

**L2D**

MEDIA LITERACY COMPETENCES  
FOR YOUTH WORKERS

## ЦИФРОВО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

---

МОДУЛ 8



## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

<b>Заглавие :</b>	ЦИФРОВО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ
<b>Ключови думи :</b>	
<b>Подготвено от .</b>	АПУ
<b>Език :</b>	Английски език
<b>Цели :</b>	<p>- Определяне на степента на използване на интернет сред младите хора днес.</p> <p>-За да разберете от какъв момент използването на интернет се нарича тъмен сайт.</p> <p>-За повишаване на осведомеността за тъмните страни и отрицателните ефекти от използването на интернет.</p> <p>-Да се определи връзката между използването на интернет и психичното здраве.</p> <p>-Решения</p>
<b>Резултати от обучението :</b>	
<b>Индекс на съдържанието :</b>	<p>ЕДИНИЦА 1: Какво е цифрово благосъстояние.</p> <p>ЕДИНИЦА 2: Ползи от използването на технологиите.</p> <p>ЕДИНИЦА 3: Недостатъци на използването на технологиите. Последници от неправомерното използване на електронни устройства.</p> <p>ЕДИНИЦА 4: Данни за използването на електронни устройства в ЕС и Турция. Препоръки на експертите.</p> <p>ОБОСОБЕНА ЧАСТ 5: Намиране на баланс между дейностите със и без технологични устройства.</p> <p>ЕДИНИЦА 6: Инструменти, които могат да ви помогнат да постигнете цифрово благополучие.</p>
<b>Разработване на съдържание :</b>	
<b>Терминология :</b>	
<b>Библиография :</b>	
<b>Ресурси (видеоклипове, референтна връзка)</b>	

Новите технологии навлязоха в живота ни и все повече присъстват в различни сфери на ежедневието ни. Отдавна отминаха дните на интернет модема, свързан

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

към стационарен телефон, на който му отнемаше минути да зареди статична и елементарна уеб страница. Първият ADSL ни позволи да сърфираме в интернет с прилична скорост, което отвори пътя към комуникацията между хората чрез цифрови услуги. Помните ли Microsoft Messenger?

Но това, което наистина промени отношенията ни с интернет и новите технологии, беше появата на смартфона и на 3G връзката към мобилните ни телефони. Оттогава интернет е в джоба ни, навсякъде и по всяко време. Днес използваме интернет за всичко: за учене, работа, общуване, пазаруване, получаване на информация... дори за включване и изключване на различни домакински уреди, благодарение на използването на така наречения интернет на нещата (IoT).

Интензивното използване на интернет, а оттам и на електронни устройства с големи и по-малки екрани, сензорни екрани и клавиатури, създава нови предизвикателства и възможни последици, за които трябва да сме наясно. Прекомерното използване, както често се случва, на социалните мрежи може да има последици в области като социализацията (лице в лице), физическата активност или концентрацията.

В този модул ще научите какви са тези рискове и как да използвате електронните устройства правилно, за да постигнете **цифрово благополучие**.

Съдържанието на този модул е разделено на следните точки:

- ЕДИНИЦА 1: Какво е цифрово благосъстояние. Преди всичко е важно да се запознаете с термина "цифрово благосъстояние".
- ЕДИНИЦА 2: Ползи от използването на технологиите. Технологиите предлагат множество предимства и възможности за улесняване на живота и улесняване на комуникацията с нашите връстници. В този раздел се описва как да се възползваме максимално от различните технологични инструменти.
- ЕДИНИЦА 3: Недостатъци на използването на технологиите. Последици от неправомерното използване на електронни устройства. Въпреки че използването на технологиите може да бъде много полезно, прекомерното им излагане или злоупотребата с тях може да доведе до рискове и последици за нашето физическо, емоционално и социално здраве.
- ЕДИНИЦА 4: Данни за използването на електронни устройства в ЕС и Турция. Препоръки на експертите. Важно е да се знаят какви са фактите относно използването на електронни устройства, за да се изясни степента на рисковете и значението на насърчаването на цифровото благосъстояние.
- ОБОСОБЕНА ЧАСТ 5: Намиране на баланс между дейностите със и без технологични устройства. Прекъсването на връзката с използването на електронни устройства е полезно и дори необходимо за постигане на

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

цифрово благополучие, което намалява възможните последици от злоупотребата с тях. Тази единица предоставя информация за това как да постигнете този баланс.

- ЕДИНИЦА 6: Инструменти, които могат да ви помогнат да постигнете цифрово благополучие. Въпреки че може да звучи противоречиво, съществуват мобилни приложения, насочени към оценка на използването на технологични устройства и подпомагащи постигането на цифрово благополучие. Тази единица предоставя списък на различни полезни приложения за тази цел.

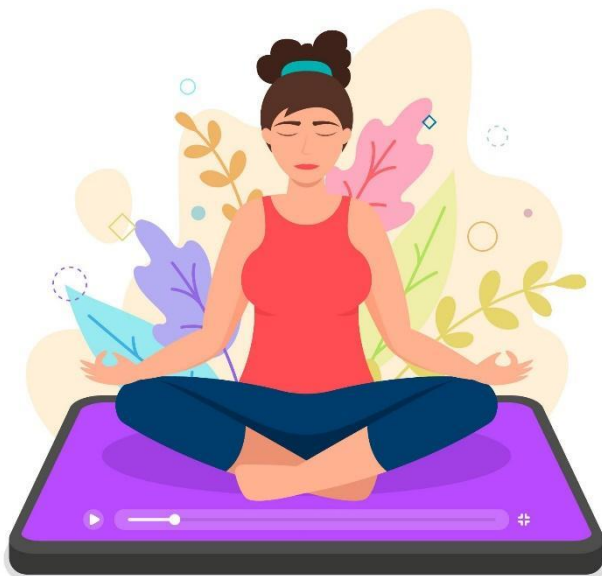
### Съдържание

ЕДИНИЦА 1: Какво е цифрово благосъстояние. ....	6
ЕДИНИЦА 2: Ползи от използването на технологиите .....	9
ЕДИНИЦА 3: Недостатъци на използването на технологиите. Последници от неправомерното използване на електронни устройства. ....	12
УНИТ 4: Данни за използването на електронни устройства в Европейския съюз и Турция. Препоръки на експертите. ....	15
Препоръки на експертите .....	17
ОБОСОБЕНА ЧАСТ 5: Намиране на баланс между дейностите със и без технологични устройства. ....	18
ЕДИНИЦА 6: Инструменти, които могат да ви помогнат да постигнете цифрово благополучие. ....	19
Собствени услуги на Google за цифрово благосъстояние.....	19
Екранното време на Apple .....	20
Flipd.....	20
Forest .....	20
Страхотно приложение .....	21
Заключения .....	22
Библиография .....	23
ЕДИНИЦА 1.....	23
ЕДИНИЦА 2.....	23
ЕДИНИЦА 3.....	23
ЕДИНИЦА 4.....	23
ЕДИНИЦА 5.....	23
ЕДИНИЦА 6.....	23

