



Co-funded by
the European Union



Digital FITNESS

A Healthy Way to Approach Screen Time



Erasmus + Sports Project

ANSVARSRASKRIVELSE:

Finansieret af Den Europæiske Union. De synspunkter og holdninger, der udtrykkes, tilhører dog udelukkende forfatteren/forfatterne og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Eksekutivagentur for Uddannelse og Kultur (EACEA). Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

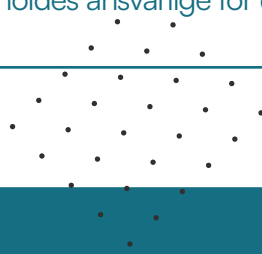


TABLE OF CONTENTS

1.0	Introduktion	4
2.0	Forstå Digital Fitness	7
3.0	Digitalt Medborgerskab og Sikkerhed	10
4.0	Sunde Digitale Vaner	15
5.0	Styrkelse af Digitale Kompetencer	20
6.0	Interaktive og Engagerende Ressourcer	24
7.0	Generativ AI og digitalt velvære	27
8.0	Uddannelsesaktiviteter for ungdomsarbejdere	30
9.0	Bedste praksis inden for digitalt velvære	40
10.0	Konklusion	50
11.0	Bilag	51

1.1 Oversigt

I den moderne tid er digitale enheder blevet en integreret del af dagligdagen og påvirker, hvordan vi arbejder, lærer og interagerer. Selvom teknologien tilbyder utallige fordele, bringer den også udfordringer, især når det kommer til unges fysiske og mentale velvære. Guiden "Digital Fitness: En Sund Tilgang til Skærmtid" har til formål at tackle disse udfordringer ved at fremme en balanceret og sund brug af digitale teknologier. Denne omfattende guide er designet til at uddanne og styrke unge, undervisere, forældre og ungdomsarbejdere i at opbygge positive digitale vaner, forbedre deres digitale forståelse og integrere bevidste praksisser i deres daglige rutiner.

Konceptet digital fitness går ud over blot digital dannelse; det omfatter en holistisk forståelse af, hvordan digitale værktøjer påvirker vores fysiske sundhed, mentale velvære og sociale interaktioner. Guiden tilbyder praktiske strategier og ressourcer til at hjælpe individer med at styre deres skærmtid, beskytte deres online privatliv og opretholde en sund balance mellem digitalt engagement og aktiviteter i den virkelige verden..

1.2 Målgruppe

Denne guide er rettet mod en bred målgruppe, herunder:

- **Unge:** Unge individer, der navigerer i de komplekse digitale miljøer til uddannelse, sociale interaktioner og underholdning.
- **Undervisere og Ungdomsarbejdere:** Fagfolk, der understøtter udviklingen og trivsel hos unge mennesker, og giver dem de nødvendige redskaber og viden til at fremme digital sundhed.



- **Forældre og Værger:** Omsorgspersoner, der ønsker at forstå og vejlede deres børn i sikre og sunde digitale vaner.
- **Lokale Organisationer:** Grupper, der arbejder med at fremme unges trivsel og digital dannelse i lokalsamfundet.

1.3 Målsætninger

Hovedformålet med denne guide er at fremme sunde digitale vaner og fysiske aktiviteter blandt unge mennesker. Ved at tilbyde et omfattende sæt værktøjer og strategier, sigter vi mod at:

- **Forbedre digitalt kendskab:** Udstyre unge med de nødvendige færdigheder til at navigere sikkert og ansvarligt i den digitale verden.
- **Fremme fysisk og mental trivsel:** Opfordre til aktiviteter og praksisser, der mindsker de negative konsekvenser af langvarig skærmtid.
- **Styrke ansvarlig digital borgerskab:** Indgyde en følelse af ansvar og etisk adfærd i online interaktioner.
- **Støtte undervisere og forældre:** Give praktiske ressourcer og vejledning til at hjælpe unge med at opnå digital sundhed.

1.4 Strukturen i guiden

Guiden er opdelt i flere nøglesektioner, som hver fokuserer på et forskelligt aspekt af digital sundhed:

- **Forståelse af digital sundhed:** Denne sektion lægger grundlaget ved at definere digital sundhed og udforske teknologiens indflydelse på vores liv.
- **Digitalt medborgerskab og sikkerhed:** Fokuserer på håndtering af ens digitale identitet, sikring af online sikkerhed og fremme af etisk adfærd på nettet.
- **Sunde digitale vaner:** Tilbyder strategier til at styre skærmtid, opretholde fysisk sundhed gennem ergonomi og positiv udnyttelse af digitale værktøjer.
- **Styrkelse af digital kompetence:** Giver ressourcer og teknikker til at udvikle kritisk tænkning, vurdere digitalt indhold og tilegne sig praktiske digitale færdigheder.

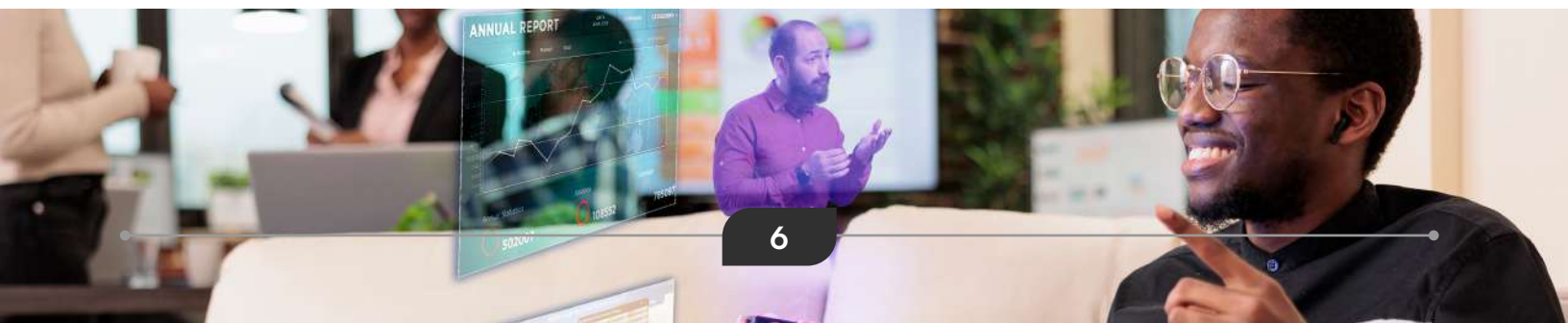
- **Interaktive og engagerende ressourcer:** Introducerer værktøjer og platforme, der bruger gamification og virtuel støtte til at engagere brugerne i sunde digitale vaner.
- **Generativ AI og digitalt velvære:** Diskuterer generativ AI's rolle i at fremme kreativ udtryksform og personligt tilpasset læring samt adresserer potentielle etiske og privatlivsrelaterede spørgsmål.
- **Træningsaktiviteter for ungdomsarbejdere:** Skitserer praktiske aktiviteter og lektionsplaner til at afholde træningssessioner om digitalt velvære.
- **Bedste praksis for digitalt velvære:** Fremhæver vellykkede programmer og initiativer, der fremmer digitalt velvære, og giver praktiske eksempler og indsigt.
- **Konklusion:** Opsummerer vejledningens vigtigste pointer og understreger vigtigheden af fortsat fokus på digitale velværepraksisser.
- **Appendikser:** Indeholder en ordliste over termer, yderligere ressourcer og læsninger samt kontaktoplysninger for yderligere støtte.

Hver sektion inkluderer praktiske tips, virkelige eksempler og interaktive aktiviteter for at gøre indholdet engagerende og tilgængeligt. Derudover fremhæver vejledningen vigtige ressourcer og værktøjer, herunder apps, hjemmesider og digitale platforme, som kan hjælpe med udvikling og vedligeholdelse af digital sundhed.

1.5 Behovet for Digital Fitness

Efterhånden som digitale teknologier bliver stadig mere udbredte, er behovet for en afbalanceret tilgang til deres anvendelse mere vigtigt end nogensinde før. Forskning viser, at overdreven skærmtid kan føre til forskellige fysiske og mentale sundhedsproblemer, såsom øjenbelastning, dårlig kropsholdning og angst. Derudover præsenterer den digitale verden unikke udfordringer som cybermobning og risici for privatlivets fred, som kræver specifikke færdigheder og opmærksomhed for at navigere sikkert.

Denne guide sigter mod at bygge bro mellem teknologiens brug og velvære ved at tilbyde handlingsorienterede strategier, der hjælper unge med at trives i en digital verden. Ved at fremme en kultur med opmærksom teknologi-anvendelse og en sund digital livsstil kan vi understøtte ungdommens helhedsudvikling og forberede dem til de udfordringer og muligheder, som den digitale tidsalder bringer.



2.0

FORSTÅ DIGITAL FITNESS

2.1 Digital Fitness definition

Digital fitness er et holistisk koncept, der omfatter individers fysiske, mentale og digitale velbefindende i relation til deres interaktioner med digitale teknologier. Det går ud over blot digital literacy—altså at vide, hvordan man bruger teknologi—og inkluderer teknologiens indvirkning på vores generelle sundhed og livsstil. Digital fitness indebærer at opretholde en afbalanceret og bevidst tilgang til teknologi, der sikrer, at den bidrager til at forbedre vores livskvalitet i stedet for at mindske den.

Vigtige komponenter i digital fitness omfatter:

- **Fysisk velvære:** Håndtering af de fysiske effekter af teknologi, såsom øjebelastning, dårlig kropsholdning og stillesiddende adfærd.
- **Mental velvære:** Adressering af de psykologiske påvirkninger af det digitale liv, herunder stress, angst og risikoen for afhængighed.
- **Digital velvære:** Forståelse og håndtering af ens digitale fodaftryk, privatliv og online sikkerhed, samtidig med ansvarlig og etisk digitalt medborgerskab.

Digital fitness er afgørende i nutidens verden, hvor digitale enheder og internettet er en integreret del af arbejde, uddannelse, sociale interaktioner og underholdning. Målet er at bruge teknologi på en måde, der understøtter den overordnede velvære, i stedet for at lade den dominere eller påvirke vores liv negativt.

2.2 Det Digitale Landskab

Det digitale landskab refererer til det brede udvalg af digitale teknologier og platforme, som folk dagligt interagerer med, herunder internettet, sociale medier, mobile enheder og andre digitale værktøjer. At forstå dette landskab er afgørende for at fremme digital fitness, da det hjælper individer med at navigere i de kompleksiteter og udfordringer, der følger med den udbredte brug af teknologi.



Teknologiens og Skærmtidens Indvirkning på Unge Den omfattende brug af digitale enheder har ført til betydelige ændringer i, hvordan unge lærer, kommunikerer og underholder sig selv. Selvom disse teknologier tilbyder mange fordele, såsom adgang til information, sociale forbindelser og læringsressourcer, udgør de også udfordringer.

