

L2D

MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

NOORTE DIGITAALNE VÕRDLU

MOODUL 6

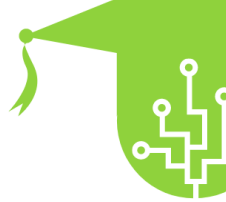




Pealkiri:	NOORTE DIGITAALNE VÕRDLUS
Märksõnad:	digitaalne detox, meedia juhtimine, teadlik tarbimine, valvsus, digisõltuvus, eneseteadvus
Valmistas:	Association WalkTogether Bulgarie
Keel:	Eesti
Eesmärgid:	<ul style="list-style-type: none"> • Edendada digitaaltarbimise osas eneseteadlikkust ja valvsust. • Edendada tasakaalustatud lähenemist tehnoloogiate kasutamisele ja võrguühenduse tegevustele. <p>Töötage välja strateegiad digitaalsete segajate haldamiseks, kriitilise mõtlemise, suhtlemisoscuse, loovuse ja vaimse heaolu parandamiseks.</p>
Õpitulemused:	<p>Selle mooduli lõpus saavad osalejad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõista digitaalsete segajate mõju nende igapäevaelule ja suhetele. • Tehke kindlaks võimalused digitaalse meedia tarbimise osas läbimõeldud valikute tegemiseks. <p>Töötage välja strateegiad digitaalse meedia segajate minimeerimiseks ja teadliku tarbimise edendamiseks.</p>
Sisuindeks:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sissejuhatus Digital Detox'i 2. Digisõltuvused ja tagajärjed 3. Digitaalse sõltuvuse tuvastamise tööriistad 4. Mõista läbimõeldud meediatarbimist 5. Eduka digitaalse detoxi strateegiad 6. Järeldus
Sisu arendus:	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Sissejuhatus digitaalsesse võõrutusse <p>Meie kaasaegses maailmas, kus digitaalsed vidinad on kõikjal olemas, on "digitaalse detoxi" idee muutunud oluliseks. Digitaalne detox hõlmab vabatahtlikku eemaldumist digitaalsetest seadmetest ja võrgutegevustest teatud aja jooksul. Eesmärk on värskendada meelt, keskenduda vaimsele heaolule ja taastada</p>



	<p>kontroll digiseadmete kasutamise üle. See põhjalik ülevaade digitaalsest detoxist uurib, miks see on oluline, kuidas see on seotud digisõltuvustega, tööriistu nende sõltuvuste tuvastamiseks, ideid digitaalse meedia läbimõeldumaks kasutamiseks, tõhusaid viise eduka digitaalse detoxi saavutamiseks ja lõpuks häid asju. see võib juhtuda, kui valime digitaalse detox elustiili.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Digisõltuvused ja nende tagajärjed <p>Nutitelefonide, sotsiaalmeedia ja teabe rohkuse pidev kohalolek on viinud erinevat tüüpi digisõltuvusteni. Need võivad avalduda sellistes harjumustes nagu sotsiaalmeedia pidev sirvimine, liiga sageli võrgumängude mängimine või tunne, et peame pidevalt oma e-kirju kontrollima. Digisõltuvuse tagajärjed on tõsised: tööviljakuse langus, unehäired, suhte probleemid, suurenenud stress ja isegi vaimse tervise kahjustus. Oluline on ära tunda digitaalsõltuvuse väikesed märgid, et saaksite nendega toime tulla ja omada tehnoloogiaga tervemat suhet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3. Digitaalse sõltuvuse tuvastamise tööriistad <p>Digisõltuvuste avastamiseks peate mõnikord endas ja tehnoloogia kasutamises küsimärgi alla seadma. Kuid on palju tööriistu ja asju, mis aitavad meil näha, kui palju aega me digitaalsetele objektidele kulutame. Näiteks on meie telefonidele mõeldud rakendused, mis võimaldavad meil teada, kui sageli me neid kasutame ja milliseid rakendusi me kõige rohkem kasutame. Sotsiaalmeedia saidid annavad meile sageli teavet selle kohta, kui palju aega me seal iga päev veedame. Lisaks on veebipõhised küsimustikud ja</p>
--	---

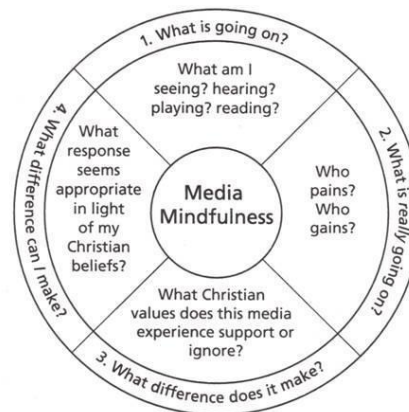


testid, mis aitavad meil kindlaks teha, kas oleme digitaalsetest objektidest liiga sõltuvad. Nende sõltuvuste tuvastamine on esimene samm eduka digitaalse detoxi poole.