### ЕДИНИЦА 1: Какво е цифрово благосъстояние.

Концепцията за цифрово благосъстояние се отнася до начина, по който интегрираме свързаните технологии в ежедневието си. Става дума за поемане на контрол върху времето, което прекарваме пред екраните, и за разбиране на това как използването на софтуер ни влияе. Зависимостта от постоянната свързаност в работното, семейното и развлекателното ни пространство оказва влияние върху поведението ни, затова е важно да се научим как да управляваме тази ситуация.

Цифровата ни идентичност или цифровото ни гражданство се развива, когато използваме електронна поща, социални медии и други свързани устройства. Начинът, по който прекарваме времето си в разглеждане на изображения, търсене или изразяване на мнения, ни определя толкова, колкото и името, което използваме в профилите си в електронната поща или социалните мрежи. Важно е обаче да се има предвид, че тези онлайн имена и дейности не представят напълно нашата идентичност във физическия живот. Освен това е от решаващо значение да признаем, че информацията, която споделяме онлайн, като снимки, коментари или взаимоотношения, ще продължи да присъства дори след като сме направили



промени. Ето защо е от съществено значение да знаем как да управляваме и защитаваме своята цифрова идентичност.

Благополучието е субективно понятие, което зависи от няколко аспекта, включително доброто усещане за изборите, които правим, и резултатите, които постигаме, както и осъзнатия контрол върху контекста, в който работим. По-специално в момента се намираме в исторически етап, в който можем да имаме множество имейл акаунти и профили в социалните медии, което ни позволява да

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

представяме различни аспекти на личността си в зависимост от това с кого общуваме.

Технологичното благополучие е състояние, което включва развиване и поддържане на здравословни отношения с технологиите. То се опитва да използва технологиите по полезен начин за постигане на целите ни, без да отвличат вниманието ни, да прекъсват или да пречат на дейностите ни. То има следните характеристики:

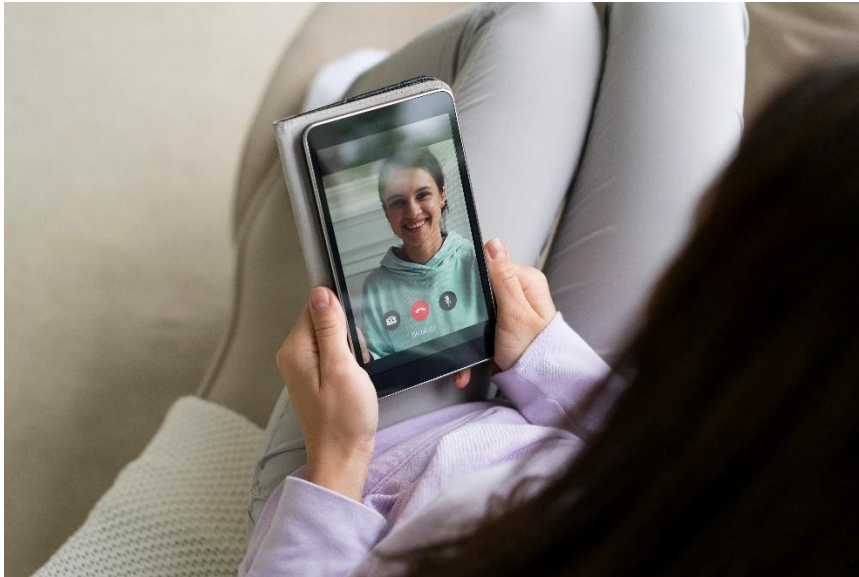
- Управление на времето, прекарано в приложения. Първо, той оценява как използвате цифровите устройства и за какви дейности са ви необходими. Определете времеви ограничения за тези дейности. След като получите резултатите, определете следващите стъпки за интелигентно използване на дигиталното време.
- Не забравяйте да правите почивки. Спазвайте времето без устройства през деня. Изключвайте служебния си телефон през почивните дни, изключвайте социалните мрежи в определени часове на денонощието. Установете време за почивка и за груповите си чатове.
- Избягвайте ежедневно разсейване и намалете времето, което прекарвате в гледане на електронните си устройства. Намерете други дейности, които да правите, когато не използвате устройствата си. По този начин ще избегнете изкушението да ги използвате, за да се свържете с интернет. Определете приоритетите на ежедневноните си дейности и се опитайте да гледате устройствата си по-малко.
- По-лесно се изключвате. Съществуват няколко симптома, свързани със злоупотребата с мобилни телефони, като например слаба работоспособност, промени в настроението и липса на внимание.

Затова е важно да се предприемат сериозни мерки за намиране на баланс между цифровите и физическите пространства. Разсейването, причинено от

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

прекомерната употреба на електронни устройства, става все по-очевидно, особено в днешно време, когато много хора работят от вкъщи.

От съществено значение е да управляваме дигиталното си време и да поставяме



здравословни граници у дома. Важно е също така да обучаваме по-младото поколение да използва технологиите отговорно, за да осигурим цифрово благополучие.

Цифровото благосъстояние в крайна сметка е свързано с намирането на баланс между използването на компютърните технологии и опазването на личния ни живот. Подходите, свързани с електронното здравеопазване, признават, че цифровите инструменти са подходящи и допринасят за човешкото благосъстояние, но е от решаващо значение те да се използват отговорно и да се разбират техните граници.

