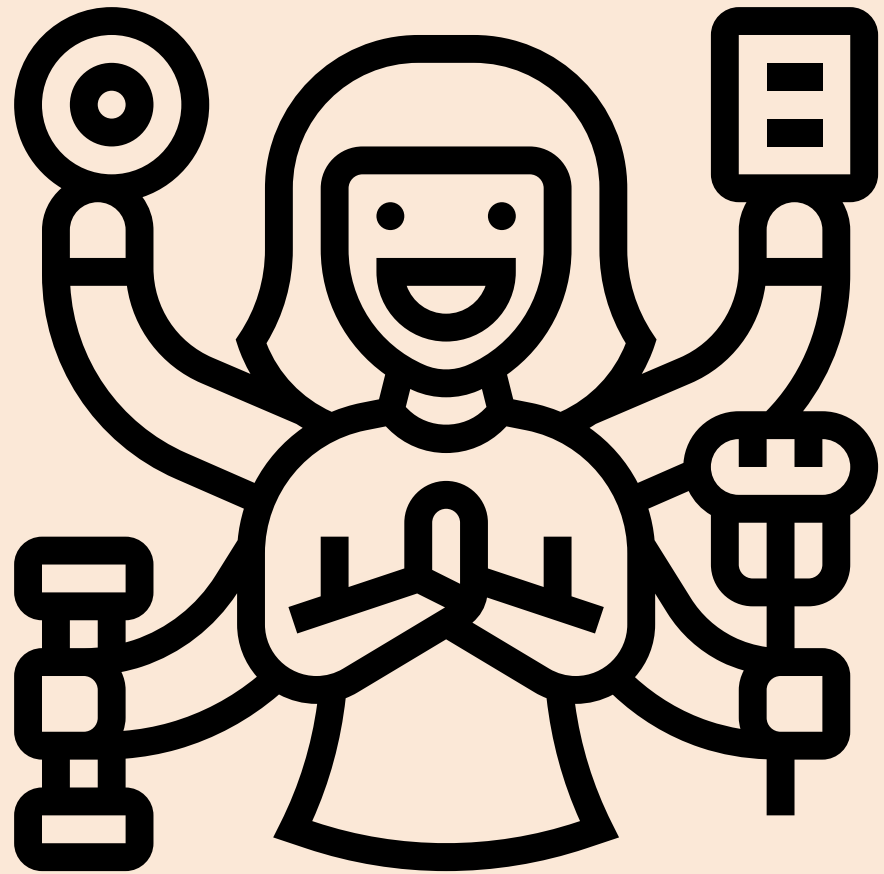
Cât?

Cât de des reușesc aplicațiile
tale preferate să îți atragă
atenția? (prin notificări, etc.)

Ce?

Ce faci atunci când te simți
fericit, energic, implicat? Este
telefonul implicat?

