A picture containing diagram

Description automatically generatedImmagine che contiene testo, clipart

Descrizione generata automaticamenteLogo

Description automatically generated

Text

Description automatically generated



**DIGITALT MEDBORGERSKAP**

**MODUL**

**ENHET 9: DIGITAL HELSE OG**

**VELVÆRE**

|  |
| --- |
| ***SAMMENDRAG AV MODULEN*** |
| I løpet av disse modulene vil elevene bli introdusert definisjonen av digital velvære og viktigheten av digital velvære i våre liv. De vil absorbere det hvor kritisk og avgjørende å vite og være forsiktig med digital velvære. |

INNHOLDSFORTEGNELSE

* 3 Definition av digital velvære
* Viktigheten av digital velvære 4
* [Digital helse og velvære for familier i det 21. århundre](https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/) 5,6
* 12 måter å forbedre barnets digitale helse på 6,7,8
* Evalueringsspørsmål 9
* Referanser 10

DEFINISJON

Digital velvære refererer til å være fysisk, sosialt og følelsesmessig sunn midt i vår teknologisk sentrerte verden.



Vi bruker teknologi oftere enn ikke i løpet av dagen, i nesten alle former du kan tenke deg. Og dette øker bare år etter år. Tilbake i 2009 ble 32% av fritiden vår brukt på en enhet. Nå har tallet passert 90%. Så digital velvære er av største betydning for å skape balanse og ta sunne beslutninger med enhetene våre.

Digital velvære innebærer hvordan folk engasjerer seg i teknologien rundt dem. La oss sammenligne to personers digitale velvære. Den første er Sam, og den andre er Sarah. Sarah er på telefonen i nesten fire timer i løpet av dagen, som de fleste er. Hun bruker mesteparten av den tiden på å bla gjennom sosiale medier for å se hva vennene hennes driver med. Dette får henne ofte til å sammenligne seg med ikke bare vennene sine, men fremmede hun følger som har en tendens til å skildre et perfekt liv. Hun snapper bare vennene sine, og ringer ikke familien sin veldig ofte.

Sam, derimot, bruker like mye tid på telefonen sin som Sarah, men på veldig forskjellige måter. Sam bruker den til å ta igjen sine kjære via FaceTime, og lytte til sin favoritt pedagogiske podcast. Han bruker en treningsapp for sin daglige løpetur, og han leser nyhetene på telefonen i 20 minutter hver morgen. Som du kan se, kan skjermtiden være den samme, men utfallet er annerledes. Sam tar beslutninger som fører ham til mer solid digital velvære. Sarahs beslutninger er ikke like produktive når det gjelder digital velvære, og kan snart føre til at andre helseområder blir påvirket. Det er godt å merke seg at Sam sannsynligvis bruker tid på sosiale medier også, men han drysser inn ting som holder ham på sporet mot målene sine. (Kraft H., 2021)

### ****VIKTIGHETEN AV DIGITAL VELVÆRE****

Digital helse og velvære er sammenflettet med alle aspekter av helse, fra sosial, til emosjonell, til fysisk. Hvis en person har dårlig digital velvære, kan andre områder av helse se de samme effektene.

Overforbruk av [sosiale medier](https://www.betteryou.ai/how-does-social-media-cause-stress/) kan føre til problemer med følelsesmessig velvære, som angst og depresjon. Det kan føre til følelser av sammenligning og mindreverdighet, med statistikk som viser at [90%](https://www.washington.edu/studentlife/digital-wellness-101-sr/) av voksne i høyskolealder sammenligner seg med jevnaldrende innen 15 minutter etter å ha våknet. (Kraft H., 2021)



Mangel på balanse i digital atferd fører til belastning på sosiale relasjoner. Tenk på den siste gangen du tilbrakte tid med venner eller familie, og de var mer interessert i telefonen enn deg.

Og til slutt er digital velvære knyttet til fysisk velvære, da for mye skjermtid fremmer en stillesittende livsstil og kan forårsake søvnforstyrrelser, hodepine og belastning på øynene.