Според Ейдън Хийли, съосновател на Un Plug, благополучието в цифровата среда означава да се търсят начини да се използват технологиите, за да ни помагат да постигаме целите си, а не да ни разсейват, прекъсват или пречат на живота ни.



### ЕДИНИЦА 2: Ползи от използването на технологиите

Както беше споменато във въведението на този модул, технологиите обхващат всички аспекти на нашия живот. От момента, в който ставаме, до момента, в който си лягаме, ние използваме устройства, свързани с интернет, независимо дали става дума за социални контакти, свободно време или работа. Тези нови технологии позволиха високо ниво на развитие на нашите общества и доведоха до голяма промяна в начина, по който живеем, общуваме и се свързваме помежду си.

По-долу са обяснени основните ползи от използването на технологиите не само на индивидуално ниво, но и на ниво общество, и като вид:

#### **1. Почти неограничен и незабавен достъп до информация.**

En la actualidad, la rapidez con la que se generan y difunden contenidos de amplio alcance ha aumentado significativamente, lo que ha resultado en una mayor diversidad de fuentes de información disponibles para los ciudadanos. Podemos encontrar información a través de publicaciones escritas en periódicos digitales, en redes sociales, en plataformas de streaming, a través de asistentes personales (Alexa, Siri o Google Assistant, entre otros), etc. En cierta medida, esto implica una democratización en el acceso a la información, ya que las barreras de entrada más bajas permiten que opiniones previamente excluidas de los principales medios de comunicación lleguen a un público más amplio. Hay que tener en cuenta también que esto tiene una contrapartida, que es la sobreexposición a la información y que se debe de ser más cuidadoso con la fuente de información debido a la proliferación de fake news e información no contrastada.

Ето защо това е първото предимство на технологията, което споменахме. Въпреки рисковете от преекспониране и непроверена информация, новите технологии позволиха на милиони хора да получат достъп до разнообразна и плуралистична информация, практически в реално време.

#### **2. Сега можем да общуваме много по-бързо и лесно.**

Разстоянието вече не е пречка да поддържаме връзка с хората, които ни интересуват. Новите технологии вече ни позволяват да общуваме много по-лесно, по-евтино и по много по-разнообразен начин. Социалните мрежи са начин за осъществяване на връзка и колективно споделяне на мисли и преживявания с други хора. От друга страна, имаме системи за незабавни съобщения, без които вече не бихме могли да живеем. Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram са само няколко примера за приложения, които в много случаи са заменили разговорите.

Освен това със социалните мрежи и новите технологии можем да достигнем до огромна аудитория, достигайки до хиляди или дори милиони хора. Географските граници на практика изчезват, тъй като потребители на социалните мрежи има по целия свят. Скоростта, с която вирусното съдържание се разпространява в различните страни, е изумителна.

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

За тези, които са срамежливи или затворени в себе си, социалните медии предоставят по-лесен и удобен начин за общуване. Също така, свързано с предходните точки, е предимството да можеш да се срещнеш с много хора и да установиш контакти, да получиш допълнителна информация за публични личности, марки или групи със сходни интереси. Можем дори да намерим решения на проблеми или помощта, която търсим - има възможност дори да си намерим партньор!

### **3. Подобрява развлеченията**

След появата на онлайн излъчването благодарение на технологиите се наблюдава значително увеличение на взаимодействието в социалните мрежи и видеоигрите. Нещо повече, това нововъведение позволява на тези, които преди са били само потребители на съдържание, да станат и творци, не само на платформите, предназначени за показване на аудиовизуални материали, но и всеки човек вече има възможност да се превърне в свой собствен канал за комуникация.

### **4. Стимулира креативността**

Днес се намираме в епоха на изобилие от технологични ресурси, които дават възможност за творчество в широк спектър от области, включително художествени, академични, музикални и много други. В минали времена тези ресурси са били изключително обременителни, но благодарение на технологичния прогрес и напредък тяхната достъпност постепенно се увеличава, което води до по-голямо стимулиране на творчеството и появата на нови пространства и формати, благоприятстващи изразяването и зараждането на нови произведения и проекти.

### **5. Насърчава образованието**

Новите технологии играят ключова роля за улесняване на дистанционното обучение и насърчаване на самообучението. В съвременната епоха технологичният напредък предостави широк набор от инструменти и ресурси, които позволяват на учащите се да имат достъп до образователно съдържание от разстояние и самостоятелно.

Първо, онлайн платформите и системите за управление на обучението направиха революция в дистанционното обучение. Тези платформи предлагат онлайн курсове, интерактивни учебни материали и инструменти за оценяване, което позволява на студентите да учат отвсякъде и по всяко време. Те също така предоставят онлайн форуми и пространства за сътрудничество, където учениците могат да взаимодействат със своите връстници и учители, като насърчават обмена на идеи и съвместното учене.

От друга страна, достъпът до интернет и разпространението на цифрови ресурси откриха свят на знания за самообучаващите се. Само с няколко кликания е възможно да се получи достъп до виртуални библиотеки, академични бази данни, видеоуроци и онлайн общности, в които се споделят знания и опит. Това дава възможност на хората да придобиват нови знания и умения самостоятелно, като изследват областите, които ги интересуват, и сами определят темпото си на учене.

Освен това нововъзникващите технологии като изкуствения интелект и виртуалната реалност допълнително променят образователния пейзаж. Изкуственият интелект може да адаптира учебните материали според индивидуалните нужди, като осигурява персонализиран подход и подобрява учебния опит. От друга страна, виртуалната

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

реалност позволява на учениците да се потопят във виртуална среда, която пресъздава ситуации от реалния живот, като осигурява обогатяващ практически опит.

Накратко, новите технологии направиха революция в дистанционното обучение и дадоха възможност на хората да се самообучават. Тези инструменти осигуряват достъп до образователно съдържание, насърчават онлайн взаимодействието и сътрудничеството и предлагат цифрови ресурси, които позволяват самостоятелно учене. С непрекъснатото развитие на технологиите потенциалът за образование и самообучение ще продължи да се разширява, предоставяйки безпрецедентни възможности за лично и професионално развитие.



### ЕДИНИЦА 3: Недостатъци на използването на технологиите. Последици от неправомерното използване на електронни устройства.

