



**Digital
Citizenship**

Curs de Sănătate și Stare de Bine



Lecturi | Exerciții | Studii de caz | Chestionare



Erasmus+



**ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE**

4 TEAM 4
excellence



**SEAL
CYPRUS**

Parteneriat strategic pentru dezvoltarea de resurse educaționale deschise pentru predarea cetățeniei digitale

2019-3-RO01-KA205-078053

DIGCIT

D11 – Cetățenie Digitală, Curs „Sănătate și Stare de Bine”

Revizuire: v.1.1

Rezultat intelectual	IO2 – Materiale educaționale pentru cetățenia digitală
Activitate	Dezvoltarea curriculumului de curs
Responsabil	Athens Lifelong Learning Institute, Grecia
Termen limită	15 martie 2021
Autori	Ourania XYLOURI
Abstract	<p>Acest curs abordează două elemente ale cetățeniei digitale: starea de bine fizică (sănătate) și psihologică (wellness) a propriei persoane în timp ce trăiește și interacționează într-o lume tehnologică digitală în continuă creștere.</p> <p>Având în vedere frecvența ridicată cu care tinerii folosesc tehnologiile, în special în viața personală, sănătatea și starea de bine sunt domenii care trebuie abordate în interesul dezvoltării unor viitori cetățeni echilibrați.</p> <p>În ceea ce privește sănătatea fizică, ergonomia postului de lucru a devenit mai importantă ca niciodată, având în vedere frecvența și durata de utilizare a tehnologiilor. Printre leziunile care pot fi evitate se numără leziunile cauzate de stresul repetitiv, oboseala oculară și sindromul tunelului carpian. Soluții simple, cum ar fi înălțimea mesei sau amplasarea ecranului, pot preveni problemele de sănătate.</p> <p>În ceea ce privește aspectul psiho-social, este recunoscut faptul că are loc o schimbare culturală în ceea ce privește așteptările de la indivizi în mediile sociale, în relațiile cu ceilalți prin intermediul și cu ajutorul tehnologiei (de exemplu, social media, forumuri online etc.). Natura tehnologiei extrem de mobile și foarte conectate exercită presiuni asupra naturii conexiunii sociale și a comportamentului, atât fizic, cât și</p>



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTETEAM 4
excellenceSEAL
CYPRUS

	<p>virtual.</p> <p>Printre cele mai alarmante fapte legate de sănătatea și starea de bine a tinerilor se numără procentele în creștere ale tinerilor care suferă de un anumit tip de dependență de mass-media. Aceștia manifestă un comportament compulsiv care interferează cu viața lor normală și provoacă niveluri ridicate de stres asupra familiei, prietenilor și mediului de lucru (Young, 2009). Atingerea unui echilibru a devenit o caracteristică foarte relevantă a cetățenilor sănătoși.</p> <p>Participanții la acest curs vor fi capabili să identifice soluții ergonomice specifice dovedite, care să fie puse în aplicare și care să compenseze aceste probleme cheie de sănătate digitală și să înțeleagă de ce acestea funcționează. De asemenea, ei vor înțelege problemele cheie de sănătate digitală care apar din cauza utilizării excesive a tehnologiei și de ce apar acestea.</p>
Cuvinte cheie	<p>Model de curs; cetățenie digitală; plan de curs; sănătate și stare de bine; sănătate digitală; stare de bine digitală; procesarea informației; ergonomie; social media; sănătate mintală; jurnal media; dependențe media; stres digital; amprentă digitală; partajare online; dezinformare; dezinformare</p>

Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de Grant 2019-3-RO01-KA205-078053, proiectul de parteneriat strategic ERASMUS+ "Parteneriat strategic pentru dezvoltarea resurselor educaționale deschise pentru predarea cetățeniei digitale - DIGCIT".

Disclaimer

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în această publicație.

Drepturi de autor

© 2020 - 2022 Consorțiul DIGCIT

Licența **Atribuire CC BY** permite altora să distribuie, să remixeze, să adapteze și să construiască pe baza operei dvs., chiar și în scopuri comerciale, atâta timp cât vă dau credit pentru creația originală. Aceasta este cea mai permisivă dintre licențele oferite. Recomandată pentru o diseminare și utilizare maximă a materialelor licențiate.



Cuprins

Introducere	6
1. Modulul 1 - Introducere în sănătatea și starea de bine digitală	8
Sănătate și stare de bine digitală	8
Interacțiuni umane.....	9
Capacitatea de prelucrare a informațiilor.....	10
Ergonomie	11
Considerente etice și riscuri.....	13
Exercițiu 1: Un plan media	14
2. Modulul 2 - Ergonomie	16
Ergonomie: O introducere	16
Riscuri legate de sănătate	17
Greșeli comune	18
Câteva soluții.....	20
Exercițiu 2: Ce s-a întâmplat?	22
3. Modulul 3 - Sănătatea mintală și mass-media.....	25
Introducere	25
Social media și sănătatea mintală.....	25
Semne că social media are un impact asupra sănătății tale mintale.....	30
Modificarea utilizării social media pentru a îmbunătăți sănătatea mintală.....	31
Exercițiul 3: Un jurnal media.....	33
4. Modulul 4 - Dependența de mass-media.....	36
Dependența de mass-media: Semnificația și natura dependențelor de media	36
Cele cinci tipuri de dependență de media	37
Motivul care stau la baza dependenței de media.....	38
Simptomele și diagnosticul dependenței de media.....	39
Modalități de abordare și combatere a dependenței de media.....	40
Link-uri către serviciile care oferă sprijin persoanelor dependente	41
Exercițiul 4: Gestionarea stresului digital	42
5. Modulul 5 - Utilizarea sănătoasă a instrumentelor digitale și a dispozitivelor online.....	45
Amprente digitale	45
Partajare online.....	47
Confidențialitatea online	49
Dezinformare, Manipulare și Știri False.....	50
Exercițiul 5: Completarea amprentei	53

6. Teste de evaluare.....	55
7. Bibliografie	59
Anexe	61
Fișe de verificare a testelor de evaluare	61
Lista de verificare a designului instrucțional pentru lucrătorii de tineret	62
Feedback pe subiect pentru tineri	63



Introducere

Două dintre cele mai importante aspecte ale cetățeniei digitale sunt starea de bine fizică (sănătatea) și psihologică (wellness) a unei persoane în timp ce trăiește și interacționează într-o lume tehnologică digitală în continuă creștere. Având în vedere frecvența ridicată cu care tinerii folosesc tehnologiile, în special în viața personală, sănătatea și starea de bine sunt domenii care trebuie abordate pentru a dezvolta viitori cetățeni echilibrați.

În ceea ce privește aspectul sănătății fizice, utilizarea excesivă a tehnologiei poate aduce o serie de probleme fizice, de la tulburări posturale și lipsa de exercițiu până la perturbarea echilibrului vieții. În plus, ergonomia postului de lucru a devenit mai importantă ca niciodată, având în vedere frecvența și durata de utilizare a tehnologiilor. Printre leziunile care trebuie abordate și evitate se numără leziunile de stres repetitiv, oboseala ochilor și sindromul de tunel carpian. Soluții simple, cum ar fi înălțimea mesei, amplasarea ecranului sau impunerea unor limite în ceea ce privește timpul petrecut în fața unui ecran, pot exclude problemele de sănătate.

În ceea ce privește aspectul psihosocial, este recunoscut faptul că are loc o schimbare culturală în ceea ce privesc așteptările de la indivizi în mediile sociale, în relațiile cu ceilalți prin intermediul și cu ajutorul tehnologiei (de exemplu, social media, forumuri online etc.). Natura tehnologiei extrem de mobile și foarte conectate exercită presiuni asupra naturii conexiunii sociale și a comportamentului, atât fizic, cât și virtual. Printre numeroasele considerații etice și riscuri legate de sănătatea și starea de bine mentală și psihologică, poate că cele mai mari sunt legate de interacțiunile sărăcite între oameni și de "câmpul de viziune" progresiv redus impus de bula de filtrare pe care motoarele de căutare o construiesc în jurul unei persoane prin crearea de profiluri. Ambele limitează dezvoltarea deschiderii față de diversitatea culturală și capacitatea de a se angaja cu alte credințe și atitudini. Stima de sine este un alt aspect care trebuie luat în considerare, mai ales că este strâns legat de utilizarea rețelelor de socializare și de "like-urile" pe care le poate primi o persoană pentru fotografiile sau postările sale. În cele din urmă, printre cele mai alarmante fapte legate de sănătatea și starea de bine a tinerilor se numără procentele în creștere ale tinerilor care suferă de un anumit tip de dependență de mass-media. Aceștia manifestă un comportament compulsiv care interferează cu viața lor normală și provoacă niveluri ridicate de stres asupra familiei, prietenilor și mediului de lucru al fiecăruia (Young, 2009). Atingerea unui echilibru a devenit o caracteristică foarte relevantă a cetățenilor sănătoși.

Echilibrul este cu adevărat cuvântul operațional în domeniul digital al sănătății și stării de bine și necesită o combinație a întregii game de competențe digitale, de la valori la atitudini și de la abilități la cunoștințe și înțelegere critică. Echilibrul este un lucru pe care tinerii trebuie să îl dezvolte învățând să asculte, să observe, să manifeste empatie și să coopereze. Starea de bine se bazează în mare măsură pe modul în care tinerii se percep pe ei înșiși prin ochii celorlalți și, prin urmare, pe interacțiunea cu ceilalți.

De ce este necesar acest curs?

"În ultimul sfert de deceniu, societatea europeană pare să fi recunoscut sănătatea și starea de bine ca elemente esențiale ale cetățeniei digitale și se străduiește să modernizeze sistemele de educație în consecință. Acest lucru necesită luarea în considerare a aspectelor sociale, fizice, cognitive și



psihologice ale cursanților, mai degrabă decât a aspectelor legate doar de performanță. Aceasta subliniază importanța concentrării asupra individului, precum și asupra grupului."¹

Acest curs privind sănătatea și starea de bine digitală este necesar din mai multe motive, așa cum sunt prezentate mai jos:

- deoarece impactul tehnologiilor și al serviciilor digitale asupra sănătății mentale, fizice și emoționale a tinerilor este enorm
- pentru că numeroase probleme de sănătate mintală sunt direct legate de utilizarea tehnologiilor digitale
- pentru că starea de bine socială a tinerilor, inclusiv aspecte precum menținerea unor relații sănătoase și participarea în comunități, este foarte afectată de utilizarea de către aceștia a mijloacelor de comunicare și a rețelelor sociale
- deoarece numeroase probleme fizice diagnosticate în rândul tinerilor sunt legate de obiceiurile lor digitale
- pentru că există o nevoie constantă de a dezvolta gândirea critică în rândul populației de tineri cu privire la modul în care acționează, interacționează și contracarează în mediile online
- deoarece conceptele de sănătate și stare de bine digitală sunt încă subestimate sau ignorate pentru mulți tineri.

Acest curs transformă lecțiile prin explorare și dorința de a descoperi noi concepte, noi idei și noi moduri de gândire.

Acesta se dorește a fi un curs care să ofere cursanților cunoștințe, abilități și competențe pentru a realiza o viață sănătoasă și echilibrată între activitățile lor online și offline.

¹ Digital Citizenship Education Handbook, 2019, Council of Europe



1. Modulul 1 - Introducere în sănătatea și starea de bine digitală

Până la finalizarea modulului, ar trebui să puteți:

- să identificați mijloacele de a vă verifica propriile obiceiuri digitale
- să definiți conceptele de bază legate de sănătatea și starea de bine digitală
- să dați exemple de obiceiuri digitale bune, dar și periculoase
- să corelați obiceiurile digitale cu problemele de sănătate mentală sau fizică
- să vă recunoașteți propriile obiceiuri digitale și să vă gândiți în mod critic la comportamentele online
- să comparați și să evaluați diferite obiceiuri digitale și să concluzionați asupra celor optime
- să relaționați sănătatea și starea de bine digitală cu conceptul de cetățenie digitală

Sănătate și stare de bine digitală

Conform Organizației Mondiale a Sănătății², "sănătatea este o stare de deplină stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității. Bucuria de a beneficia de cel mai înalt standard de sănătate pe care îl poate atinge este unul dintre drepturile fundamentale ale fiecărei ființe umane, fără deosebire de rasă, religie, convingeri politice, condiție economică sau socială".

Pe de altă parte, starea de bine, așa cum este definită de Oxford English Dictionary³, este "starea de confort, de sănătate sau de fericire". Cu toate acestea, este important să ne dăm seama că starea de bine este un concept mult mai larg decât fericirea de la un moment la altul. Deși include fericirea, include și alte lucruri, cum ar fi cât de mulțumiți sunt oamenii de viața lor în ansamblu, sentimentul de scop și cât de mult își controlează sentimentele. În acest sens, New Economics Foundation descrie starea de bine după cum urmează: "Starea de bine poate fi înțeleasă ca fiind modul în care oamenii se simt și cum funcționează, atât la nivel personal, cât și la nivel social, precum și modul în care aceștia își evaluează viața în ansamblu"⁴.

Întrebare:

Aceste definiții nu includ termenul "digital". Credeți că ele acoperă, de asemenea, conceptele de sănătate și stare de bine digitală? Dacă nu, ce ați adăuga?

Pentru a răspunde la această întrebare, să ținem cont de definiția sănătății și stării de bine digitale oferită de JISC⁵, care definește sănătatea și starea de bine digitală ca fiind "capacitatea de a avea grijă de sănătatea personală, de siguranța, de relațiile și de echilibrul dintre viața profesională și cea privată în contexte digitale". Unele aspecte legate de sănătatea și starea de bine digitală includ, de asemenea, următoarele:

- utilizarea datelor digitale personale pentru beneficii ale stării de bine.
- utilizarea mediilor digitale pentru a promova acțiunile comunitare și starea de bine.
- acționarea în siguranță și în mod responsabil în mediile digitale.
- gestionarea stresului digital, a volumului de muncă și a distragerii atenției.

² <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

³ https://www.lexico.com/definition/well_being

⁴ New Economics Foundation (2012) Measuring Wellbeing: A guide for practitioners, London: New Economics Foundation.

⁵ <https://www.jisc.ac.uk/>



- acționarea cu grijă față de mediul uman și natural atunci când se utilizează instrumente digitale.
- echilibrarea în mod corespunzător a interacțiunilor digitale cu cele din lumea reală⁶.

Este evident că sănătatea și starea de bine digitală acoperă subiecte și provocări de mare amploare, de la utilizarea adecvată și oportună a tehnologiei și impactul informațiilor nesigure sau distorsionate până la modul în care tehnologia modifică interacțiunile în cadrul familiilor sau grupurilor sociale și între cetățeni în viața de zi cu zi. Pentru a înțelege mai bine sănătatea și starea de bine digitală, să aruncăm o privire asupra a trei subiecte diferite care sunt strâns legate de aceste concepte, oferind oportunități, dar și provocări pentru sănătatea și starea de bine tuturor:

Interacțiuni umane

Odată cu proliferarea tehnologiilor, s-ar putea crede că aceste instrumente tehnologice și digitale ar fi folosite pentru a înțelege alte culturi și alți oameni, pentru a cunoaște oameni din întreaga lume, pentru a menține și consolida relațiile familiale, pentru a comunica eficient cu ceilalți și pentru a ajuta oamenii să devină mai pricepuți din punct de vedere social. Cu toate acestea, unele progrese tehnologice îi fac pe oameni să fie distrași, suprasolicitați și din ce în ce mai izolați. Mulți oameni sunt implicați într-un număr abundent de relații prin intermediul tehnologiei, dar uneori cantitatea acestor asocieri îi lasă pe oameni cu un sentiment de gol calitativ.⁷ În mod evident, tehnologia a avut un impact profund asupra a ceea ce înseamnă să fii social, ce înseamnă să interacționezi cu ceilalți într-un mod sănătos.

Un factor important care afectează interacțiunile umane în lumea digitală este "limbajul" folosit în aceste interacțiuni. În timp ce tehnologia online ne hrănește forțat creierul cu o dietă constantă de sunete și imagini în mișcare rapidă, aceasta reduce simultan capacitatea noastră de oameni de a "citi printre rânduri". Indicii nonverbal, cum ar fi expresiile faciale și limbajul corpului, sunt fațete esențiale ale comunicării care facilitează înțelegerea și reduc riscul de neînțelegere. Având în vedere faptul că o mare parte din interacțiunile din ziua de azi, în special în rândul adolescenților, se reduc la o sumă de sunete, pictograme și un limbaj prescurtat, este cert că riscurile de comunicare greșită și de neînțelegere sunt mai mari, afectând astfel interacțiunile noastre online.

Emoticoanele [:)] și emoji-urile , de exemplu, au devenit atât de bine înfipite în fluxurile de comunicare de zi cu zi încât, în 2015, Oxford Dictionaries a ales chiar un emoji cunoscut sub numele de "Față cu lacrimi de bucurie" ca fiind cuvântul anului. Pe de altă parte, ele oferă puține posibilități de a sesiza sensul sau de a discerne modelele în comunicare, care sunt atât de importante pentru dezvoltarea competențelor de cetățenie digitală, cum ar fi abilitățile de ascultare și de observare și empatia. Într-o lume fără nuanțe, o glumă sau o neînțelegere poate foarte ușor să degenereze în conflict, violență și hărțuire. La un alt nivel, atunci când copiii nu sunt capabili să vadă versiunea nuanțată a unei situații, le este mult mai dificil să formuleze ipoteze cu privire la consecințele propriilor acțiuni.

⁶ <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>

⁷ <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>






Auto-reflecție

1. Gândiți-vă la modul în care tehnologia vă afectează viața socială și abilitățile sociale. Gândiți-vă la televizor, la internet și la mediile sociale. Ce ați spune?
2. Jucătorul elvețian de tenis Roger Federer folosește frecvent emoji pe Twitter și chiar a descris o zi întreagă în 43 de emoji. Încercați să vă descrieți ziua de până acum cu emoji și emoticoane. Care este rezultatul? Reflectă cu adevărat ziua dumneavoastră? Dacă nu, de ce nu?



3. Gândiți-vă ce înțelesuri diferite pot da tinerii și bătrânii emoticoanelor de mai jos:

- a.  (Interzis de pe Instagram)
- b. 
- c. 

Cum ar fi afectate comunicarea și interacțiunea lor? De ce?

Capacitatea de prelucrare a informațiilor

Abundența de sunete și imagini din zilele noastre are efecte asupra stării de bine a tinerilor, în special în ceea ce privește capacitatea lor de procesare a informațiilor. Datele provin adesea din surse nesigure și, în plus, utilizatorii de internet sunt în mod constant profilați de motoarele de căutare pentru a filtra orice informație care nu se "potrivește" profilului lor. Din această cauză, tinerilor li se refuză frecvent mijloacele de explorare a unor puncte de vedere diferite asupra unor probleme și pot fi rapid polarizați către opinii extreme, așa cum se observă prin creșterea discursului instigator la ură, a hărțuirii cibernetice și a opiniilor excesive slab informate⁸.