- **Fysiske sundhedspåvirkninger:** Langvarig skærmtid er forbundet med fysiske sundhedsproblemer som digital øjebelastning, forstyrrede søvn mønstre på grund af blålys og muskel- og skeletproblemer fra dårlig kropsholdning. En stillesiddende livsstil, ofte forstærket af brugen af digitale enheder, kan også føre til fedme og andre sundhedsproblemer.
- **Mental sundhedspåvirkninger:** Det digitale univers kan være en kilde til stress og angst, især når det gælder brug af sociale medier. Presset for at opretholde en bestemt onlineidentitet, risikoen for cybermobning og eksponering for negativt indhold kan have en betydelig indvirkning på mental sundhed.
- **Digital dannelse og sikkerhed:** Med den stigende tid online bliver vigtigheden af digital dannelse stadig tydeligere. Digital dannelse involverer ikke kun tekniske færdigheder, men også evnen til kritisk at vurdere onlineinformation og forstå konsekvenserne af ens digitale handlinger. Emner som databeskyttelse, cybertrusler og etisk brug af information er vigtige aspekter af digital dannelse.



Statistik og Nuværende Tendenser Nyere studier fremhæver de voksende bekymringer i forbindelse med skærmtid og brugen af digitale enheder blandt unge. For eksempel viser statistikker, at teenagere kan bruge op til syv timer om dagen på skærme, eksklusiv tid brugt på lektier. Sociale medier har også introduceret nye dynamikker i jævnaldrende interaktioner med betydelige konsekvenser for selvværd og mental sundhed.

For at kunne understøtte udviklingen af sundere digitale vaner hos unge er det vigtigt at holde sig orienteret om disse tendenser. Gennem denne guide sigter vi mod at udstyre unge og deres støttesystemer med den viden og de ressourcer, der er nødvendige for at navigere det digitale landskab på en sund og ansvarlig måde.



DIGITALT MEDBORGERSKAB OG SIKKERHED

3.1 Digital Identitet og Aftryk

En digital identitet er en samling af al den data og information, som individer deler og efterlader online, hvilket danner det, der kaldes et digitalt fodafttryk. Dette inkluderer brugernavne, profiler på sociale medier, opslag og endda søgehistorik. At forstå og håndtere sit digitale fodafttryk er afgørende, da det påvirker online-privatliv og sikkerhed, og kan have langsigtede konsekvenser for både personlige og professionelle forhold.

Forståelse af Digitale Fodafttryk Begrebet digitalt fodafttryk refererer til den informationsstrøm, som en person efterlader online, både aktivt og passivt. Et aktivt digitalt fodafttryk omfatter information, der bevidst deles, såsom opslag på sociale medier, kommentarer på blogs og andre former for digital kommunikation. Et passivt digitalt fodafttryk skabes derimod, når data indsamles fra brugere uden deres direkte indblanding, f.eks. gennem cookies eller IP-sporing.

Introduktion til Ressource om Digitalt Fodafttryk For at hjælpe individer med at forstå og håndtere deres digitale fodafttryk, tilbyder denne guide en omfattende ressource med titlen "Digitalt Fodafttryk." Dette værktøj er designet til at uddanne brugere om karakteren af de data, de efterlader online, og tilbyder praktiske råd til, hvordan man minimerer unødvendig informationsdeling. Ved at opfordre brugere til at være opmærksomme på det indhold, de poster, og de platforme, de engagerer sig i, hjælper denne ressource med at beskytte personlige oplysninger og forbedre online sikkerhed.

My Digital Footprint



A digital footprint is a trail of information you leave behind when using apps and websites online.

Think about ways you use the internet. Do you visit websites? Do you download music? Do you use any educational apps or games? All the tiny bits of information that you provide on an app or website make up our digital footprint. This can tell us lots of information about a person. It is important to know about our digital footprint so we can stay safe online.

Think about the apps and websites that you may use at school and home. Make a list of them here:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

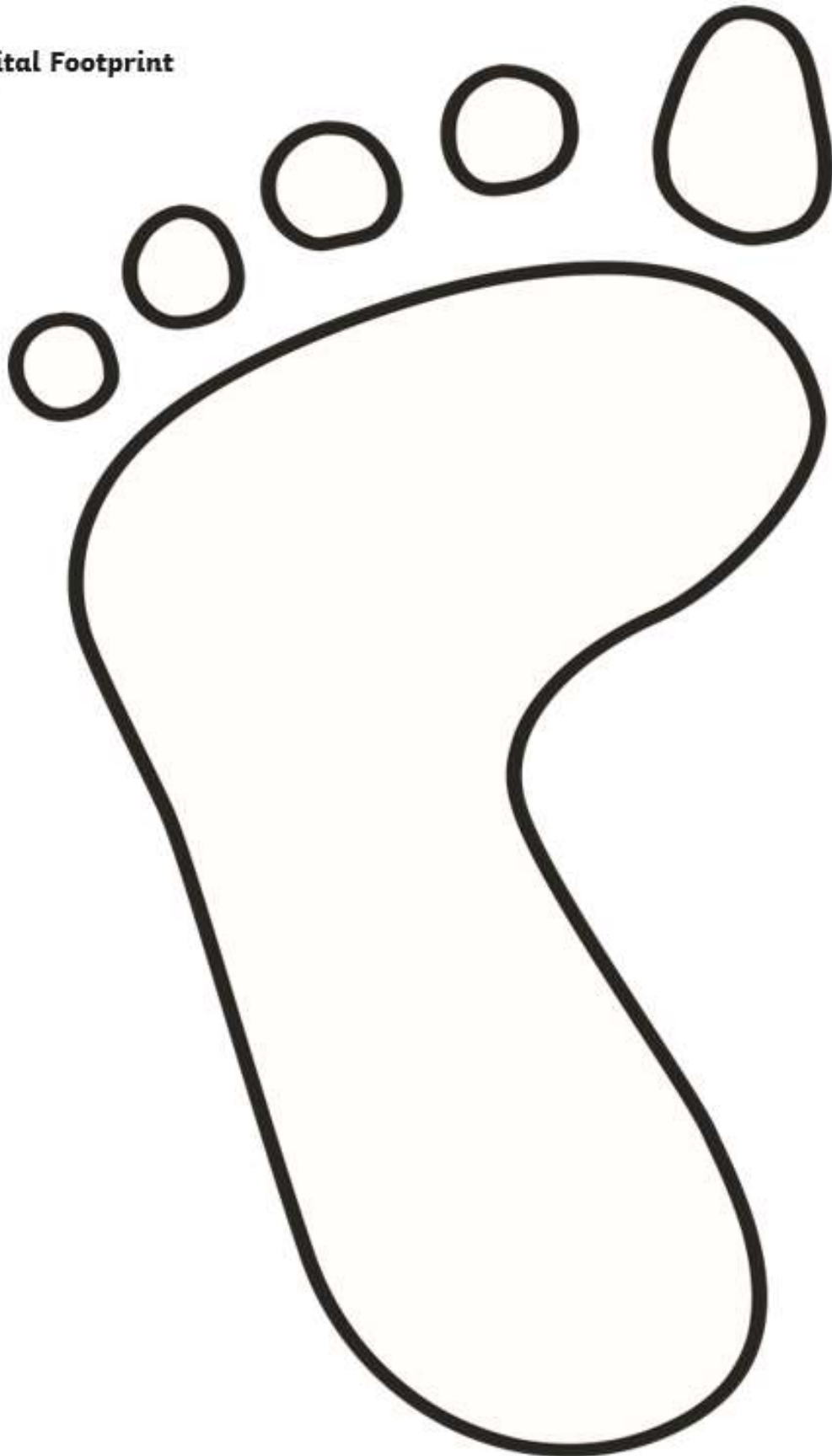
8.

9.

10.

Research the logo for each of the websites and apps. Draw them in the boxes below. The first one has been done for you. Once you have drawn all your logos, cut them out and stick them on the footprint. You have now made your own digital footprint. Try comparing this with your friends and family.

My Digital Footprint



Nyttighed og Anvendelse “Digitalt Fodaftryk” er et nyttigt værktøj både til selvevaluering og uddannelse. Aktiviteter som at kortlægge ens eget digitale fodaftryk kan være særligt oplysende for brugere, der måske ikke er klar over omfanget af deres online tilstedeværelse. Ved at forstå deres digitale fodaftryk kan brugerne tage proaktive skridt til at sikre deres online identiteter, såsom at justere privatlivsindstillinger på sociale medier, regelmæssigt opdatere adgangskoder og være forsigtige med, hvilken information de deler online.

3.2 Online Sikkerhed og Privatliv

Når vi bevæger os i den digitale verden, bliver beskyttelsen af personlige oplysninger og opretholdelsen af privatliv online stadig vigtigere. Med stigningen i cybertrusler som phishing, hacking og identitetstyveri er det essentielt at forstå grundlæggende cybersikkerhed, især for unge, der ofte er målgruppen.

Introduktion til “Sikkerhed på Internettet og Sociale Medier” Forfattet af cybersikkerhedseksperter Katarina Jonev, giver denne ressource en omfattende oversigt over de risici, der er forbundet med brug af internettet, og tilbyder praktiske strategier til at afbøde disse risici. Den dækker emner som oprettelse af stærke adgangskoder, genkendelse af phishing-forsøg og effektiv brug af privatlivsindstillinger.

Nyttighed og Anvendelse Denne ressource er uvurderlig til at uddanne både unge og voksne om vigtigheden af online sikkerhed. Den tilbyder handlingsrettede tips, såsom hvordan man identificerer mistænkelige e-mails og opsætter tofaktorautentificering, som er afgørende for at beskytte personlige oplysninger. Derudover inkluderer den vejledning om sikre praksisser på sociale medier, hvilket hjælper brugerne med ansvarligt at navigere på disse platforme ved at forstå privatlivsindstillinger og konsekvenserne af at dele personlige oplysninger.



Praktiske Tips til Cybersikkerhed Some key recommendations from the “Security on the Internet and Social Media” resource include:

- **Oprettelse af Stærke Adgangskoder:** Brug komplekse og unikke adgangskoder til forskellige konti for at forhindre uautoriseret adgang.
- **Genkendelse af Phishing-svindel:** Lær at identificere falske e-mails og hjemmesider designet til at stjæle personlige oplysninger.
- **Brug af Privatlivsindstillinger:** Opsætning af privatlivskontroller på sociale medier og andre online platforme for at begrænse eksponeringen af personlige data.

3.3 Etisk Online Adfærd

Digitalt medborgerskab omfatter ikke kun de tekniske færdigheder, der er nødvendige for at bruge teknologi effektivt, men også de etiske overvejelser omkring online adfærd. At være en ansvarlig digital borger betyder at respektere andres rettigheder og privatliv samt at engagere sig i positive og konstruktive online interaktioner.