Както новите технологии и социалните мрежи донесоха голям напредък и ползи за хората, като ги направиха по-свързани, насърчиха творчеството им, разшириха достъпа до информация или улесниха по-персонализираните образователни пътища, така и те, както всички социални постижения, носят рискове, за които трябва да сме наясно, за да можем да ги сведем до минимум и в най-добрия случай да ги избегнем.

По-долу са изброени 5-те основни риска за хората като личности, свързани с използването на новите технологии.

#### **1. Пристрастяване и зависимост**

Рисковете от пристрастяване и зависимост, свързани с използването на технологиите, са все по-голям проблем в днешната цифрова ера. На първо място, прекомерната употреба на технологии, като например смартфони, социални медии и видеоигри, може да доведе до пристрастяване. Хората могат да развият натрапчива нужда постоянно да проверяват устройствата си, което води до загуба на контрол върху използването на технологиите.

Второ, пристрастяването към технологиите може да има отрицателно въздействие върху психичното здраве. Прекомерното време, прекарано пред екрана, и онлайн дейностите могат да допринесат за чувство на изолация, депресия и тревожност. Постоянната нужда от утвърждаване и социално взаимодействие чрез виртуални платформи може да създаде цикъл на зависимост, при който хората разчитат на технологиите за емоционална подкрепа и утвърждаване.

И накрая, пристрастяването към технологиите може да се отрази на ежедневието и взаимоотношенията на човека. Прекомерната употреба на технологии може да наруши режима на сън, да повлияе на продуктивността и да попречи на социалните контакти в реалния живот. То може да доведе до липса на ангажираност с офлайн дейности, като хобита, упражнения и лични контакти, което в крайна сметка се отразява на цялостното благосъстояние и качество на живот.

Преодоляването на тези рискове изисква самоосъзнаване, определяне на граници за използване на технологиите и намиране на баланс между онлайн и офлайн дейностите. Важно е да се възпитават здравословни навици, да се определят часове, свободни от технологии, и да се търси подкрепа, когато е необходимо, за да се намалят потенциалните отрицателни последици от пристрастяването към технологиите и зависимостта от тях.

#### **2. Намаляване на производителността**

В нормални ситуации новите технологии спомагат за повишаване на производителността чрез автоматизиране на задачите и увеличаване на свободното

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

време на хората. Освободеното от новите технологии време може да се използва за изпълнение на други задачи и по този начин да се повиши производителността.

Възможно е обаче в някои специфични ситуации новите технологии да имат отрицателно въздействие върху производителността на хората. Например, те могат да имат стръмна крива на обучение, която изисква много време, за да се научите да ги използвате. Друг риск е, че новите технологии могат да отвличат вниманието на работното място, което намалява производителността.

### **3. Въпроси, свързани с безопасността и поверителността**

Интензивното използване на новите технологии ни кара да споделяме или съхраняваме все повече лична информация в интернет, съзнателно или несъзнателно; това води до загуба на неприкосновеност на личния живот, която може да има сериозни последици.

Трябва да бъдем внимателни, когато приемаме условията за използване на приложения и онлайн услуги, защото в много случаи, особено когато услугата е безплатна, валутата на плащането са нашите лични данни за използването на приложението, търсенето в интернет и т.н. Предавайки лични данни, често несъзнателно, компаниите събират, анализират и съпоставят тази информация, за да получат още по-лична информация или да създадат профили на потребителите/потребителите. Препоръчително е да сте наясно с тези рискове и доколкото е възможно, да анализирате условията за ползване на определени интернет услуги.

Трябва също така да внимаваме дали разкриваме личния си живот чрез социалните мрежи: до каква степен сме готови да позволим на последователите си в Instagram или на приятелите си във Facebook да знаят какво правим по всяко време? Струва си да се има предвид, че всичко, което публикуваме в социалните мрежи, има дигитален отпечатък, който, дори ако по-късно съжаляваме и изтрием публикацията, вероятно вече е бил споделян или изтеглен от трети страни, а в най-добрия случай дигиталният отпечатък винаги ще остане.

### **4. Психично здраве**

Прекомерното или неподходящо използване на новите технологии може да породи определени рискове за психичното здраве, като например: технологична зависимост, която вече описахме по-горе. Социална изолация, тъй като хората могат да пренебрегнат личните отношения с приятели, семейство и колеги, тъй като смятат, че комуникацията чрез социалните мрежи е достатъчна. Постоянно сравняване, тъй като в много случаи социалните мрежи ни показват привидно съвършен живот, който може да ни накара да се чувстваме непълноценни, да завидваме или дори да се тревожим. Кибертормозът е друг сериозен риск, особено сред непълнолетните, и може да окаже сериозно въздействие върху психичното здраве.

За да се защити психичното здраве при използването на новите технологии, е важно да се определят здравословни ограничения за използването на електронни устройства, да се поддържа баланс между онлайн и офлайн живота, да се търси подкрепа и социална връзка извън виртуалния свят, да се осъзнават потенциалните

рискове и да се предприемат мерки за защита на личния живот и безопасността онлайн.

### **5. Дезинформация и фалшиви новини**

Голямото предимство на интернет е, че улеснява и позволява разпространението на идеи и мнения по свободен и нефилтриран начин; това има предимства, когато става въпрос за достъп до информация, но също така крие голям риск, че по повече или по-малко съзнателен начин може да се разпространи непроверена или невярна информация. Тази фалшива информация (fake news) може да се появи на вашето табло за обяви, да ви бъде изпратена от приятел чрез WhatsApp, който вярва, че е истинска, или дори да я откриете сами, като направите търсене в интернет по определена тема.

Важно е винаги да бъдем критични към информацията, която получаваме от интернет, особено от социалните медии, и никога да не се придържаме към една-единствена новина; важно е да я сравняваме с други. Много полезен съвет, когато става въпрос за откриване на фалшиви новини, е да се види дали в новината е посочен източникът на информацията и да се провери дали този източник наистина е публикувал новината. В същото време източникът на информация трябва да е надежден.