A apărut un corpus substanțial de cercetări care investighează empiric multiplele căi potențiale prin care tehnologia digitală și internetul ar putea afecta structura, funcția și dezvoltarea cognitivă a

⁸ Digital Citizenship Education Handbook, 2019, Council of Europe

creierului nostru. În mod specific, cea mai mare parte a cercetărilor existente poate fi separată în trei domenii specifice, examinând modul în care internetul afectează:

- a) atenția (și anume, modul în care aflul constant de informații online, solicitări și notificări care concurează pentru a ne atrage atenția poate încuraja persoanele să se concentreze pe mai multe fluxuri media primite - și consecințele pe care acest lucru le poate avea pentru sarcinile de schimbare a atenției față de cele de atenție susținută);
- b) memoria și cunoașterea (adică măsura în care ne bazăm pe internet ca principală resursă informațională și modul în care proprietățile unice ale accesului la informațiile online pot afecta modul în care procesăm noi amintiri și ne evaluăm cunoștințele interne);
- c) cunoașterea socială (împreună cu consecințele personale și societale ale încorporării tot mai accentuate a rețelelor noastre sociale, a interacțiunilor și a statutului nostru în lumea online)⁹.

Pentru a complica și mai mult această problemă, cercetătorii arată, prin intermediul imagisticii cu rezonanță magnetică, că până și utilizarea moderată a tehnologiei online poate duce la suprad dezvoltarea anumitor părți ale creierului și la încetinirea dezvoltării altor părți. Aceștia indică o subdezvoltare consecventă a lobului prefrontal, care se spune că limitează capacitatea tinerilor de a proiecta rezultatele acțiunilor. Profesorii de grădiniță și psihologii pentru copii își exprimă, de asemenea, îngrijorarea cu privire la faptul că tehnologia online are un impact considerabil asupra fazelor de dezvoltare în copilăria timpurie, predominând în mod semnificativ în ceea ce privește durata redusă de concentrare și dezvoltarea întârziată a anumitor abilități de coordonare motorie.

Auto-reflecție

1. Ați auzit vreodată expresia "brain fog"? Creierul este un instrument uimitor, dar are limitele sale. De multe ori depășim ceea ce creierul nostru poate procesa și, astfel, ajungem la ceva numit supraîncărcare cognitivă, ceea ce înseamnă că ne lovim de un zid mental care duce la iritabilitate și gândire slabă și care are impact nu numai asupra luării deciziilor, ci și asupra productivității și capacității noastre de a rămâne motivați.¹⁰ Ați experimentat vreodată un "brain fog"? Ce a cauzat-o? Care au fost efectele?
2. Încercați să găsiți două articole/videoclipuri/ informații contradictorii pe aceeași temă. De exemplu: "Vaccinurile pot provoca cancer" și "Vaccinurile ajută la prevenirea cancerelor". De ce este important să citiți ambele articole? Ați renunța la unul dintre ele ca fiind "nesigur" sau chiar "fals"? De ce?
3. Utilizatorul tipic de telefon mobil își atinge telefonul de 2.617 ori pe zi, potrivit unui studiu realizat de firma de cercetare Dscout. Ce legătură are acest lucru cu cantitatea de informații pe care o primim în fiecare zi? De câte ori îl atingeți pe al dumneavoastră? Fiți sinceri!

Ergonomie

În afară de impactul asupra sănătății și stării de bine pe care îl au problemele precum hărțuirea și discursul instigator la ură, utilizarea excesivă a tehnologiei poate genera o serie de probleme fizice, de la tulburări posturale și lipsa de mișcare până la perturbarea echilibrului vieții. Printre alte riscuri fizice legate de utilizarea tehnologiei se numără oboseala ochilor, problemele de somn și obezitatea.

⁹ Firth, Joseph et al. "The "online brain": how the Internet may be changing our cognition." World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 18,2 (2019): 119-129. doi:10.1002/wps.20617

¹⁰ <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>



Aceste probleme sunt exacerbate și mai mult de informațiile abundente, dar adesea înșelătoare, despre sănătate care pot fi găsite online, ceea ce necesită cea mai ascuțită gândire critică pentru a separa adevărul de fals.

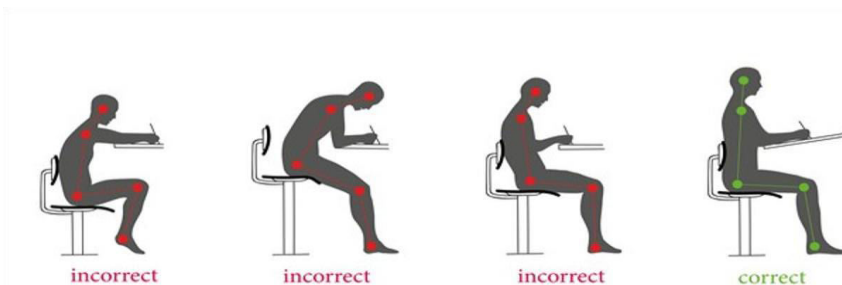
În plus, utilizarea excesivă a tehnologiei și a mediilor digitale ne fac mai vulnerabili la natura lor adictivă. Dependența de internet este un termen generic care acoperă o serie de comportamente și probleme de control al impulsurilor care implică internetul, calculatoarele personale și tehnologia mobilă. Aceasta poate lua forma unei tulburări de joc, a unei dependențe de social media, a unei dependențe de ecran și așa mai departe. Există multe efecte ale dependenței de internet și ale dependenței de tehnologie. Unele efecte mentale includ depresia, anxietatea și schimbările bruște de dispoziție, în timp ce efectele fizice includ dureri de cap, insomnie și o alimentație nesănătoasă ¹¹.

Accentul actual pus pe frumusețe și pe corp în epoca actuală a selfie-urilor și a like-urilor afectează percepția tinerilor asupra sănătății fizice prin comparațiile pe care le fac cu alți utilizatori, în principal pe rețelele de socializare ¹². Acest lucru îi poate determina rapid pe tineri să caute sfaturi nutriționale care pot accentua tulburările de alimentație, cum ar fi anorexia, sau să se alăture unor grupuri de persoane "asemănătoare" care îi îndeamnă la alte comportamente riscante. Aceste provocări sunt susceptibile de a avea un efect de durată asupra vieții sociale, profesionale și emoționale a unei persoane și, prin urmare, asupra rolului său de cetățean activ.

Colț de reflecție

1. Dependența de internet înglobează diferite tipuri de dependențe care se pot dezvolta în urma utilizării excesive a internetului sau a tehnologiei în general. Puteți numi câteva? Care dintre ele este cea mai gravă sau mai periculoasă? De ce? Care dintre ele este mai ușor de depășit? De ce?

2. Iată câteva posturi de calculator:

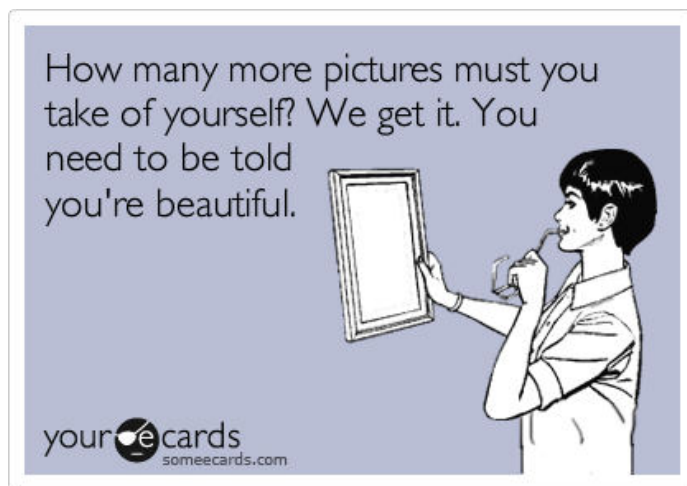


Puteți explica de ce cele trei sunt etichetate ca fiind "incorecte" și doar cea din extrema dreaptă ca fiind "corectă"? Care dintre posturile de mai sus descrie cel mai bine postura dumneavoastră atunci când utilizați un computer?

3. Cum ați comenta următoarea imagine?

¹¹ <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

¹² Dibb, Bridget. "Social media use and perceptions of physical health." *Heliyon* vol. 5,1 e00989. 8 Jan. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989



Ce este nesănătos în "nevoia noastră de a ni se spune că suntem frumoși" prin intermediul selfie-urilor? Mai există și alte motive pentru care oamenii își încarcă în mod constant selfie-urile online? Câte ați postat astăzi?

Considerente etice și riscuri

După cum s-a descris deja, printre numeroasele considerente etice și riscuri legate de sănătate și stare de bine, poate că unul dintre cele mai mari este legat de interacțiunile sărăcite dintre oameni. Dacă ați discutat vreodată cu un prieten care și-a scos telefonul pentru a răsfoi Instagram sau Facebook, probabil că v-ați întrebat ce efect are social media asupra relațiilor și interacțiunilor umane. Chiar și simpla prezență a unui telefon poate interfera cu interacțiunile noastre, în special atunci când vorbim despre ceva semnificativ. Pe de altă parte, numărul tot mai mare de profiluri false de pe platformele de socializare i-a determinat pe utilizatori să simtă neîncredere, suspiciune sau anxietate atunci când interacționează cu alte persoane online, având un efect negativ asupra calității și profunzimii interacțiunilor lor.

Un alt considerent etic legat de utilizarea instrumentelor și platformelor digitale implică "câmpul de viziune" progresiv redus impus de bula de filtrare pe care motoarele de căutare o construiesc în jurul unei persoane prin crearea de profiluri. Acest lucru limitează dezvoltarea deschiderii față de diversitatea culturală și capacitatea de a se angaja cu alte credințe și viziuni ale lumii. Radicalizarea poate fi unul dintre efectele secundare, în cazul în care un tânăr nu și-a dezvoltat suficiente abilități de gândire analitică și critică. De fapt, "radicalizarea violentă și extremismul reprezintă o amenințare la adresa securității, a sentimentului de securitate, a stării de bine a oamenilor și a sentimentului de participare, a democrației, precum și a drepturilor omului și a drepturilor fundamentale"¹³.

Stima de sine este un alt aspect care trebuie luat în considerare. Social media este, în mare măsură, construită pe tendința selfie de a face și încărca fotografii cu noi înșine și cu activitățile noastre, oriunde și în orice moment. Acest lucru erodează cunoașterea și înțelegerea de sine a unui individ. Prin portretizarea noastră pentru a obține un număr maxim de like-uri, viețile "reale" sunt ajustate în funcție de idealurile și tendințele populare, diversitatea este redusă și, în loc să modeleze internetul, societatea devine modelată de acesta.

¹³ <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

Exercițiu 1: Un plan media

Obiective:

- reflectați asupra timpului pe care îl petreceți online
- înțelegeți impactul utilizării extinse a mijloacelor de comunicare în masă asupra sănătății și stării de bine
- realizați valoarea socială sau de învățare a activităților dvs. online
- formulați un feedback pentru colegii dumneavoastră

Durata: 20 de minute

Instrumente: stilou, o bucată de hârtie

Metode: discuții în clasă, descriere, comparație,

Descrierea exercițiului: În timpul acestui exercițiu, veți identifica mijloacele de comunicare și informațiile care vă înconjoară într-o zi obișnuită. Apoi, le veți compara cu mass-media pe care le consumă colegii dumneavoastră și timpul petrecut pe aceste mass-media. În cele din urmă, veți veni împreună cu câteva sfaturi privind utilizarea mediilor online pentru a promova un stil de viață online sănătos.

Sarcini:

- Amintiți-vă ziua de ieri. Gândiți-vă la mediile online pe care le-ați folosit, la activitățile pe care le-ați făcut în timp ce le foloseați și la timpul petrecut pentru fiecare activitate. Tabelul următor vă poate ajuta să înregistrați datele solicitate:

Data:			
Tipul de media	Ce am făcut?	Cât timp am alocat acestei activități?	Comentarii

- Prezentați tabelul colegilor dvs.
- Ascultați-i pe colegii dumneavoastră în timp ce îl prezintă pe al lor și notați comentariile, asemănările și diferențele dintre constatări.

- Observați: a inclus toată lumea acele minute/ secunde în care și-au verificat smartphone-urile "inconștient"? (de exemplu, când așteptau autobuzul, în timp ce făceau altceva sau când au verificat dacă au primit mesaje)
- După ce toți cursanții și-au prezentat Tabelele, ce concluzii pot fi trase cu privire la timpul petrecut pe media și la modelele de utilizare a acestora?
- Împreună cu colegii dumneavoastră, scrieți câteva sfaturi pe care le-ați da cuiva pentru a promova sănătatea și starea de bine atunci când se află online. Care ar fi cel mai important sfat pe care l-ați da?
- Reflectați asupra listei de sfaturi pe care ați întocmit-o cu toții. Există vreun sfat de pe listă pe care vi l-ați da cu siguranță vouă înșivă? Care dintre ele?

Lecțiile învățate: timpul pe care îl petrecem în mass-media și activitățile pe care le desfășurăm online au un efect direct asupra sănătății și stării noastre de bine. Este recomandabil să ne urmărim propriile comportamente și practici, pentru a le modifica, în cazul în care acestea nu ne promovează sănătatea și starea de bine.

Extindere: Puteți ține o evidență timp de o săptămână/lună pentru a verifica dacă ați urmat unele dintre sfaturile pe care le-ați înregistrat împreună cu colegii dumneavoastră. A fost o sarcină dificilă să vă schimbați tiparele online? de ce?

Recomandare: Timpul pe care îl petrecem online și activitățile pe care le desfășurăm în timp ce suntem online pot fi modificate, dacă dorim. Încercați să înlocuiți 1/5 din timpul pe care îl petreceți online cu o altă activitate offline.

Forum

Obiective:

- Identificați utilizarea mass-media în jurul vostru
- Înțelegeți factorii care influențează sănătatea și starea de bine
- Oferiți feedback

Sunteți invitați să descrieți/scrieți ceea ce știți deja despre subiectul "Sănătate și stare de bine digitală" în forumul Know-Want-Learned.

Sarcini:

- Împărtășiți colegilor de clasă obiceiurile, stilurile de viață și preferințele dvs. în materie de media.
- Împărtășiți sfaturile pe care vi le-ați da vouă înșivă cu privire la utilizarea mediilor digitale
- Răspundeți de două ori colegilor dvs.



2. Modulul 2 - Ergonomie

La finalizarea modulului, cursanții trebuie să fie capabili să:

- să înțeleagă cum să prevină și să elimine durerea, rănilor sau disconfortul atunci când își utilizează calculatorul
- să conștientizeze aspectele care facilitează crearea unui mediu optim pentru a lucra în mod ergonomic
- să explice de ce menținerea unui mediu sigur din punct de vedere ergonomic este important pentru sănătatea fizică
- să demonstreze procedurile de menținere a unui mediu sigur și ergonomic al postului de lucru

Ergonomie: O introducere

Mulți oameni petrec ore întregi pe zi în fața calculatorului fără să se gândească la impactul asupra corpului lor. Aceștia își supun zilnic corpul la stres fizic fără să realizeze acest lucru, prin întinderea încheieturilor mâinilor, prin faptul că se apleacă, stau fără sprijin pentru picioare și se încordează pentru a privi la monitoarele prost amplasate. Aceste practici pot duce la tulburări traumatice cumulative sau la leziuni de stres repetitiv, care creează un impact pe toată durata vieții asupra sănătății. Simptomele pot include durere, oboseală musculară, pierderea senzației, furnicături și performanță redusă.

Ergonomia este un domeniu de studiu care încearcă să reducă tensiunea, oboseala și accidentele prin îmbunătățirea designului produselor și a amenajării spațiului de lucru. "Ergonomia este disciplina științifică care se ocupă cu înțelegerea interacțiunilor dintre oameni și alte elemente ale unui sistem, precum și profesia care aplică teoria, principiile, datele și metodele de proiectare pentru a optimiza starea de bine umană și performanța generală a sistemului."¹⁴

Termenii "ergonomie" și "factori umani" pot fi utilizați în mod interschimbabil, deși "ergonomia" este adesea utilizată în legătură cu aspectele fizice ale mediului, cum ar fi posturile de lucru și panourile de control, în timp ce "factorii umani" sunt adesea utilizați în legătură cu sistemul mai larg în care lucrează oamenii.

Prin urmare, ergonomia se referă la toate amenajările spațiului de lucru (la domiciliu sau la locul de muncă). Mai precis, ergonomia calculatoarelor se referă la modalitățile de optimizare a postului de lucru la calculator pentru a reduce riscurile specifice ale sindromului de vedere la calculator, ale durerilor de gât și de spate și ale sindromului de tunel carpian, precum și alte tulburări care afectează mușchii, coloana vertebrală și articulațiile.

Printre beneficiile implementării tehnicilor ergonomice adecvate se numără îmbunătățirea productivității, deoarece, prin proiectarea unui loc de muncă pentru a permite o poziție bună, mai puțin efort, mai puține mișcări și înălțimi și atingeri mai bune, postul de lucru devine mai eficient. În plus, ergonomia îmbunătățește calitatea. O ergonomie deficitară duce la angajați frustrați și oboseți care nu își fac cea mai bună treabă. Atunci când sarcina de lucru este prea solicitantă din punct de vedere fizic pentru lucrător, este posibil ca acesta să nu-și desfășoare activitatea așa cum a fost instruit. În contextul unei companii, ergonomia îmbunătățește angajamentul angajaților. Angajații observă atunci când compania depune cele mai bune eforturi pentru a le asigura sănătatea și

¹⁴ <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>



siguranța. Dacă un angajat nu resimte oboseală și disconfort în timpul zilei de lucru, se poate reduce absenteismul, se poate îmbunătăți moralul și poate crește implicarea angajaților. În cele din urmă, ergonomia creează o mai bună cultură a siguranței. Ergonomia arată angajamentul unei companii față de siguranță și sănătate ca valoare de bază¹⁵.