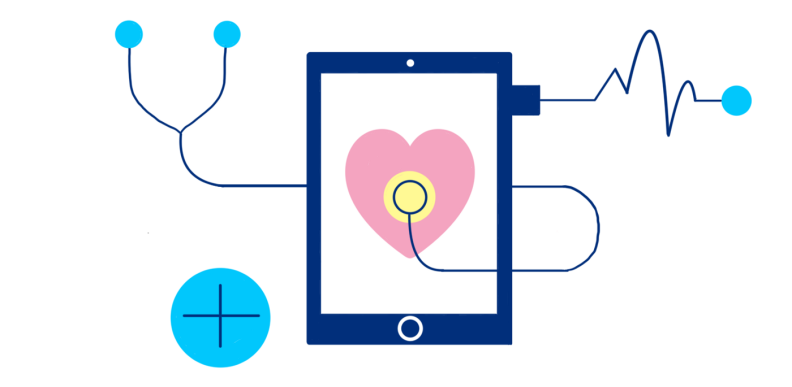
Som du kan se, er digital velvære ikke skilt fra de andre helseområdene. Det er unikt for vårt moderne teknologiske samfunn, men det er en brikke i puslespillet som er generell helse, og kan ha en dominoeffekt når noen har dårlig digital velvære. (Kraft H., 2021)

# [DIGITAL HELSE OG VELVÆRE FOR FAMILIER I DET 21. ÅRHUNDRE](https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/)

Feltet for digital helse og velvære vokser raskt for å inkludere et bredt spekter av emner som er av interesse for foreldre. Opprinnelig relatert til helsetjenester og hvordan teknologi kan brukes til å forbedre pasientomsorgen, må digital helse ses bredere for å inkludere det psykologiske velværet til barn som vokser opp i den digitale tidsalderen.

Digital helse og tilhørende teknologier gir familier mulighet til å bedre spore og administrere sine helsetjenester, få tilgang til helserelatert informasjon og leve mer produktive liv. Ironisk nok, når teknologien begynner å transformere helsevesenet, produserer overforbruk av teknologi av barn og voksne nye helseproblemer, både fysiske og psykologiske. (Mitchell P., 2018)





Hvordan man skal takle disse helseproblemene har blitt et stadig viktigere tema for forskere. Likevel kan ikke studier holde tritt med tempoet i akselererende endringer i teknologi. På mange måter svømmer forskere oppstrøms, og forsøker å tilpasse seg stadig skiftende strømmer og forhold.

Ifølge en nylig publisert rapport fra Global Wellness Institute, [*Wellness in the Age of the Smartphone*](https://www.globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2018/4/10/new-report-wellness-in-the-age-of-the-smartphone), "Enten vi liker det eller ikke, enten vi føler oss sikre på at vi kan takle endringen eller ikke, vil denne teknologiske revolusjonen forstyrre alt i en trend som er uunngåelig. Omfanget, hastigheten, bredden og kompleksiteten vil være ulikt alt vi har opplevd før. (Mitchell P., 2018)

De fleste studier på barns digitale helse og følelsesmessige velvære er enige om at det er fordeler og fallgruver ved smarttelefonbruk. Men det er ikke global enighet om hvordan teknologi vil endre livene til fremtidige generasjoner. I denne nye 29-siders rapporten og gjennomgangen av aktuell forskning kan god informasjon hentes inn for foreldre. Selv om det er mye usikkerhet om hvordan teknologi og smarttelefoner vil påvirke barn og ungdoms utvikling, foreslår de nyeste dataene intelligente måter å fremme digital helse og velvære for barn og tenåringer.

Følgende måter å fremme digital helse øker barns [selvbevissthet](https://www.rootsofaction.com/category/self-awareness/) og hjelper dem å forstå hvordan teknologi påvirker deres velvære. Når de vokser til voksen alder, vil de ha de interne ressursene til både å styre sin egen bruk av teknologi og bestemme hvordan teknologi kan bidra til å forbedre deres liv. (Mitchell P., 2018)



## 12 MÅTER Å FORBEDRE BARNETS DIGITALE HELSE PÅ

### ****1. Administrer skjermtid****.

Når foreldre [administrerer skjermtid for](https://www.rootsofaction.com/screen-time-for-kids/) barn, hjelper de barn med å oppdage andre sunne måter å finne mening i livet på. Barn skaper en balanse mellom å samhandle med teknologi og utvikle virkelige relasjoner med mennesker.

### ****2. Fremme fysisk aktivitet****.

En økende mengde forskning viser at overdreven skjermtid bidrar til inaktivitet og fedmekrisen i dagens ungdom. Lær hvordan [naturen fremmer lykke](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201403/does-nature-make-us-happy), og oppmuntre barna til å være fysisk aktive.

### ****3. Overvåk mental velvære****.

Forskere har knyttet veksten av sosiale medier og teknologibruk med økende forekomst av depresjon, angst og selvmord. Foreldre som er godt informert om [barndomstraumer og symptomer på psykisk lidelse,](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577) kan handle raskere for å hjelpe barn i nød.