Etisk Online Adfærd og Digital Etikette Digital etikette, eller “netikette”, involverer principperne for god adfærd og kommunikation online. Dette inkluderer at være respektfuld i alle digitale kommunikationer, undgå cybermobning og ikke at sprede misinformation.

Fremme af Ansvarlig Adfærd med “Sikkerhed på Internettet og Sociale Medier”-ressourcen Ud over cybersikkerhedstips fremhæver ressourcen også vigtigheden af etisk adfærd online. Den giver retningslinjer for respektfuld kommunikation og beskriver konsekvenserne af negative adfærdsmønstre som cybermobning og uautoriseret deling af information.

Nyttighed og Anvendelse Den etiske brug af digitale teknologier er afgørende for at opretholde et positivt onlinefællesskab. Ved at følge de retningslinjer, der gives, kan brugerne bidrage til et sikrere et mere respektfuldt digitalt miljø. Denne ressource er særligt nyttig for undervisere og ungdomsarbejdere, der kan bruge den til at lære unge om ansvaret ved digitalt medborgerskab og virkningen af deres handlinger online.

Afslutning Integration af ressourcer som “Digitalt Fodafttryk” og “Sikkerhed på Internettet og Sociale Medier” tilbyder et omfattende værktøjssæt til at navigere i den komplekse digitale verden. Ved at forstå og håndtere deres digitale identiteter, praktisere gode cybersikkerhedsvaner og engagere sig i etisk online adfærd kan individer beskytte både sig selv og andre, og dermed sikre en tryggere og mere respektfuld online oplevelse.

4.1 Håndtering af Skærmtid

Effektiv håndtering af skærmtid er afgørende for at opretholde en sund balance mellem digital deltagelse og offline aktiviteter. Dette afsnit udforsker praktiske strategier og værktøjer, der hjælper især unge med at udvikle sunde vaner for skærmtid.

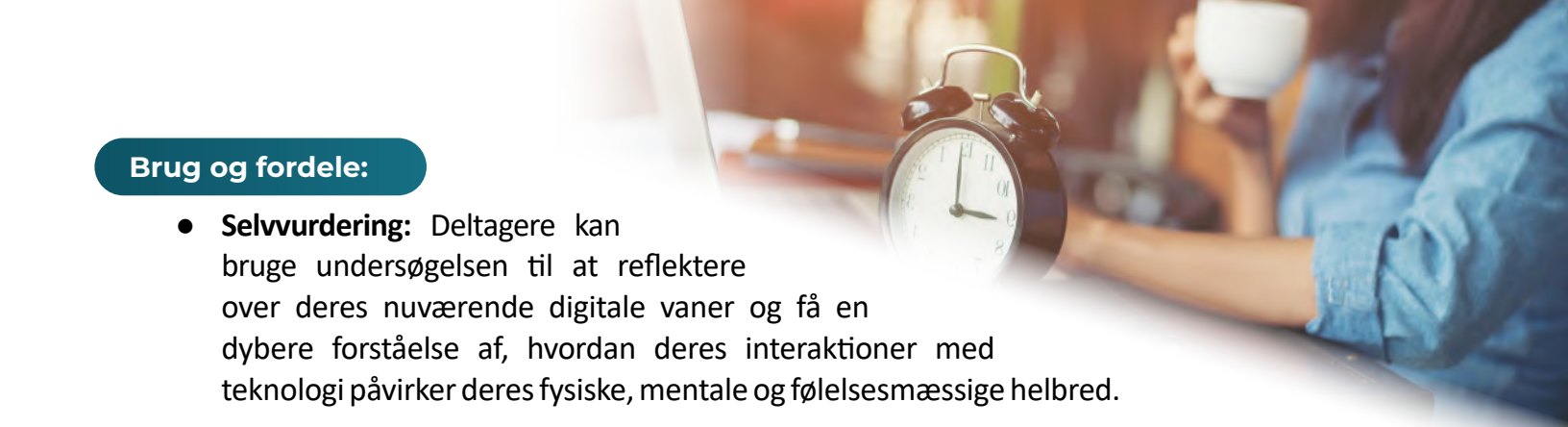
Strategier:

- **Sæt grænser for skærmtid:** Brug apps og indstillinger på enheder, der hjælper med at overvåge og begrænse daglig skærmtid.
- **Skab en afbalanceret tidsplan:** Fordel specifikke tidspunkter til arbejde, fritid og fysisk aktivitet for at sikre en balanceret daglig rutine.
- **Bevidste pauser:** Tag regelmæssige pauser fra skærmen for at hvile øjnene og strække kroppen. Brug teknikker som 20-20-20 reglen: hver 20. minut kig på noget 20 fod væk i mindst 20 sekunder.

Integrering af ressourcer:

- **Digital Flourishing Survey:** Digital Flourishing Survey er et omfattende værktøj designet til at hjælpe brugere med at evaluere deres digitale vaner og generelle velbefindende. Den giver indsigt i områder som digital balance, online sikkerhed og følelsesmæssigt helbred. Ved at gennemføre denne undersøgelse kan deltagerne få en dybere forståelse af deres digitale adfærd og identificere specifikke områder for forbedring. Undersøgelsens resultater giver personlige anbefalinger til at fremme en sundere relation til teknologi, hvilket gør det til en vigtig ressource til at sætte realistiske og personlige mål for skærmtid.

<https://www.digitalwellnessinstitute.com/landing-pages/digital-flourishing-survey>



Brug og fordele:

- **Selvurdering:** Deltagere kan bruge undersøgelsen til at reflektere over deres nuværende digitale vaner og få en dybere forståelse af, hvordan deres interaktioner med teknologi påvirker deres fysiske, mentale og følelsesmæssige helbred.
- **Handlingsrettede indsigter:** Baseret på undersøgelsens resultater får brugerne skræddersyede anbefalinger til at forbedre deres digitale velbefindende. Disse anbefalinger kan omfatte tips til at reducere skærmtid, forbedre onlinesikkerhed eller finde en bedre balance mellem online- og offlineaktiviteter.
- **Målsætning:** Undersøgelsen hjælper individer med at sætte realistiske og opnåelige mål for sundere digitale vaner, hvilket gør det lettere at implementere ændringer, der fremmer det generelle velvære.

Digital Flourishing Survey fungerer som et grundlæggende værktøj i vejledningen og giver et udgangspunkt for individer til at påbegynde deres rejse mod sundere digitale vaner. Det giver brugerne mulighed for at tage kontrol over deres digitale liv og træffe informerede beslutninger om deres teknologi brug.

4.2 Ergonomi og Fysisk Sundhed

Korrekt ergonomi og praksis for fysisk sundhed er afgørende for at forhindre det fysiske ubehag, der er forbundet med længerevarende brug af digitale enheder. Dette afsnit dækker ergonomiske bedste praksis og øvelser for at opretholde fysisk velvære.

Vigtige punkter:

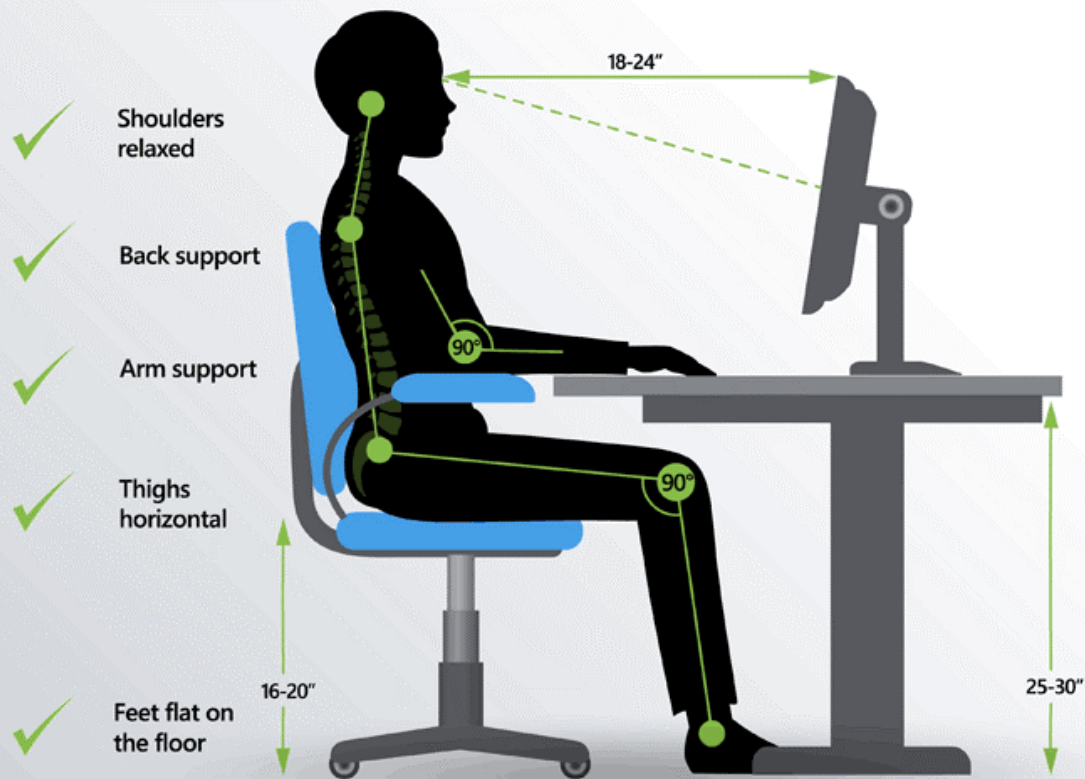
- **Opsætning af arbejdsstation:** Sørg for, at arbejdsstationer er ergonomisk forsvarlige, med skærme i øjenhøjde, stole med tilstrækkelig rygstøtte og fødderne fladt på gulvet.
- **Regelmæssig bevægelse:** Inkorporér fysiske aktiviteter såsom strækøvelser, gåture eller skrivebordsøvelser for at modvirke den stillesiddende natur ved digitalt arbejde.

Integrering af ressourcer:

- **Korrekt Opsætning af Arbejdsstation:** Her er en vejledning til sund opsætning af arbejdsstationer.

<https://uh.edu/ehs/about/articles/stories/2021/workstation-ergonomics.php>

Proper Sitting Posture/ Distances



Ergonomic Trends

4.3 Udnyttelse af Digitale Værktøjer til Positiv Brug

Selvom det er vigtigt at håndtere skærmtid, er det lige så vigtigt at udnytte digitale værktøjs potentiale til positive og konstruktive formål. Dette afsnit fremhæver, hvordan digitale platforme kan bruges til at styrke læring, kreativitet og social interaktion, og viser, hvordan teknologi kan berige vores liv, når det bruges klogt.