Riscuri legate de sănătate

Lucrul la calculator pentru perioade îndelungate poate fi dăunător pentru sănătatea dumneavoastră generală dacă nu vă monitorizați mediul de lucru. O configurație nesănătoasă a postului de lucru poate provoca o serie de leziuni și probleme de sănătate, inclusiv uscăciunea ochilor, dureri de gât și de spate. În unele cazuri, poate duce chiar la o digestie proastă, dureri de cap, leziuni de stres repetitiv și probleme de vedere. Să aruncăm o privire asupra celor mai frecvente probleme de sănătate cauzate de o ergonomie deficitară a calculatorului:

■ SINDROMUL DE VIZIUNE COMPUTERIZATĂ

Sindromul vederii pe calculator se referă la un grup de probleme legate de ochi și de vedere care rezultă din utilizarea prelungită a calculatorului. Simptomele sindromului vederii la calculator includ următoarele:

- ochi uscați: La fel ca și alte dispozitive digitale, calculatoarele pot provoca uscăciunea ochilor, deoarece pot afecta modul în care clipim. Potrivit University of Iowa Hospitals and Clinics, o persoană clipește cu până la 66% mai puțin atunci când folosește un computer. Dacă clipești mai puțin, lacrimile de pe ochi au mai mult timp să se evaporeze, ceea ce duce la ochi roșii și uscați. Acest lucru poate provoca chiar și vedere încețoșată în unele cazuri.
- oboseala ochilor: Poate apărea atunci când ne forțăm ochii să se concentreze într-o poziție nesănătoasă, nefirească. De exemplu, dacă monitorul nostru este plasat la un unghi ciudat sau prea jos, ochii noștri sunt forțați să rămână într-o poziție nefirească. Aceste poziții incomode solicită mușchii oculari și pot provoca dureri.
- vedere încețoșată: Este cauzată în mod obișnuit de privitul la un ecran prea luminos sau de statul prea aproape de un monitor. De asemenea, poate fi cauzată și de privitul îndelungat la un ecran fără pauze adecvate.

■ DURERI DE CAP

Durerile de cap sunt o plângere frecventă a persoanelor care petrec perioade îndelungate la calculator. Durerile de cap pot apărea din cauza iluminării slabe a spațiului de lucru, a strălucirii pe ecran, a luminozității și culorii necorespunzătoare a computerului. Durerile de cap pot fi cauzate și de oboseala ochilor.

Ochii noștri se odihnesc mai confortabil într-un punct care este mai departe de ecran. Atunci când ne uităm la un computer, mușchii ochilor noștri trebuie să reajusteze în mod constant focalizarea. Atunci când există un conflict între locul în care ochii noștri doresc să se concentreze și locul în care îi forțăm să se concentreze poate duce la încordare, iar ochii devin obosiți. Aceasta poate fi adesea cauza durerii noastre de cap la birou.

■ DURERI DE GÂT ȘI DE SPATE

¹⁵ <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>

Utilizatorii de calculatoare adoptă adesea o anumită poziție pentru a vedea mai bine ecranul. Încordarea mușchilor pentru a privi la calculator este o cauză frecventă a durerilor de spate și de gât, deoarece corpul este forțat într-o poziție nefirească. Aceasta este în special o problemă atunci când oamenii se găsesc în situația de a privi în jos pentru a vedea ecranul calculatorului, în loc să ajusteze monitorul la nivelul ochilor lor.

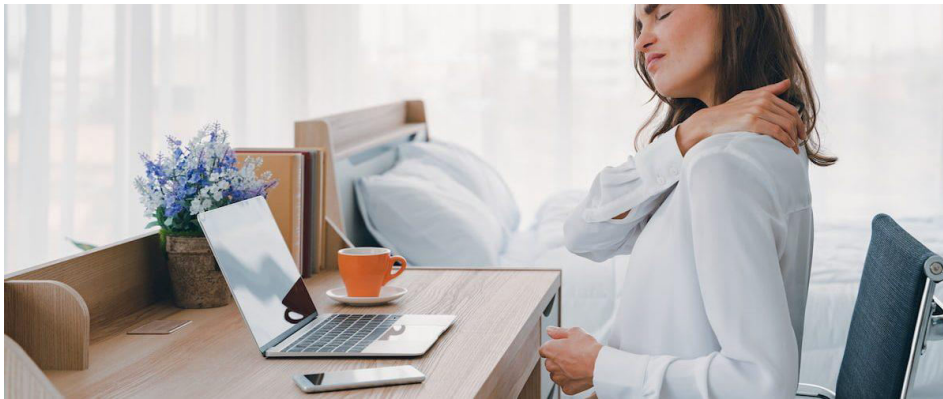
■ SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

Tunelul carpian este o afecțiune care provoacă durere, amorțeală și furnicături la nivelul mâinii și al brațului. Aceasta apare atunci când unul dintre nervii majori ai mâinii - nervul median, este apăsat sau comprimat în timp ce trece prin încheietura mâinii. Acest lucru este cauzat în mod obișnuit de plasarea greșită a mouse-ului și a tastaturii.

Colț de reflecție

1. V-ați confruntat vreodată cu oricare dintre problemele de sănătate menționate mai sus? Care au fost cauzele acestora? Cum ați depășit aceste probleme?

2.



Persoana din imagine prezintă o durere a gâtului. Ce sfat i-ați da acestei persoane? Verificați mediul înconjurător, postura ei, poziția calculatorului.

Greșeli comune

Atunci când lucrați la calculator, unele dintre cele mai frecvente și dăunătoare greșeli legate de ergonomie sunt, de asemenea, următoarele¹⁶:

- **ignorarea ergonomiei:** atunci când se lucrează de acasă (sau într-o cafenea), este probabil ca oamenii să ignore ergonomia. Chiar dacă efectele secundare ale unei configurații proaste a biroului pot fi tratate în cele din urmă, multe probleme de sănătate vor rămâne dacă nu sunt tratate corect. Dacă ignorați ergonomia, riscați să suferiți de oboseală și iritații ale ochilor, leziuni ale spatelui, leziuni ale țesuturilor moi din tot corpul și sindroame de compresie nervoasă (cum ar fi tunelul carpian).
- **folosirea produselor "ergonomice":** Suporturi pentru încheietura mâinii din gel, tastaturi divizate, scaune futuriste, mouse-uri extraterestre. Cu riscul de a vă face să ieșiți în evidență printre colegii dumneavoastră, aceste accesorii alternative promit o viață profesională mai sănătoasă și mai confortabilă. Adevărul este că, de multe ori, produsele "ergonomice" sunt

¹⁶ <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>

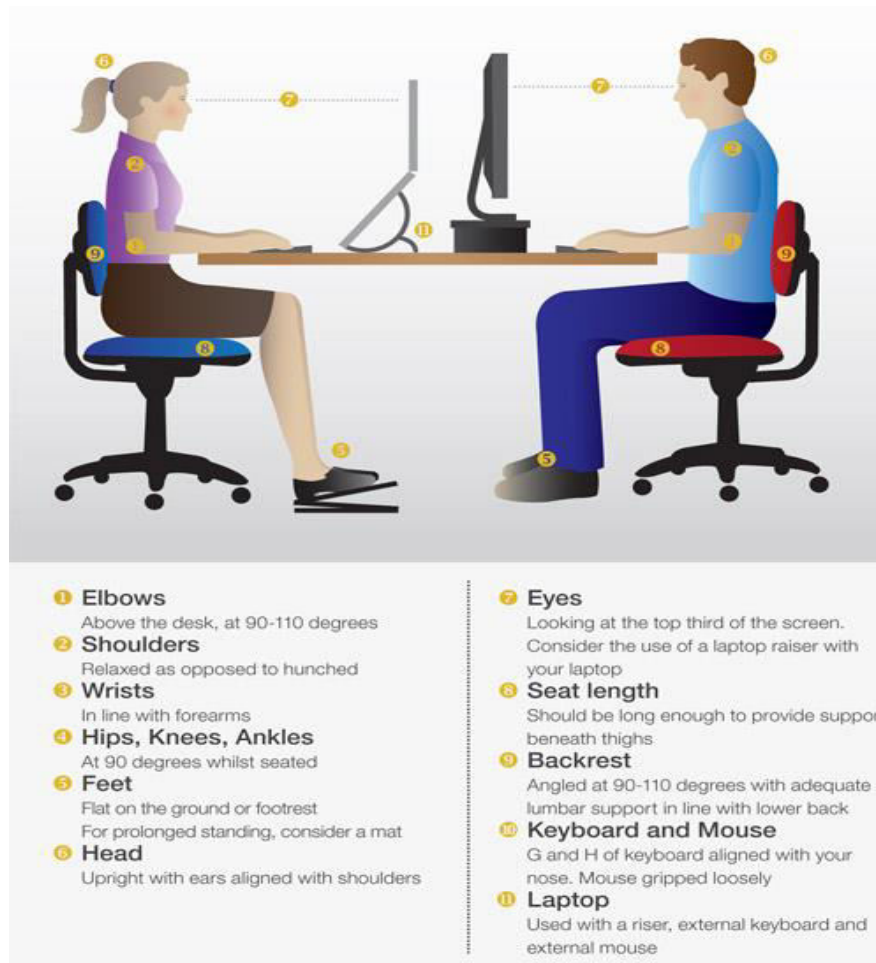
departe de a fi așa și, pentru că acest cuvânt nu este reglementat, producătorii îl pot lipi pe produse care pot chiar să facă mai mult rău decât bine. De fapt, cercetările actuale arată că tastaturile divizate - și o serie de alte opțiuni cu aspect ciudat - nu oferă niciun avantaj față de varianta plată, explică Hedge. De asemenea, mouse-urile care forțează o încheietură întinsă ar putea contribui la leziunile țesuturilor moi pe care ați încercat să le evitați în primul rând.

- **respingerea semnelor de avertizare timpurie:** oboseala ochilor, durerile de spate, încheieturile slabe și durerile de picioare sunt toate efecte secundare ale unui post de lucru prost amenajat, adesea respinse ca fiind probleme obișnuite care vin odată cu un loc de muncă de birou. Amorteala și durerile ușoare sunt precursori ai problemelor cronice de sănătate. De exemplu, atunci când stați jos pentru perioade prelungite de timp, se exercită o presiune neașteptată asupra nervilor și țesuturilor, provocând o reacție în lanț. Amorteala este corpul tău care îți spune că ceva nu este în regulă. Nu trebuie să o ignorați; în momentul în care detectați amortea sau durere, ridicați-vă și mișcați-vă. Apoi, bineînțeles, contactați medicul dumneavoastră.
- **cumpărarea de birouri netradiționale:** având în vedere abundența de cercetări care susțin costurile dăunătoare pentru sănătate ale șederii prelungite pe scaun, nu este de mirare că lucrătorii se străduiesc să găsească alte opțiuni. Dincolo de birourile de tip stand-up, scaunele cu mingi medicinale și birourile pe bandă rulantă au fost, de asemenea, sugerate ca soluții. Veți găsi zeci de postări pe bloguri și articole în reviste care citează diferența uimitoare de viață pe care o face un birou în picioare sau un birou pe bandă rulantă, dar cercetările nu au susținut încă faptul că astfel de configurații sunt cu adevărat ideale. Deși birourile în picioare au primit un mare ecou, cercetările au arătat că acestea cresc considerabil riscul de boală a arterelor carotide și de vene varicoase. De asemenea, statul prelungit în picioare ne poate diminua și abilitățile motorii fine. Configurația ideală este, în schimb, una care permite atât șederea, cât și statul în picioare.
- **încrederea în ergonomie:** chiar dacă configurația biroului dvs. este optimizată până la perfecțiune, acea inevitabilă ședere prelungită va face ravagii asupra corpului dvs. Metabolismul lent, o speranță de viață mai mică și problemele legate de circulația deficitară sunt încă posibilități pentru cei care au cele mai optimizate birouri. Atunci când lucrați în fața calculatorului ar trebui să vă așezați și să vă mișcați cel puțin o dată la fiecare oră. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a vă aminti, setați o alarmă din oră în oră pe telefon sau pe computer care să vă amintească să faceți o plimbare.

Colț de reflecție

1. Credeți că faceți unele dintre greșelile menționate mai sus? Ce considerați că este o greșală în ceea ce privește ergonomia calculatorului dumneavoastră? Cum o puteți corecta?

2. Priviți configurația corectă a postului de lucru, în următoarea imagine. Reprezintă ea practicile dumneavoastră obișnuite atunci când lucrați în fața calculatorului? Ce este diferit?



Câteva soluții

Pentru a configura corect stația de lucru, trebuie să se ia în considerare:

- accesoriile necesare pentru a funcționa corect
- dispunerea echipamentelor pe birou
- amplasarea mobilierului în încăpere.

■ Tastatură

Așezați tastatura într-o poziție care să permită ca antebrațele să fie aproape de orizontală, iar încheieturile mâinilor să fie drepte. Adică, cu mâna în linie cu antebrațul. Dacă acest lucru face ca coatele să fie ținute departe de partea laterală a corpului, atunci verificați din nou înălțimea suprafeței de lucru. Unele persoane preferă să aibă încheieturile sprijinite pe un suport pentru încheieturi sau pe birou. Aveți grijă să nu aveți încheietura mâinii întinsă sau îndoită în poziție ridicată.

■ Scaune

Reglați înclinarea scaunului astfel încât să vă simțiți confortabil atunci când lucrați la tastatură. De obicei, aceasta va fi aproape de orizontală, dar unele persoane preferă scaunul ușor înclinat spre înainte. Genunchii trebuie să fie îndoiți la un unghi confortabil, mai mare de 90°. În cazul în care acest lucru pune o presiune inconfortabilă asupra mușchilor picioarelor sau dacă picioarele nu ating podeaua, atunci ar trebui să se folosească un suport pentru picioare. Înălțimea suportului pentru picioare trebuie să permită genunchilor să fie îndoiți la 90°; este posibil ca înălțimea suportului pentru picioare să trebuiască să fie reglabilă. În cele din urmă, reglați spătarul astfel încât să susțină partea inferioară a spatelui atunci când stați în poziție verticală.

■ Telefoane

Evitați să țineți telefonul între cap și umăr atunci când răspundeți la apeluri. Dacă trebuie să utilizați în același timp calculatorul, folosiți un set de căști sau funcțiile hands-free/speaker-phone ale telefonului, dacă mediul este adecvat.

■ Monitoare

Setați distanța dintre ochi și ecran la o apropiere care vă permite să vă concentrați cel mai ușor asupra ecranului. De obicei, aceasta va fi la o distanță de un braț. Setați înălțimea monitorului astfel încât partea superioară a ecranului să fie sub nivelul ochilor, iar partea inferioară a ecranului să poată fi citită fără o înclinare accentuată a capului. De obicei, acest lucru înseamnă că centrul ecranului va trebui să fie aproape de înălțimea umărului. Ochii trebuie să fie la nivelul barei de instrumente. Persoanele care poartă lentile bifocale sau multifocale vor trebui să obțină un echilibru între locul în care văd din lentilele lor și să evite o flexie prea mare a gâtului. Înălțimea monitorului poate fi reglată cu ajutorul unui înălțător de monitor.

■ Birouri

Reglați înălțimea suprafeței de lucru și/sau înălțimea scaunului astfel încât suprafața de lucru să permită îndoirea coatelor la 90°, antebrățele să fie paralele cu podeaua, încheietura mâinii dreaptă, umerii relaxați. Așezați toate comenzile și materialele de lucru la o distanță confortabilă de ambele mâini, astfel încât să nu existe o răsucire inutilă a niciunei părți a corpului. Majoritatea oamenilor preferă ca suportul pentru documente să fie între tastatură și monitor.

■ Iluminat

Așezați monitorul într-o parte a sursei/surselor de lumină, nu direct sub ea. Încercați să amplasați birourile între rândurile de lumini. În cazul în care iluminatul este format din benzi fluorescente, părțile laterale ale birourilor trebuie să fie paralele cu luminile. Încercați să nu plasați ecranul în apropierea unei ferestre. Dacă acest lucru este inevitabil, asigurați-vă că nici ecranul, nici operatorul nu se află în fața ferestrei. Dacă monitorul se află la distanță mare de ferestre, dacă nu există alte surse de lumină puternică și dacă munca de birou prelungită este norma, utilizați un nivel scăzut de lumină de serviciu de 300 lux. În cazul în care există niveluri de lumină puternic contrastante, atunci poate fi de dorit un nivel moderat de iluminare de 400-500 lux.

■ Cum să folosești un mouse

Un mouse bine conceput nu ar trebui să exercite o presiune nejustificată asupra încheieturii mâinii și a mușchilor antebrățului. Un mouse mare și voluminos poate menține încheietura mâinii îndoită în mod continuu la un unghi incomod. Presiunea poate fi redusă prin eliberarea mouse-ului la intervale frecvente și prin alegerea unui mouse subțire, cu profil redus. Țineți mouse-ul cât mai aproape posibil de tastatură, cu cotul îndoit și aproape de corp.



■ Postura în timpul lucrului

O poziție bună este esențială pentru toți utilizatorii de calculatoare. Ar trebui să adoptați o poziție naturală și relaxată, oferind posibilitatea de a vă mișca, din care să puteți adopta o serie de poziții alternative.

Menținerea unei poziții fixe pentru perioade lungi de timp este oboseitoare și crește probabilitatea apariției durerilor musculare. În plus, perioadele lungi de mișcări repetitive și de atenție vizuală susținută pot, de asemenea, să dea naștere la afecțiuni legate de oboseală. Prin urmare, se recomandă ca angajații să facă pauze regulate de postură/stretching pentru a reduce perioadele intense de mișcare repetitivă.

În cele din urmă, ar trebui să vă schimbați postura la intervale frecvente pentru a minimiza oboseala. Evitați posturile incomode la extremele intervalului articular, în special la nivelul încheieturilor mâinilor. Faceți pauze de odihnă scurte și frecvente, mai degrabă decât pauze mai lungi și rare. Evitați creșterile bruște ale ritmului de lucru. Schimbările ar trebui să fie suficient de graduale pentru a se asigura că volumul de muncă nu duce la oboseală excesivă.

Exercițiu 2: Ce s-a întâmplat?

Obiective:

- Să reflectați asupra unor greșeli frecvente legate de ergonomia calculatorului.
- Să înțelegeți impactul unei configurații greșite a locului de muncă asupra sănătății
- să ajustați propriile practici și să ofere sfaturi altora în ceea ce privește ergonomia calculatoarelor

Durata: 20 de minute

Instrumente: stilou, o bucată de hârtie, imagini / forum

Metode: discuții în clasă, descriere, comparație,

Descrierea exercițiului: În timpul acestui exercițiu, vi se vor prezenta câteva imagini legate de ergonomia calculatorului. Pentru fiecare imagine trebuie să decideți dacă este sau nu modul corect de a lucra la calculator. În cazul imaginilor care reflectă poziții problematice, posturi de lucru etc., oferiți sfaturi pentru a le modifica.

Sarcini:

- Priviți următoarele imagini și decideți dacă acestea descriu o ergonomie greșită sau corectă a posturilor de lucru:



a.



b.



c.



d.



e.



f.

- Pentru acele imagini care descriu poziții de lucru, iluminat, scaune, etc., propuneți soluții.
- Comparați răspunsurile și sugestiile dvs. cu cele ale colegilor dvs. Sunt ele diferite? În ce fel?

Lecții învățate: multe probleme de sănătate sunt legate de modul în care lucrăm la calculator. Există multe modalități de a ne schimba posturile de lucru pentru a obține o sănătate mai bună, fără a cheltui neapărat mulți bani!

