

L2D

MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

МЛАДЕЖКА ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦИЯ

МОДУЛ 6





Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

Заглавие :	МЛАДЕЖКА ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦИЯ
Ключови думи :	дигитална детоксикация, управление на медиите, съзнателно потребление, съзнателност, дигитална зависимост, самосъзнание
Подготвено от .	Сдружение WalkTogether България
Език :	Български език
Цели :	<ul style="list-style-type: none">● Насърчаване на самоосъзнаването и съзнанието по отношение на цифровото потребление.● Насърчаване на балансиран подход към използването на технологии и офлайн дейности.● Разработване на стратегии за справяне с дигиталните разсейващи фактори, подобряване на критичното мислене, комуникационните умения, креативността и психическото благополучие.
Резултати от обучението :	В края на този модул участниците ще могат да: <ul style="list-style-type: none">● да разбират въздействието на цифровите разсейващи фактори върху ежедневието и взаимоотношенията си.● Идентифициране на възможностите за съзнателен избор при потреблението на цифрови медии.● Разработване на стратегии за минимизиране на разсейването от цифровите медии и насърчаване на съзнателното потребление.
Индекс на съдържанието :	1. Въведение в цифровия детокс 2. Дигитални зависимости и последици 3. Инструменти за откриване на дигитални пристрастия



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>4. Разбиране на съзнателното медийно потребление</p> <p>5. Стратегии за успешна цифрова детоксикация</p> <p>6. Заключение</p>
Разработване на съдържание :	<ul style="list-style-type: none">● 1. Въведение в Digital Detox В съвременния свят, в който цифровите джаджи са навсякъде, идеята за "цифрова детоксикация" стана важна. Цифровата детоксикация означава целенасочено да си вземете почивка от цифровите устройства и онлайн дейностите за известно време. Целта е да освежим съзнанието си, да се съсредоточим върху психическото си благополучие и да си възвърнем контрола върху това колко използваме цифровите неща. В този подробен поглед върху дигиталната детоксикация ще разгледаме защо е важна, как е свързана с дигиталните зависимости, инструментите за разгадаване на тези зависимости, идеите за по-разумно използване на дигиталните медии, ефективните начини за успешна дигитална детоксикация и ще завършим, като поговорим за добрите неща, които могат да се случат, когато изберем начин на живот, свързан с дигиталната детоксикация. ● 2. Дигитални зависимости и какво се случва заради тях



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>Постоянното присъствие на смартфони, социални медии и много информация е довело до различни видове дигитални зависимости. Те могат да се проявят като навици, като например постоянно скролване в социалните медии, прекалено много онлайн игри или усещане, че трябва постоянно да проверяваме имейлите си. Резултатите от цифровото пристрастяване са сериозни и включват по-ниска продуктивност, проблеми със съня, проблеми във взаимоотношенията, по-голям стрес и дори увреждане на психичното ни здраве. Важно е да разпознаваме малките признаци на цифровата зависимост, за да можем да направим нещо по въпроса и да имаме по-здравословни отношения с технологиите.</p> <ul style="list-style-type: none">● 3. Инструменти за откриване на цифрови зависимости <p>Откриването на дигиталните зависимости може да означава да се вгледаме внимателно в себе си и в начина, по който използваме технологиите. Но има много инструменти и неща, които могат да ни помогнат да разберем колко време прекарваме в цифрови неща. Например има приложения за телефоните ни, които могат да следят колко ги използваме и да ни кажат кои приложения използваме най-много. Сайтовете на социалните медии</p>
--	---





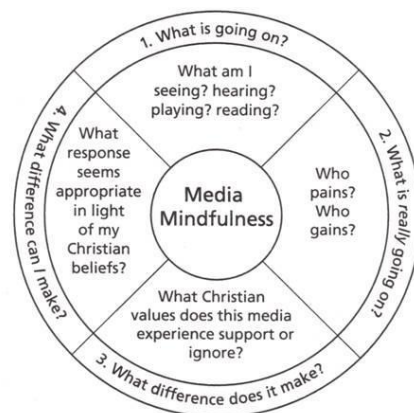
Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

често ни дават информация за това колко време прекарваме в тях всеки ден. Освен това в интернет има тестове и тестове, които могат да ни помогнат да разберем дали сме твърде зависими от цифровите неща. Откриването на тези зависимости е първата стъпка към успешна дигитална детоксикация.