Interaktiv Læring og Problemløsning: At engagere sig i digitale værktøjer, der fremmer kritisk tænkning, kreativitet og samarbejde, kan give meningsfulde og uddannelsesmæssige oplevelser. Dette inkluderer deltagelse i onlinekurser, interaktive spil og digitale historiefortællingsplatforme..

The Hogwarts Escape: The Hogwarts Escape er en digital escape room-oplevelse inspireret af den magiske verden af Harry Potter. Denne aktivitet udnytter digitale værktøjer til at skabe en fordybende og interaktiv oplevelse, der fremmer teamwork og problemløsningsfærdigheder. Deltagerne arbejder sammen om at løse gåder og låse mysterier op, mens de navigerer gennem en virtuel verden fyldt med udfordringer og overraskelser.

Brug og Fordele:

- **Team-Building:** The Hogwarts Escape fremmer samarbejde og kommunikation blandt deltagerne, da de arbejder sammen om at løse komplekse gåder. Dette styrker de interpersonelle færdigheder og gruppedynamikken.
- **Kreativ Problemløsning:** Gåderne og udfordringerne i escape roomet kræver kreativ tænkning og strategisk planlægning, hvilket gør det til en engagerende måde at stimulere intellektuel nysgerrighed og kognitive færdigheder på.
- **Positiv Digital Deltagelse:** Ved at tilbyde et sjovt og lærende alternativ til passiv digital forbrug viser The Hogwarts Escape, hvordan teknologi kan bruges til at skabe berigende og fornøjelige oplevelser. Det fungerer som et eksempel på, hvordan digitale værktøjer kan anvendes positivt og tilbyde deltagerne en unik måde at forbinde og lære på.

4.4 Mindfulness og Mental Sundhed

Mindfulness-praksis er essentielle for at opretholde mental sundhed, især i en stadig mere digital verden. Dette afsnit giver praktiske øvelser til at hjælpe individer med at udvikle mindfulness og håndtere digital stress..

Nøglebegreber:

- **Bevidst Opmærksomhed:** Fremme mindfulness ved at være opmærksom på ens digitale forbrug og dets effekt på den mentale sundhed.
- **Mindfulness-Øvelser:** Inkluderer praksisser som dyb vejrtrækning, kropsscanninger og bevidste pauser for at forbedre fokus og reducere angst.



Integration af Ressourcer:

- **Mindfulness i Digitaliseringens Tid:** Denne ressource tilbyder en række mindfulness-øvelser, der er designet til at hjælpe brugere med at navigere i den digitale verden med opmærksomhed. Øvelser som "Et Minut til at Ankomme" opfordrer deltagerne til at tage en pause og centrere sig selv, før de engagerer sig i teknologi, hvilket fremmer en balanceret og eftertænksom tilgang til digitalt brug..

Yderligere Mindfulness-Ressourcer:

1. **Search Inside Yourself:** Dette program kombinerer mindfulness med træning i følelsesmæssig intelligens. Oprindeligt udviklet hos Google er det nu tilgængeligt gennem SIY Global og tilbyder kurser, der integrerer mindfulness-praksis med indsigter fra neurovidenskab og følelsesmæssig intelligens.
2. **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Programmer:** University of Massachusetts Medical School's Center for Mindfulness tilbyder et 8-ugers MBSR-program designet til at lære deltagerne, hvordan man bruger mindfulness til at håndtere stress.

Brug og Fordele:

- **Reduktion af Digital Stress:** Mindfulness-øvelser og programmer kan hjælpe med at lindre den stress og angst, der ofte følger med konstant digital engagement og informationsoverbelastning.
- **Forbedret Fokus og Klarhed:** Mindfulness-praksisser forbedrer koncentrationen og gør individer mere opmærksomme på deres digitale interaktioner.
- **Fremme af Mental Velvære:** Regelmæssig mindfulness-praksis fremmer en større følelse af velvære og hjælper individer med at opretholde et balanceret og sundt sind midt i den digitale verdens distraktioner.

STYRKELSE AF DIGITALE KOMPETENCER

Digitale kompetencer omfatter mere end blot basale færdigheder i brugen af computere; det indebærer evnen til kritisk at vurdere digitalt indhold, bruge teknologi effektivt og deltage ansvarligt online. Dette afsnit tilbyder værdifulde værktøjer og ressourcer til at udvikle disse vigtige færdigheder.

5.1 Kritisk Tænkning og Informationsvurdering

For at navigere i den store mængde information, der er tilgængelig online, er kritisk tænkning afgørende. Disse færdigheder hjælper med at vurdere troværdighed, relevans og pålidelighed af digitalt indhold. Her er nogle strategier og ressourcer til at styrke kritisk tænkning:

1. Åbne Spørgsmål og Diskussioner:

- At opmuntre til åbne spørgsmål kan fremme dybere analyse og kritisk engagement med digitalt indhold. Diskussioner og debatter giver lærende mulighed for at udforske forskellige perspektiver og udvikle egne velovervejede meninger.

2. Vurdering af Argumenter og Information:

- At lære at vurdere argumenter hjælper med at identificere styrker og svagheder ved forskellige påstande, hvilket er vigtigt i en digital tidsalder, hvor misinformation kan florere. Dette inkluderer analyse af kilden, tjek af beviser og forståelse af konteksten.

3. Værktøjer til Evaluering af Digitalt Indhold:

- **SIFT Metode:** Denne metode omfatter at "Stoppe" for at tænke, "Undersøge kilden," "Find bedre dækning," og "Spor påstande til den oprindelige kontekst." Det er et praktisk rammeværk til hurtigt at vurdere troværdigheden af online information.
- **CRAAP Testen:** Evaluerer indhold baseret på Aktualitet, Relevans, Autoritet, Nøjagtighed og Formål. Det er et effektivt værktøj til vurdering af informationskvaliteten.



5.2 Færdigheder i den Digitale Tidsalder

Udviklingen af digitale færdigheder indebærer også tilegnelse af praktiske færdigheder til effektiv brug af teknologi:

1. Funktionelle Færdigheder:

- Disse omfatter basale færdigheder som effektiv brug af søgemaskiner, forståelse af forskellige softwareprogrammer og navigering på digitale platforme..

2. Informationskompetence:

- At være informationskompetent betyder at kunne lokalisere, evaluere og bruge information korrekt. Ressourcer som OER Commons giver adgang til et bredt udvalg af undervisningsmaterialer og styrker færdigheder i at finde og bruge digitalt indhold ansvarligt.

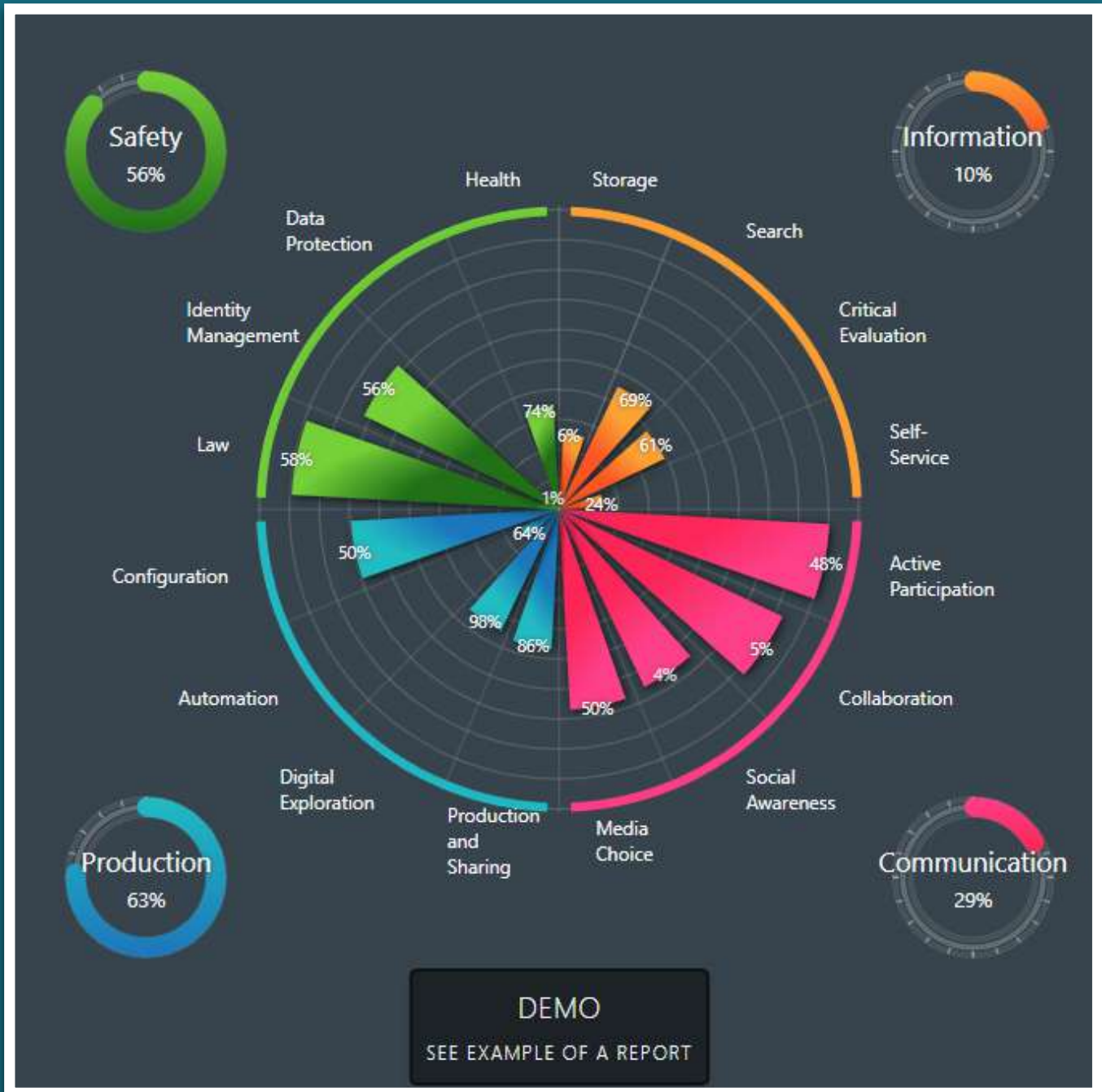
3. Online Sikkerhed og Privatliv:

- Digitale færdigheder omfatter også forståelse af og implementering af sikkerhedsforanstaltninger online. Dette inkluderer oprettelse af stærke adgangskoder, genkendelse af phishing-forsøg og brug af privatlivsindstillinger.

5.3 Ressourcer til Online Sikkerhed og Privatliv

1. Digital Kompetenceramme:

- Den digitale kompetenceramme udviklet af EU tilbyder en omfattende guide til udvikling af essentielle digitale færdigheder. Denne ressource giver en struktureret tilgang til forståelse og forbedring af digitale kompetencer på tværs af forskellige domæner, herunder informations- og datakompetence, kommunikation og samarbejde, digitalt indholdsskabelse, sikkerhed og problemløsning..