Използването на нови технологии крие няколко значителни риска. Технологичната зависимост може да се развие поради прекомерна и неконтролирана употреба на електронни устройства, което може да доведе до трудности при изключването и влошаване на състоянието в други области на живота. Прекаленото разчитане на тези технологии може да доведе до намаляване на производителността поради кривата на обучение, техническите неизправности или постоянното разсейване. Освен това неправилната употреба на новите технологии може да окаже отрицателно въздействие върху психичното здраве, като доведе до проблеми като социална изолация, постоянно сравняване и излагане на кибертормоз. И накрая, разпространението на фалшиви новини онлайн представлява риск за обществото, тъй като може да изкриви възприемането на реалността и да предизвика объркване сред потребителите.

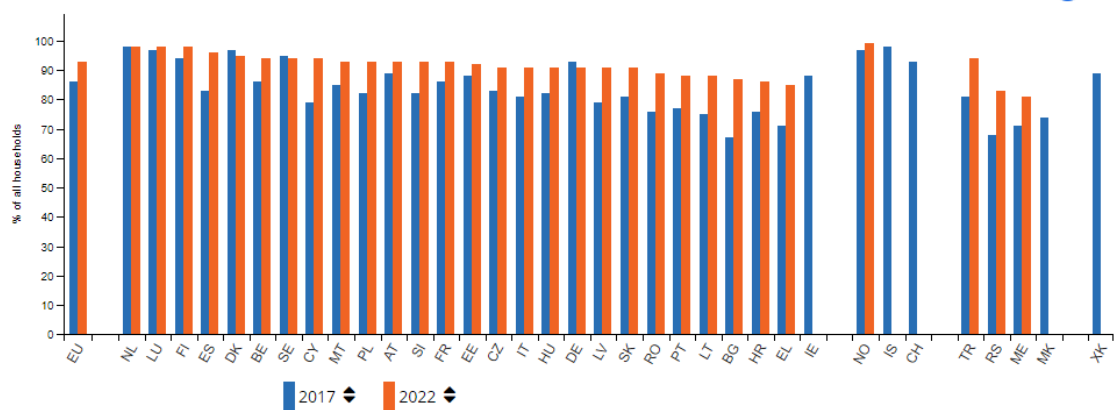
### УНИТ 4: Данни за използването на електронни устройства в Европейския съюз и Турция. Препоръки на експертите.

На първо място, по-долу са представени някои данни за използването на електронни устройства и интернет в Европейския съюз, а също и в Турция.

Данните са получени от ЕВРОСТАТ и представляват най-актуалната налична информация. Темите, включени в този анализ на данните, са:

- Интернет достъп на домакинствата. Това означава колко домакинства имат редовен достъп до интернет.
- Честота на използване на интернет. Тук е включена информация, свързана с индивидуалното използване на интернет, като хората на възраст над 16 години и под 74 години.
- Вид използване на интернет. Последният раздел включва анализ на информацията, консумирана в интернет, главно въз основа на културно съдържание като видеоклипове, филми, музика, игри и новини.

Internet access of households, 2017 and 2022



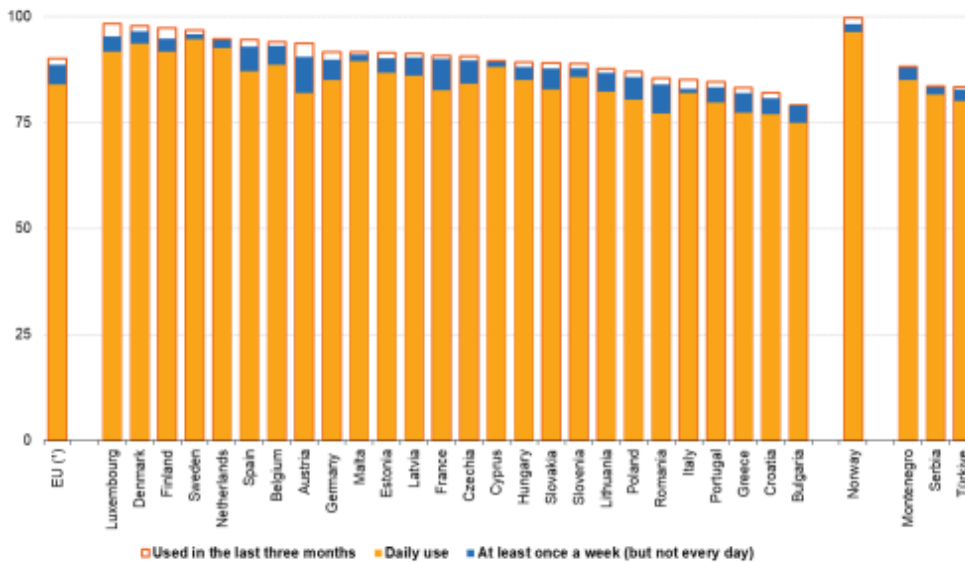
През 2022 г. Нидерландия, Люксембург и Финландия са начело с най-висок процент домакинства с достъп до интернет, достигащ впечатляващите 98% (вж. фигура 2). Испания, която не изоставаше много, можеше да се похвали с дял от 96%, а Дания - с 95%, което ги нарежда сред водещите държави - членки на ЕС, по отношение на достъпа на домакинствата до интернет. От друга страна, Гърция, Хърватия и България отчитат най-ниски нива, съответно 85%, 86% и 87%.

Въпреки това, въпреки че някои от водещите държави членки вече са достигнали точката на насищане по отношение на достъпа до интернет на домакинствата, други бързо навакват в периода 2017-2022 г. По-специално, България стана свидетел на забележително увеличение от 20%, докато Кипър отбеляза скок от 15%. Освен това в Испания, Латвия, Румъния и Литва показателите се повишиха с 13% през същия период.

## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

До 2022 г. Норвегия ще се похвали с 99% достъп до интернет за домакинствата, надминавайки най-високите резултати, регистрирани от държавите - членки на ЕС, а именно Нидерландия, Люксембург и Финландия - всички с 98%. Освен това Турция постигна ниво от 94 %, надминавайки с един процентен пункт средното за ЕС ниво от 93 %.

