

Welbevinden

Digitale groei op welzijn wordt weerspiegeld in online gedrag dat **vreugde, betekenis, groei, zelfexpressie** en **inspiratie** brengt.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Vreugde ervaren bij het gebruik van digitale applicaties
- Een gevoel van doel en betekenis hebben bij het gebruik van digitale applicaties
- Digitale applicaties gebruiken om zelfexpressie en creativiteit te bevorderen
- Inspiratie en optimisme ervaren bij het online ondernemen



Online / offline saldo

Als je jouw evenwicht tussen online en offline activiteiten wilt verbeteren:

- Ontkoppel jezelf één keer per week gedurende een bepaalde tijd (10 min, 1 uur, 1 dag?).

Zelfexpressie en creativiteit

Als je je zelfexpressie en creativiteit wilt vergroten:

- Gebruik een app zoals YouTube, DuoLingo of Outschool om een nieuwe vaardigheid te leren, zoals een taal, een instrument of een ambacht.

Inspiratie

Als je je meer geïnspireerd wilt voelen:

- Zoek naar #inspired op sociale media en kijk wat anderen inspireert.
- Lees een artikel of boek dat je een nieuw perspectief geeft.
- Voer een maandelijkse zuivering van sociale media uit, ontvolg accounts die je niet blij maken en volg nieuwe die dat wel doen!

Positieve emotie

Als je je gevoel van keuzevrijheid wilt vergroten:

- Lees (online) inhoud met de vraag in gedachten: "wat kan / kan ik hieraan doen?"
- Word lid van een beweging die aanstuurt op positieve verandering.

Betekenis en doel

- Schrijf je top vijf waarden op.
- Bedenk vervolgens hoe uw technologiegebruik u ondersteunt in uw waarden en pas je hieraan aan.
- Sta stil bij die zaken waarin technologie betekenis aan je leven gaf (vb een versnelling op je fiets, een gps in je wagen, het digitale klokje op je oven, ...)

Fysieke gezondheid

Een weloverwogen evenwicht op het gebied van fysieke gezondheid wordt weerspiegeld in gedrag dat wijst op een hoog lichaamsbewustzijn in verband met technologiegebruik, waaronder ergonomie, ooggezondheid, slaapgezondheid en herstel.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Aandacht voor houding
- Frequente pauzes
- Goede slaap "hygiëne"
- Goede maaltijd "hygiëne"



Slaapgezondheid

Als u 's nachts moeite heeft met slapen:

- Stop met het gebruik van je telefoon minstens 30 minuten voor het slapengaan.
- Creëer een laadstation voor alle apparaten in je keuken om de verleiding weg te nemen om je telefoon 's nachts of 's ochtends te controleren.
- Koop in plaats daarvan een "old school" wekker.
- Begin een korte, positieve ochtendroutine waarbij je telefoon niet is inbegrepen gedurende de eerste 5-10 minuten dat je wakker bent (bijv. buiten lopen).

Ergonomie

Als u worstelt met pijn in de rug - nek - pols:

- Houd uw telefoon tijdens het lezen op ooghoogte of overweeg uw computer op oog hoogte te brengen met een boek of plank.
- Overweeg een hulpmiddel waarmee u kunt oefenen om rechtop te zitten op het werk om rugpijn te verminderen.
- Wissel de hele dag af tussen zitten en staan aan uw bureau.
- Neem een korte pauze, rek of wandel elke 90 minuten.

Lichaamsbewustzijn

Als je lichaam zich 'uit' of extra moe voelt:

- Besteed aandacht aan de aanwijzingen van je lichaam (heb je het koud/warm, heb je hoofdpijn?).
- Merk op hoe verschillende apps uw lichaam beïnvloeden (d.w.z. houding, sensaties) en maak aanpassingen wanneer u zich bewust wordt van ongemakkelijke sensaties.

Ooggezondheid

- Volg de 20-20-20-regel: voor elke 20 minuten die je naar een scherm kijkt, kijk je 20 seconden naar iets op 2 meter afstand.
- Draag een filterbril met blauw licht wanneer u 's avonds aan een scherm werkt of gebruik een app zoals f.lux om de scherminstellingen aan te passen aan de kamerverlichting.

Pauzes en beweging

Als je overdreven opgaat in digitale taken:

- Werk met vaste tijdsintervallen (d.w.z. 90 minuten).
- Neem na elk interval (zonder uw telefoon) een pauze van uw werkruimte en loop of rek u uit.
- Neem deel aan een technologievrije lunch (en als bonus met een collega of vriend!).