### ****4. Øv stressreduksjon.****

Global Wellness-rapporten sier, "de største utfordringene for mental velvære ser ut til å komme, ikke fra selve teknologien, men fra det ekstra presset og tempoet i livet i den digitale tidsalderen." Barn er alltid tilgjengelige og lydhøre overfor sine jevnaldrende, og bruker sosiale medier til å sammenligne seg med andre. Når foreldre introduserer barna til [mindfulness-meditasjon](https://www.rootsofaction.com/meditation-children-teens-mindful-warriors/) og ulike teknikker for stressreduksjon og avslapning, kan de øke barnas digitale helse og velvære.

### ****5. Fremme jevnaldrende vennskap****.

Det er lett å forestille seg at sosiale medier øker tilkobling og vennskap for barn. Imidlertid er det en økende følelse av ensomhet i dagens barn og tenåringer. Foreldre bør oppmuntre barn til å bli involvert i felles aktiviteter som gir sosial interaksjon i sanntid.

### ****6. Bruk online helseressurser****.

Det er nå en overflod av digitale helseressurser tilgjengelig på nettet for foreldre å undersøke fysiske og følelsesmessige helsesymptomer av bekymring og lære om forebygging. En slik database er [Mayo Clinic Symptom Checker.](https://www.mayoclinic.org/symptom-checker/select-symptom/itt-20009075)

### ****7. Utforsk velværeapper****.

Bruk digitale ressurser til familiens fordel ved å utforske velvære- og treningsapper som bidrar til å fremme en sunnere livsstil for barn og foreldre. Mange kan deles, noe som gjør læring og trening morsomt og mer utfordrende.

### ****8. Sett regler for sengetid****.

Det er [økende bevis](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-moment-youth/201804/is-your-teen-vamping-instead-sleeping) på at digitale enheter på soverom avskrekker barn og ungdom fra søvnen de desperat trenger. Forbedre den digitale helsen til hele familien ved å etablere regler som krever at enheter lades utenfor soverommene over natten.

### ****9. Snakk om distraksjon og sikkerhet****.

Når smarttelefoner er i bruk, tar det oppmerksomheten bort fra andre ting. Unge sjåfører har mye høyere risiko for å kjøre mens de er distrahert. Barn bør forstå at deres helse og sikkerhet kommer først, før teknologi.

### ****10. Diskuter forskjellene mellom produktivitet og teknologi****.

Forskning fra Global Wellness-rapporten antyder at fremskritt innen teknologi ikke har falt sammen med økt produktivitet. Faktisk har produktiviteten i de fleste utviklede land gått ned med fremkomsten av smarttelefoner. Noen mener at mens smarttelefoner forbedrer vårt daglige liv, forbedrer de ikke nødvendigvis effektiviteten vår for å få ting gjort. Et barns produktivitet og prestasjon drives fortsatt av å bli [målsettere](https://www.rootsofaction.com/goal-setters-peak-performers/), og lære å forplikte seg til et resultat mens du søker tilbakemelding og støtte.



### ****11. Snakk med barna om digital helse, etikk og medborgerskap.****

Etter hvert som barn vokser inn i ungdomsårene, bør familier snakke om og sette retningslinjer for følgende: Hva slags personlig informasjon deles på nettet? Hvordan kommuniserer barn på nettet? Hvordan debatterer de viktige saker? Hvordan blir de gode digitale borgere? Noen få ressurser inkluderer [Safekids.com](http://www.safekids.com/) Family Contract for Online Safety Parents' Pledge og [Kids' Pledge](http://www.safekids.com/contract_kid/).

### ****12. Dyrk og gi næring til den menneskelige ånd****.

Etter hvert som teknologien utvikler seg raskt, faller virkelige menneskelige erfaringer. Oppmuntre barna til å leke, skape, være nysgjerrige og drømme. Bli med teknologigiganten Tristan Harris i hans nye satsing på [Center for Humane Technology for](http://humanetech.com/) å reversere den digitale oppmerksomhetskrisen og tilpasse teknologien til menneskehetens høyeste kall. (Mitchell P., 2018)



EVALUERING SPØRSMÅL

1. Tror du at folk er bevisste på digital velvære? Hvorfor?
2. Er du forsiktig nok med din digitale velvære?
3. Hvorfor er digital velvære viktig?
4. Kan du fortelle meg tre måter å forbedre barns digitale helse på?

**REFERANSER**

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

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