Forum

Obiective:

- Să recunoașteți potențialele pericole fizice atunci când utilizați calculatorul
- Să descrieți metode preventive de abordare a pericolelor potențiale
- Să aplicați cunoștințele și competențele în situații reale.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Sunteți invitați să descrieți/scrieți care este cel mai bun mod de a utiliza următoarele elemente ale postului de lucru. Imaginați-vă că oferiți sfaturi unui prieten care dorește să își configureze corect stația de lucru:

- un scaun
- un mouse
- un laptop
- o lumină de birou
- un suport pentru picioare.

Sarcini:

- Scrieți-vă răspunsurile/sfaturile
- Împărtășiți-le cu restul participanților

3. Modulul 3 - Sănătatea mintală și mass-media

La finalizarea modulului, cursanții trebuie să fie capabili să:

- Să își evalueze propriile comportamente atunci când utilizează social media;
- Să recunoască și să identifice comportamentele care pot fi considerate problematice în utilizarea social media;
- Să descrie modul în care social media, jocurile online și tehnologia pot avea un impact asupra sănătății mentale și emoționale;
- Să analizeze factorii care conduc la stres și anxietate în legătură cu utilizarea social media;
- Să conceapă un model alternativ privind utilizarea social media, atunci când consideră că este necesar;
- Să determine modalitățile de a realiza "detoxifierea digitală".

Introducere

Sănătatea mintală este definită ca o stare de bine în care oamenii își înțeleg abilitățile, își rezolvă problemele de zi cu zi, lucrează bine și contribuie semnificativ la viața comunităților lor. Sănătatea mintală include starea de bine noastră emoțională, psihologică și socială. Aceasta afectează modul în care gândim, simțim și acționăm. De asemenea, ajută la determinarea modului în care gestionăm stresul, relaționăm cu ceilalți și facem alegeri. Sănătatea mintală este importantă în fiecare etapă a vieții, din copilărie și adolescență până la vârsta adultă.

Expresia "sănătate mintală" este folosită în fiecare zi, de la a fi subiectul unor reportaje de știri până la a apărea în conversații ocazionale. Sănătatea mintală vă influențează gândurile și acțiunile, în timp ce starea sănătății mentale poate afecta multe domenii diferite ale vieții dumneavoastră, de la capacitatea de a gestiona stresul până la modul în care vă mențineți relațiile cu ceilalți. Există o gamă largă de simptome asociate cu problemele de sănătate mintală, inclusiv schimbări severe ale dispoziției, senzația de lipsă de energie, supraalimentație sau subalimentație, insomnie, somn excesiv și consum crescut de droguri și alcool.

Pe de altă parte, sănătatea emoțională este o parte importantă a sănătății generale. Este vorba de a avea atât o conștientizare a emoțiilor, cât și capacitatea de a gestiona și de a exprima aceste sentimente într-un mod adecvat vârstei. Persoanele care sunt sănătoase din punct de vedere emoțional dețin controlul asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor lor. Ele sunt capabile să facă față provocărilor vieții. Ei pot păstra problemele în perspectivă și își pot reveni după eșecuri. Se simt bine în pielea lor și au relații bune.

A fi sănătos din punct de vedere emoțional nu înseamnă că ești fericit tot timpul. Înseamnă că ești conștient de emoțiile tale. Poți să le gestionezi, fie că sunt pozitive sau negative. Oamenii sănătoși din punct de vedere emoțional simt totuși stres, furie și tristețe. Cu toate acestea, ei știu cum să își gestioneze sentimentele negative. Cercetările arată că sănătatea emoțională este o abilitate care trebuie dezvoltată pentru a atinge starea de bine și fericirea.

Social media și sănătatea mintală

Social media a devenit recent parte din activitățile zilnice ale oamenilor; mulți dintre ei petrec ore întregi în fiecare zi pe Twitter, Instagram, Facebook și alte rețele sociale populare. Astfel, mulți



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

cercetători și profesori universitari studiază impactul social media și al aplicațiilor asupra diferitelor aspecte ale vieții oamenilor. Mai mult, numărul de utilizatori de social media la nivel mondial în 2019 este de 3,484 miliarde, în creștere cu 9% față de anul precedent. Nu se poate nega faptul că social media a devenit acum o parte importantă din viața multor oameni. Social media are multe beneficii pozitive și plăcute, dar poate duce, de asemenea, la probleme de sănătate mintală¹⁷. Astfel, există atât implicații pozitive, cât și negative ale utilizării acestei tehnologii. Aici identificăm câteva dintre avantajele și dezavantajele utilizării social media, inclusiv efectele pe care le poate avea asupra sănătății noastre mintale.

■ *A. Pro: Crește gradul de conștientizare*

Unul dintre cele mai puternice beneficii ale rețelelor de socializare este capacitatea unei persoane sau organizații de a sensibiliza rapid un public de masă cu privire la o problemă importantă. În fiecare zi, tot mai mulți oameni folosesc social media pentru a promova schimbarea și a face o diferență pozitivă în întreaga lume. Un exemplu în acest sens a avut loc recent, când o companie de publicitate a postat pe Instagram o fotografie cu un ou, cu unicul scop de a deveni cea mai apreciată fotografie de pe această platformă. În doar nouă zile, fotografia a atins, de fapt, această bornă, primind peste 52 de milioane de like-uri și 8,6 milioane de urmăritori până în prezent. Odată ce acest record mondial a fost atins și a devenit o știre în întreaga lume, oul a "crăpat sub presiune" pentru a sensibiliza publicul cu privire la sănătatea mintală și pentru a-i încuraja pe ceilalți să vorbească dacă au probleme. De la lansarea campaniei, compania din spatele cascadoriei a creat un site web cu link-uri utile privind sănătatea mintală pentru țările din întreaga lume, încurajând comportamentul de căutare de ajutor.

Auto-reflecție



Aceasta este poza foarte populară de pe Instagram cu oul. Ce spune despre modul în care oamenii folosesc social media? Ați folosi această imagine pentru a sensibiliza opinia publică cu privire la o problemă globală importantă? Care dintre ele și de ce?

■ *b. Contra: Promovează știrile false*

¹⁷ Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*. 2020;12(6):e8627. Published 2020 Jun 15. doi:10.7759/cureus.8627

În ciuda eforturilor multor platforme de socializare de a combate știrile false, acest lucru nu a oprit schimbul global de dezinformări. Oricine are un computer sau un smartphone și o conexiune la internet are posibilitatea de a împărtăși informații unui public potențial masiv și poate face acest lucru de pe un profil anonim. Atunci când sunt folosite în scopuri bune, rețelele de socializare au potențialul de a crea schimbări pozitive puternice, dar atunci când sunt folosite cu intenții rele, pot avea repercusiuni la fel de rele. În ceea ce privește sănătatea mintală, știrile false pot provoca stres și anxietate, sentimente intense de neîncredere, creând o permanentă punere sub semnul întrebării a gândirii critice și a abilităților cognitive ale unei persoane.

Auto-reflecție

"Știrile false circulă mai repede decât cele reale". De ce este așa? De ce cred oamenii în știrile false? Ce sfat ați da cuiva pentru a evita și discerne știrile false?

■ c. Pro: Poate combate singurătatea

Suntem ființe sociale, cu o nevoie înăscută de a interacționa, de a socializa și de a ne conecta unii cu alții. Mediile sociale sunt adesea învinuite că înlocuiesc interacțiunile față în față, însă pentru unele persoane, mediile sociale reprezintă o platformă excelentă pentru a facilita conversațiile cu persoane cu aceleași idei și pentru a construi prietenii. De exemplu, un sondaj recent a arătat că persoanele în vârstă folosesc social media pentru a rămâne conectate cu lumea exterioară. Sondajul realizat pe 1.000 de pensionari a sugerat că 7 din 10 respondenți folosesc Facebook pentru a păstra legătura și a interacționa cu familia și prietenii.

■ d. Contra: Poate crește singurătatea

Conform teoriei deplasării sociale, cu cât petrecem mai mult timp pe rețelele de socializare, cu atât este mai puțin probabil să petrecem timp pentru a socializa față în față. În ciuda faptului că social media a fost concepută pentru a crește interacțiunea socială, un sondaj a constatat că persoanele care au petrecut mai mult timp pe social media în fiecare zi s-au simțit mai singure decât cele care au verificat mai puțin social media. De asemenea, sondajul a constatat că persoanele care stăteau mai des pe telefon erau, de asemenea, mai predispuse să se simtă anxioase, deprimare, singure și izolate. Deși există nenumărate moduri în care social media poate aduce oamenii împreună, conectarea digitală ar putea pune în pericol relațiile noastre față în față și, în mod ironic, ar putea crește sentimentele de deconectare și izolare. Cu cât oamenii prioritizează mai mult interacțiunea cu social media în detrimentul relațiilor în persoană, cu atât mai mult riscă să dezvolte sau să exacerbeze tulburările de dispoziție, cum ar fi anxietatea și depresia.

Auto-reflecție

Cum puteți explica contradicția dintre constatările menționate mai sus?

Dar dumneavoastră? Te face social media mai sociabil sau mai singuratic? În ce fel?

■ e. Pro: Normalizează comportamentul de căutare de ajutor

Nu este neobișnuit să vă simțiți reticenți în a vorbi cu familia și prietenii despre problemele lor de sănătate. Cu atât de multe servicii de sănătate disponibile online în prezent, rețelele de socializare oferă un spațiu sigur în care oricine poate pune întrebări și poate accesa o multitudine de resurse de sănătate. De la nenumărate forumuri de sănătate, la consiliere online gratuită, există multe servicii online disponibile pentru a sprijini persoanele cu întrebări sau preocupări. Social media a introdus nenumărate metode de comunicare și de schimb de informații pentru a normaliza comportamentul de căutare de ajutor. Pentru cei care locuiesc în mediul rural sau în locații îndepărtate, social media

este, de asemenea, o opțiune ieftină și accesibilă de căutare de ajutor, oferind o gamă largă de resurse celor care altfel nu ar avea acces la aceste resurse.

Auto-reflecție

Care sunt beneficiile "normalizării comportamentului de căutare de ajutor" prin utilizarea mass-media și a rețelelor sociale? Cine beneficiază de acest lucru?

■ *f. Contra: Inadecvarea față de viața sau aspectul tău*

Dacă nu sunt utilizate în mod corespunzător, rețelele de socializare pot avea consecințe periculoase pentru sănătatea noastră mintală. Atunci când social media înlocuiește interacțiunile față în față, poate avea tendința de a încuraja comportamentele antisociale. Deși scopul social media este de a aduce oamenii împreună și de a ne conecta, atunci când este folosită în mod incorect, aceasta ne poate determina adesea să ne comparăm viața cu a altora, având un impact negativ asupra stării de noastre bine. Mediile de comunicare socială sunt deseori numite "rola de evidențiere" a unei persoane, prezentând doar "cele mai bune părți" din viața cuiva. Atunci când petrecem prea mult timp consumând conținut tendențios sau înșelător, acest lucru ne poate face să ne simțim inadecvați, ceea ce duce adesea la probleme psihologice și fizice grave, inclusiv la o stimă de sine scăzută și la o imagine corporală negativă.

Chiar dacă știți că imaginile pe care le vizualizați pe rețelele de socializare sunt manipulate, acestea vă pot face să vă simțiți nesiguri în legătură cu felul în care arătați sau cu ceea ce se întâmplă în viața dumneavoastră. În mod similar, suntem cu toții conștienți de faptul că alte persoane tind să împărtășească doar momentele importante din viața lor, rareori punctele slabe pe care le trăiește toată lumea. Cu toate acestea, acest lucru nu diminuează acele sentimente de invidie și nemulțumire atunci când ne uităm la fotografii sau încărcări care reprezintă acele momente "fericite".

Auto-reflecție

Cei mai mulți dintre noi au mai auzit termenul "imagine corporală". Dar știm cu adevărat ce înseamnă acesta? Luați-vă un minut și scrieți ceea ce credeți că este definiția corectă a termenului, imagine corporală:

1. Care sunt câteva lucruri care credeți că ar putea afecta imaginea corporală a unei persoane?
2. Dacă o persoană are o imagine corporală negativă, ce înseamnă asta?
3. Gândiți-vă la un exemplu de cum ar putea afecta o persoană imaginea corporală negativă în viața de zi cu zi? Dimpotrivă, cum ar putea influența o persoană o imagine corporală pozitivă?

Pe baza răspunsurilor dumneavoastră, gândiți-vă la diferitele moduri în care mass-media și rețelele de socializare ne pot afecta imaginea corporală într-un mod pozitiv sau negativ. Sunt acestea relevante pentru imaginea pe care ne-o creăm despre corpul nostru și despre sine? Cum?

■ *g. Pro: Creează și menține relații*

Social media a schimbat fundamental modul în care comunicăm unii cu alții și a transformat modul în care creăm și menținem relații. Nu numai că este un instrument excelent pentru persoanele care



doresc să își împărtășească opiniile și să întâlnească persoane cu interese similare, dar social media ne oferă, de asemenea, posibilitatea de a rămâne în contact cu oameni din întreaga lume. Mediile sociale au creat oportunități pentru ca oameni care altfel nu s-ar fi văzut niciodată să rămână în contact și să întrețină relații.

■ *h. Contra: hărțuirea cibernetică*

Deși rețelele de socializare creează oportunități de a întâlni persoane care gândesc la fel ca tine și de a promova relații și discuții pozitive, probleme comune precum cyberbullying-ul și trolling-ul sunt factori care contribuie enorm la sentimentele de anxietate și depresie. Bullying-ul cibernetic este utilizarea tehnologiei pentru a hărțui, a intimida pe altcineva și, potrivit unui studiu recent, cyberbullying-ul este legat de depresie și sinucidere în rândul adolescenților. Având în vedere că rapoartele sugerează că hărțuirea cibernetică este în creștere, din păcate, este o problemă continuă, care este extrem de dificil de atenuat de către platformele de socializare.

Auto-reflecție

Social media poate avea un impact pozitiv asupra relațiilor (g) sau unul foarte negativ (h). Ce comportamente și practici duc la primul tip de relații și care la cel de-al doilea? Care sunt factorii care influențează tipul de relații pe care le dezvoltăm prin utilizarea mass-media și a rețelelor sociale?

■ *Con: FOMO*

Teama de a lipsi (FOMO) vă poate face să vă întoarceți mereu și mereu la social media. Chiar dacă sunt foarte puține lucruri care nu pot aștepta sau care au nevoie de un răspuns imediat, FOMO vă va face să credeți contrariul. Poate că vă faceți griji că veți fi lăsat pe dinafară din conversația de la școală sau de la serviciu dacă pierdeți cele mai recente știri sau bârfe de pe social media? Sau poate simțiți că relațiile dvs. vor avea de suferit dacă nu dați imediat like, nu distribuiți sau nu răspundeți imediat la postările altor persoane? Sau poate vă faceți griji că veți rata o invitație sau că alte persoane se distrează mai bine decât dumneavoastră. În concluzie, această teamă este legată de comportamente și practici de dependență, ceea ce duce la alte probleme de sănătate mintală.

Auto-reflecție

1. Derularea prin feed-urile noastre de social media pare o parte inofensivă a vieții noastre de zi cu zi. Dar este de fapt atât de inofensivă pe cât pare? Potrivit expertului în social media Bailey Parnell, obsesia noastră crescândă și necontrolată pentru social media are consecințe neintenționate pe termen lung asupra sănătății noastre mintale. Pe măsură ce social media continuă să devină parte din țesătura vieții moderne - "stratul digital" - abținerea devine tot mai puțin o opțiune. Bailey crede că este timpul să învățăm să practicăm socializarea sigură înainte de a fi prea târziu.

Care sunt factorii declanșatori comuni? Cum vă afectează acestea în timp? Cum puteți crea o experiență online mai pozitivă? Urmăriți conferința ei intitulată "Social Media vă afectează sănătatea mintală?" și răspundeți la aceste întrebări.

https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&ab_channel=TEDxTalks



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

2. Examinați informațiile incluse în caseta următoare:

Cercul vicios al utilizării nesănătoase a social media

Utilizarea excesivă a social media poate crea un ciclu negativ, care se perpetuează de la sine:

1. Atunci când vă simțiți singur, deprimat, anxios sau stresat, utilizați mai des social media - ca o modalitate de a scăpa de plictiseală sau de a vă simți conectat cu ceilalți.
2. Folosind mai des social media, însă, crește FOMO și sentimentele de inadecvare, nemulțumire și izolare.
3. La rândul lor, aceste sentimente vă afectează negativ starea de spirit și agravează simptomele de depresie, anxietate și stres.
4. Aceste simptome înrăutățite vă determină să folosiți social media și mai mult, și astfel spirala descendentă continuă.

Cum se poate rupe acest cerc vicios?

Semne că social media are un impact asupra sănătății tale mintale

Fiecare persoană este diferită și nu există o anumită perioadă de timp petrecută pe rețelele de socializare, sau frecvența cu care verificați actualizările, sau numărul de postări pe care le faceți, care să indice faptul că utilizarea dvs. devine nesănătoasă. Mai degrabă, are de-a face cu impactul pe care timpul petrecut pe rețelele sociale îl are asupra stării tale de spirit și a altor aspecte ale vieții tale, împreună cu motivațiile tale pentru utilizarea acestora.

De exemplu, utilizarea social media poate fi problematică dacă vă determină să neglijați relațiile față în față, vă distrage atenția de la muncă sau de la școală sau vă face să vă simțiți invidios, furios sau deprimat. În mod similar, dacă sunteți motivat să folosiți social media doar pentru că vă plictisiți sau vă simțiți singur, sau doriți să postați ceva pentru a-i face pe alții geloși sau supărați, ar putea fi momentul să vă reevaluați obiceiurile de socializare.

Printre indicatorii care arată că social media vă poate afecta negativ sănătatea mintală se numără:

- Atunci când petreceți mai mult timp pe social media decât cu prietenii din lumea reală. Utilizarea social media a devenit un substitut pentru o mare parte din interacțiunea socială offline. Chiar dacă ieșiți în oraș cu prietenii, tot simțiți nevoia să verificați în mod constant social media, deseori condus de sentimentul că alții s-ar putea să se distreze mai mult decât dumneavoastră.
- Comparația în mod nefavorabil cu ceilalți din social media. Aveți o stimă de sine scăzută sau o imagine corporală negativă. Este posibil să aveți chiar modele de alimentație dezordonată.
- Experimentați hărțuirea cibernetică. Sau vă faceți griji că nu aveți niciun control asupra lucrurilor pe care oamenii le postează despre dumneavoastră.
- Sunteți distras la școală sau la serviciu. Simțiți presiunea de a posta regulat conținut despre voi, de a obține comentarii sau like-uri la postări sau de a răspunde rapid și cu entuziasm la postările prietenilor.
- Faptul că nu aveți timp pentru auto-reflecție. Fiecare moment liber este umplut de implicarea în social media, lăsându-vă puțin sau deloc timp pentru a reflecta la cine sunteți, la ceea ce gândiți sau la motivul pentru care acționați așa cum o faceți - lucruri care vă permit să vă dezvoltați ca persoană.