**Frequency of internet use, 2022**  
(% of individuals aged 16 to 74)



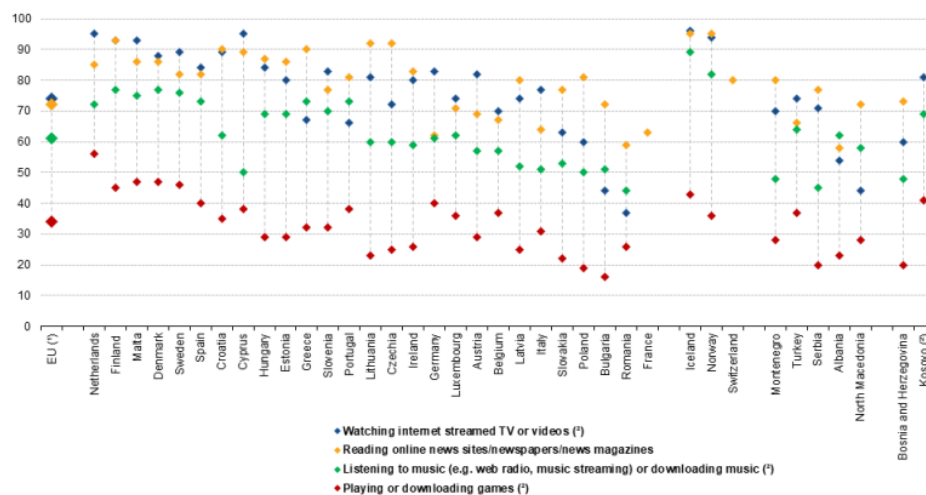
(\*) Estimate

Source: Eurostat (online data codes: isoc\_ci\_ifp\_ju and isoc\_ci\_ifp\_fu)

eurostat

## Use of the internet for selected cultural purposes, 2021

(% among people aged 16-74 years who used the internet in the previous 3 months)



Note the 2020 data on 'watching streamed TV or videos', 'listening to music (e.g. web radio, music streaming) or downloading music' and 'playing or downloading games' are not available for France and Switzerland.

(\*) Estimated.

(\*) 2020 data.

(\*) This designation is without prejudice to positions on status, and is in line with UNSCR 1244/1999 and the ICJ Opinion on the Kosovo declaration of independence.

Source: Eurostat (online data code: isoc\_ci\_ac\_i)

eurostat



## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

### Използване на интернет за културни цели - първо за гледане и четене, после за слушане и игри

Както през 2020 г., така и през 2021 г. значителна част от лицата в ЕС на възраст между 16 и 74 години са използвали интернет, като приблизително девет от всеки десет (съответно 88% и 89%) са имали достъп до него поне веднъж през трите месеца преди датата на проучването [1].

Сред различните цели на използването на интернет, участието в културни дейности се очертава като популярен избор за хората. В ЕС 74 % от потребителите на интернет го използват, за да "гледат телевизия или видеоклипове, предавани по интернет" (данни от 2020 г.). Други преобладаващи културни дейности включват "четене на онлайн новинарски сайтове/ вестници/новинарски списания" (72 %, данни от 2021 г.), "слушане на музика (напр. уеб радио, стрийминг на музика) или изтегляне на музика" (61 %, данни от 2020 г.) и "играене или изтегляне на игри" (34 %, данни от 2020 г.).

На национално равнище двете най-разпространени форми на онлайн културни дейности обикновено се въртят около "четене на онлайн новинарски сайтове/ вестници/списания" и "гледане на телевизия или видеоклипове". Този модел се наблюдава в 22 държави от ЕС, като една от тези дейности е най-популярната културна употреба на интернет, следвана от другата. България, Гърция, Португалия и Румъния обаче се отклоняват от този модел. В тези четири държави основното културно използване на интернет е "четенето на онлайн новинарски сайтове, вестници и новинарски списания", следвано от "слушането на музика (напр. уеб радио, стрийминг на музика) или свалянето на музика". Фигура 1 показва, че "играенето или свалянето на игри" заема последната позиция при културното използване на интернет в ЕС, последователно във всички налични данни от държавите от ЕС.

### Препоръки на експертите

Списък с 6 съвета за цифрово благополучие и изключване от интернет:

- Изтрийте някои приложения от смартфона си.
- Модифицирайте известията на устройството, за да получавате само необходимите и съществените известия.
- Намаляване на времето за използване на някои приложения.
- Планирайте периоди на прекъсване на връзката, в които технологията не присъства.
- Използвайте приложения, които ви позволяват да контролирате времето пред екрана.
- Опитайте се да изключите известията, защото те ви разсейват, прекъсват и събуждат любопитството ви, за да ви държат свързани.

### ОБОСОБЕНА ЧАСТ 5: Намиране на баланс между дейностите със и без технологични устройства.

В дигиталната ера, в която живеем, намирането на баланс между използването на технологични устройства и времето, отделено за други дейности, е от основно значение за поддържането на здравословен и балансиран начин на живот. Въпреки че технологиите предлагат безброй ползи и възможности, те могат да доведат и до прекомерна зависимост и откъсване от заобикалящата ни среда.

За да се намери този баланс, е важно да се поставят ясни и съзнателни граници за използването на технологични устройства. Ето някои стратегии, които могат да ви помогнат:

**Определете специално време за прекъсване на връзката:** Определете специално време през деня, в което да се изключите напълно от технологичните устройства. Можете да определите време преди лягане или да посветите определени часове от уикенда на дейности, които не изискват използването на технологии.

**Участвайте в дейности извън екрана:** Намерете занимания, които ви вълнуват и които ви ангажират извън дигиталния свят. Това може да бъде всичко - спорт, четене на книги, упражнения, разходки на открито или просто прекарване на време с приятели и близки.

**Определете времеви ограничения:** Използвайте приложения или настройки на устройствата си, за да зададете времеви ограничения за определени приложения или онлайн дейности. Това ще ви помогне да сте наясно колко време прекарвате в тях и ще ви позволи да вземате по-информирани решения как да разпределяте времето си.

**Създайте пространство, свободно от технологии:** Отделете място в дома си или в ежедневието си, в което не се допускат технически устройства. Това може да бъде спалнята, масата за хранене или всяко друго място, където искате да насърчите общуването лице в лице и качествено време без разсейване.