2. [National Cybersecurity Alliance](#):

- National Cybersecurity Alliance tilbyder en omfattende samling af ressourcer og vejledninger, der hjælper enkeltpersoner med at beskytte sig online. Emnerne omfatter beskyttelse mod phishing, sikring af personlige oplysninger og bedste praksis for håndtering af privatlivsindstillinger. De tilbyder detaljerede vejledninger om, hvad man skal gøre, hvis ens identitet bliver stjålet, og hvordan man sikrer sine enheder mod forskellige trusler ([National Cybersecurity Alliance](#)).

3. [Be Internet Awesome](#) (Google):

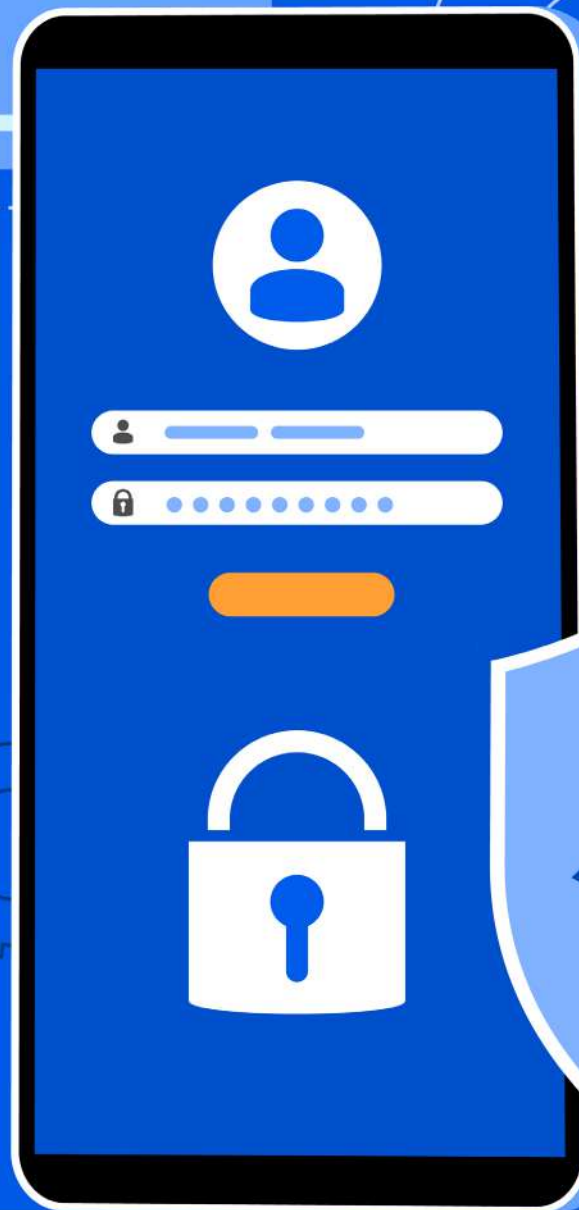
- Dette undervisningsprogram giver værktøjer og aktiviteter, der er designet til at lære elever og undervisere om digital sikkerhed. Det dækker emner som ansvarligt digitalt medborgerskab, genkendelse af online svindel og håndtering af digitale fodspor. Programmet inkluderer interaktive aktiviteter som "Interland", der gamificerer læring om online sikkerhed og sikkerhedspraksis ([Be Internet Awesome](#)).

4. [Microsoft Online Safety](#):

- Microsoft tilbyder en række ressourcer, der fokuserer på forskellige aspekter af online sikkerhed, herunder forsvar mod internettrusler, forebyggelse af online mobning og håndtering af privatliv. Deres værktøjer er målrettet forskellige aldersgrupper, fra små børn til voksne, og tilbyder praktiske tips om emner som forebyggelse af identitetstyveri og sikker online gaming ([Microsoft Cloud](#)).

5. [Google Safety Center](#):

- Denne platform tilbyder forskellige værktøjer til at forbedre online sikkerhed, herunder en adgangskodeadministrator til sikkert at gemme og administrere adgangskoder, værktøjer til at tjekke for kompromitterede adgangskoder og tips til at opretholde sikre forbindelser online. Det lægger også vægt på vigtigheden af at bruge sikre netværk og giver vejledning om at undgå phishing-forsøg og online svindel ([Google Safety Center - Stay Safer Online](#)).



INTERAKTIVE OG ENGAGERENDE RESSOURCER

I den digitale tidsalder kan brugen af interaktive værktøjer og gamification i høj grad forbedre engagementet og fremme sunde digitale og fysiske vaner. Dette afsnit undersøger brugen af spil, udfordringer og virtuelle støttesystemer til at fremme positive adfærdsmønstre.

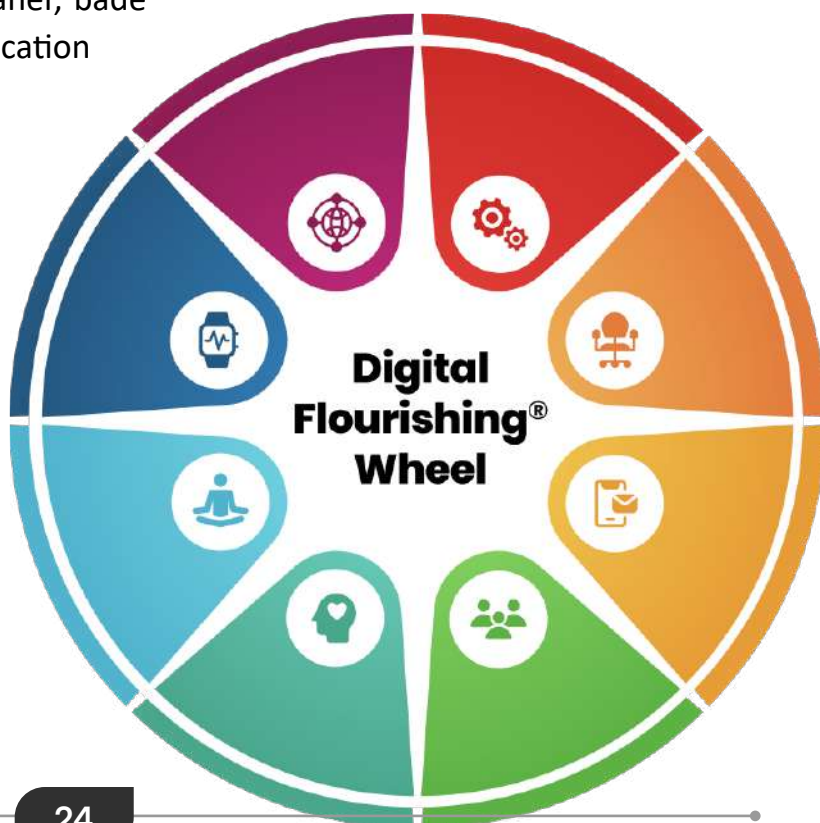
6.1 Gamification og Virtuel Støtte

Brug af Spil og Udfordringer til at Fremme Sunde Vaner

Gamification indebærer at integrere spil-lignende elementer i ikke- spil sammenhænge for at motivere og engagere brugere. Det kan være et kraftfuldt værktøj til at fremme sunde vaner, både digitalt og fysisk. Her er, hvordan gamification og virtuel støtte effektivt kan udnyttes:

1. Digital Wheel Framework:

- **Oversigt:** The Digital Wheel er en ramme, der kan guide brugere i at udforske forskellige aspekter af digital velvære, såsom privatliv, digital identitet og opmærksom interaktion. Det inkorporerer elementer af gamification for at gøre læring om digitale vaner engagerende og interaktivt.



- **Anvendelse:** Aktiviteter kan omfatte at sætte personlige mål, følge fremskridt og opnå belønninger eller badges for at fuldføre specifikke opgaver som at reducere skærmtid eller deltage i fysiske aktiviteter. Disse elementer giver motivation og en følelse af præstation, hvilket opmuntrer til løbende forbedring af digitale vaner.

2. Sundheds- og fitnessapps:

- **Eksempler:** Apps som "[MyFitnessPal](#)" og "[Nike Training Club](#)" bruger gamification til at fremme fysisk aktivitet. De tilbyder udfordringer, følger fremskridt og giver virtuel coaching. Brugere kan sætte mål, deltage i udfordringer og opnå belønninger, hvilket gør fitness mere engagerende og fornøjeligt.
- **Virtual Support:** Mange af disse apps tilbyder også virtuel support som fællesskabsfora, ekspertvejledning og personlige tilbagemeldinger. Dette støttesystem hjælper brugerne med at forblive motiverede og forbundne med andre, der deler lignende sundheds- og fitnessmål.



3. Pædagogiske spil og platforme:

- **Eksempler:** Platforme som "[Kahoot!](#)" og "[Duolingo](#)" inkorporerer gamification for at gøre læring sjov og interaktiv. I forbindelse med digitalt velvære kan lignende platforme bruges til at uddanne brugerne om cybersikkerhed, digital læsefærdighed og online sikkerhed.
- **Interaktiv læring:** Disse platforme indeholder ofte quizzer, puslespil og interaktive lektioner, der gør læring engagerende. De kan bruges i uddannelsesmiljøer til at undervise studerende i ansvarlig digital adfærd, privatliv og etisk brug af teknologi.