- Angajarea în comportamente riscante pentru a obține like-uri, share-uri sau reacții pozitive pe social media. Faceți farse periculoase, postați materiale jenante, îi hărțuiți cibernetic pe alții sau vă accesați telefonul în timp ce conduceți sau în alte situații nesigure.
- Suferiți de probleme de somn. Verificați social media noaptea, la prima oră a dimineții sau chiar când vă treziți în timpul nopții? Lumina telefoanelor și a altor dispozitive vă poate perturba somnul, ceea ce, la rândul său, poate avea un impact serios asupra sănătății dumneavoastră mintale.
- Înrăutățirea simptomelor de anxietate sau depresie. În loc să contribuiți la atenuarea sentimentelor negative și la îmbunătățirea stării de spirit, vă simțiți mai anxios, deprimat sau singur după ce ați folosit social media.

Modificarea utilizării social media pentru a îmbunătăți sănătatea mintală

Dacă dvs. sau un prieten de-al dvs. ați experimentat unele dintre semnele care indică faptul că utilizarea social media are un impact negativ asupra sănătății dvs. mintale, există câteva măsuri care pot fi luate pentru a obține un control mai bun asupra acestei utilizări și, în consecință, pentru a atinge niveluri mai ridicate de sănătate mintală și stare de bine:

Pasul 1: Reduceți timpul petrecut online

Un studiu din 2018 al Universității din Pennsylvania a constatat că reducerea utilizării social media la 30 de minute pe zi a dus la o reducere semnificativă a nivelurilor de anxietate, depresie, singurătate, probleme de somn și FOMO. Cu toate acestea, nu este nevoie să reduceți atât de drastic utilizarea social media pentru a vă îmbunătăți sănătatea mintală. Același studiu a concluzionat că doar faptul de a fi mai atent la utilizarea social media poate avea rezultate benefice asupra dispoziției și concentrării tale.

În timp ce 30 de minute pe zi nu poate fi un obiectiv realist pentru mulți dintre noi, putem totuși beneficia de reducerea timpului pe care îl petrecem pe social media. Pentru cei mai mulți dintre noi, asta înseamnă să reducem cât de mult ne folosim smartphone-urile. Următoarele sfaturi vă pot ajuta:

- Utilizați o aplicație pentru a urmări cât timp petreceți zilnic pe rețelele sociale. Apoi, stabiliți un obiectiv pentru cât de mult doriți să îl reduceți.
- Închideți telefonul în anumite momente ale zilei, cum ar fi atunci când conduceți, sunteți la o ședință, la sala de sport, luați cina, petreceți timp cu prietenii offline sau vă jucați cu copiii. Nu vă luați telefonul cu dvs. la baie.
- Nu vă aduceți telefonul sau tableta în pat. Opriti dispozitivele și lăsați-le într-o altă cameră peste noapte pentru a le încărca.
- Dezactivați notificările de social media. Este greu să rezistați la bâzâitul, bipul și ding-ul constant al telefonului care vă alertează cu privire la mesaje noi. Dezactivarea notificărilor vă poate ajuta să vă recâștigați controlul asupra timpului și să vă concentrați.
- Limitați verificările. Dacă vă verificați în mod compulsiv telefonul la fiecare câteva minute, dezabonați-vă limitând verificările la o dată la 15 minute. Apoi, o dată la 30 de minute, apoi o dată pe oră. Există aplicații care pot limita automat momentul în care puteți accesa telefonul.
- Încercați să eliminați aplicațiile de social media de pe telefon, astfel încât să puteți verifica Facebook, Twitter și altele asemenea doar de pe tabletă sau de pe computer. Dacă vi se pare



un pas prea drastic, încercați să eliminați câte o aplicație de social media pe rând pentru a vedea cât de mult vă lipsește cu adevărat.

Pasul 2: Schimbarea accentului

Mulți dintre noi accesează social media doar din obișnuință sau pentru a ucide fără să ne gândim momentele de timp liber. Cu toate acestea, concentrându-vă asupra motivației pentru care vă conectați, nu numai că puteți reduce timpul pe care îl petreceți pe social media, dar vă puteți îmbunătăți experiența și puteți evita multe dintre aspectele negative. Data viitoare când veți accesa social media, faceți o pauză pentru un moment și clarificați-vă motivația pentru care faceți acest lucru. De exemplu:

- Folosiți social media ca un substitut pentru viața reală? Există un substitut mai sănătos pentru utilizarea social media? Dacă vă simțiți singur, de exemplu, invitați în schimb un prieten la o cafea. Vă simțiți deprimat? Faceți o plimbare sau mergeți la sala de sport. Vă plictisiți? Adoptați un nou hobby. Social media poate fi rapidă și convenabilă, dar există adesea modalități mai sănătoase și mai eficiente de a satisface o poftă.
- Sunteți un utilizator activ sau pasiv al rețelelor sociale? Derularea pasivă a postărilor sau urmărirea anonimă a interacțiunii altora pe social media nu oferă niciun sentiment semnificativ de conexiune. Poate chiar să crească sentimentele de izolare. Fiind un participant activ, însă, vă va oferi mai multă implicare cu ceilalți.
- Social media vă lasă să vă simțiți inadecvat sau dezamăgit de viața dumneavoastră? Puteți contracara simptomele FOMO concentrându-vă pe ceea ce aveți, mai degrabă decât pe ceea ce vă lipsește. Faceți o listă cu toate aspectele pozitive ale vieții dvs. și recitiți-o atunci când simțiți că vă lipsește ceva mai bun. Și nu uitați: viața nimănui nu este niciodată atât de perfectă pe cât pare pe rețelele de socializare. Cu toții ne confruntăm cu dureri de inimă, îndoieli de sine și dezamăgiri, chiar dacă alegem să nu le împărtășim online.

Pasul 3: Activități offline

Cu toții avem nevoie de compania față în față a altora pentru a fi fericiți și sănătoși. În cel mai bun caz, social media este un instrument excelent pentru a facilita conexiunile din viața reală. Dar dacă ați permis conexiunilor virtuale să înlocuiască prietenii din viața reală în viața dumneavoastră, există o mulțime de modalități de a construi conexiuni semnificative fără să vă bazați pe social media. De exemplu:

- Rezervați-vă timp în fiecare săptămână pentru a interacționa offline cu prietenii și familia. Încercați să faceți din asta o întâlnire regulată în care să vă țineți mereu telefoanele închise.
- Dacă ați neglijat prietenii față în față, luați legătura cu un vechi prieten (sau cu un prieten online) și aranjați o întâlnire. Dacă amândoi duceți o viață ocupată, oferiți-vă să faceți comisioane sau exerciții fizice împreună.
- Alăturați-vă unui club. Găsiți un hobby sau o activitate de fitness care vă place și alăturați-vă unui grup de persoane cu aceleași idei care se întâlnesc în mod regulat.
- Nu lăsați ca stângăcia socială să vă stea în cale. Chiar dacă sunteți timid, există tehnici dovedite pentru a depăși nesiguranța și a construi prietenii.
- Faceți voluntariat. La fel cum ființele umane sunt conectate să caute conexiuni sociale, suntem, de asemenea, conectați să dăruim altora. Ajutând alți oameni sau animale nu numai că îți îmbogățește comunitatea și aduce beneficii unei cauze care este importantă pentru tine, dar te face să te simți mai fericit și mai recunoscător.



Auto-reflecție

1. Imaginați-vă că un prieten vă cere un sfat pentru a reduce timpul pe care îl petrece pe media și pe rețelele sociale. Ce i-ai spune?
2. În cazul în care simțiți că trebuie să vă reduceți timpul petrecut online, scrieți o listă de "lucruri de făcut" pentru a vă reaminti obiectivul și pașii pentru a-l atinge. Comparați-o cu listele colegilor dumneavoastră. Observați asemănări sau diferențe?

Exercițiul 3: Un jurnal media

Obiective:

- Să reflectați asupra timpului pe care îl petreceți online și asupra modului în care acest timp vă afectează sănătatea mintală.
- Să înțelegeți impactul social media asupra percepției de sine și a stimei de sine
- Să realizați valoarea socială sau de învățare a activităților dvs. online atunci când utilizați social media
- Să formulați un feedback pentru colegii dumneavoastră

Durata: 20 de minute

Instrumente: stilou, o bucată de hârtie / forum

Metode: discuții în clasă, descriere, comparație

Descrierea exercițiului: În timpul acestui exercițiu, veți identifica practicile dumneavoastră atunci când utilizați social media. Este un bun punct de plecare pentru a începe orice proces pe care ați dori să îl faceți cu privire la utilizarea social media. Acest "Jurnal media" va fi comparat cu jurnalele colegilor dvs. pentru a face schimb de sfaturi și idei cu privire la utilizarea mai înțeleaptă a social media. În cele din urmă, veți veni împreună cu câteva sfaturi privind utilizarea social media pentru a promova un stil de viață online sănătos.

Sarcini:

Răspundeți la următoarele întrebări referitoare la modul în care utilizați și interacționați prin intermediul rețelelor sociale. Încercați să fiți cât mai sincer și mai onest, pentru a obține o mai bună înțelegere a practicilor dumneavoastră.

Ce site-uri de socializare vă plac și folosiți?

- Ce vă permite să faceți și de ce este distractiv?
- Care sunt primele 5 beneficii ale social media pentru sănătatea dvs. mintală?
- Care sunt pericolele social media?
- Ați postat ceva ce regretați și de ce?
- A postat cineva ceva despre tine care te-a înfuriat, întristat și speriat sau ai avut alte sentimente?
- Care sunt cele mai importante 5 dezavantaje ale social media pentru sănătatea ta mintală?

Scrieți-vă răspunsurile și comparați-le cu răspunsurile colegilor dumneavoastră.

Lecții învățate: timpul pe care îl petrecem pe rețelele de socializare și activitățile pe care le facem în timp ce suntem online au un efect direct asupra sănătății și stării de noastre bine. Este recomandabil



să ne urmărim propriile comportamente și practici, pentru a le modifica, în cazul în care acestea nu ne promovează sănătatea și starea de bine.

Extindere: Cercetați efectul pe care îl pot avea selfie-urile asupra imaginii corporale și, ulterior, asupra sănătății mintale. Oferiți sfaturi pentru obținerea unei imagini corporale pozitive.

Forum

Obiective:

- Identificați utilizarea social media în jurul dumneavoastră
- Înțelegeți factorii care influențează pozitiv sau negativ sănătatea și starea de bine atunci când se utilizează social media
- Oferiți feedback

Sunteți invitați să descrieți/scrieți ceea ce știți deja despre subiectul "Sănătatea mintală și mass-media" în forumul Know-Want-Learned.

Sarcini:

- Împărtășiți colegilor de clasă obiceiurile, stilurile de viață și preferințele dumneavoastră în materie de social media
- Împărtășiți sfaturile pe care vi le-ați da vouă înșivă cu privire la utilizarea social media
- Răspundeți colegilor dvs.

Lecturi suplimentare

Social media și învățământul superior: O perspectivă internațională. Bartosik-Purgat M, Filimon N, Kiygi-Calli M. Econ Sociol. 2017;10:181-191. [Google Scholar]

Digital News Report. [Mar;2020];Newman N, Fletcher R, Kalogeropoulos A, Nielsen R. <http://www.digitalnewsreport.org/> 2019 12 [Google Scholar]

Îndeplinirea provocărilor politicii bazate pe dovezi: colaborarea Campbell. Petrosino A, Boruch RF, Soydan H, Duggan L, Sanchez-Meca J. Ann Am Acad Pol Soc Sci. 2001;578:14-34. [Google Scholar]

Activitatea fizică în prevenirea și tratamentul anxietății și depresiei. Martinsen EW. Nord J Psychiatry. 2008;62:25-29. [PubMed] [Google Scholar]

Utilizarea social media și sănătatea mintală în rândul adulților tineri. Berryman C, Ferguson C, Negy C. Psychiatr Q. 2018;89: 307-314. [PubMed] [Google Scholar]

Timpul petrecut folosind social media are un impact asupra sănătății mintale? Un studiu longitudinal de opt ani. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. Comput Hum Behav. 2020;104:106160. [Google Scholar]

Pentru mai bine sau pentru mai rău? O revizuire sistematică a dovezilor privind utilizarea social media și depresia în rândul minorităților lesbiene, gay și bisexuale. Escobar-Viera C, Whitfield D, Wessel C, et al. <https://mental.jmir.org/2018/3/e10496/> JMIR Ment Health. 2018;5:10496. [Articol gratuit PMC] [PubMed] [Google Scholar]

Stresul în rândul studenților medicali preclinici de la Universitatea Sultan Zainal Abidin. Rahman NI, Ismail S, Seman TNAT, et al. https://www.japsonline.com/admin/php/uploads/1110_pdf.pdf J Appl Pharm Sci. 2013;3:76-81. [Google Scholar]

Potențialul social media în promovarea sănătății mintale la adolescenți. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30060043> Health Promot Int. 2018;34:981-991. [Articol gratuit PMC] [PubMed] [Google Scholar]

Este social media rea pentru sănătatea mintală și bunăstarea? Explorând perspectivele adolescenților. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. Clin Child Psychol Psychiatry. 2018;23:601-613. [PubMed] [Google Scholar]

4. Modulul 4 - Dependența de mass-media

La finalizarea modulului, cursanții trebuie să fie capabili:

- Să definească diferitele tipuri de dependență de mass-media;
- Să recunoască simptomele oricărui tip de dependență de media;
- Să discute cauzele acestor dependențe în ceea ce privește tinerii;
- Să compare utilizarea extensivă și dependența de mediile digitale;
- Să diagnosticheze dependențele mediatice la ei înșiși și la alții;
- Să propună măsuri individualizate pentru a minimiza astfel de dependențe.

Dependența de mass-media: Semnificația și natura dependențelor de media

Internetul este interesant, progresist, revoluționar și captivant. A schimbat modul în care trăim, lucrăm, ne educăm, comunicăm, ne distrăm și chiar iubim. Dar se poate spune, de asemenea, că puterea sa de dependență este de așa natură încât mulți oameni se pot trezi complet absorbiți de lumea cibernetică.

Discuția privind problema dependenței de mass-media a început încă din anii '90, când calculatoarele personale și internetul au început să se răspândească în mediile de lucru și în majoritatea gospodăriilor. Una dintre primele definiții a fost oferită de Young (1998 și 2004), potrivit căreia dependența de internet este o tulburare de control al impulsurilor care nu implică un intoxicant¹⁸. De atunci, a fost elaborată o terminologie largă pentru a descrie comportamentul problematic pe care un utilizator îl poate dezvolta cu o aplicație și/sau un instrument digital.

Dependența de internet - numită și dependența de spațiul cibernetic, utilizarea compulsivă a computerului, utilizarea patologică a internetului și dependența de internet - nu a fost încă catalogată oficial ca fiind o dependență (în Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale (DSM)), dar există un consens larg că, atunci când angajamentul nostru într-o anumită activitate are prioritate față de alte domenii importante din viața noastră și ne afectează negativ starea de bine, atunci această activitate ar trebui considerată o dependență.

Vă puteți gândi acum câte persoane pe care le cunoașteți se angajează în maratoane Netflix? Se lasă absorbiți de canalele YouTube despre sport, coafură, farse sau chiar deschiderea de mlaștini? Petrecând ani de zile jucând poker online cu prieteni imaginari? Sau petrecându-și zilele dând scroll pe Facebook și pe Instagram? Să ne gândim la numărul de copii care își dedică ani din viață jucând Minecraft și Fortnite. Sau adulții care își petrec zilele de lucru verificând știrile?

Dependența de internet - activitatea compulsivă și frecventă pe internet - poate avea efecte reale în viața oamenilor reali. Dependența de internet afectează munca, educația, capacitatea financiară, viața socială și starea de bine emoțională a oamenilor.

Auto-reflecție

Social media și jocurile video: Cât timp petreceți zilnic pe fiecare dintre aceste mijloace de comunicare? Ați considera că timpul pe care îl petreceți acolo este excesiv?

Comparați concluziile dvs. cu cele ale colegilor dvs. Găsiți asemănări sau diferențe?

Acum urmăriți următorul

videoclip: https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&t=62s&ab_channel=BilalFarooq

¹⁸ Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>



Videoclipul prezintă imagini și comportamente legate de diferite tipuri de dependență de media? Nu există un scenariu pentru acest videoclip. Scrieți un titlu pentru videoclip și un paragraf de 100 de cuvinte în care să vă imaginați că există o funcție de voce din off care recită ceea ce ați scris.

Cele cinci tipuri de dependență de media

Young a afirmat încă din 1999 că termenul de dependență de internet este foarte larg și a sugerat cinci subtipuri diferite care ar putea descrie mai bine tipul de dependență de internet cu care se confruntă oamenii. Acestea au fost:

1. Dependența de jocuri video: utilizarea compulsivă a site-urilor pentru adulți pentru cybersex și cyberporn.
2. Dependența de cyber sexualitate: implicarea excesivă în relațiile online
3. Compulsii pe net: jocuri de noroc, cumpărături sau day-trading online obsesive
4. Suprapunerea informațională: navigarea compulsivă pe internet sau căutarea compulsivă în baze de date.
5. Dependențe de calculator: jocul obsesiv de jocuri pe calculator

De atunci, însă, au avut loc discuții și cercetări suplimentare privind utilizarea problematică a instrumentului online și, relativ recent, au fost introduși în vocabularul nostru doi noi termeni. Aceștia sunt FOMO și Nomofobia.

FOMO - sau frica de a rata ceva - este un fenomen real care devine din ce în ce mai frecvent și care poate provoca un stres semnificativ în viața oamenilor. Termenul a fost adăugat în Oxford English Dictionary abia în 2013¹⁹. Acest termen se referă la sentimentul neliniștitor și, uneori, atotcuprinzător că pierzi ceva mai bun decât ce fac colegii tăi. Apariția smartphone-ului și a erei social media a dus la cea mai mare experiență de FOMO²⁰. FOMO are ca rezultat o monitorizare constantă a ceea ce se întâmplă online și o nevoie constantă de a fi prezent digital și de a participa la lumea digitală. Cu toate acestea, FOMO se referă, de asemenea, la comparațiile pe care oamenii le fac între propria viață și viețile demonstrate în social media.

