A picture containing diagram

Description automatically generatedImmagine che contiene testo, clipart

Descrizione generata automaticamenteLogo

Description automatically generated

Text

Description automatically generated



**SKAITMENINIO PILIETIŠKUMO MODULIS**

**9 TEMA: SKAITMENINĖ SVEIKATA IR**

**GEROVĖ**

*MODULIO SANTRAUKA*

Šio modulio metu besimokantieji bus supažindinti su skaitmeninio sveikatingumo apibrėžtimi ir skaitmeninio sveikatingumo svarba mūsų gyvenime. Jie įsisavins, kaip svarbu ir svarbu žinoti ir būti atsargiems skaitmeninės gerovės atžvilgiu.

TURINIO LENTELĖ

- Skaitmeninio sveikatingumo apibrėžimas 3

- Skaitmeninio sveikatingumo svarba 3

- Skaitmeninė sveikata ir sveikatingumas XXI a. šeimoms 4

- 12 būdų, kaip pagerinti vaiko skaitmeninę sveikatą 6

- Vertinimo klausimai 9

- Nuorodos 9

APIBRĖŽIMAS

Skaitmeninė gerovė - tai fizinė, socialinė ir emocinė sveikata mūsų technologijų pasaulyje.



Per dieną technologijomis naudojamės dažniau nei įprastai, beveik visomis įmanomomis formomis. Ir kasmet jų tik daugėja. 2009 m. 32 % mūsų laisvalaikio buvo praleista prie įrenginio. Dabar šis skaičius jau viršijo 90 %. Taigi skaitmeninė sveikata yra labai svarbi siekiant sukurti pusiausvyrą ir priimant sveikus sprendimus, susijusius su mūsų prietaisais.

Skaitmeninė gerovė apima tai, kaip žmonės naudojasi juos supančiomis technologijomis. Palyginkime dviejų žmonių skaitmeninę savijautą. Pirmasis yra Semas, o antrasis - Sara. Sara, kaip ir dauguma žmonių, per dieną beveik keturias valandas praleidžia telefone. Didžiąją dalį to laiko ji praleidžia slinkdama per socialinę žiniasklaidą, kad pamatytų, ką veikia jos draugai. Dėl to ji dažnai save lygina ne tik su draugais, bet ir su nepažįstamaisiais, kuriuos seka ir kurie paprastai vaizduoja tobulą gyvenimą. Ji tik susirašinėja su savo draugais ir retokai skambina savo šeimai.

Kita vertus, Semas telefone praleidžia tiek pat laiko, kiek ir Sara, tačiau visai kitaip. Semas juo naudojasi, kad per „FaceTime" susitiktų su artimaisiais ir klausytųsi mėgstamo mokomojo podkasto. Kasdien bėgiodamas jis naudoja treniruočių programėlę, o kiekvieną rytą 20 minučių telefone skaito naujienas. Kaip matote, laikas, praleidžiamas prie ekrano, gali būti vienodas, bet rezultatai skirtingi. Semas priima sprendimus, kurie veda jį prie tvirtesnės skaitmeninės savijautos. Saros sprendimai nėra tokie produktyvūs skaitmeninės gerovės požiūriu ir netrukus gali turėti įtakos kitoms sveikatos sritims. Verta pastebėti, kad Semas tikriausiai taip pat praleidžia laiko socialinėje žiniasklaidoje, tačiau jis į ją įterpia dalykų, kurie padeda jam siekti savo tikslų. (Kraft H., 2021 m.)

**SKAITMENINIO SVEIKATINGUMO SVARBA**

Skaitmeninė sveikata ir gerovė yra susijusi su visais sveikatos aspektais - socialiniais, emociniais ir fiziniais. Jei asmens skaitmeninė savijauta prasta, tai gali atsiliepti ir kitoms sveikatos sritims.