**Практикувайте самоанализ:** Отделете време да помислите как се чувствате по отношение на използването на технологични устройства в живота си. Ако смятате, че сте твърде зависими или че благосъстоянието ви страда, помислете дали да не предприемете стъпки за намаляване на употребата им и да потърсите по-здравословен баланс.

Не забравяйте, че балансът е личен и може да варира при различните хора. Най-важното е да сте наясно със собственото си поведение и да правите корекции според личните си нужди и цели. Като намерите правилния баланс, ще можете да се възползвате максимално от предимствата на технологиите, като същевременно се наслаждавате пълноценно на други аспекти на живота.

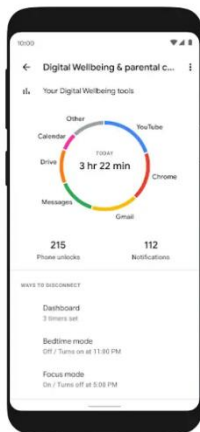
## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

### ЕДИНИЦА 6: Инструменти, които могат да ви помогнат да постигнете цифрово благополучие.

Мобилните приложения за насърчаване на цифровото благосъстояние са мощни инструменти, предназначени да подобрят здравословния баланс между технологиите и нашето ежедневие. Тези приложения са предназначени да подкрепят и насърчават информираността за отговорното използване на смартфони и технологии като цяло, като насърчават потребителите да поставят здравословни граници и да възприемат навици, които насърчават психическото и емоционалното благополучие. Тези приложения могат да предлагат функции като проследяване на времето, прекарано на екрана, напомняния за редовни почивки, упражнения за осъзнатост и медитация, както и да предоставят съвети и стратегии за поддържане на положителни отношения с технологиите. С фокуса си върху цифровото благополучие тези приложения ни дават възможност да се възползваме максимално от технологиите, без те да се превръщат в разсейване или източник на стрес, като ни помагат да намерим здравословен баланс в цифровия си живот.

Всички приложения, които ще бъдат показани по-долу, са достъпни за iOS и/или Android и са безплатни:

#### Собствени услуги на Google за цифрово благосъстояние



Нека видим вградените цифрови уелнес услуги на Google. Тези услуги са интегрирани директно в операционната система на съвременните версии на Android и могат да бъдат достъпни чрез настройките на устройството. Google беше ранен пионер в показването на полезна информация, като например време на включване на екрана, използване на приложения и други подобни статистически данни. Освен това те предлагат опция в сиви нюанси, която насърчава навика да се остави настрана телефонът и да се ляга.

Освен това тези услуги осигуряват собствен режим на фокусиране, функция за пауза, която автоматично деактивира приложенията след определен период, и други удобни функции. Google предлага тази услуга безплатно, като за достъп до нея е необходим само достатъчно нов модел телефон.

Връзка: <https://www.android.com/digital-wellbeing/>

### Екранното време на Apple

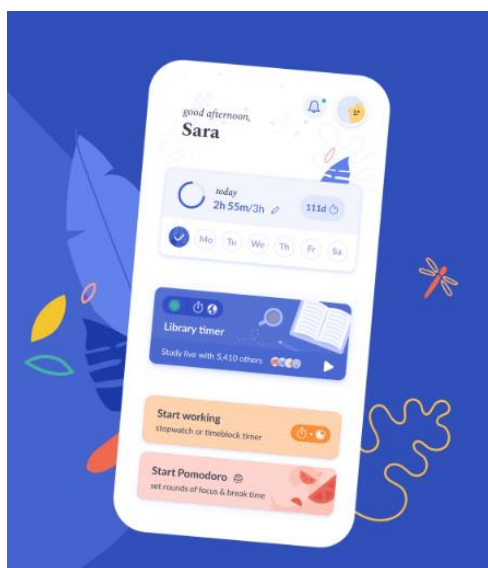
Функцията "Време за екран" на Apple има за цел да се справи с нарастващите опасения, свързани с прекомерното използване на устройства, зависимостта от смартфони и неблагоприятните последици от социалните медии върху психичното състояние. Основната цел е да се помогне на потребителите да си възвърнат контрола върху използването на устройствата или поне да повишат осведомеността относно времето, прекарано на устройствата, и дейностите, извършвани на тях.

Връзка: <https://support.apple.com/en-us/HT208982>



### Flipd

Приложението Flipd се откроява като едно от най-добрите приложения за дигитална детоксикация, които се предлагат в момента. То позволява на потребителите да се присъединяват към групи и да се предизвикват един друг. Това, което отличава това приложение, е възможността за персонализиране на дневния лимит на времето, прекарано пред екрана. След като таймерът изтече, всички приложения за социални медии изчезват за желаната продължителност, като все още позволяват достъп до обаждания и съобщения.



Освен това приложението позволява на потребителите да проследяват времето, прекарано пред екрана, и да го преглеждат във времето. Flipd набляга на повишаването на продуктивността, особено при дейности като учене за изпити. Приложението предлага селекция от успокояващи звукови композиции, вариращи от пукащи огънове до лек дъжд, които насърчават съсредоточаването и спокойствието.

Привлекателен аспект на това приложение е предоставянето на безплатни ваучери за подаръци и купони, които служат като стимул за продължително използване. Въпреки че приложението е безплатно, отключването на пълното изживяване изисква месечно плащане от 0,99 USD. Въпреки това безплатната версия вече предлага множество функции.

Наличен за Android и iOS в Google Play и App Store

Връзка: <https://www.flipdapp.co/>

### Forest

Това приложение за осведоменост за благосъстоянието няма да затвори социалните ви приложения, а ще използва сценарий на игра, за да ви държи продуктивни. Когато искате да завършите дадена задача и да не се разсейвате с телефона си, просто отворете това приложение и "посадете семе". След това семето ви ще се превърне в дърво, когато таймерът изтече.



Ако обаче отворите телефона си преди изтичането на таймера, дървото ви ще умре и ще трябва да започнете отначало. Това е чудесно за отлагашите. Приложението също така ви насърчава да харчите виртуални монети, които ще получавате всеки път, когато отглеждате дърво, и когато направите това, Forest ще засади дърво в реалния свят! Така не само ще бъдете по-концентрирани, но и ще засаждате нови дървета в реалния свят!