Nomofobia provine din cuvintele "no mobile phone phobia", adică o fobie asociată cu absența unui telefon mobil. Este o situație care indică relația simbiotică absolută pe care omul modern o dezvoltă cu smartphone-ul său. În cazurile în care telefonul mobil a fost furat, descărcat sau nu are semnal, persoana respectivă experimentează, printre altele, sentimente de anxietate intensă sau panică, incapacitate de concentrare și un sentiment de izolare. Teama de a rămâne fără telefon se axează în primul rând pe incapacitatea de a comunica cu ceilalți, pe sentimentul general de a fi deconectat și de a nu putea accesa informații și, în general, de a renunța la o comoditate²¹

Auto-reflecție

FOMO și Nomofobia:

¹⁹ Barker, E (2016). This is the Best Way to Overcome Fear of Missing Out. June 7, 2016 retrieved from <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>

²⁰ Wolniewicz CA, Tiamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. Psychiatry Res. 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058

²¹ Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior. 2015;49:130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059

Urmăriți următorul videoclip despre efectele fricii de a pierde ceva:

https://www.youtube.com/watch?v=CczZMmYB2FU&ab_channel=As%2FIs

Ce efecte sunt prezentate în videoclip? Scrieți o listă și împărtășiți-o cu colegii dumneavoastră.

Urmăriți acum următorul videoclip despre nomofobie:

https://www.youtube.com/watch?v=XtaJmbWWNSI&ab_channel=CraftyKnowledge

Care a fost, după părerea dumneavoastră, cea mai alarmantă informație din videoclip? De ce este alarmantă? Discută cu colegii tăi și formulează un răspuns comun cu privire la constatările tale.

Motivele care stau la baza dependenței de media

Trebuie să fim foarte atenți în utilizarea termenilor care separă comportamentele sănătoase de cele patologice. Mai ales atunci când discuția se învârtă în jurul utilizării și abuzului de mijloace tehnologice, atunci granițele devin și mai fluide. În această discuție este important să luăm în considerare realitatea fiecărui individ.

Un comportament de dependență este un comportament de evadare; o evadare din acele laturi ale realității care devin insuportabile pentru individ. Mai mulți cercetători confirmă faptul că problemele psihosociale preexistente (cum ar fi singurătatea, depresia, fobia socială, tulburările de anxietate etc.) formează fundalul unei relații problematice cu noile mijloace digitale²². Aceste situații afectează percepția individului despre el însuși și duc la formarea unei imagini de sine negative; în același timp, modelele de comunicare digitală la distanță și sigure par mai atractive și mai puțin amenințătoare. Prin urmare, singurătatea și sentimentul personal de neajutorare par a fi factori-cheie în dezvoltarea unei relații problematice cu mijloacele tehnologice. După cum era de așteptat, în ambele cazuri, comunicarea pare mai atractivă și mai puțin amenințătoare. Un sentiment personal de slăbiciune, dincolo de faptul că duce la o imagine de sine negativă, poate contribui, de asemenea, la o imagine negativă a lumii din jurul persoanei. Oamenii pot fi resimțiți ca fiind periculoși, iar lumea din jurul persoanei ca fiind nedemnă de încredere. Acesta este motivul pentru care lumea internetului este atât de atractivă pentru ei. Participarea și comunicarea controlate de la distanță, care sunt necesare în lumea internetului, reduc sentimentul de nesiguranță.

Vastitatea spațiului cibernetic - cu actualizarea sa continuă cu noi date, instrumente, site-uri și platforme - împreună cu oceanul vast de informații oferite de internet îl mențin pe utilizator în permanență ocupat și în alertă. Persoanele cu o tendință existentă spre comportamente impulsive sunt mai susceptibile de a avea probleme cu instrumentele tehnologice și jocurile online²³.

În cele din urmă, cercetările arată că nivelurile deja ridicate de stres de la locul de muncă, școală, viața de student sunt asociate cu dezvoltarea unor relații problematice cu internetul și smartphone-urile²⁴.

Pe scurt, principalele cauze legate de dependența de media sunt:

²² Caplan, S.E. (2003). "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well – Being", *Communication. Research* (30), 625 – 648, 627.

Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 – 195.

²³ Walther, Birte & Morgenstern, Matthis & Hanewinkel, Reiner. (2012). Co-Occurrence of Addictive Behaviours: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming. *European addiction research*. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

²⁴ Jun, S. & Choi, E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework.



- probleme psihosociale preexistente
- imaginea de sine negativă
- tendința ridicată de impulsivitate
- stres ridicat din cauza factorilor externi (de exemplu, muncă, obligații școlare etc.)

Auto-reflecție

Priviți următoarele postere:



Ce aspecte ale dependenței de media reflectă acestea? Scrieți un scurt comentariu pentru fiecare poster pentru a face legătura între conținutul posterului și problema dependenței de media.

Simptomele și diagnosticul dependenței de media

Dependența de internet nu a fost încă recunoscută în mod oficial ca tulburare de sănătate mintală și nu a fost inclusă în Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale (DSM-5). Acest lucru face ca diagnosticul oficial să fie dificil de realizat.

Cu toate acestea, atât practicienii, cât și utilizatorii simpli de internet înțeleg caracteristicile și simptomele care însoțesc dependențele de internet. Specialiștii în științe comportamentale sunt de acord²⁵ că toate tipurile de dependențe de internet conțin următoarele patru componente:

1. Utilizarea excesivă
2. Utilizarea compulsivă,
3. Retragerea,
4. Toleranță și
5. Consecințe adverse.

Următoarea listă oferă o serie de criterii de diagnosticare care sunt utilizate pentru a detecta dependențele în alte instrumente și aplicații tehnologice și pentru dependențele în general:

- excesul de indulgență cu internetul,
- necesitatea de a mări timpul petrecut pe internet pentru a obține satisfacție,
- încercări repetate de a reduce sau de a întrerupe utilizarea,
- anxietate și episoade depresive atunci când internetul nu este disponibil,
- depășirea duratei de utilizare pe care persoana și-a propus-o inițial,

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

²⁵ Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. *Internet Addiction and Other Behavioral Addictions*. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004

- periclitarea muncii sau a relațiilor personale din cauza utilizării internetului de către aceasta,
- utilizarea de argumente false pentru a susține angajarea sau ascunderea utilizării,
- utilizarea internetului ca mijloc de reglare a stării de spirit.

În același timp, această utilizare excesivă și/sau incapacitatea de a controla această utilizare poate determina persoana să aibă sentimente de vinovăție, în timp ce aceasta poate reacționa agresiv atunci când alții îi atrag atenția asupra gravității comportamentului său sau încearcă să îi impună reguli de utilizare (de obicei părinții față de copii).

Utilizarea excesivă a internetului duce la o serie de probleme și simptome fizice, care se referă în principal la poziția de ședere și la timpul excesiv petrecut în fața ecranului. Aceste simptome includ, printre altele:

- dureri de spate și dureri de talie
- sindromul tunelului carpian
- probleme de vedere
- dureri de cap
- tulburări de somn
- tulburări de alimentație
- neglijarea igienei personale

Auto-reflecție

Social media creează dependență - practic toți ne-am confruntat cu acest lucru. Sunt Instagram și Facebook de partea ta? Nu, ele sunt construite pentru a profita de pe urma nevoii tale de conectare, în timp ce au cu adevărat un efect foarte negativ asupra psihologiei noastre. Urmăriți următorul videoclip https://www.youtube.com/watch?v=fouSmgZBXsU&ab_channel=TopThink și reflectați asupra modului în care social media ne afectează creierul și starea noastră psihologică. Împărtășiți-vă gândurile cu colegii dumneavoastră.

Modalități de abordare și combatere a dependenței de media

Internetul a reușit să umple cu succes orice timp liber. Primul lucru pe care majoritatea oamenilor îl fac atunci când rămân singuri este să își ia smartphone-ul, laptopul sau tableta, să înceapă să navigheze pe rețelele de socializare sau să verifice știrile, deși 99% din ceea ce privesc atunci când navighează pe internet nu va însemna nimic pentru ei după câteva minute. Majoritatea oamenilor știu că, probabil, petrec prea mult timp online. Dar ceea ce aproape nimeni nu înțelege despre acest subiect este cum să oprească acest lucru.

■ Recunoașterea

Primul pas pentru a combate dependența de media este admiterea existenței acesteia. Odată ce admiteți existența unei dependențe, veți putea identifica acele site-uri web, aplicații și platforme de socializare care vă ocupă cea mai mare parte din timp și apoi puteți decide fie să controlați timpul pe care îl petreceți cu ele, fie să vă abțineți complet de la ele.

■ Căutarea de sprijin

Sprijinul poate veni sub mai multe forme și poate varia de la sprijinul unui membru al familiei, al unei persoane semnificative și/sau al unui prieten până la sprijinul unui profesionist specializat sau chiar al unui grup de sprijin pentru dependenții de internet. Stabilirea de obiective împreună cu alții este un mecanism puternic pentru a te menține responsabil și pentru a-ți ține sub control comportamentul și, de asemenea, toate aceste surse de sprijin pot oferi strategii și tehnici de control al comportamentului propriu.

■ Limitați utilizarea acestora

Absența totală de la internet nu este nici posibilă, nici de dorit. Internetul este un mecanism puternic de sprijinire a vieții noastre profesionale, familiale, educaționale și personale, atâta timp cât nu se abuzează de el și nu interferează cu practicile noastre din viața de zi cu zi. Stabilirea unor obiective realiste care să răspundă unei estimări adecvate a timpului pe care ar trebui să îl alocăm utilizării personale a internetului și respectarea acestui obiectiv reprezintă un pas important pentru a face față în mod eficient utilizării excesive a internetului.

■ Ieșiți în oraș și socializați

Amintiți-vă de emoția care rezultă din interacțiunile și experiențele din viața reală cu prietenii, familiile și alte persoane. Stabiliți-vă un obiectiv de a ieși în oraș, de a vă plimba, de a face exerciții fizice sau pur și simplu de a respira aer curat mai des, cel puțin zilnic. Petreceți timp în viața reală și încercați să dezvoltați și să mențineți relații adevărate, în loc de relații online.

■ Rutine și gestionarea timpului

Rutinele ajută la dezvoltarea unei vieți mai organizate și mai bine gestionate. Tehnicile și strategiile de gestionare a timpului sunt arme importante pentru a face față dependenței de internet. Managementul timpului este definit, în mod vag, ca fiind procesul de planificare și control al timpului pe care trebuie să îl petreci în activități specifice. Persoanele care elaborează succesiv tehnici de gestionare a timpului vor putea controla timpul pe care îl petrec în mod intenționat pe internet.

■ Faceți dispozitivele online inaccesibile

O măsură extremă pentru a controla expunerea cuiva la internet - în cazul în care există sentimentul că lucrurile scapă de sub control - ar fi încercarea de a face dispozitivele digitale inaccesibile pentru o perioadă determinată de timp. Ce zici de un weekend prelungit fără smartphone? Ce ziceți de o scurtă călătorie fără laptop? Ce-ar fi să dezinstalați acele aplicații care vă ocupă cea mai mare parte din timp? Sau cum ar fi să vă întrerupeți abonamentul la Netflix? Toate aceste măsuri extreme ar putea fi o soluție puternică.

Auto-reflecție

Imaginează-ți că un prieten foarte apropiat al tău manifestă comportamente și sentimente legate de un anumit tip de dependență de media (de social media/ jocuri video/ cumpărături online/ FOMO). El/ea petrece mai mult de 12 ore pe zi pe internet și își pierde treptat interesul pentru activitățile care îi plăceau înainte. Scrieți câteva sfaturi pe care i le-ați da pentru a se confrunta cu comportamentele sale și pentru a conștientiza pericolele din spatele utilizării excesive a internetului.

Link-uri către serviciile care oferă sprijin persoanelor dependente

1. Centrul pentru dependența de internet și tehnologie <https://virtual-addiction.com/>
Centrul pentru dependența de internet și tehnologie (CITA) este una dintre cele mai importante resurse din lume pentru cercetarea neurobiologică și psihologică a dependenței, abuzului de internet și tehnologie. Fondat de renumitul psiholog cibernetic Dr. David Greenfield, un pionier în ceea ce privește utilizarea compulsivă și dependența, care a condus primul studiu pe scară largă privind utilizarea internetului în 1999 cu ABC News, CITA își propune să trateze pacienții, să formeze profesioniști din domeniul medical cu privire la modul de diagnosticare și tratare a utilizării problematice a tehnologiei și să educe publicul larg prin discuții, dezvoltarea de resurse și apariții într-o mare varietate de mijloace media importante (CNN, NBC, CBS, Fox, Time, NPR).



CITA este dedicată soluțiilor practice bazate pe acțiuni care recunosc valoarea și potențialul tehnologiei, permițând în același timp oamenilor să se conecteze din nou la viață.

2. The American Journal of Psychiatry - Ediție pentru DSM V: Dependența de internet
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
3. Un internet mai bun pentru copii <https://www.betterinternetforkids.eu/>

Auto-reflecție

Căutați organizații și servicii similare care oferă sprijin în țara dumneavoastră. Cercetați datele disponibile cu privire la tipurile de dependențe mediatice pe care le gestionează și la incidentele cu care se confruntă pe lună/an. Ce spune acest lucru despre societatea dumneavoastră? Ce recomandări ați face pentru a oferi ajutor și sprijin persoanelor care se confruntă cu dependența de internet?



Acesta este un poster despre dependența de smartphone. Scrieți o frază sau un slogan captivant care să fie adăugat în partea de jos a paginii. Fiți cât mai scurt și încercați să îl faceți cât mai informativ și mai eficient posibil.

Exercițiul 4: Gestionarea stresului digital

Obiective:

- să reflectați asupra timpului pe care îl petreceți online și asupra modului în care acest timp vă afectează sănătatea mintală.
- înțelegeți impactul social media asupra stimei de sine și asupra activităților offline
- realizați diferitele moduri în care dependența de media se poate manifesta în activitățile de zi cu zi
- contemplați asupra propriilor practici în ceea ce privește utilizarea dispozitivelor digitale
- formulați feedback pentru colegii dvs.

Durată: 30 de minute

Instrumente: stilou, o bucată de hârtie / forum

Metode: discuții în clasă, descriere, comparație

Descrierea exercițiului: În timpul acestui exercițiu, veți alege unul dintre cele cinci studii de caz diferite și veți discuta despre modul în care acestea sunt legate de diferite tipuri de dependență de

mass-media. Veți prezenta cauzele, efectele și modalitățile de a răspunde la aceste cazuri, în cel mai eficient mod posibil.

Sarcini:

- alegeți unul dintre următoarele cazuri, în funcție de experiența personală (vi s-a întâmplat ceva asemănător vouă sau unui prieten apropiat):

Studiu de caz 1

Tu și cel mai bun prieten al tău plecați amândoi în excursii pe timpul verii. Călătoria ta este distractivă, dar când verifici feed-ul prietenului tău, se pare că se distrează de minune și nu te poți abține să nu te simți gelos.

Studiu de caz 2

Te simți trist pentru că ai luat o notă proastă la un test, așa că postezi un mesaj în care le ceri prietenilor tăi să te înveselească. Totuși, când doar câțiva dintre ei răspund, vă simțiți mai rău decât înainte.

Studiu de caz 3

Tocmai ai primit o nouă expansiune a jocului tău preferat, iar prima misiune este foarte lungă. Nu vrei să vă opriți fără să o terminați, așa că stați treaz până târziu și ajungeți să dormiți prea mult.

Studiu de caz 4

Îți verifici rețelele de socializare dimineața și vezi că toți prietenii tăi au postat că au ieșit împreună la o pizza cu o seară înainte - fără tine. Nu puteai să te duci pentru că lucrezi, dar totuși ai impresia că te tachinează cu postările.

Studiu de caz 5

Doi dintre voi mergeți la un nou film, în seara premierei. Te enervezi pe prietena ta pentru că ea continuă să trimită mesaje altor prieteni despre film și să verifice hashtag-ul filmului pe Twitter pentru a vedea ce postează alții despre el.

Analizați cazul punându-vă unele dintre următoarele întrebări:

- Este acest caz legat de vreun tip de dependență de media? Dacă da, care dintre ele?
- Ce părți ale studiului de caz indică o relație problematică cu mass-media?
- Sentimentele descrise, sunt acestea justificate? Sau sunt excesive?
- Care ar fi cea mai bună reacție sau răspuns la aceste cazuri? De ce?

Scrieți-vă răspunsurile și împărtășiți-le cu colegii dumneavoastră. Găsiți asemănări și diferențe în cazul pe care l-ați ales același caz.

Discutați despre relevanța comportamentelor de dependență mediatică pentru activitățile și reacțiile de zi cu zi.

Lecții învățate: timpul pe care îl petrecem pe rețelele de socializare și activitățile pe care le desfășurăm în timp ce suntem online au un efect direct asupra sănătății noastre mintale și a stării de bine psihologice. Este recomandabil să ții cont de cazurile care ar putea dezvălui un anumit tip de comportament de dependență de media la dumneavoastră sau la alții.

Forum

Obiective:

- Identificați diferitele tipuri de dependență de mass-media
- Înțelegeți factorii care pot duce la comportamente adictive
- Concepeți contra-acțiuni pentru a combate aceste dependențe
- Oferiți feedback

Sunteți invitați să descrieți/scrieți ceea ce știți deja despre subiectul "Dependențe mediatice" în forumul Cunoaștere-Dorință-Învățare.

Sarcini:

- Împărtășiți-vă cunoștințele pe această temă
- Împărtășiți sfaturile pe care vi le-ați da vouă înșivă cu privire la utilizarea corectă a mass-media
- Răspundeți colegilor dvs.

5. Modulul 5 - Utilizarea sănătoasă a instrumentelor digitale și a dispozitivelor online

La finalizarea acestui modul, cursanții trebuie să fie capabili:

- să recunoască modul în care diferite aspecte ale utilizării mass-media pot cauza probleme mentale și emoționale
- să conștientizeze importanța confidențialității online și a amprentelor digitale
- să explice modul în care știrile false pot provoca suferință și anxietate
- să sintetizeze factorii din utilizarea mass-media care pun în pericol sănătatea și starea de bine

Ampreentele digitale

Ampreentele digitale contează. Postările noastre în rețelele de socializare, comentariile din formularele online, apelurile de Zoom, descărcările de aplicații și activitatea de e-mail formează istoricul nostru online și pot fi văzute de alte persoane sau pot fi urmărite într-o bază de date. Suntem conștienți de acest lucru în diverse moduri, de la cazul Snowden, care a dominat atenția publică în 2013, dar a ocupat-o până în prezent, la "literele mici" conținute în formularele de consimțământ pe care le semnăm, dând click pe "Sunt de acord" pe rețelele de socializare sau în ofertele companiilor pentru extragerea diverselor produse.

În această secțiune vom încerca să răspundem în cele ce urmează la o gamă largă de întrebări legate de amprentele noastre digitale:

■ Ce este o amprentă digitală?