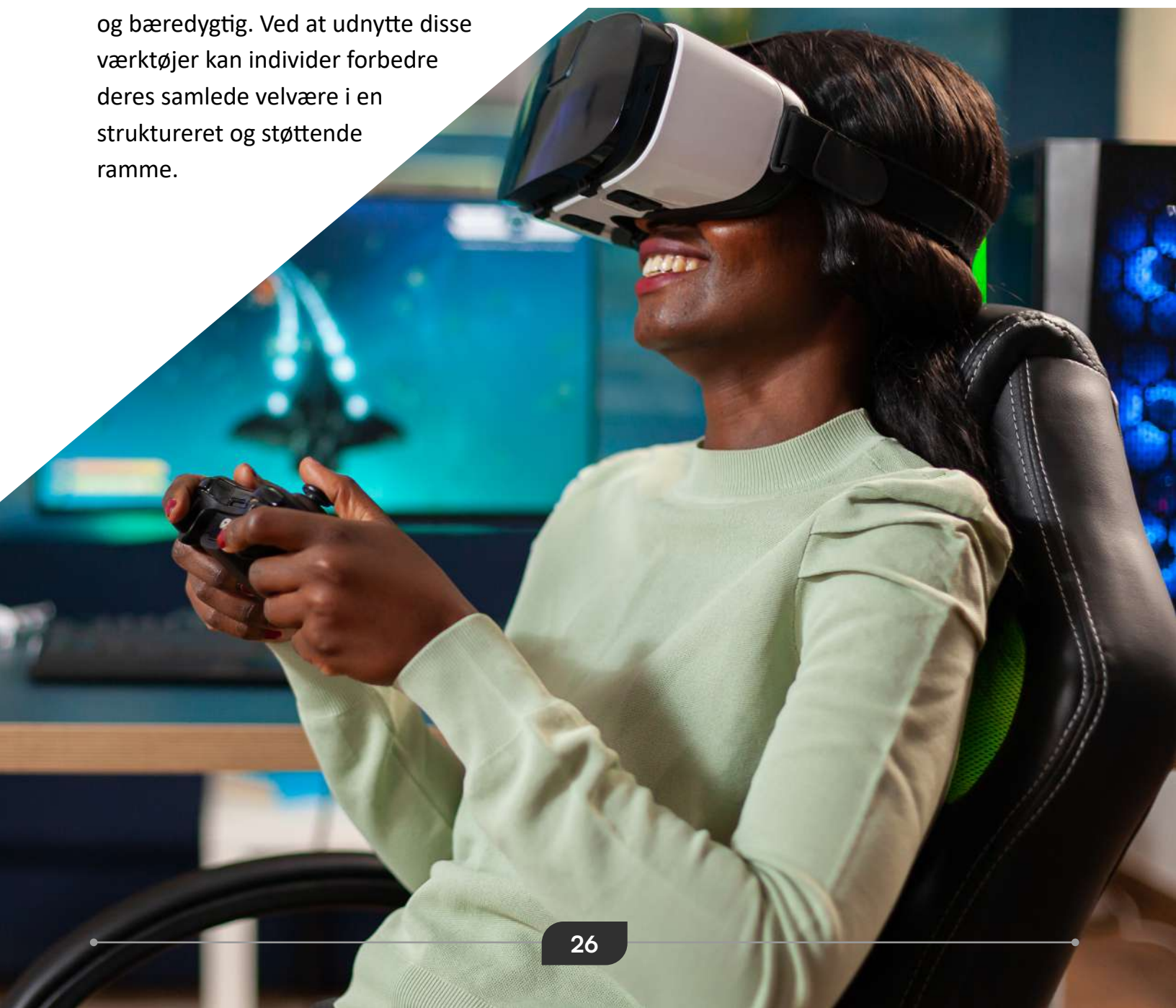
4. Mindfulness- og mental sundhedsapps:

- **Eksempler:** Apps som "[Headspace](#)" og "[Calm](#)" integrerer gamification-elementer for at opmuntre til regelmæssig mindfulness-praksis. De tilbyder daglige udfordringer, streaks for sammenhængende dage med praksis og forskellige guidede sessioner, der er skræddersyet til forskellige behov..
- **Støttefunktioner:** Disse apps tilbyder virtuel støtte gennem guidede meditationer, vejtrækningsøvelser og uddannelsesindhold om mental sundhed. De hjælper brugerne med at udvikle vaner, der fremmer mental velvære, reducerer stress og forbedrer fokus..

Fordele ved gamification og virtuel support

- **Øget engagement:** Gamification gør læring og vaneformation mere engagerende, hvilket hjælper brugerne med at forblive motiverede og konsekvente i deres indsats.
- **Positiv forstærkning:** Belønninger, badges og fremskridtssporing giver positiv forstærkning, hvilket opmuntrer brugerne til at fortsætte deres sunde vaner.
- **Fællesskab og støtte:** Virtuelle støttesystemer skaber en følelse af fællesskab og giver brugerne de ressourcer, de har brug for for at få succes, lige fra ekspertvejledning til opmuntring fra ligemænd.

Ved at integrere gamification og virtuel support i initiativer for digitalt velvære kan almindelige aktiviteter forvandles til spændende udfordringer, hvilket gør rejsen mod sundere digitale og fysiske vaner både sjov og bæredygtig. Ved at udnytte disse værktøjer kan individer forbedre deres samlede velvære i en struktureret og støttende ramme.



Generativ AI, som inkluderer teknologier som GPT-4 og DALL-E, er blevet en integreret del af det digitale landskab. Dens evne til at skabe nyt indhold fra store datasæt tilbyder både muligheder og udfordringer for digitalt velvære. Denne sektion udforsker, hvordan generativ AI kan udnyttes til at forbedre digitalt velvære, samt hvilke overvejelser der er nødvendige for at opretholde en sund digital balance.

7.1 Positive indvirkninger på digitalt velvære

Kreativt Udtryk og Læring: Generative AI-værktøjer giver brugerne innovative måder at udtrykke deres kreativitet på, såsom at generere unik kunst, musik eller tekst. At engagere sig i disse kreative processer kan i høj grad forbedre den mentale trivsel ved at reducere stress og øge humøret. Platforme som DALL-E gør det muligt for brugerne at skabe visuel kunst ved at omdanne tekstbeskrivelser til billeder, hvilket gør kunstnerisk udtryk mere tilgængeligt og fornøjeligt.

Personliggjort Læring og Support: AI-drevne uddannelsesværktøjer kan tilbyde skræddersyede læringsoplevelser, der tager højde for individuelle behov og læringsstile. For eksempel kan AI-tutorer give personlig feedback, der hjælper elever med at lære i deres eget tempo og dermed lindre stressen forbundet med traditionelle undervisningsmetoder. Denne personlige tilgang forbedrer ikke kun læringsresultaterne, men understøtter også den mentale sundhed ved at reducere det akademiske pres.

Mental Sundhed Support: Generativ AI kan også spille en rolle i at støtte den mentale sundhed. Virtuelle assistenter og chatbots, der er drevet af AI, kan give foreløbige mentale sundhedsvurderinger, tilbyde ressourcer og besvare spørgsmål. Disse værktøjer er især nyttige til at levere tilgængelig support og guide individer mod passende mentale sundhedstjenester, når det er nødvendigt.

7.2 Udfordringer og Overvejelser for Digitalt Velvære

Misinformation og Etiske Bekymringer: En af de største udfordringer ved generativ AI er dens potentiale til at skabe misinformation eller deepfakes. Dette kan føre til forvirring og angst blandt brugere, hvilket påvirker den mentale sundhed. Det er vigtigt at uddanne brugere i at genkende og kritisk vurdere AI-genereret indhold for at mindske disse risici. Ressourcer som det Digitale Kompetencerammeværk tilbyder vejledning i at vurdere troværdigheden af digitalt indhold, hvilket er afgørende i en tid med sofistikerede AI-genererede medier.

Overafhængighed og Skærmtid: Selvom generativ AI tilbyder mange fordele, er der en risiko for, at man bliver for afhængig af disse værktøjer, hvilket kan føre til øget skærmtid og digital udmattelse. For at fremme en sund digital livsstil er det vigtigt at opfordre til balanceret brug. Brugere bør være opmærksomme på at integrere offline aktiviteter i deres rutiner og sikre en helhedsorienteret tilgang til velvære.

Privatliv og Datasikkerhed: Brug af generativ AI indebærer ofte indsamling og behandling af personlige data. Dette rejser betydelige bekymringer om privatlivets fred. Det er afgørende at sikre, at AI-værktøjer bruges ansvarligt, med robuste databeskyttelsesforanstaltninger på plads. Brugere bør informeres om, hvordan deres data indsamles, opbevares og bruges, og de bør have mulighed for at kontrollere disse processer.





7.3 Fremme af Sund Brug af Generativ AI

For at udnytte fordelene ved generativ AI, samtidig med at man sikrer digitalt velvære, bør følgende strategier overvejes:

1. Uddannelse og Bevidsthed:

- Informer brugerne om generativ AI's kapaciteter og begrænsninger. Opmuntr kritiske tækningsfærdigheder for at skelne ægtheden af AI-genereret indhold. Ressourcer som [Be Internet Awesome](#) tilbyder uddannelsesmaterialer om at navigere i digitale rum sikkert og ansvarligt.

2. Balanceret Digitalt Engagement:

- Fremme en balanceret livsstil ved at integrere både digitale og offline aktiviteter. At opfordre til pauser fra skærmen og at engagere sig i fysiske aktiviteter kan hjælpe med at opretholde en sund balance.

3. Etisk Brug og Privatlivsbeskyttelse:

- Opfordr til etisk brug af AI ved at understrege gennemsigtighed og datasikkerhed. Benyt ressourcer som [National Cybersecurity Alliance](#) for retningslinjer om beskyttelse af personlige data og forståelse af digitale rettigheder.

Ved at inkorporere generativ AI ansvarligt i det daglige liv kan man forbedre kreativt udtryk, læring og støtte til mental sundhed. Ved at tage højde for de tilknyttede udfordringer kan individer nyde fordelene ved denne teknologi og samtidig opretholde en sund og afbalanceret digital livsstil.

8.0

UDDANNELSESAKTIVITETER FOR UNGDOMSARBEJDERE

Dette afsnit giver en omfattende ramme for ungdomsarbejdere til at gennemføre heldagstræningssessioner med fokus på digital velvære. Aktiviteterne er designet til at være engagerende og lærerige og hjælper deltagerne med at udvikle en dybere forståelse af digitale velværekoncepter og praktiske færdigheder. Hver træningsdag er struktureret til gradvist at opbygge viden og færdigheder, hvilket sikrer en holistisk læringsoplevelse.

8.1 Skabelon 1:

TID-SPLANE	AKTIVITET	BESKRIVELSE	DIGITALE VÆRK-TØJER	IKKE-FORMELLE OG UFORMELLE LÆRINGSMETODER ANVENDT.	LÆRINGSUDBYTTE
1.5h	Lære hinanden at kende	Deltagerne medbringer en af deres personlige ejendele til sessionen. Alle vil bytte deres valgte ejendel med en anden deltager og dele historien bag den. Derefter vil deltagerne udveksle det objekt, de har fået, og dele historien bag det samt fortælle, hvem det tilhører, indtil alle har hørt en historie om hver genstand.	/	Navneleg og icebreaker	Deltagerne vil lære hinanden at kende gennem gensidig kommunikation..
1h	Teambuilding aktivitet - Minefelt:	På gulvet er et minefelt opdelt i felter - 10x10. Deltagerne deles i to hold på hver deres side af feltet. Hvert hold har en unik rute til at krydse feltet. En deltager fra hvert hold begynder at krydse feltet, og hvis de træder uden for den unikke rute, skal de gå tilbage til starten af rækken. Holdene skal arbejde sammen for at finde den rigtige sti. Det hold, der først krydser feltet, vinder.	/	Teambuilding aktivitet	Aktiviteten hjælper gruppen med at skabe bedre samarbejde og styrker gruppedynamikken.