Pernelyg dažnas naudojimasis socialine žiniasklaida gali sukelti emocinės gerovės problemų, pavyzdžiui, nerimą ir depresiją. Tai gali sukelti palyginimo ir menkavertiškumo jausmą, nes statistiniai duomenys rodo, kad 90 % koledžo amžiaus suaugusiųjų lygina save su bendraamžiais per 15 minučių nuo atsibudimo. (Kraft H., 2021 m.)



Skaitmeninio elgesio pusiausvyros stoka sukelia įtampą socialiniuose santykiuose. Pagalvokite, kada paskutinį kartą leidote laiką su draugais ar šeimos nariais, o jie labiau domėjosi savo telefonu nei jumis.

Galiausiai, skaitmeninė sveikata yra susijusi su fizine sveikata, nes per daug laiko, praleidžiamo prie ekrano, skatina sėdimą gyvenimo būdą ir gali sukelti miego sutrikimus, galvos skausmus ir akių įtampą.

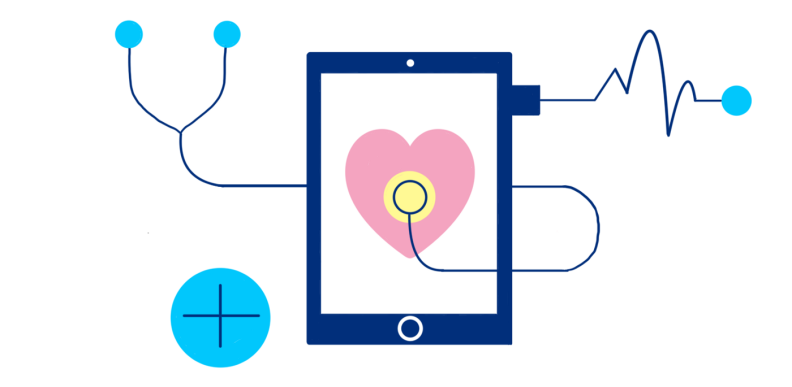
Kaip matote, skaitmeninė gerovė nėra atskirta nuo kitų sveikatos sričių. Ji būdinga tik mūsų šiuolaikinei technologinei visuomenei, tačiau yra bendros sveikatos dėlionės dalis ir gali sukelti domino efektą, kai žmogaus skaitmeninė sveikata yra prasta. (Kraft H., 2021 m.)

**SKAITMENINĖ SVEIKATA IR GEROVĖ XXI A. ŠEIMOMS**

Skaitmeninės sveikatos ir gerovės sritis sparčiai plečiasi ir apima įvairias tėvams aktualias temas. Iš pradžių ji buvo susijusi su sveikatos priežiūros paslaugų teikimu ir tuo, kaip technologijos galėtų būti naudojamos pacientų priežiūrai gerinti, tačiau į skaitmeninę sveikatą reikia žvelgti plačiau, įtraukiant ir skaitmeniniame amžiuje augančių vaikų psichologinę gerovę.

Skaitmeninė sveikata ir su ja susijusios technologijos suteikia šeimoms galimybę geriau stebėti ir valdyti savo sveikatos priežiūrą, gauti prieigą prie su sveikata susijusios informacijos ir gyventi produktyviau. Ironiška, kad technologijoms pradėjus keisti sveikatos priežiūros paslaugų teikimą, pernelyg dažnas vaikų ir suaugusiųjų naudojimasis technologijomis kelia naujų fizinių ir psichologinių sveikatos problemų. (Mitchell P., 2018)





Kaip spręsti šias sveikatos problemas, tampa vis svarbesne tema mokslininkams. Tačiau tyrimai nespėja paskui spartėjančius technologijų pokyčius. Daugeliu atžvilgių tyrėjai plaukia prieš srovę, bandydami prisitaikyti prie nuolat besikeičiančių srovių ir sąlygų.