**Crearea unui logo / a unui slogan pentru
promovarea stării de bine atunci când este
utilizată tehnologia**

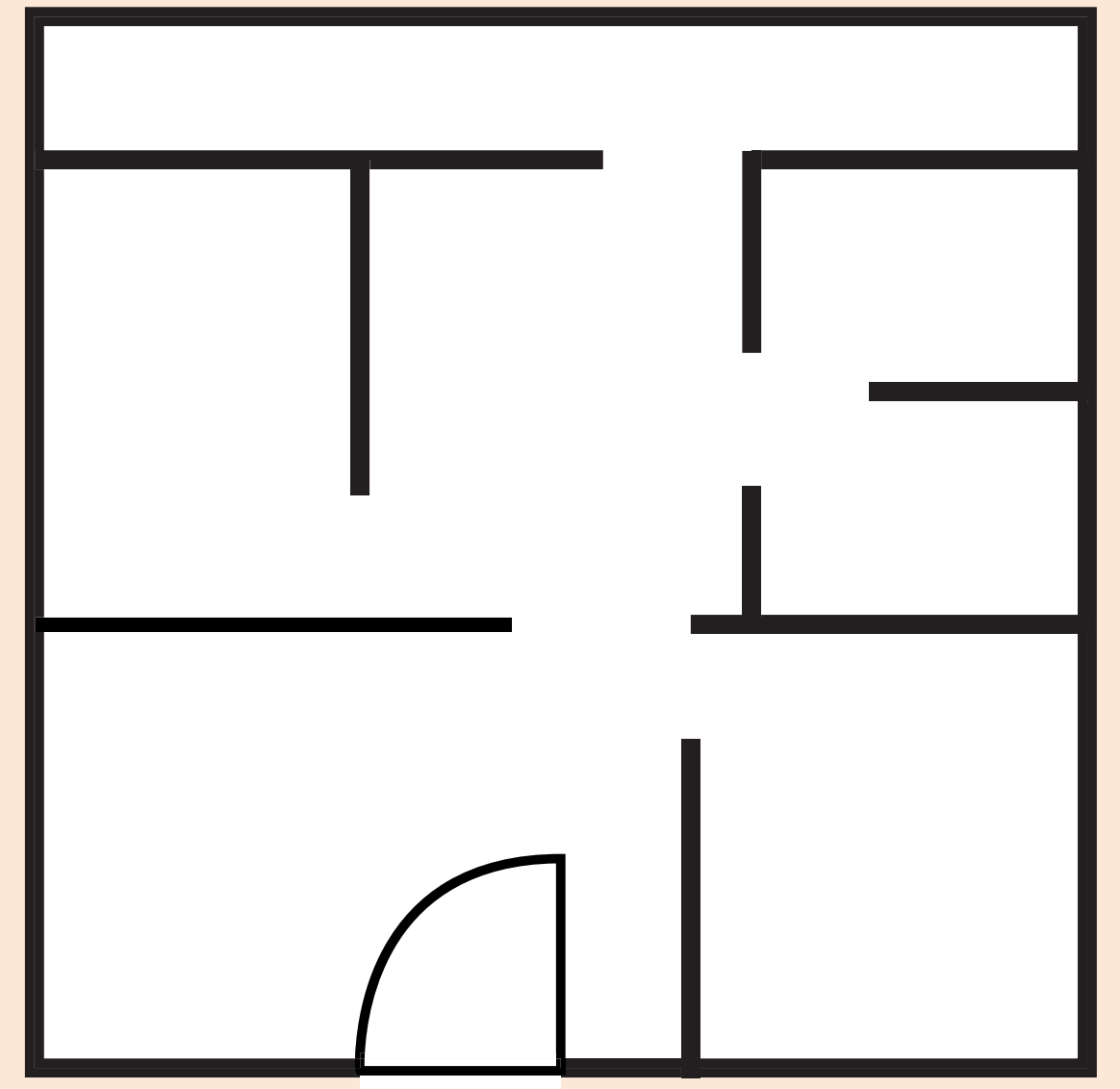


Jurnal săptămânal de activități

	Online	Offline	Hybrid	Activitatea care mi-a plăcut cel mai mult din această zi
Luni				
Marti				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Camerele fără tehnologie

- Crearea planului casei;
- Evidențiază unde pui telefonul la încărcat / unde utilizezi tehnologia;
- Alege împreună cu familia 1-2 camere unde nu se va folosi tehnologia (telefoane, tablete, laptop uri) deloc.

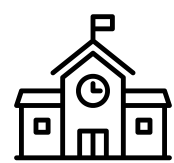


Resurse și recomandări

- The social dilemma - documentar Netflix
- The New Skoda Fabia Attention Test
- <https://www.thesocialdilemma.com/the-dilemma/>
- <https://www.humanetech.com/youth>
- https://www.youtube.com/watch?v=ioaY1z2trx4&ab_channel=CGMeetup
- https://www.youtube.com/watch?v=8vrtVEBgdx8&t=1s&ab_channel=DUST



Conținutul prezentului material reprezintă
responsabilitatea exclusivă a autorului, iar
Agenția Națională și Comisia Europeană
nu sunt responsabile pentru modul în care
conținutul informației va fi folosit.



Școala Gimnazială Nr. 1 Comarna



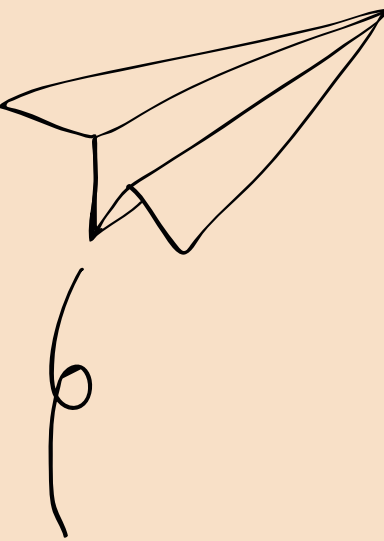
Comarna, Iași



tel/fax 0232238750



e-mail: scoalacomarna12@yahoo.com




Ideas