- 4. Mõistma digitaalse meedia läbimõeldud kasutamist

MeDia MINDFULNESS

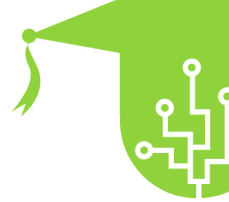
The following is a simple strategy for media awareness, called media mindfulness. Note that the strategy involves four questions that appear quite simple—but whose answers are sometimes (like life) complex.



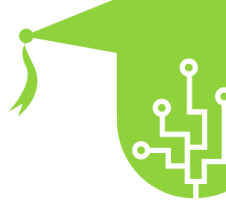
Tähelepanu pööramine sellele, kuidas me digitaalset meediat kasutame, tähendab mõtlemist, mida me teeme ja miks me seda teeme. Selle eesmärk on esitada endale selliseid küsimusi nagu: "Miks ma seda seadet või rakendust praegu kasutan? Miks ma seda seadet või rakendust praegu kasutan? Kas see on see, kas ma teen midagi olulist või vaatan asju lihtsalt mõtlematult? Kui me mõista, miks me teeme seda, mida tehnoloogiaga teeme, saame paremini valida, kuidas seda kasutame.

- Digitaalse meedia läbimõeldud kasutamine põhineb mõnel olulisel ideel.

- Planeerimine:** töötage välja selged plaanid digitaalsete tööriistade



	<p>kasutamiseks ja kaaluge, kui need on kooskõlas meie eesmärkide ja väärtustega.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leidke tasakaal ekraaniaja ja muude tegevuste vahel, et te ei veedaks kogu aega ekraani ees. - Kvaliteet on oluline:** seadke esikohale kvaliteetne sisu ja tähenduslikud lingid, selle asemel, et asju lihtsalt arutult vaadata. <p>● 5. Eduka digitaalse detoksi strateegiad</p> <p>Digitaalse detoksi läbiviimine nõuab hoolikat planeerimist ja tugevat pühendumist. Selle saavutamiseks on mitu võimalust:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seadke selged eesmärgid.** Otsustage täpselt, mida soovite oma detoxist, näiteks kasutada vähem ekraane, veeta vähem aega sotsiaalmeedias või teha rohkem asju võrguühenduseta. - Looge piire:** segajate vähendamiseks määrake kellaajad või kohad, kus te ei kasuta telefoni ega muid ekraane. - Hankige abi:** jagage oma võõrutusplaane sõprade või perega, kes aitavad teil õigel teel püsida. - Asendage digitaalsed tegevused mittedigitaalsete tegevustega, nagu lugemine, treenimine või lähedastega aja veetmine. - Olge tähelepanelik:** harjutage tähelepanelikkuse harjutusi, nagu meditatsioon, et olla teadlikum ja vähendada soovi oma seadmeid kontrollida. - Kontrollige edenemist:** jälgige oma edusamme ja olge valmis vajadusel oma detox-plaani muutma, et see toimiks.
--	--



● 6. Järeldus

Ajastul, kus tehnoloogia on muutunud meie elust lahutamatuks, võib perioodiliste pauside tegemine digitaalsest detoxist olla väga kasulik. See on võimalus tasakaalustada meie suhteid tehnoloogiaga, parandada meie vaimset heaolu ja taasavastada võrguühenduseta kogemuste rahuldust. Digisõltuvuse tunnuseid märgates, enesehindamisvahendeid kasutades ja läbimõeldud meediatarbimise põhimõtteid omaks võttes saavad inimesed taastada suveräänsuse oma digielu üle.

Digitaalse detoxi kontseptsiooni omaks võtmine ei tähenda tehnoloogia tagasilükkamist, vaid selle teadlikumat kasutamist meie üldise elukvaliteedi rikastamiseks. Teekond tasakaalukama ja rahuldust pakkuvama eksistentsi poole algab teadlikust valikust vooluvõrgust lahti ühendada ja taasühendada ekraanivälise maailmaga.

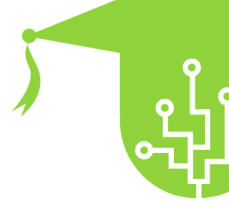
● Tegevuse soovitus: „Digitaalne võõrutusaeg”



● Eesmärk: selle lühikese tegevuse eesmärk on teha ühetunnine paus, et keskenduda digitaalsetele seadmetele ja võrgus segavatele teguritele, edendada