1h	Internet sikkerhed	Deltagerne vil blive opdelt i flere grupper. Hver gruppe får 10 eksempler på udprintede e-mails, hvor nogle er ægte e-mails, mens andre er falske phishing-e-mails. Opgaven for hver gruppe er at identificere uregelmæssigheder og vurdere, om e-mailen er sikker eller usikker, samt forklare hvorfor.	/	Gruppearbejde og diskussion	Deltagerne lærte om farerne ved phishing-e-mails på internettet og blev i stand til at identificere dem.
1.5h	Digital portefølge	Deltagerne vil blive opdelt i flere grupper. Hver gruppe får en komplet profil af en imaginær person, der inkluderer vedkommendes arbejdshistorie, uddannelse og personlige oplysninger. Hver gruppe modtager et udkast til et CV for denne person, og deres opgave bliver at finde fejl, udvide og forbedre det oprindelige udkast.	Canva	Gruppe arbejde Diskussion Kreativt arbejde	Deltagerne lærer om at udarbejde deres digitale portefølje (CV), hvilket vil hjælpe dem med at præsentere sig selv på den mest hensigtsmæssige og professionelle måde på det digitale jobmarked.
1.5	AI-drevet kreativitet	Deltagerne vil blive opdelt i flere grupper. Hver gruppe vil få et fiktivt produkt. Deres opgave vil være at skabe visuelle materialer og reklamekampagner ved hjælp af forskellige AI-værktøjer. De præsenterer derefter deres arbejde.	ChatGPT og forskellige AI-værktøjer vil blive anvendt.	Gruppe arbejde Diskussion Kreativt arbejde	Deltagerne lærer smarte måder at bruge AI-værktøjer til forskellige opgaver.
	Digital velvære refleksion og handlingsplan (1 time)	Deltagerne vil deltage i en refleksionsøvelse, hvor de gennemgår dagens aktiviteter og diskussioner. Derefter vil de arbejde individuelt med at udvikle en personlig handlingsplan med fokus på at forbedre deres digitale velvære. Denne plan vil inkludere specifikke mål som f.eks. at reducere skærmtid, implementere bedre online-sikkerhedspraksisser eller anvende AI-værktøjer kreativt og ansvarligt.		Refleksionssession: Start med en gruppediskussion, hvor deltagerne deler, hvad de har lært, og hvordan de føler omkring deres digitale vaner. Dette åbne forum giver deltagerne mulighed for at udtrykke deres tanker og høre forskellige perspektiver. Udarbejdelse af handlingsplan: Giv deltagerne en skabelon, der guider dem i at sætte SMART-mål (Specifikke, Målbare, Opnåelige, Relevante, Tidsbestemte). Opfordr dem til at identificere nøgleområder for forbedring baseret på de aktiviteter og indsigter, de har fået i løbet af dagen. Peer Sharing: Lad deltagerne parre sig og dele deres handlingsplaner med en partner. Dette trin hjælper med at finjustere deres mål og giver mulighed for feedback og støtte.	Den afsluttende aktivitet opfordrer deltagerne til at internalisere, hvad de har lært, og anvende det i deres daglige liv. Ved at skabe en personlig handlingsplan kan de aktivt arbejde mod at forbedre deres digitale vaner og trivsel. Denne øvelse fremmer også en følelse af ansvarlighed og fællesskab, da deltagerne deler deres planer og støtter hinandens fremskridt.

8.2 Skabelon 2:

TID-SPLANE	AKTIVITET	BESKRIVELSE	DIGITALE VÆRKTØJER	IKKE-FORMELLE OG UFORMELLE LÆRINGSMETODER ANVENDT.	LÆRINGSUDBYTTE
30 min	Registrering og velkomst	Intro – Ledere – Agenda – Ice breaker	Zoom PPT	Præsentation	Sikker zone for deltagere Bevidsthed om dagsorden
1 hr	Lære hinanden at kende	Møde andre deltagere	Zoom	Navneleg ice breakers Teambuilding	At lære hinanden at kende
45 min	Personlig oplevelse	Alle taler om deres egen personlige oplevelse	Zoom Kahoot	Aktiv lytning	Alle lærer hinanden at kende
PAUSE – 20 MIN					
1.5 h	Workshop om digitalt medborgerskab Del 1/2	Definering af online privatliv & sikkerhed – Realisationsfase	Zoom Kahoot Google	Præsentation Aktiv deltagelse	At lære definitionen af privatliv/sikkerhed at kende
LUNCH					
1.5 h	Workshop del 2/2	Gennemgang af trin i privatliv/sikkerhed – Implementeringsfase	Zoom Kahoot Google	Præsentation Aktiv deltagelse	At lære definitionen af privatliv/sikkerhed at kende
1 h	Refleksion	Åben dialog om, hvad de har lært	Zoom Kahoot Google	Præsentation Aktiv deltagelse	At lære definitionen af privatliv/sikkerhed at kende

8.3 Skabelon 3:

TIDSPLAN	AKTIVITET	BESKRIVELSE	DIGITALE VÆRK-TØJER	IKKE-FORMELLE OG UFORMELLE LÆRINGSMETODER ANVENDT.	LÆRINGSUDBYTTE
DAG 1					
Morgen	Velkomst og introduktion	- Præsentation af facilitatorer og arrangører - præsentation af programmet	zoom	Brug en sjov icebreaker-leg, såsom "To Sandheder og en Løgn", hvor facilitatorer og arrangører deler to sande udsagn og én falsk om sig selv. Deltagerne skal gætte, hvilken der er løgn. Facilitatorer og arrangører giver korte, engagerende introduktioner ved hjælp af visuelle hjælpemidler eller rekvisitter, der repræsenterer deres baggrund og rolle i programmet.	Genkend og identificer facilitatorer og arrangører, og få forståelse for deres roller og baggrunde. Få en klar forståelse af programmets struktur, tidsplan og nøglemål. Bliv bevidst om, hvad der forventes af deltagelsen, og hvordan man kan engagere sig i programmets aktiviteter. Modtag vigtige logistiske detaljer såsom sessionstider og tilgængelige ressourcer. Begynd at føle dig som en del af et læringsfællesskab, der fremmer forbindelser mellem deltagere og facilitatorer. Mulighed for at stille indledende spørgsmål og få afklaringer omkring programmet.
	Lære hinanden at kende	- Ice breaking Game	zoom	Organiser en række hurtige, en-til-en samtaler, hvor deltagerne har et par minutter til at præsentere sig selv og dele noget unikt. Roter parrene hver få minutter ved hjælp af Zoom-grupperum. Lav en bingo-plade med forskellige personlige eller professionelle erfaringer (f.eks. "har rejst til mere end 5 lande," "elsker at lave mad"). Deltagerne mingler for at finde nogen, der matcher hver firkant og noterer deres navne.	Opbygge indledende forbindelser blandt deltagerne. Lær grundlæggende informationer om de andre deltagere. Fremme en følelse af fællesskab og tilhørsforhold. Øge komfortniveauet og reducere indledende sociale barrierer. Opfordre til åben kommunikation og samarbejde fra starten.

	What is digital Fitness ?	Find en fælles definition i små grupper og del den med de andre.	zoom - miro	Del deltagerne op i små grupper og giv dem et sæt vejledende spørgsmål til at hjælpe med at brainstorme konceptet om digital fitness. Hver gruppe bruger virtuelle whiteboards (som Miro) til at visualisere deres ideer. Faciliter derefter en gruppediskussion for at samle de bedste elementer fra hver definition til en fælles, omfattende definition af digital fitness. Brug Zoom's annoteringsfunktion til at fremhæve nøglepunkter.	Udvikl en fælles forståelse af begrebet digital fitness. Samarbejd i små grupper for at definere digital fitness. Forbedr kommunikations- og teamworkfærdigheder. Præsenter og del gruppedefinitioner med den større gruppe. Få forskellige perspektiver på digital fitness fra jeres jævnaldrende.
Efter frokost	Lande baggrunde	Del jeres virkeligheder om jeres land i forhold til emnet.	zoom - kahoot	Opret en Kahoot-quiz med spørgsmål om forskellige online farer og sikkerhedspraksisser. Deltagerne tilslutter sig quizzen på deres enheder og svarer i realtid. Brug Zoom breakout rooms til at lade små grupper brainstorme om forskellige online farer og hvilke forholdsregler, der bør tages. Hver gruppe præsenterer deres resultater for den større gruppe.	Identificer farerne ved online aktiviteter. Forstå de vigtigste risici for online sikkerhed og beskyttelse. Lær bedste praksisser for at forblive sikker online. Øg bevidstheden om potentielle online trusler. Forbedr evnen til at beskytte personlige oplysninger og privatliv.
aften	Sikkerhed og tryk online	- Hvad er farerne ved online aktiviteter? - Hvad skal vi være opmærksomme på?	zoom - power-point eller video	Opret en Kahoot-quiz med spørgsmål om forskellige online farer og sikkerhedspraksisser. Deltagerne tilslutter sig quizzen på deres enheder og svarer i realtid. Brug Zoom breakout rooms til at lade små grupper brainstorme om forskellige online farer og hvilke forholdsregler, der bør tages. Hver gruppe præsenterer deres resultater for den større gruppe.	Del og diskuter virkeligheder relateret til emnet fra deltagerne respektive lande. Få indsigt i forskellige lokale kontekster og erfaringer. Øg forståelsen af globale og lokale perspektiver på emnet. Fremme kulturel bevidsthed og forståelse blandt deltagerne. Opfordr til dialog og vidensudveksling om landspecifikke emner.