Tot ceea ce facem în lumea digitală lasă o urmă, care este stocată în spații virtuale, foarte departe de locul în care ne aflăm. În acest fel, cu toții, în mod continuu, prin simpla noastră existență în lumea digitală, contribuim la dezvoltarea unui portret tot mai mare a ceea ce suntem online. Acest profil este atât mai disponibil, cât și mai public decât presupunem. Dar trebuie să înțelegem posibilele efecte ale disponibilității acestui profil.

■ De ce contează acest lucru?

Profilul nostru digital și datele noastre digitale sunt stocate și adesea partajate în scopuri publicitare cu alte companii necunoscute nouă. Foarte puțini - poate doar cei foarte tineri și cei foarte bătrâni - pot invoca ignoranța faptului că, prin simpla noastră prezență în lumea cibernetică, canalizăm în permanență către noile instrumente digitale un număr vast de informații despre noi înșine.

Exploatarea datelor noastre digitale este acceptată cu reticență în contextul unei societăți de consum globalizate, în care divertismentul, recreerea și informarea se fac cu prețul unei furtuni de publicitate pentru produsele pe care un algoritm le-a ales ca fiind dezirabile pentru noi.

În plus, această expunere a datelor personale și a profilurilor digitale la un public atât de larg și adesea necunoscut a permis apariția unor noi forme de încălcare a datelor sau de comportament online fraudulos.

Phishing, pharming, furt de identitate și alte concepte similare au intrat în vocabularul nostru pentru a descrie situații care implică invadarea datelor cu caracter personal, în primul rând pentru profit, dar și în scopuri de răzbunare și umilire.



■ De ce ar trebui să vă pese?

Cel mai simplu motiv este că amprentele digitale dezvăluie multe despre dumneavoastră. Chiar dacă nu aveți nimic de ascuns, nu tot ceea ce este despre dvs. este potrivit pentru orice public, pentru totdeauna. Ele se constituie într-o imagine detaliată a vieții și obiceiurilor dumneavoastră, iar aceste informații au valoare comercială. Ampretele dvs. digitale sunt monetizate de organizații cu care nu aveți nicio relație și pe care nu le puteți controla. Puțini oameni realizează cât de intime sunt amprentele lor digitale sau cât de frecvent sunt partajate datele rezultate de către terți.

Gestionarea amprentei dumneavoastră digitale este importantă și pentru a vă proteja reputația, pentru a vă menține capacitatea de a decide unde și cum sunt partajate informațiile dumneavoastră personale și pentru a vă proteja împotriva pierderilor financiare.

Fiecare persoană are informații pe care dorește să le împărtășească doar în anumite contexte. Poate fi vorba de informații personale, financiare, medicale, religioase sau de orice alt tip. Probabil că există circumstanțe în care vă simțiți confortabil să împărtășiți informații personale cu organizații prin intermediul internetului, dar nu ați dori ca aceleași date să fie răspândite. Având în vedere mecanismele de urmărire din ziua de azi, majoritatea utilizatorilor de internet nu au controlul necesar pentru a preveni acest tip de răspândire. Pe internet nu există o modalitate ușoară de a refuza majoritatea formelor de urmărire și, cu siguranță, nu există o modalitate de a spune că puteți împărtăși asta, dar nu și aia.

■ Cum vă puteți gestiona amprentele digitale?

Un început ușor pentru a vă gestiona amprenta digitală este conștientizarea faptului că ceea ce postați sau spuneți online este acolo pentru totdeauna. Se așteaptă ca majoritatea lucrurilor de pe internet să rămână acolo mult timp după ce noi nu vom mai fi.

O altă metodă eficientă de a vă gestiona amprenta digitală este prin efectuarea de căutări regulate pe Google. Ceea ce vedeți dumneavoastră este ceea ce văd și alții atunci când efectuează căutări similare. Nu vă fie teamă să cercetați dincolo de primele două pagini ale rezultatelor Google. Ca o măsură suplimentară, puteți decide să vă curățați amprenta digitală prin eliminarea fotografiilor, a conținutului și a link-urilor pe care le considerați nepotrivite.

Evitați să vă legați contul de social media de alte site-uri web. Deși ar putea fi mai rapid, acesta oferă acces la datele dvs. și ale "prietenilor" dvs. altor organizații.

Auto-reflecție

O mulțime de elevi de gimnaziu postează și împărtășesc informații despre ei înșiși - și despre alții - pe rețelele de socializare. Dar, într-o lume în care "supra-sharing-ul" poate părea normal, este important să ne gândim la amprentele noastre digitale - lucrurile pe care le lăsăm în urmă online. În acest videoclip, veți auzi ce au de spus adolescenții despre partajarea pe rețelele de socializare și vă puteți gândi critic la deciziile pe care le luați de fiecare dată când postați ceva online.

Urmăriți următorul videoclip:

https://www.youtube.com/watch?v=ottnH427Fr8&ab_channel=CommonSenseEducation

Apoi scrieți o "listă de făcut" adresată vouă înșivă cu privire la lucrurile pe care ar trebui să le țineți minte în ceea ce privește amprenta digitală și reputația online. Împărtășiți-o cu colegii dumneavoastră.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Partajare online

Partajarea este un eveniment cotidian online. Oamenii din întreaga lume împărtășesc, fie că este vorba de un tweet, o fotografie, melodii video și multe altele. Dar există o problemă. În zilele noastre, prea multe informații sunt împărtășite online, ceea ce ar putea crea o problemă. Informații care pot fi partajate online²⁶:

- Videoclipuri pe YouTube în care se fac recenzii de produse
- Înregistrare audio a videoclipurilor dvs. online
- Prezentări de partajare a diapozitivelor
- Grafice
- Infografice
- Webinarii
- Muzică
- Formatul text al postărilor video de pe blog
- Documente Microsoft Office
- Documente pentru prezentări PowerPoint
- Buletine informativ
- Comunicate de presă despre marca dvs.
- Articole de știri despre compania dvs.
- Împărtășiți umorul dumneavoastră. Amestecă-ți conținutul prostesc cu niște articole cu fotografii amuzante și chiar cu desene animate și multe altele.

Informațiile care nu pot fi împărtășite online sunt:

■ **Locația dvs. curentă**

În primul rând, nu împărtășiți niciodată locul în care vă aflați online. Atunci când își trimite locația online, utilizatorul se expune unui risc. Mulți oameni nu sunt conștienți de faptul că statusul sau tweet-ul pot expune, de asemenea, locația lor pe rețelele de socializare. Așadar, asigurați-vă întotdeauna că serviciile de confidențialitate și de localizare sunt configurate corect.

■ **Informații confidențiale despre identitatea dvs.**

În al doilea rând, nu împărtășiți niciodată informații personale online. Detaliile personale, cum ar fi numele complet, numărul de telefon, adresa, toate pot fi folosite de potențialii hoți de identitate. De asemenea, nu împărtășiți aceste informații despre membrii familiei. Așadar, nu le ușurați munca hoților de identitate, postându-le în văzul lumii.

■ **Informații financiare**

Informațiile precum numerele de cont, împrumuturile și informațiile despre cardurile de credit nu trebuie dezvăluite. În general, este sigur să folosiți serviciile bancare online și să faceți cumpărături cu carduri de credit pe site-uri de încredere.

²⁶ <https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>

■ Parole

Unii oameni sunt suficient de proști încât să își împărtășească parolele. Utilizatorul trebuie să fie atent la orice informație, chiar dacă își împărtășește parolele cu alte persoane. Asigurați-vă că aveți o parolă diferită pentru fiecare site de rețea. Dacă o parolă este furată, celelalte conturi vor fi în continuare în siguranță.

■ Statusuri și fotografii jenante pe care nu ați dori să le împărtășiți cu familia sau cu angajatorul dvs.

Amintiți-vă că orice lucru pe care îl împărtășiți are potențialul de a fi divulgat într-un fel sau altul. Așadar, înainte de a posta online, întrebați-vă: "Aș vrea ca mama sau șeful meu să vadă asta?". Dacă răspunsul este "Nu", atunci nu o publicați. În general, instinctele tale sunt corecte. Asigurați-vă întotdeauna că vă protejați reputația online. Nu împărtășiți niciodată informații necorespunzătoare online.

■ Probleme private

Chestiunile private și personale nu ar trebui să fie niciodată împărtășite online. Dacă nu vă simțiți confortabil să împărtășiți problema cu familia și prietenii dumneavoastră, nu o împărtășiți niciodată online.

Auto-reflecție

Există informații care pot fi împărtășite online în mod liber, dar și informații privind aspecte sensibile care nu trebuie împărtășite. Gândiți-vă la următoarele tipuri de informații și decideți dacă ați dori să le distribuiți. Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu?

Informații	A împărtăși sau a nu împărtăși? Comentariu
Numărul de telefon	
O poză de la aniversarea ta de 5 ani	
Numărul de cont bancar	
O fotografie cu noua mașină a mamei tale	
Locația petrecerii la care ești invitat	

Un selfie atunci când îți faci primul tatuaj	
O poză de grup de vara trecută – nu se văd chipuri, doar peisaje	

Discutați răspunsurile cu colegii dumneavoastră. Există un consens asupra a ceea ce trebuie să împărtășiți și ce nu?

Confidențialitatea online

Confidențialitatea înseamnă că pot face ceva fără ca alte persoane să știe, fără voia mea. Intimitatea nu este doar un concept moral, ci și un drept fundamental al omului. Fără un sentiment de intimitate, multe componente ale caracterului nostru nu s-ar putea dezvolta.

Însă granițele dintre sfera privată și cea publică par să devină din ce în ce mai neclare pe măsură ce tehnologia pătrunde în fiecare aspect al vieții noastre.

În 2016, Parlamentul European a introdus Regulamentul general privind protecția datelor (UE) 2016/679 (GDPR). GDPR este un regulament din legislația UE privind protecția datelor și a vieții private în Uniunea Europeană (UE) și în Spațiul Economic European (SEE), dar se referă și la transferul de date cu caracter personal în afara zonelor UE și SEE. Obiectivul principal al GDPR este de a oferi persoanelor fizice controlul asupra datelor lor personale și de a simplifica mediul de reglementare pentru afacerile internaționale prin unificarea reglementării în cadrul UE²⁷.

GDPR este important din mai multe motive. În primul rând, impune consimțământul explicit ori de câte ori datele sunt colectate sau reutilizate. Acest lucru înseamnă că utilizatorii sunt informați cu privire la noul regulament și li se solicită consimțământul, de obicei printr-o fereastră suplimentară pe ecran, intitulată "Confidențialitatea dvs. contează" sau "Vă respectăm confidențialitatea". Dar, retragerea consimțământului este, de asemenea, permisă în orice moment. În plus, acest regulament oferă acces la datele cu caracter personal pe care o companie sau organizație le deține despre o persoană, iar aceasta are dreptul de a obține o copie a datelor sale, gratuit sau într-un format accesibil.

Una dintre cele mai importante caracteristici ale acestui regulament este "dreptul de a fi uitat". În cazul în care datele cu caracter personal ale unei persoane nu mai sunt necesare sau sunt utilizate în mod ilegal, atunci aceasta poate solicita ștergerea datelor. Această regulă se aplică și motoarelor de căutare, cum ar fi Google, deoarece și acestea sunt considerate operatori de date. Aceasta înseamnă că utilizatorii de internet pot solicita ca linkurile către pagini web care includ numele lor să fie eliminate din rezultatele motoarelor de căutare, dacă informațiile sunt inexacte, inadecvate, irelevante sau excesive. În cazul în care o companie a pus la dispoziție online datele personale ale

²⁷ "Presidency of the Council: "Compromise text. Several partial general approaches have been instrumental in converging views in Council on the proposal for a General Data Protection Regulation in its entirety. The text on the Regulation which the Presidency submits for approval as a General Approach appears in annex," 1000000000000 pages, 11 June 2015, PDF". Archived from the original on 25 December 2015. Retrieved 30 December 2015.

unei persoane și se solicită ștergerea acestora, compania trebuie să informeze și celelalte site-uri web pe care au fost partajate că a fost solicitată ștergerea datelor și a legăturilor către acestea²⁸.

Auto-reflecție

Urmăriți următorul videoclip despre GDPR:

https://www.youtube.com/watch?v=Assdm6fIHIE&ab_channel=ITGovernanceLtd

și răspundeți la următoarele întrebări:

Despre ce este vorba mai exact în cadrul GDPR? Și ce înseamnă acesta pentru persoanele vizate și pentru întreprinderi? Ce trebuie să faceți? Și de ce ar trebui să faceți acest lucru?

Comparați răspunsurile dvs. cu cele ale celorlalți colegi. Faceți toate corecturile necesare.

Dezinformare, Manipulare și Știri False

O discuție despre utilizarea sănătoasă a internetului trebuie să includă o analiză a dezinformării, manipulării și a știrilor false. Internetul este un instrument de comunicare, de informare și de educare foarte puternic, dar, în același timp, se ridică o serie de întrebări cu privire la calitatea și credibilitatea informațiilor care sunt schimbate în spațiul cibernetic²⁹. Răspândirea și impactul dezinformării online în Europa amenință valorile europene și sfidează democrațiile³⁰.

Uneori am întâlnit pe internet o serie de știri care ne atrag atenția, cum ar fi moartea președintelui Turciei, R.T. Erdogan, susținerea Papei Francisc îl șochează pe Donald Trump în funcția de președinte sau un asteroid este pe cale să lovească Pământul. Chiar dacă acestea vor fi infirmate în doar câteva ore aceste știri au reușit deja să se răspândească pe internet și să fie reproduse în alte mii de site-uri. Știrile false se răspândesc mai repede, mai adânc și mai larg decât cele adevărate. Pentru a înțelege mai bine existența lor, proliferarea și impactul lor, este nevoie de o înțelegere mai clară a termenilor relevanți.

- **Manipularea** se referă la informațiile false sau înșelătoare în mod verificabil, create, prezentate și difuzate în scopul obținerii de avantaje economice sau pentru a înșela în mod intenționat publicul³¹.
- **Dezinformarea**, pe de altă parte, reprezintă din nou informațiile false, înșelătoare și inexacte create fără intenția de a înșela.

Ambii termeni au fost asociați cu știrile false. "Fake news" este termenul care s-a impus pentru a descrie fenomenul de dezinformare prin răspândirea de știri false. Desigur, acesta nu este un fenomen nou, dar extinderea sa a fost favorizată de creșterea explozivă a noilor tehnologii media și de stabilirea fermă a platformelor de știri online. Știrile false sunt definite ca fiind informații care au o referință redusă la fapte reale, sunt fabricate cu scopul de a înșela și sunt prezentate într-o formă jurnalistică. Știrile false nu trebuie să fie neapărat complet inexacte. Știrile false pot conține informații care se referă la evenimente reale, dar modul în care acestea se raportează la alte informații poate duce la o imagine distorsionată. Prin urmare, veridicitatea faptelor poate varia în spectrul larg al știrilor false.

²⁸ European Union (09/03/2020) Data protection and online privacy. Retrieved from https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm

²⁹ UNESCO. Journalism, "Fame News" and Disinformation: A Handbook for Journalism Education and Training. Retrieved from <https://en.unesco.org/fightfakenews>

³⁰ European Commission. Tackling Online Disinformation. Retrieved from <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>

³¹ Ibid.

Știrile false pot lua mai multe forme diferite, cum ar fi:

1. Site-urile de satiră sau de parodie într-un context umoristic publică știri false care au potențialul de a înșela utilizatorii atunci când sunt scoase din context.
2. Publicitatea nativă este acel tip de publicitate care se potrivește cu aspectul, senzația și funcția formatului media în care apar, reducând capacitatea consumatorilor de a le recunoaște și identifica.
3. Fabricarea de știri care se referă la informații care nu au nicio legătură cu realitatea. Acestea sunt construite cu scopul de a dezinforma și pot conține informații înșelătoare. Ele pot conține referiri la instituții și personalități consacrate. De obicei, au o narațiune convingătoare și motivații economice și politice.
4. Contrafacerea de materiale audiovizuale, cum ar fi fotografiile, videoclipurile și fișierele audio. Falsificarea acestor materiale implică, de obicei, denaturarea narațiunii pe care o oferă și distanțarea de evenimentul real.

■ Care este impactul știrilor false?

Știrile false îngreunează existența unui dialog eficient și înțelegerea argumentelor, valorilor și convingerilor celeilalte părți. Ele dezorientează opinia publică de la problemele actuale importante. Ele conduc la căutarea de țapi ispășitori și, adesea, la dehumanizarea unui număr de persoane și grupuri sociale - cum ar fi politicienii, minoritățile etnice etc. Știrile false pot duce, de asemenea, la violență. Știrile false creează o neîncredere și un cinism larg răspândit în ceea ce privește mass-media, procesele politice (de exemplu, alegerile) și instituțiile politice (de exemplu, guvernul). Știrile false provoacă sentimente de nesiguranță și o încredere redusă în judecata personală.

■ Cum pot identifica știrile false?

Separarea exactă a realității de ficțiune poate părea descurajantă. Dar să ajungi la adevăr merită întotdeauna efortul - chiar dacă nu este ceea ce vrei să auzi! Folosiți acești șase pași pentru a deosebi adevărul de minciuni³²:

1. Dezvoltarea unei mentalități critice

- Unul dintre principalele motive pentru care știrile false reprezintă o problemă atât de importantă este faptul că sunt adesea credibile, astfel încât este ușor să te lași prins. Multe știri false sunt, de asemenea, scrise pentru a crea "valoare de șoc", adică o reacție instinctivă puternică, cum ar fi frica sau furia.
- Acest lucru înseamnă că este esențial să vă controlați răspunsul emoțional la astfel de știri. În schimb, abordați ceea ce vedeți și auziți în mod rațional și critic.
- Întrebați-vă: "De ce a fost scrisă această poveste? Este pentru a mă convinge de un anumit punct de vedere? Îmi vinde un anumit produs? Sau încearcă să mă facă să dau click pe un alt site web? Sunt oare provocat?"

2. Verificați sursa

- Dacă dați peste o știre de la o sursă de care nu ați mai auzit până acum, faceți niște cercetări!
- Verificați adresa web a paginii pe care o citiți. Erori de ortografie în numele companiilor sau extensii care sună ciudat, cum ar fi ".infonet" și ".offer", în loc de ".com" sau ".co.uk", pot însemna că sursa este suspectă.

³² <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>

- Indiferent dacă autorul sau editorul vă este cunoscut sau nu, opriți-vă să luați în considerare reputația și experiența lor profesională. Sunt ei cunoscuți pentru expertiza lor în domeniu? Sau au tendința de a exagera?
- Fiți conștienți de faptul că persoanele care răspândesc știri false și "fapte alternative" creează uneori pagini web, machete de ziar sau imagini "trucate" care par oficiale, dar nu sunt. Așadar, dacă vedeți o postare suspectă care pare să provină de la Organizația Mondială a Sănătății (OMS), de exemplu, verificați pe site-ul OMS pentru a verifica dacă este într-adevăr acolo.
- Nu uitați, chiar dacă ați auzit povestea de la cel mai bun prieten, acest lucru nu îi conferă o autoritate suplimentară - probabil că nici el nu a urmat acești pași înainte de a o transmite!