	<p>tähelepanelikkust ja vähendada ekraaniaega.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Juhised: <p>Seadke taimer: valige konkreetne aeg, mil saate end segamata sellele tegevusele pühendada. Seadke taimer üheks tunniks.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Asetage seadmed ära. Enne alustamist asetage oma nutitelefon, tahvelarvuti, sülearvuti ja muud digitaalsed seadmed teise ruumi või kohta, kuhu te ei pääse kergesti ligi. Ekraan ei tohiks läheduses olla. ● Teavitage oma kontakte: vajadusel teavitage oma kontakte (sõpru, perekonda või kolleege), et te ei ole selle tunni jooksul digitaalseks suhtluseks kättesaadav. ● Valige võrguühenduseta tegevus: valige võrguühenduseta tegevus, mis teile meeldib või mida soovite proovida. See võib olla raamatu lugemine, jalutuskäik, hobiga tegelemine või lihtsalt mediteerimine. ● Kaasake tähelepanelikult: veetke tund aega täielikult enda valitud võrguühenduseta tegevuses. Pöörake tähelepanu detailidele, aistingutele ja kogemustele, ilma et ekraanid teid segaks. ● Mõelge: tunni lõpus mõelge hetkeks sellele, kuidas tundsite ühenduse katkemist. Mida olete selle aja jooksul oma mõtete, tunnete ja ümbritseva kohta märganud? ● Digitaalne taasühendamine: kui tund on täis, saate end järk-järgult uuesti oma digitaalseadmetega tutvuda. Võtke aega, et mõelda, kuidas saaksite seda
--	---



	<p>tähelepanelikkuse põhimõtet oma digitaalses suhtluses rakendada.</p> <p>See lühike digitaalse detoxi tund võimaldab teil korraks ekraanidest eemalduda, julgustades tähelepanelikkust ja puhkama pidevast digitaalsest stiimulist. See on väike, kuid tõhus viis digitaalsete detox-hetkede kaasamiseks oma igapäevasesse rutiini.</p>
<p>Sõnastik:</p>	<p>Digital Detox – harjumuspärasest tarbimisest, tegevustest ja tehnoloogilistest seadmetest lahtiühendamise protsess, et kasvatada teadlikumat käitumist.</p> <p>Digital Detox Hour – sihipärane paus digiseadmetest ja võrgus segavatest teguritest, mille eesmärk on edendada tähelepanelikkust ja vähendada ekraaniaega.</p> <p>Digisõltuvused – digitaalsete seadmete ja platvormide liigse kasutamisega seotud harjumused, mis põhjustavad negatiivseid tagajärgi.</p> <p>Meediakirjaoskus – võime meediale ligi pääseda, seda analüüsida, hinnata ja luua.</p> <p>Meedia tarbimine – meedia neelamise protsess vaate, heli ja/või teksti kaudu.</p> <p>Meediasõltuvus – suutmatus seista vastu või mõõdukas võrgutegevuses veedetud aeg, millel on negatiivne mõju füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele tervisele.</p> <p>Eduka digitaalse detoxi strateegiad – tõhusad lähenemisviisid digitaalse detoxi edukaks läbimiseks, sealhulgas selgete eesmärkide seadmine, piiride loomine, toetuse otsimine, digitaalsete tegevuste asendamine, tähelepanelikkuse harjutamine ja edusammude jälgimine.</p>



<p>Bibliograafia:</p>	<p>Robbins, R. (2016) "Digital Detoxing : How to Unplug and Reclaim Your Life". TEDx Talks.</p> <p>Fleur, A. (2016). "La désintoxication numérique : Débrancher pour se reconnecter". Harvard Health Publishing.</p> <p>Wilson, A. (2015). "5 étapes pour briser votre dépendance aux médias". Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017) "Digital Detox : Qu'est-ce que c'est et comment le faire ?" Time Magazine.</p> <p>Shlain, L. (2015) "Screen/Life Balance : How To Achieve Digital Detox". Common Sense Media.</p> <p>Harris, T. (2018). "Time Well Spent : Comment empêcher les médias sociaux de ruiner votre vie". Penguin Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen : Pourquoi les enfants super-connectés d'aujourd'hui grandissent moins rebelles, plus tolérants, moins heureux - et complètement impréparés pour l'âge adulte." Atria Books.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). "L'esprit distrait : Ancient Brains in a High-Tech World". MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). "Deep Work : Rules for Focused Success in a Distracted World". Grand Central Publishing.</p> <p>Eyal, N. (2014). "Hooked : Comment construire des produits qui créent des habitudes". Portfolio.</p> <p>Alter, A. (2017). "Irresistible : L'essor des technologies addictives et le business qui nous maintient accrochés." Penguin Press.</p>
------------------------------	---



	<p>Newport, C. (2019). "Le minimalisme numérique : Choisir une vie concentrée dans un monde bruyant ". Portfolio.</p> <p>Harris, T. (2016). "Comment la technologie détourne l'esprit des gens - d'un magicien et de l'éthicien du design de Google". [Article en ligne]. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3</p>
<p>Ressursid (videod, viitelink)</p>	