

Цифрове громадянство

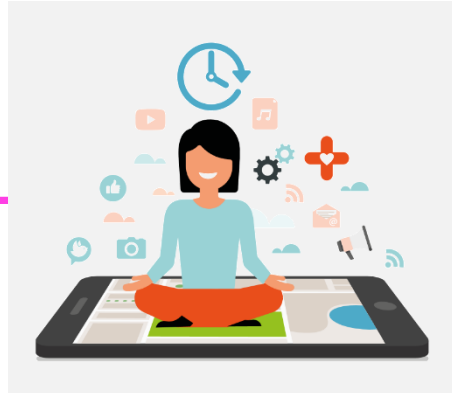
баланс

Оксана Пасічник, ліцей «Сихівський»

Добробут онлайн



Етика та емпатія



Здоров'я та
добробут



Е-присутність та
комунікація

Чого ми боїмося?

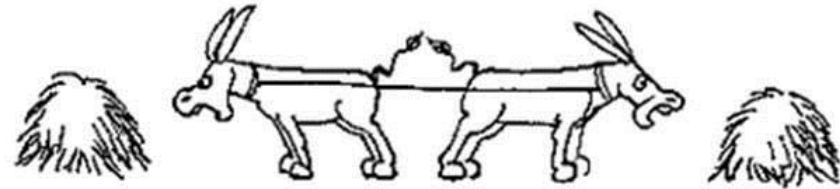


Багатозадачність покоління Z



<https://anywellmag.com/uk/usvidomlenist/samorozvitok/rozsiyana-uvaga-yak-poshta-i-mesendzheri-zavazhayut-mozku-pratsyuvati/>

Компромiс? Консенсус!



Баланс





**World Health
Organization**



Не кількість часу,
а якість часу

До року

PHYSICAL ACTIVITY



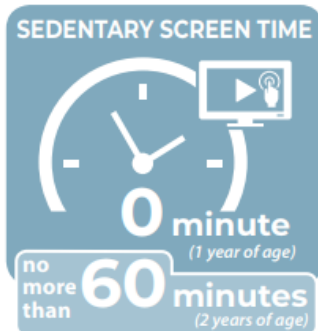
SEDENTARY SCREEN TIME



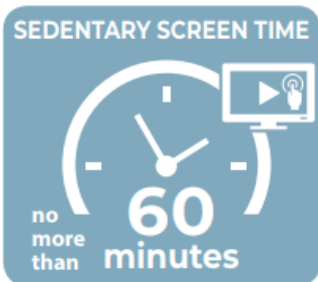
GOOD QUALITY SLEEP



1-2 роки



3-4 роки



GUIDELINES

For optimal health benefits, children and youth (aged 5–17 years) should achieve high levels of physical activity, low levels of sedentary behaviour, and sufficient sleep each day.

A healthy 24 hours includes:



SWEAT

MODERATE TO VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY

An accumulation of at least 60 minutes per day of moderate to vigorous physical activity involving a variety of aerobic activities. Vigorous physical activities, and muscle and bone strengthening activities should each be incorporated at least 3 days per week;

STEP

LIGHT PHYSICAL ACTIVITY

Several hours of a variety of structured and unstructured light physical activities;

SLEEP

SLEEP

Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years, with consistent bed and wake-up times;

SIT

SEDENTARY BEHAVIOUR

No more than 2 hours per day of recreational screen time; Limited sitting for extended periods.



<https://www.wired.com/story/kids-screen-time-pyramid/>

Appkins Digital Health Pyramid



Do you know your digital diet?

 ZenScreen.AI



6 ТИПІВ

ПРАВИЛ КОРИСТУВАННЯ ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ




Хочете встановити правила користування гаджетами для дітей, але не знаєте, як почати? Секрет у тому, щоб розбити велику місію «хочу, щоб діти проводили менше часу за екраном» на менші досяжні правила.

Оберіть 1-3 приклади правил з поданих нижче, обговоріть їх з дітьми, наклейте на холодильник і разом відстежуйте прогрес наступні кілька тижнів.

Порада: Розпочніть з правил, які Ваші діти будуть найімовірніше виконувати і підкреслюйте зусилля, яких докладають діти із дотримання цих правил.




1

Обмеження часу

-  Дозволено не більше, як дві години екранного часу на день
-  Екранний час дозволено лише на вихідних
-  Дозволено 1 годину екранного часу для навчання і 1 годину – для розваг




2

Вимкнення

-  Ніяких гаджетів після 19 години
-  В робочі дні гаджети дозволено лише для навчання і домашньої роботи
-  Один вечір на тиждень проводимо без гаджетів




3

Відкладення

-  За годину до сну в спальні не повинно бути гаджетів
-  На вихідних дозволено лише один тип гаджету – мобільний, планшет або комп'ютер
-  Дозволено не більше 1 години в Інтернеті щодня




4

Спершу важливе

-  Перед тим, як брати гаджет, виконуємо домашнє завдання хоча б з 1 предмету
-  Перед тим, як бавитись в гру, читаємо 1 розділ з книги
-  Перед тим, як брати гаджет на вихідних, виконуємо свої домашні обов'язки




5

Фізична активність

-  Перед тим, як брати гаджет, граємо надворі протягом години
-  Перед тим, як брати гаджет, щодня займаємось спортом
-  Вивчаємо новий танець щосуботи перед тим, як брати гаджет на вихідних

6

Сімейні правила

-  Всі пристрої заряджаються в єдиному місці
-  Проводимо вечір п'ятниці без телефонів, натомість граємо в настільні ігри
-  За обіднім столом телефони заборонені

Наведені приклади – це лише приклади для початку розмови.
Пам'ятайте, головне – почати діяти!