Neseniai paskelbtoje Pasaulinio sveikatingumo instituto ataskaitoje *Sveikatingumas išmaniųjų telefonų amžiuje* rašoma: „Nesvarbu, ar mums tai patinka, ar ne, ar esame tikri, kad galime susidoroti su pokyčiais, ar ne, ši technologinė revoliucija neišvengiamai viską sutrikdys. Jos mastas, greitis, plotis ir sudėtingumas bus nepanašūs į nieką, ką patyrėme anksčiau." (Mitchell P., 2018)

Dauguma vaikų skaitmeninės sveikatos ir emocinės gerovės tyrimų sutinka, kad naudojimasis išmaniaisiais telefonais turi ir naudos, ir keblumų. Tačiau nėra visuotinio sutarimo dėl to, kaip technologijos pakeis ateities kartų gyvenimą. Šioje naujoje 29 puslapių ataskaitoje ir dabartinių tyrimų apžvalgoje galima rasti geros informacijos tėvams. Nors yra daug neaiškumų, kaip technologijos ir išmanieji telefonai paveiks vaikų ir paauglių vystymąsi, naujausi duomenys siūlo protingus būdus, kaip skatinti vaikų ir paauglių skaitmeninę sveikatą ir gerovę.

Toliau pateikiami skaitmeninės sveikatos puoselėjimo būdai didina vaikų savimonę ir padeda jiems suprasti, kaip technologijos veikia jų gerovę. Užaugę jie turės vidinių išteklių tiek valdyti savo naudojimąsi technologijomis, tiek nustatyti, kaip technologijos gali padėti pagerinti jų gyvenimą. (Mitchell P., 2018)



## 12 BŪDŲ, KAIP PAGERINTI VAIKO SKAITMENINĘ SVEIKATĄ

### ****1. Reguliuokite laiką, praleidžiamą prie ekrano.****

Kai tėvai reguliuoja vaikų laiką prie ekrano, jie padeda vaikams atrasti kitų sveikų būdų, kaip rasti gyvenimo prasmę. Vaikai sukuria pusiausvyrą tarp bendravimo su technologijomis ir realaus gyvenimo santykių su žmonėmis.

### ****2. Skatinkite fizinį aktyvumą.****

Vis daugiau mokslinių tyrimų rodo, kad pernelyg daug laiko, praleidžiamo prie ekrano, prisideda prie šiuolaikinio jaunimo neveiklumo ir nutukimo krizės. Sužinokite, kaip gamta skatina laimę, ir skatinkite vaikus būti fiziškai aktyvius.

### ****3. Stebėkite psichinę sveikatą.****

Mokslininkai socialinės žiniasklaidos ir technologijų naudojimo augimą sieja su didėjančiu depresijos, nerimo ir savižudybių skaičiumi. Tėvai, gerai informuoti apie **vaikystės traumas ir psichikos ligų simptomus**, gali greičiau padėti vaikams, kuriems to reikia.

### ****4. Praktikuokite streso mažinimą.****

Pasaulinėje sveikatingumo ataskaitoje teigiama, kad „didžiausi iššūkiai psichinei savijautai kyla ne dėl pačių technologijų, o dėl papildomo spaudimo ir gyvenimo tempo skaitmeniniame amžiuje". Vaikai yra visada pasiekiami ir reaguoja į savo bendraamžius, o naudodamiesi socialine žiniasklaida lygina save su kitais. Kai tėvai supažindina vaikus su dėmesingo įsisąmoninimo meditacija ir įvairiomis streso mažinimo ir atsipalaidavimo technikomis, jie gali sustiprinti savo vaikų skaitmeninę sveikatą ir gerovę.

### ****5. Skatinkite draugystę su bendraamžiais.****

Lengva įsivaizduoti, kad socialinė žiniasklaida didina vaikų ryšį ir draugystę. Tačiau šiuolaikiniai vaikai ir paaugliai vis dažniau jaučia vienatvę. Tėvai turėtų skatinti vaikus įsitraukti į bendrą veiklą, kuri užtikrina socialinį bendravimą realiuoju laiku.