Mentale gezondheid

Hoge digitale groei op het gebied van geestelijke gezondheid wordt weer- spiegeld in gedrag dat wijst op een gecontroleerd en opzettelijk gebruik van digitale apparaten, applicaties en sociale media, én vermijd een negatieve sociale vergelijking online, angst om te missen en technologie te gebruiken om aan de realiteit te ontsnappen.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Gevoel van intentie en controle
- Actief in plaats van passief gebruik
- Vermijd negatieve sociale vergelijking
- Preventie van FOMO
- Niet gebruiken als ontsnapping



Positieve sociale vergelijking

Als je merkt dat je je down of jaloers voelt nadat je online naar profielen hebt gekeken:

- Vermijd profielen die angst veroorzaken en vervang ze door profielen die u aanmoedigen of inspireren.
- Investeer in anderen door bemoedigende woorden, dankbaarheid, positieve berichten of grappige verhalen te delen.

Actief versus passief gebruik

Als je merkt dat je onnadenkend door online inhoud bladert:

- Schrijf intenties op voor waarom / hoe u online wilt zijn en plaats deze bij uw bureau.
- Start een opbouwend gesprek.
- Stel een doel om een paar opzettelijke berichten of berichten te sturen naar de vrienden of familie waarmee u online wilt communiceren.
- Leg een natuurlijke stop-cue op in uw gewoonten op het gebied van scrollen op sociale media/ nieuws /video's (bijv. Lees / bekijk alleen de eerste 10 verhalen). Je kunt dit meerdere keren per dag herhalen en stoppen na je zelfopgelegde limiet.

Bewust inhoud verwerken

Als u meer digitale inhoud gebruikt dan u van plan bent:

- Stel een limiet in voor hoe vaak u elke dag/week e-mail of sociale media controleert en hoe lang (in totaal 30 minuten).
- Gebruik een app voor tijdregistratie en/of tijdblokking (bijv. Clockify, Toggl, Realizd, Momentum).
- Verberg uw telefoon, zodat u uw volledige aandacht aan een taak kunt besteden.
- Daag jezelf of je vrienden/familie uit om online onder een bepaalde tijdslimiet te blijven.

Zelfzorg

Als u zich down, gefrustreerd of geïrriteerd begint te voelen terwijl u op uw apparaat zit:

- Ga even weg van schermen: maak een korte wandeling om het blok, dans, beweeg of haal een paar keer diep adem te halen.
- Bel een vriend of geliefde.
- Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent of stuur een kort bericht naar iemand die je dankbaarheid voor hen uit.
- Probeer wat handenarbeid (vouw wasgoed, afwas of voltooi een taak die je hebt uitgesteld).

Gezonde relaties

Digitale groei in het domein van relaties komt tot uiting in ononderbroken offline verbindingen en hoge online sociale ondersteuning.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Anderen de volledige aandacht geven bij persoonlijke contacten..
- Een sterk gevoel van gemeenschaps- en sociale ondersteuning online hebben.
- Online deelnemen aan positieve sociale interacties die linken naar sterke banden.
- Betekenisvolle reflecterende inhoud delen.



Betekenisvolle interacties

Als je het aantal zinvolle interacties in je leven wilt vergroten:

- Gebruik uw telefoon niet terwijl u met iemand communiceert (phubbing genoemd).
- Neem online deel aan zinvolle interacties, waarbij u zich richt op "sterke banden" of mensen die u wellicht kent in meerdere domeinen in uw leven (dwz zowel online als offline).
- Oefen authentiek en positief te zijn in uw interacties met collega's / vrienden online.
- Start een dankbaarheidspraktijk voor het gezin. Zoek als gezin elke dag 3 dingen waar je dankbaar voor bent en deel ze met elkaar. Je kunt dit delen via sms, persoonlijk of op een doorlopende lijst die je ergens plaatst.

Gemeenschapsgevoel

Als je je gevoel van relatie in de gemeenschap wilt vergroten:

- Word lid van een online community (bijvoorbeeld Meetup) om offline interacties te coördineren.
- Meld u af en volg gemeenschappen die niet bijdragen aan uw levenskwaliteit.

Sociale steun

Als u uw sociale steun wilt vergroten:

- Word lid van een online-groep met gedeelde interesses.
- Plan een wekelijkse lunchafspraak met een collega of vriend.
- Organiseer een happy hour met collega's of vrienden.
- Bel of stuur een sms naar een vriend om bij hen langs te gaan of laat hen weten dat u aan hen denkt.

Zelfreflectie

Als je oefeningen van introspectie wilt inbouwen:

- Schrijf twee minuten per dag over een betekenisvol moment in de afgelopen 24 uur. Wat is er gebeurd en waarom was het zo belangrijk voor jou?
- Gebruik een journaling-app zoals OneDay om herinneringen vast te leggen en te genieten door middel van foto's, dankbaarheid of opsommingstekens.