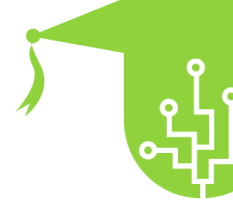
- 4. Осъзнато използване на цифровите медии

MeDia MINDFULNESS

The following is a simple strategy for media awareness, called media mindfulness. Note that the strategy involves four questions that appear quite simple—but whose answers are sometimes (like life) complex.



Да внимаваме как използваме цифровите медии означава да се замислим какво правим и защо. Това означава да си задаваме въпроси като: Защо използвам това устройство или приложение точно сега? Прави ли нещо важно, или просто гледам неща, без да се замислям? Когато разберем защо правим това, което



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>правим с технологиите, можем да направим по-добър избор за това как ги използваме.</p> <ul style="list-style-type: none">● Разумното използване на цифровите медии има няколко важни идеи:<ul style="list-style-type: none">- **Планиране:** Изготвяне на ясни планове за това как да използваме цифровите материали и обмисляне дали те съответстват на нашите цели и ценности.- **Не прекалено много:** Намиране на баланс между времето, прекарано пред екрана, и другите дейности, така че да не прекарваме цялото си време в гледане на екрана.- **Качеството има значение:** Избирайте добро съдържание и смислени връзки, а не просто гледайте нещата без да мислите.● 5. Стратегии за успешна цифрова детоксикация<p>Започването на цифрова детоксикация изисква внимателно планиране и силен ангажимент. Съществуват няколко начина за осъществяването му:</p><ul style="list-style-type: none">- **Поставяйте си ясни цели:** Решете какво точно искате от детоксикацията, например да използвате по-малко екрани, да прекарвате по-малко време в
--	---



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>социалните мрежи или да правите повече неща офлайн.</p> <p>- **Създаване на граници:** Определете определени часове от деня или места, на които няма да използвате телефона си или други екрани, за да намалите разсейването.</p> <p>- **Потърсете помощ:** Споделете плановете си за детоксикация с приятели или роднини, които могат да ви помогнат да се придържате към тях.</p> <p>- **Замяна на цифрови неща:** Заменете цифровите дейности с нецифрови, като четене, упражнения или прекарване на време с любимите хора.</p> <p>- **Съзнателност:** Практикувайте упражнения за съзнателност, като например медитация, за да осъзнаете по-добре желанието си да проверявате устройствата си и да го намалите.</p> <p>- **Проверка на напредъка:** Следете как се справяте и бъдете готови да промените плана си за детоксикация, ако е необходимо, за да сте сигурни, че той работи.</p> <ul style="list-style-type: none">● 6. Заключение <p>В епоха, в която технологиите са неразделна част от живота ни, периодичните почивки чрез дигитална детоксикация могат да донесат големи ползи. Тя</p>
--	--



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>дава възможност да пренастроим отношенията си с технологиите, да подобрим психическото си благополучие и да преоткрием удовлетворението от офлайн преживяванията. Чрез разпознаване на признаците на цифровата зависимост, използване на инструменти за самооценка и възприемане на принципите на съзнателното медийно потребление хората могат да възвърнат суверенитета си над своя цифров живот. Възприемането на концепцията за цифрова детоксикация не означава отхвърляне на технологиите, а по-съзнателното им използване за обогатяване на цялостното качество на живот. Пътят към по-балансирано и пълноценно съществуване започва със съзнателния избор да се изключим от мрежата и да се свържем отново със света отвъд екрана.</p> <ul style="list-style-type: none">● Предложение за дейност: "Час за цифров детокс"
--	--





Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници



- Цел: Целта на това кратко занимание е да се направи целенасочена почивка от дигиталните устройства и онлайн разсейването, като се насърчи съзнанието и се намали времето, прекарано пред екрана, за един час.
- Инструкции:

Задайте таймер: Изберете конкретен час, в който можете да се посветите на тази дейност без прекъсване. Настройте таймера за един час.
- Поставете устройствата настрана: Преди да започнете, поставете смартфона, таблета, лаптопа и всички други цифрови устройства в друга стая или на място, където не можете лесно да ги достигнете. Не трябва да имате никакви екрани наблизо.
- Уведомяване на контакти: Ако е необходимо, уведомете контактите си (приятели,





Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>роднини или колеги), че през този час няма да имате възможност за цифрова комуникация.</p> <ul style="list-style-type: none">● Изберете офлайн дейност: Изберете офлайн дейност, която ви харесва или която сте искали да опитате. Това може да включва четене на физическа книга, разходка, практикуване на хоби или просто медитация.● Участвайте разумно: Прекарайте този час, ангажирайки се изцяло с избраната от вас офлайн дейност. Обърнете внимание на детайлите, усещанията и преживяванията, без да се разсейвате от екраните.● Отразяване: Когато часът приключи, помислете за момент как се чувствахте, когато се отделихте. Какво забелязахте във вашите мисли, чувства и обкръжение през това време?● Цифрово повторно свързване: След като изтече часът, можете постепенно да се върнете към цифровите си устройства. Отделете малко време, за да помислите как можете да пренесете чувството за внимание в дигиталните си взаимодействия.● Този кратък час за цифров детокс ви позволява да се откъснете за кратко от екраните, като насърчавате вниманието и почивката от
--	--



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>постоянните цифрови дразнителни. Това е малък, но въздействащ начин да започнете да включвате моменти на цифрова детоксикация в ежедневието си.</p>
Терминология:	<p>Цифрова детоксикация - процес на изключване от редовното потребление на технологии, дейности и устройства, за да се култивира по-съзнателно поведение.</p> <p>Час за дигитален детокс - целенасочена почивка от дигитални устройства и онлайн разсейване, насочена към насърчаване на съзнанието и намаляване на времето, прекарано пред екрана.</p> <p>Дигитални зависимости - навици, формирани около прекомерната употреба на дигитални устройства и платформи, които водят до негативни последици.</p> <p>Медийна грамотност - способността за достъп, анализ, оценка и създаване на медии.</p> <p>Медийно потребление - Процесът на възприемане на медиите чрез поглед, звук и/или текст.</p> <p>Медийна зависимост - неспособност да се устои на времето, прекарано в онлайн дейности, или да се ограничи то, което води до отрицателни последици за физическото, социалното и емоционалното здраве.</p> <p>Стратегии за успешна детоксикация от цифрови технологии - Ефективни подходи за успешна детоксикация от цифрови технологии, включително поставяне на ясни цели, създаване на граници, търсене на подкрепа, замяна</p>



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	на цифрови дейности, практикуване на съзнателност и наблюдение на напредъка.
Библиография :	<p>Робинс, Р. (2016 г.) "Дигитално разтоварване: как да се откъснем от мрежата и да възстановим живота си". TEDx Talks.</p> <p>Fleur, A. (2016). "Цифрова детоксикация: Отключете се, за да се свържете отново". Harvard Health Publishing.</p> <p>Wilson, A. (2015). "5 стъпки за преодоляване на медийната ви зависимост". Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017 г.) "Digital Detox: Какво е това и как да го направите?" Списание Time.</p> <p>Shlain, L. (2015) "Баланс между екрана и живота: Как да постигнем цифров детокс". Common Sense Media.</p> <p>Harris, T. (2018). "Добре прекарано време: Как да спрем социалните медии да съсипват живота ви." Penguin Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen: М.: Защо днешните свръхсвързани деца растат по-малко бунтари, по-толерантни, по-малко щастливи - и напълно неподготвени за зрелостта". Atria Books.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). "Разсеяният ум: Древните мозъци в света на високите технологии." MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). "Дълбока работа: Правила за фокусиран успех в един разсеян свят." Grand Central Publishing.</p>



Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

	<p>Еял, Н. (2014). "Hooked: Как да създаваме продукти, които формират навици." Портфолио.</p> <p>Alter, A. (2017). "Неустаноимо: Неустоимият: възходът на пристрастяващата технология и бизнесът, който ни държи на въдицата." Penguin Press.</p> <p>Newport, C. (2019). "Цифров минимализъм: Изборът на фокусиран живот в един шумен свят". Портфолио.</p> <p>Harris, T. (2016). "Как технологиите похищават съзнанието на хората - от един магьосник и етичния дизайнер на Google". [Онлайн статия]. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3</p>
Ресурси (видеоклипове, референтна връзка)	