### ****6. Naudokitės internetiniais sveikatos ištekliais.****

Dabar internete yra daugybė skaitmeninių sveikatos išteklių, kuriais tėvai gali naudotis norėdami išsiaiškinti susirūpinimą keliančius fizinės ir emocinės sveikatos simptomus ir sužinoti apie prevenciją. Viena iš tokių duomenų bazių yra Mayo Klinikos Simptomų Tikrintuvas.

### ****7. Išnagrinėkite sveikatingumo programėles.****

Pasinaudokite skaitmeniniais ištekliais savo šeimos labui ir išbandykite sveikatingumo ir fizinio aktyvumo programėles, kurios padeda skatinti sveikesnį vaikų ir tėvų gyvenimo būdą. Daugelį jų galima bendrinti, todėl mokytis ir sportuoti bus įdomiau ir sudėtingiau.

### ****8. Nustatykite miego laiko taisykles.****

Daugėja įrodymų, kad miegamuosiuose esantys skaitmeniniai prietaisai trukdo vaikams ir paaugliams miegoti, kurio jiems labai reikia. Pagerinkite visos šeimos skaitmeninę sveikatą nustatydami taisykles, pagal kurias prietaisai per naktį turi būti įkraunami ne miegamuosiuose.

### ****9. Kalbėkite apie išsiblaškymą ir saugumą.****

Naudojant išmaniuosius telefonus dėmesys atitraukiamas nuo kitų dalykų. Jauniems vairuotojams kyla daug didesnė rizika vairuoti išsiblaškius. Vaikai turėtų suprasti, kad jų sveikata ir saugumas yra pirmoje vietoje, o ne technologijos.

### ****10. Aptarkite produktyvumo ir technologijų skirtumus.****

Pasaulinės sveikatingumo ataskaitos tyrimai rodo, kad technologijų pažanga nesutampa su produktyvumo didėjimu. Iš tiesų, daugelyje išsivysčiusių šalių produktyvumas sumažėjo atsiradus išmaniesiems telefonams. Kai kurie mano, kad nors išmanieji telefonai pagerina mūsų kasdienį gyvenimą, jie nebūtinai pagerina mūsų darbo našumą. Vaikų produktyvumą ir pasiekimus vis dar lemia tai, kad jie tampa tikslų kūrėjais ir išmoksta įsipareigoti siekti rezultato, ieškodami grįžtamojo ryšio ir paramos.



### ****11. Pasikalbėkite su vaikais apie skaitmeninę sveikatą, etiką ir pilietiškumą.****

Vaikams augant ir bręstant, šeimos turėtų kalbėtis apie šiuos dalykus ir nustatyti gaires: kokia asmenine informacija dalijamasi internete? Kaip vaikai bendrauja internete? Kaip jie diskutuoja svarbiais klausimais? Kaip jie tampa gerais skaitmeniniais piliečiais? Keletas šaltinių: Safekids.com Šeimos sutartis dėl saugumo internete Tėvų pasižadėjimas ir Vaikų pasižadėjimas.

### ****12. Ugdykite ir puoselėkite žmogaus dvasią.****

Sparčiai tobulėjant technologijoms, mažėja realios žmogiškosios patirties. Skatinkite vaikus žaisti, kurti, domėtis ir svajoti. Prisijunkite prie technologijų milžino Tristano Harriso, kuris savo naujoje įmonėje „Humaniškų technologijų centras“ siekia pakeisti skaitmeninio dėmesio krizę ir suderinti technologijas su aukščiausiu žmonijos pašaukimu. (Mitchell P.,2018)



VERTINIMO KLAUSIMAI

1) Kaip manote, ar žmonės sąmoningai rūpinasi skaitmeniniu sveikatingumu? Kodėl?

2) Ar esate pakankamai atsargūs dėl savo skaitmeninio sveikatingumo?

3) Kodėl skaitmeninis sveikatingumas yra svarbus?

4) Ar galite nurodyti tris būdus, kaip pagerinti vaikų skaitmeninę sveikatą?

**NUORODOS**

<https://www.betteryou.ai/definition-of-digital-health-and-wellness/>

<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>