Подобно на другите най-добри приложения за дигитална детоксикация в този списък, можете да проследявате напредъка си във времето и да видите "гората", която е точно това. Всяко дърво, което сте отгледали, ще бъде представено в цифрова гора. Продължавайте да бъдете продуктивни и отглеждайте своята гора!

Наличен за Android и iOS в Google Play и App Store

Връзка: <https://www.forestapp.cc/>

### Страхотно приложение



Fabulous е награждавано приложение за напътствия за грижа за себе си, което използва силата и мъдростта на поведенческата наука, за да ви помогне да развиете трайни здравословни навици. Ще научите как да създавате смислени ежедневни ритуали и навици за подреждане, за да си създадете рутинни навици, които ви водят към постигането на всичките ви цели.

Fabulous е създадена в Лабораторията по поведенческа икономика на университета Дюк, ръководена от Дан Ариели. Използвайки научно подкрепен подход за изграждане на навици, ще научите как да превръщате малките ежедневни задачи в дълбока и трайна промяна. Ще използвате същите методи, които елитните спортисти и успешните предприемачи използват, за да се издигнат до върха на своята игра. Сега е ваш ред.

Наличен за Android и iOS в Google Play и App Store

Връзка: <https://www.thefabulous.co/>

### Заклучения

В заключение, цифровото благосъстояние е ключов аспект в днешното ни общество, което става все по-зависимо от технологиите. Базираните на технологиите инструменти предлагат многобройни предимства, като достъпност до информация, глобална свързаност и ефективност при изпълнението на различни задачи. Те обаче също така представляват предизвикателства и недостатъци, към които трябва да се подхожда отговорно.

Едно от най-очевидните предимства на технологиите е достъпът до информация. Благодарение на интернет и социалните мрежи можем да получим знания в почти всяка област на науката, което демократизира обучението и насърчава разпространението на знания. Освен това глобалната свързаност ни позволява да поддържаме връзка с приятелите и семейството си навсякъде по света, което укрепва междуличностните отношения и улеснява сътрудничеството.

От друга страна, прекомерното използване на технологиите може да има отрицателно въздействие върху здравето и благосъстоянието ни. Прекарването на твърде много време пред екраните може да доведе до физически проблеми като умора на очите, главоболие и дори нарушения на съня. Освен това прекомерната зависимост от социалните медии и други цифрови платформи може да доведе до проблеми с психичното здраве като тревожност, депресия и липса на самочувствие.

На европейско равнище използването на социалните медии бележи значителен ръст през последните години. Според данните милиони хора в Европа ежедневно използват платформи като Facebook, Instagram, Twitter и LinkedIn. Това даде възможност за по-голяма свързаност и по-широк обмен на идеи, но също така породила опасения относно неприкосновеността на личните данни и разпространението на невярна информация.

В този контекст е важно да се насърчава здравословното използване на екрани. Това включва определяне на ограничения за времето, което прекарваме пред цифровите устройства, и балансиране на онлайн дейностите ни с физически, социални и развлекателни дейности извън екрана. Освен това е важно да се информираме за рисковете, свързани със злоупотребата с технологиите, и да възприемем практики за онлайн безопасност и защита на личните данни.

Съществуват множество приложения и инструменти, които могат да ни помогнат да управляваме по-добре времето си пред екраните, особено пред смартфоните. В този документ сме събрали тези, които сметнахме за най-интересни и полезни.

Накратко, цифровото благосъстояние е все по-важен въпрос в нашето общество днес. Въпреки че технологиите предлагат значителни ползи, те също така създават предизвикателства, които изискват внимателно внимание. Като намерим баланс между използването на технологиите и възприемането на здравословно



## Компетенции за Медийна Грамотност за Младежки Работници

потребление на екрана, можем да се възползваме максимално от възможностите, които те предоставят, като същевременно защитим здравето и благосъстоянието си в цифровия свят.

## Библиография

### ЕДИНИЦА 1

- <https://www.sesamehr.co/blog/en-que-consiste-el-bienestar-digital-y-como-afecta-en-el-teletrabajo/>
- <https://www.cibersalud.es/bienestar-digital-que-es/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-del-bienestar-digital-en-tu-empresa-courtney-mccolgan/?originalSubdomain=es>
- <https://www.citrix.com/solutions/digital-workspace/what-is-digital-wellness.html>

### ЕДИНИЦА 2

- <https://www.iebschool.com/blog/ventajas-desventajas-tecnologia/>
- <https://hazrevista.org/transparencia/2020/03/como-ayuda-la-tecnologia-al-acceso-a-la-informacion-en-la-gestion-publica/>

### ЕДИНИЦА 3

- <https://intervencionesadicciones.com/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adicci%C3%B3n%20a,de%20la%20vida%20del%20sujeto.>
- <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/perdida-privacidad/>
- <https://www.exteriores.gob.es/es/PoliticaExterior/Paginas/LaLuchaContraLaDesinformacion.aspx>

### ЕДИНИЦА 4

- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital\\_economy\\_and\\_society\\_statistics\\_-\\_households\\_and\\_individuals](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals)
- <https://adentity.es/bienestar-digital-que-es-y-como-mejorarlo/>
- <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/bienestar-digital-y-consejos-para-evitar-la-adiccion-a-la-tecnologia/>

### ЕДИНИЦА 5

- <https://www.common sense.org/education/uk/digital-citizenship/lesson/finding-balance-in-a-digital-world>
- [https://www.canr.msu.edu/news/strategies\\_for\\_using\\_digital\\_technology\\_in\\_healthy\\_ways](https://www.canr.msu.edu/news/strategies_for_using_digital_technology_in_healthy_ways)

### ЕДИНИЦА 6

- <https://www.androidauthority.com/best-digital-wellbeing-apps-android-3063173/>
- <https://www.android.com/digital-wellbeing/>
- <https://www.pocket-lint.com/es-es/aplicaciones/noticias/apple/144733-que-es-el-tiempo-de-pantalla-de-apple-y-como-funciona/>
- <https://medium.com/change-becomes-you/the-best-digital-detox-apps-for-your-phone-fcb1efa57534>

Всички снимки са получени от безплатни източници: "Designed by Freepik"