Gezonde productiviteit

Digitale groei op het gebied van productiviteit komt tot uiting in een hoge mate van focus, weinig onderbrekingen, multitasking en een even- wicht tussen werk en privéleven.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Periodes van afleidingsvrij gericht werk
- Vermijden van online uitstelgedrag
- Multitasking vermijden
- Evenwicht tussen werk en privéleven

Technische hygiëne

Als je moeite hebt om afstand te nemen van apparaten:

- Bepaal wat uw vrije tijd is en communiceer dit duidelijk aan klanten en familieleden (bijv. Geen werkcommunicatie na een bepaalde tijd van de dag of week, specifieke locaties waar u geen werkgerelateerde taken zult uitvoeren).
- Zet schermvrije plekken opzij in uw kantoor of thuis.
- Vervang schermgebaseerde activiteiten met groepsactiviteiten (bijvoorbeeld een gezelschapsspel spelen, telefoons buiten het zicht houden).

Focus

Als je moeite hebt om overdag te focussen:

- Blokkeer uw agenda met perioden van gericht werk, zodat er geen vergaderingen kunnen worden gepland tijdens uw productieve tijd.
- Bouw een werkinterval van 90 minuten in (vb ononderbroken werk aan een project om te voltooien)
- Download een tool (bijvoorbeeld Freedom.io) waarmee u zich op één taak concentreert.
- Controleer uw e-mail op gezette tijden gedurende de dag.
- Sluit het tabblad van uw e-mailbrowser terwijl u aan een taak werkt.

Afleiding beheren

Als je het gevoel hebt dat je constant wordt afgeleid:

- Schakel meldingswaarschuwingen uit die niet essentieel zijn.
- Stel uw telefoon in op grijs tinten.
- Schakel pop-upwaarschuwingen op uw computer uit.
- Houd uw telefoon uit het zicht wanneer u aan het werk bent om afleiding te verminderen.
- Stel speciale pauzetijden in om nieuws/sportfeeds overdag te bekijken, zodat u tijdens het werk niet wordt afgeleid.

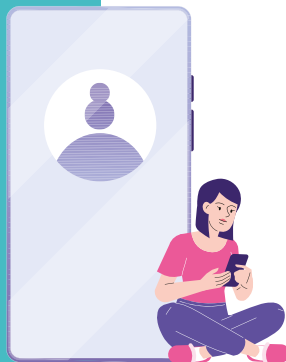


Digitaal burgerschap

Digitaal groeien op het gebied van online veiligheid en beleefdheid om- vat vaardigheden in online communicatie-etiquette, privacy en informatie- en nieuwsbewustzijn.

BELANGRIJKE KARAKTERISTIEKEN:

- Nadenken voordat u opmerkingen / afbeeldingen online plaatst om er zeker van te zijn dat ze geschikt zijn om te delen
- Nadenken over de gevolgen van het delen van een bericht
- Zich bewust zijn van het voorkomen van online gevaren (bijv. Privacy-instellingen)
- Kritisch kijken naar informatie die online is geplaatst (bijv. Vragen wat de bron is, wat de bedoeling is van de poster, enz.)



Privacy en beveiliging

Als u de veiligheid van uw online aanwezigheid wilt vergroten:

- Controleer de privacyinstellingen op uw telefoon, uw computerbrowsers en / of uw gamingapparaten.
- Verwijder alle e-mails of sms-berichten waarin u mogelijk oude wachtwoorden hebt opgeslagen.
- Gebruik een veilige wachtwoordbewaarder / generator.

Digitale identiteit en voetafdruk

Als u uw digitale identiteit en voetafdruk actief wilt bewaken:

- Maak een Google-selfie om te zien welke informatie over jezelf openbaar beschikbaar is.
- Verwijder alle online informatie die u niet langer wilt delen (kijk op whitepages.com om te zien wat er mogelijk openbaar wordt vermeld).

Burgerlijke en bewuste interactie

Als u de beleefdheid van uw online interacties wilt versterken:

- Pauzeer voordat je een bericht plaatst en vraag jezelf af: Zou ik dit hardop zeggen tegen de persoon in zijn gezicht? Zou ik dit hardop willen delen in een voetbalstadion vol vreemden? Wil ik dat deze informatie permanent en openbaar is?

Informatie delen

Als u inhoud online wilt plaatsen / delen:

- Lees je bericht altijd volledig door voordat je het deelt.
- Controleer nogmaals de geloofwaardigheid van elke nieuwsbron die u online tegenkomt.