3. Vedeți cine mai raportează povestea

- A mai observat cineva povestea? Ce spun alte surse despre ea?
- Evitați să ajungeți la concluzia că toate informațiile din mass-media mainstream (MSM) sunt false. Acest lucru poate fi la fel de nechibzuit ca și urmărirea oricărui zvon sau a oricărei teorii a conspirației.
- Agențiile de știri profesionale la nivel mondial, cum ar fi Reuters, CNN și BBC, dispun de orientări editoriale riguroase și de rețele extinse de reporteri cu înaltă calificare, astfel încât reprezintă un bun punct de plecare. Dar nimeni nu este imparțial și oricine poate face o greșală, așa că nu vă opriți din a căuta.

4. Examinați dovezile

- O știre credibilă va include o mulțime de fapte - citate de la experți, date din sondaje și statistici oficiale, de exemplu. Sau relatări detaliate, consistente și coroborate ale martorilor oculari de la persoanele aflate la fața locului. Dacă acestea lipsesc, puneți-o la îndoială!
- Dovezile demonstrează că ceva s-a întâmplat cu siguranță? Sau faptele au fost selectate sau "răstălmăcite" pentru a susține un anumit punct de vedere?

5. Nu luați imaginile la valoarea nominală

- Softurile moderne de editare au facilitat crearea de imagini false care să pară reale. De fapt, cercetările arată că doar jumătate dintre noi își pot da seama când imaginile sunt false. Cu toate acestea, există câteva semne de avertizare la care puteți fi atenți. Umbre ciudate pe imagine, de exemplu, sau margini zimțate în jurul unei figuri.
- Imaginile pot fi, de asemenea, 100% corecte, dar folosite într-un context greșit. De exemplu, fotografiile cu gunoaie care acoperă o plajă ar putea fi de pe o altă plajă sau de acum 10 ani, nu de la recentul presupus eveniment.
- Puteți utiliza instrumente precum Google Reverse Image Search pentru a verifica de unde provine o imagine și dacă aceasta a fost modificată.

6. Verificați dacă "sună corect"

- În cele din urmă, folosiți-vă bunul simț! Țineți cont de faptul că știrile false sunt concepute pentru a vă "alimenta" prejudecățile, speranțele sau temerile.
- De exemplu, este puțin probabil ca brandul dvs. preferat de designer să ofere un milion de rochii gratuite persoanelor care se prezintă în magazinele sale. În egală măsură, doar pentru că un coleg al dumneavoastră crede că doi colegi căsătoriți au o aventură, nu înseamnă că este adevărat.

Auto-reflecție

1. Un trol este un cont fals de social media, adesea creat pentru a răspândi informații înșelătoare.



Fiecare dintre următoarele 8 profiluri include o scurtă selecție de postări de pe un singur cont de socializare. Voi decideți dacă fiecare dintre ele este un cont autentic sau un trol profesionist. După fiecare profil, vei trece în revistă semnele care te pot ajuta să determini dacă este un trol sau nu. Aruncă o privire pe aceste profiluri și verifică-ți abilitățile de "detectiv":

<https://spotthetroll.org/start>

2. Este reală sau photoshopată? (de Adobe): Verificați fotografiile din următorul link și decideți dacă sunt reale sau sunt un produs photoshopat. Împărtășiți rezultatele cu colegii dumneavoastră. <https://landing.adobe.com/en/na/products/creative-cloud/69308-real-or-photoshop/index.html>

3. Jucați "Reality Check" de Media Smarts și învățați cum să verificați dacă ceva este fals sau real:

<http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/games/reality-check/index.html#/>

Împărtășiți-vă rezultatele cu colegii și discutați despre dificultățile de a identifica știrile false. Scrieți o listă de sfaturi pentru persoanele de vârsta voastră, pe care să le rețină atunci când se confruntă cu o informație care pare incredibilă.

4. Cercetare privind noul concept de "populistainment". Ce este acesta? Care este legătura sa cu știrile false? Explicați-l colegilor dvs. în termeni simpli și subliniați de ce este alarmant.

S-ar putea să găsiți următorul articol relevant și la îndemână pentru acest lucru:

<https://www.opendemocracy.net/en/can-europe-make-it/dismantling-democracy-the-right-to-be-entertained/>

Exercițiul 5: Completarea amprentei

Obiective:

- să reflectați asupra disponibilității informațiilor personale online
- să înțelegeți impactul acestor informații asupra vieții dumneavoastră online și offline
- să conștientizați diferitele moduri în care anonimatul poate fi "spart"
- să reflectați asupra propriilor practici în ceea ce privește confidențialitatea online și amprenta dumneavoastră digitală
- să formulați un feedback pentru colegii dumneavoastră

Durata: 35 minute

Instrumente: stilou, o bucată de hârtie / forum

Metode: discuții în clasă, descriere, comparație

Descrierea exercițiului: În acest exercițiu, veți face un brainstorming despre ce informații sunt disponibile despre dumneavoastră online și cine le poate vedea, apoi veți discuta despre relația dintre expunerea la informații și anonimatul online.

Sarcini:

- Pe o foaie de hârtie, scrieți câteva informații despre dumneavoastră care sunt disponibile pe internet (de exemplu, numele, adresa, prietenii cu care sunteți conectat).



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

- Dacă o anumită informație este ușor accesibilă multor alte persoane online (cu alte cuvinte, este foarte expusă), scrieți-o cu litere mai mari

- Dacă o informație este accesibilă pentru relativ puține persoane, scrieți-o cu litere mai mici.

- Gândiți-vă la informațiile pe care le-ați scris și împărtășiți-le cu colegii dumneavoastră.

- Participați la discuția de grup, răspunzând la următoarele întrebări:

1. Care sunt unele asemănări/diferențe între amprentele diferitelor persoane din grup?

2. Care dintre elementele enumerate ar putea fi folosite pentru a vă identifica în mod unic? Ce combinații de elemente ar putea fi folosite?

3. Există elemente enumerate de dvs. pe care ați dori să nu fie disponibile online? (Cu alte cuvinte, pe care ați dori să nu facă parte din amprenta dumneavoastră informațională)?

4. Ce ați putea face pentru a reduce expunerea unor elemente din amprenta dvs. informațională?

Scrieți concluziile dumneavoastră și câteva sfaturi pentru protecția confidențialității online și a datelor personale.

Lecții învățate: uneori nu suntem conștienți de ceea ce există despre noi online. Este ceea ce știu alte persoane despre noi, fără să ne cunoască vreodată în persoană. Este responsabilitatea noastră să ne protejăm datele personale și să ne protejăm "amprenta digitală" .

Forum

Obiective:

- Identificarea diferitelor moduri în care informațiile noastre private pot fi dezvăluite fără să ne dăm seama.

- Înțelegerea efectul potențial al acestei dezvăluiri

- Discutarea despre diferitele modalități prin care ne putem proteja confidențialitatea online

- Oferirea de feedback

Sunteți invitați să descrieți/scrieți ceea ce știți deja despre subiectul "Utilizarea sănătoasă a dispozitivelor digitale" în forumul Cunoaștere-Dorință-Învățare.

Sarcini:

- Împărtășiți-vă cunoștințele pe această temă

- Împărtășiți sfaturile pe care vi le-ați da cu privire la utilizarea corectă a mijloacelor de comunicare în masă

- Răspundeți colegilor dvs.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

6. Teste de evaluare

Modulul 1

- 1) Care dintre următoarele NU este un exemplu de comunicare nonverbală?
 - a) Expresiile faciale
 - b) Limbajul corpului
 - c) Mesajele text

- 2) Cercetările au arătat că până și utilizarea moderată a tehnologiei online poate duce la:
 - a) Subdezvoltarea lobului prefrontal
 - b) Dependența de media
 - c) Stresul postural

- 3) Un utilizator tipic de telefon mobil își atinge telefonul de ori în fiecare zi, potrivit unui studiu realizat de firma de cercetare Dscout:
 - a) 1,546
 - b) 2,617
 - c) 3,221

- 4) Numărul tot mai mare de profiluri false pe platformele de socializare i-a făcut pe utilizatori să simtă:
 - a) Anxietate
 - b) Securitate
 - c) Singurătate

Modulul 2

- 1) Care dintre următoarele NU este un simptom al sindromului viziunii computerizate?
 - a) Oboseala ochilor
 - b) Vedere încețoșată
 - c) Glaucom

- 2) Sindromul de tunel carpian este frecvent cauzat de:
 - a) Plasarea greșită a tastaturii
 - b) Birouri pe bandă rulantă
 - c) Un mouse de tip slim-line



- 3) Când lucrezi în fața calculatorului trebuie să te așezi și să te miști cel puțin o dată la
- a) Cincisprezece minute
 - b) oră
 - c) Două ore
- 4) În ceea ce privește iluminarea corectă a unui post de lucru, monitorul trebuie plasat fața de sursa/sursele de lumină.
- a) Direct dedesubt
 - b) Direct deasupra
 - c) În partea laterală

Modulul 3

- 1) Conform teoriei substituției sociale, cu cât petrecem mai mult timp pe rețelele de socializare, cu atât mai puțin timp
- a) Petrecem socializând față în față
 - b) Lucrăm
 - c) Dedicăm hobby-urilor
- 2) FOMO înseamnă:
- a) Frica de obstacole mentale
 - b) Frica de a pierde ceva
 - c) Obsesie falsă sau rău intenționată
- 3) Un studiu realizat în 2018 la Universitatea din Pennsylvania a constatat că reducerea utilizării social media la minute pe zi a dus la o reducere semnificativă a nivelurilor de anxietate, depresie, singurătate și probleme de somn:
- a) 30
 - b) 50
 - c) 60
- 4) În ceea ce privește sănătatea mintală, știrile false pot provoca
- a) Schizofrenie
 - b) Stres și anxietate
 - c) Stimă de sine scăzută



- 5) Care dintre următoarele NU este un tip de dependență de media?
- a) Supraîncărcarea cu informații
 - b) Dependența de jocurile video
 - c) Dependența de cumpărături

Modulul 4

- 1) Care dintre următoarele NU face parte din cauzele principale ale dependenței de media?
- a) Problemele psihosociale preexistente
 - b) Cercul social restrâns
 - c) Tendința ridicată de impulsivitate
- 2) Aproximativ din ceea ce privim atunci când navigăm pe internet nu va însemna nimic pentru noi după câteva minute.
- a) 50%
 - b) 75%
 - c) 99%
- 3) Primul pas în combaterea dependenței de media este:
- a) Să nu ai acces la dispozitive (e.g. smartphone)
 - b) Să recunoști acest lucru
 - c) Să ieși în oraș, să mergi pe jos sau să faci exerciții fizice
- 4) Nomofobia este o fobie asociată cu absența :
- a) unui telefon mobil
 - b) conexiunii la internet
 - c) prezenței digitale

Modulul 5

- 1) Tot ceea ce facem în lumea digitală lasă urme. Aceasta este:
- a) Identitatea noastră online
 - b) Istoria noastră digitală
 - c) Amprenta noastră digitală

- 2) Regulamentul general privind protecția datelor (GDPR) a fost introdus în UE în anul:
 - a) 2002
 - b) 2012
 - c) 2016

- 3) Un trol este:
 - a) Un cont fals de social media, creat adesea pentru a răspândi informații înșelătoare
 - b) sursă care prezintă exclusiv știri false
 - c) Un instrument de detectare a știrilor false

- 4) Este mai bine ca să nu fie împărtășite online.
 - a) Buletinele informative
 - b) Seminariile web
 - c) Parolele

7. Bibliografie

- Barker, E (2016). *This is the Best Way to Overcome Fear of Missing Out*. June 7, 2016 retrieved from <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- Caplan, S.E. (2003). "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well – Being", *Communication. Research* (30), 625 – 648, 627.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 – 195.
- Dibb, Bridget. "Social media use and perceptions of physical health." *Heliyon* vol. 5,1 e00989. 8 Jan. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989
- Digital Citizenship Education Handbook, 2019, Council of Europe
- European Commission. *Tackling Online Disinformation*. Retrieved from <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>
- European Union (09/03/2020) Data protection and online privacy. Retrieved from https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm
- Firth, Joseph et al. "The "online brain": how the Internet may be changing our cognition." *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* vol. 18,2 (2019): 119-129. doi:10.1002/wps.20617
- Human Kinetics. *Technology can have positive and negative impact on social interactions*, n.d. Retrieved from: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>
- ICT Frame. *What Information To Share And Not Share Online*, 2018. Retrieved from: <https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>
- International Ergonomics Association. *What Is Ergonomics?*, n.d. Retrieved from: <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>
- Jisc, 2021. Retrieved from: <https://www.jisc.ac.uk/>.
- Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. *Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. Child Adolesc â Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004
- Jun, S. & Choi, E. (2015). *Academic stress and internet addiction from general strain theory â framework*.
- Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review*. *Cureus*. 2020;12(6):e8627. Published 2020 Jun 15. doi:10.7759/cureus.8627
- Kimekaergonomicpodcast. *Assure Model Lesson Plan- Ergonomics*, 2015. Retrieved from: <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>
- MentalUp. *Internet and Technology Addiction - Causes, Signs and Tips to Stop*, 2021. Retrieved from: <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>
- Mind Tools. *How to Spot Real and Fake News*, n.d. Retrieved from : <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>



Ministry of the Interior Finland. *National action plan for the prevention of violent radicalisation and extremism 2019–2023*, 2019. Retrieved from: <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

New Economics Foundation (2012) *Measuring Wellbeing: A guide for practitioners*, London: New Economics Foundation.

Oxford Lexico. Well-being. Retrieved from: https://www.lexico.com/definition/well_being.

Presidency of the Council: Compromise text. Several partial general approaches have been instrumental in converging views in Council on the proposal for a General Data Protection Regulation in its entirety. The text on the Regulation which the Presidency submits for approval as a General Approach appears in annex, 1000000000000 pages, 11 June 2015, PDF". Archived from the original on 25 December 2015. Retrieved 30 December 2015

Profis, S. Project Manager. *Save Yourself! 7 Ways to Prevent Information Overload*, 2019. Retrieved from: <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life*. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

The Wellbeing Thesis. *Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet*, n.d. Retrieved from: <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/> .

UNESCO. Journalism, “Fame News” and Disinformation: A Handbook for Journalism Education and Training. Retrieved from <https://en.unesco.org/fightfakenews>

Wake-up call: Are you making these five ergonomics mistakes?, 2013. Retrieved from: <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>

Walther, Birte & Morgenstern, Matthis & Hanewinkel, Reiner. (2012). *Co-Occurrence of Addictive Behaviours: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming*. *European addiction research*. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

Wolniewicz CA, Tiarniyu MF, Weeks JW, Elhai JD. *Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation*. *Psychiatry Res*. 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058

World Health Organisation, 2021. Retrieved from: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Yildirim C, Correia AP. *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*. 2015;49:130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Anexe

Fișe de verificare a testelor de evaluare

Fișa de verificare a testelor de evaluare pentru Modulul 1 - răspunsuri corecte

1c

2a

3b

4a

Fișa de verificare a testelor de evaluare pentru Modulul 2 - răspunsuri corecte

1c

2a

3b

4c

Fișa de verificare a testelor de evaluare pentru Modulul 3 - răspunsuri corecte

1a

2b

3a

4b

Fișa de verificare a testelor de evaluare pentru Modulul 4 - răspunsuri corecte

1b

2c

3b

4a

Fișa de verificare a testelor de evaluare pentru Modulul 5 - răspunsuri corecte

1c

2c

3a

4c

Lista de verificare a designului instrucțional pentru lucrătorii de tineret

Nr	Criterii	Da	Nu
1. Obiective			
1.1	Obiectivele sunt stabilite în mod clar pentru cel care învață?		
1.2	Sunt cerințele cursului în concordanță cu obiectivele?		
1.3	Capitolele/subiectele acoperă în detaliu obiectivele cursului?		
1.4	Obiectivele învățării corespund rezultatelor învățării?		
1.5	Conținutul general și structura cursului îndeplinesc obiectivele de instruire ale acestuia?		
2. Structură			
2.1	Cursul are o prezentare sau un program de studiu concis și cuprinzător?		
2.2	Include cursul exemple, analogii, studii de caz, simulări, reprezentări grafice și întrebări interactive?		
2.3	Folosește structura cursului metode și proceduri adecvate pentru a măsura rezultatele învățării cursanților?		
3. Conținut			
3.1	Conținutul curge fără probleme, fără greșeli gramaticale, sintactice și de dactilografie?		
3.2	Este conținutul actualizat?		
3.3	Este conținutul aliniat cu programa școlară?		
3.4	Sunt rezultatele dorite încorporate în conținut?		
3.5	Este conținutul în conformitate cu legile privind drepturile de autor și tot materialul citat este citat corect?		
3.6	Cursul angajează studenții în gândirea critică și abstractă?		
3.7	Cursul are condiții prealabile sau necesită un background tehnic?		
4. Evaluare			
4.1	Sarcinile sunt relevante, eficiente și angajează cursanții într-o varietate de tipuri de activități?		
4.2	Întrebările practice și de evaluare sunt interactive?		
4.3	Sarcinile practice și de evaluare se concentrează pe obiectivele cursului?		
5. Tehnologie - Design			
5.1	Este designul clar și coerent, cu indicații adecvate?		
5.2	Sunt imaginile și grafica de înaltă calitate și adecvate pentru curs?		
5.3	Este cursul ușor de navigat și oferă asistență tehnică și de gestionare a cursului?		
5.4	Este structura de navigare a cursului coerentă și fiabilă?		
5.5	Sunt definite cerințele de hardware și software ale cursului?		
5.6	Este sincronizat textul audio și cel de pe ecran?		
5.7	Arhitectura cursului permite instructorilor să adauge conținut, activități și evaluări suplimentare?		

Feedback pe subiect pentru tineri

Evaluarea modulului						
Titlul cursului:						
Titlul modulului:						
Partea A:	Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 reprezintă cel mai scăzut și 5 cel mai ridicat nivel de acord, indicați ce părere aveți despre următoarele aspecte					
Observații		1	2	3	4	5
1	Subiectul a fost interesant					
2	Cred că subiectele abordate au fost importante					
3	Mi-ar plăcea să aflu mai multe despre acest domeniu					
4	Am învățat lucruri noi pe care probabil le voi aplica în viitor					
5	Aș dori să îmi îmbunătățesc competențele în domeniu					
6	Este posibil să recomand acest curs					
Partea B:	În spațiul prevăzut, vă rugăm să includeți orice comentariu sau recomandare pe care doriți să o faceți.					
Partea C:	În spațiul prevăzut, vă rugăm să includeți adresa dvs. de e-mail, dacă doriți să fiți ținut la curent cu acest proiect.					