	Sikkerhed og tryk online	Undersøgelsestilfælde - hvordan udbreder man bevidsthed om sikkerhed og beskyttelse?	zoom	Præsenter virkelige eksempler på brud på online sikkerhed eller cyberangreb. Deltagerne analyserer tilfældene i små grupper og diskuterer, hvad der gik galt, og hvordan det kunne være forhindret. Facilitér en gruppediskussion om effektive metoder til at udbrede bevidsthed om online sikkerhed. Deltagerne deler deres idéer og tidligere erfaringer.	Analysér virkelige tilfælde for at forstå problemer med online sikkerhed og beskyttelse. Lær effektive metoder til at udbrede bevidsthed om online sikkerhed. Udvikl strategier til at uddanne andre om online sikkerhedspraksis. Forbedr kritiske tænkningsevner i forhold til digitale sikkerhedsscenarioer. Frem dyrkelsen af en proaktiv tilgang til online sikkerhed og beskyttelse.
--	--------------------------	--	------	---	--

DAG 2

Morgen	Hvad er sociale medier?	En lille gruppe finder en fælles definition og præsenterer de sociale medier, I bruger, og hvorfor. 40	zoom - google doc	Del deltagerne op i små grupper, og giv hver gruppe et Google-dokument. Hver gruppe samarbejder om at brainstorme og skrive en fælles definition af sociale medier. Brug breakout rooms i Zoom til gruppediskussioner. Hver gruppe vælger en social medieplatform, de bruger, og forbereder en kort præsentation i Google Docs eller Slides, hvor de forklarer platformens funktioner, fordele, og hvorfor de bruger den. Grupperne præsenterer derefter for den større gruppe via Zoom. Efter præsentationerne faciliteres en paneldiskussion, hvor repræsentanter fra hver gruppe diskuterer årsagerne bag deres sociale mediepræferencer og besvarer spørgsmål fra andre deltagere. Brug Zooms afstemningsfunktion til at spørge deltagerne om deres foretrukne sociale medieplatforme og hvorfor de foretrækker dem. Del afstemningsresultaterne og diskuter fundene. Bed deltagerne om individuelt at reflektere over deres brug af sociale medier og skrive deres tanker i et delt Google-dokument. Opfordr dem til at overveje, hvordan sociale medier påvirker deres liv, og del deres refleksioner med gruppen.	Udvikl en fælles definition af sociale medier gennem gruppearbejde. Præsenter og diskuter de sociale medieplatforme, som deltagerne bruger. Forstå årsagerne bag forskellige præferencer for sociale medier. Forbedre kommunikations- og præsentationsevner. Få indsigt i de forskellige anvendelser og påvirkninger af sociale medier.
--------	-------------------------	---	-------------------	---	--

	Hvordan skal vi bruge sociale medier?	I små grupper lav en kort præsentation af den sociale medieapp, som flertallet bruger, og forklar fordelene og ulemperne ved den.	zoom -	Del deltagerne op i små grupper. Hver gruppe vælger en ofte brugt social medieapp og samarbejder om at lave en kort præsentation. Brug breakout rooms i Zoom til diskussioner og samarbejdsværktøjer som Google Slides til at lave præsentationerne. Grupperne undersøger den valgte apps funktioner, fordele og ulemper. De diskuterer deres resultater og organiserer dem i præsentationen. Afslut sessionen med en rundbordssamtale, hvor deltagerne deler deres personlige tips og bedste praksisser til effektiv brug af sociale medier. Opfordr til brug af specifikke eksempler og succeshistorier. Efter alle præsentationerne holdes en gruppediskussion for at sammenligne fordele og ulemper ved de forskellige præsenterede sociale medieapps. Brug Zooms whiteboard-funktion til at liste og kategorisere disse punkter.	Samarbejd om at lave en præsentation om en ofte brugt social medieapp. Forklar fordelene og ulemperne ved den valgte app. Forbedr teamwork- og præsentationsevner. Udvikl en kritisk forståelse af appens funktioner og påvirkning. Del indsigter om effektiv brug af sociale medier.
	Hvor placerer du dig selv?	Individuelt arbejde med nogle spørgsmål til refleksion + derefter deling med andre.	zoom - google doc	Giv deltagerne et sæt vejledende spørgsmål til individuel refleksion. Brug et delt Google-dokument, hvor de kan skrive deres svar. Brug breakout rooms i Zoom til at danne små grupper, hvor deltagerne deler deres refleksioner og indsigter med hinanden. Bring alle tilbage til hovedrummet i Zoom for at dele vigtige refleksioner og indsigter fra breakout-sessionerne.	Reflekter individuelt over personlige holdninger og perspektiver. Besvar vejledende spørgsmål for at hjælpe med selvrefleksion. Del refleksioner og indsigter med andre. Opnå selvbevidsthed og forståelse af personlige synspunkter. Forbedr kommunikations- og lyttefærdigheder gennem deling.

	Sport og digital værktøj	hvorfor skal vi bruge digitale værktøjer - refleksive spørgsmål: bruger du det? Vil du gerne bruge det?	zoom - miro	Use Zoom to present the benefits of using digital tools in sports, incorporating multimedia elements to illustrate key points. Provide participants with guided questions about their personal usage of digital tools in sports. Participants write their responses on a shared Miro board. Use Zoom breakout rooms for small group discussions where participants share their reflections and discuss their desire and motivation to use digital tools in sports.	Understand the benefits of using digital tools in sports. Reflect on personal usage of digital tools in sports through guided questions. Discuss the desire and motivation to use digital tools in sports. Enhance awareness of digital tools' impact on sports performance and engagement. Share personal experiences and insights with peers.
end of the day	Tool for well being online + expert	Presentations of online tools for wellbeing + tips of expert	zoom - power-point	Brug Zoom til at præsentere fordelene ved at bruge digitale værktøjer i sport, og inddrag multimedielementer for at illustrere de vigtigste pointer. Giv deltagerne vejledende spørgsmål om deres personlige brug af digitale værktøjer i sport. Deltagerne skriver deres svar på et delt Miro-board. Brug Zoom breakout rooms til smågruppediskussioner, hvor deltagerne deler deres refleksioner og diskuterer deres ønske og motivation for at bruge digitale værktøjer i sport.	Lær om forskellige online værktøjer til at forbedre velvære. Forstå ekspertens tips og strategier til effektiv brug af disse værktøjer. Få viden om fordelene og anvendelserne af velværeværktøjer. Forbedr evnen til at integrere digitale velværeværktøjer i dagligdagen. Del og diskuter indsigter fra ekspertpræsentationer.
.	Udførelse af velvære, online	Lad os vælge en af dem og afprøve den – reflekter derefter over, hvad du tænker. Vil du gerne prøve det igen? Vil du bruge det igen?	zoom - google doc	Vælg et online velvære-værktøj (f.eks. en meditationsapp eller yogasession). Afhold en live, guidet session på Zoom, hvor deltagerne følger med. Brug Zoom breakout rooms til smågruppediskussioner, hvor deltagerne deler deres refleksioner, tanker og følelser om værktøjet. Efter øvelsen gives deltagerne et sæt refleksionsspørgsmål om deres oplevelse. Deltagerne skriver deres svar i et delt Google-dokument.	Øv dig i at bruge et valgt online velvære-værktøj. Reflekter over oplevelsen og dens effektivitet. Diskuter tanker og følelser omkring værktøjet. Vurder lysten til at bruge værktøjet igen i fremtiden. Forbedr forståelsen af, hvordan digitale værktøjer kan støtte velvære.

DAG 3

Morgen	team building activity	- olympic game	Telefon til overvågning	Del deltagerne op i små hold og forklar reglerne og målene for de olympisk-inspirerede lege. Brug en timer-app på deltageres telefoner til at holde styr på tiden for hver aktivitet.	Frem teamwork og samarbejde blandt deltagerne. Forbedr kommunikations- og problemløsningsfærdigheder. Opbyg tillid inden for holdet. Udvikl en ånd af sund konkurrence og sportsånd.
	Introduktion til sportsforskning og fakta	Præsenter noget forskning og statistik i overensstemmelse med emnet.	Følge video	Gennemfør en række holdbaserede udfordringer. Hver opgave kræver teamwork, kommunikation og problemløsningsfærdigheder. Efter legene samles alle til en debriefing-session. Diskutér, hvad der fungerede godt, de udfordringer, der blev mødt, og hvilke erfaringer der blev gjort. Opfordr deltagerne til at dele deres oplevelser og refleksioner.	Få en forståelse af central forskning og statistikker relateret til sport. Lær at fortolke og analysere sportsdata. Forbedr viden om aktuelle tendenser og resultater inden for sportsforskning. Frem kritisk tænkning om sportsrelaterede emner baseret på forskningsbaseret evidens.
Aften	Lad os øve	Oplev en aktivitet sammen, som for eksempel zumba eller yoga.	music	Afhold en Zumba- eller yogasession (tilpasset online), hvor en instruktør guider deltagerne gennem aktiviteten. Spil musik for at skabe en engagerende atmosfære. Efter sessionen faciliteres en gruppediskussion, hvor deltagerne deler deres oplevelser, følelser og eventuelle udfordringer, de stødte på under aktiviteten. Brug denne tid til at styrke gruppens sammenhold.	Deltag i en gruppeaktivitet som Zumba eller yoga. Oplev de fysiske og mentale fordele ved den valgte aktivitet. Lær grundlæggende teknikker og bevægelser inden for aktiviteten. Styrk gruppens sammenhold og kammeratskab gennem en fælles oplevelse.
	Konklusion	Afslut de 3 dage, og hvad de tager med sig hjem.		Afhold en grupperefleksionscirkel udenfor, hvor hver deltager deler deres vigtigste læringer og oplevelser fra det tre dage lange program. Giv deltagerne tid til individuelt at reflektere over deres personlige udvikling og de indsigter, de har fået. Tilbyd dagbøger eller notatkort, så de kan nedskrive deres tanker. Lad deltagerne skrive handlingsrettede konklusioner ned, og hvordan de planlægger at anvende dem derhjemme. Del disse planer med gruppen for at inspirere hinanden.	Opsummer de vigtigste læringer og oplevelser fra det tre dage lange program. Reflekter over personlig udvikling og opnåede indsigter. Identificér handlingsrettede konklusioner, der kan anvendes derhjemme. Forbedr evnen til at udtrykke værdien af programmet. Frem en følelse af opnåelse blandt deltagerne.

	Evaluering	Evaluering af de 3 dage og hvordan de følte sig.	none	Sørg for et roligt udendørs område, hvor deltagerne kan reflektere individuelt over deres følelser og oplevelser under programmet. Tilbyd dagbøger eller notatkort til at nedskrive deres refleksioner. Faciliter en gruppediskussion, hvor deltagerne identificerer områder, der kan forbedres, og fremhæver programmets styrker. Brug et whiteboard eller flipchart til at nedskrive idéer. Gennemfør en øvelse, hvor deltagerne kritisk evaluerer et specifikt aspekt af programmet ved hjælp af vejledende spørgsmål til at strukturere deres evaluering. Del resultaterne med gruppen.	Vurdér den samlede effektivitet af det tre dage lange program. Reflekter over personlige følelser og oplevelser under programmet. Giv konstruktiv feedback på forskellige aspekter af programmet. Identificér områder, der kan forbedres, og fremhæv styrkerne. Forbedr deltagernes evne til kritisk at evaluere deres læringserfaringer.
--	------------	--	------	---	--

BEDSTE PRAKSIS INDEN FOR DIGITALT VELVÆRE

I denne sektion udforsker vi eksemplariske initiativer og programmer, der med succes har fremmet digitalt velvære på tværs af forskellige demografiske grupper. Disse bedste praksisser giver praktisk indsigt og dokumenterede strategier til at fremme en balanceret og sund digital livsstil. Ved at undersøge disse casestudier søger vi at fremhæve effektive metoder til at integrere digitale værktøjer i hverdagen, samtidig med at deres potentielle negative indvirkninger minimeres. De præsenterede programmer viser innovative tilgange til at engagere unge, fremme fysisk aktivitet, øge online sikkerhed og forbedre digital dannelse. Gennem disse eksempler kan vi identificere nøgleelementer, der bidrager til succes i digitale velværeininitiativer og inspirere lignende indsats i forskellige sammenhænge.

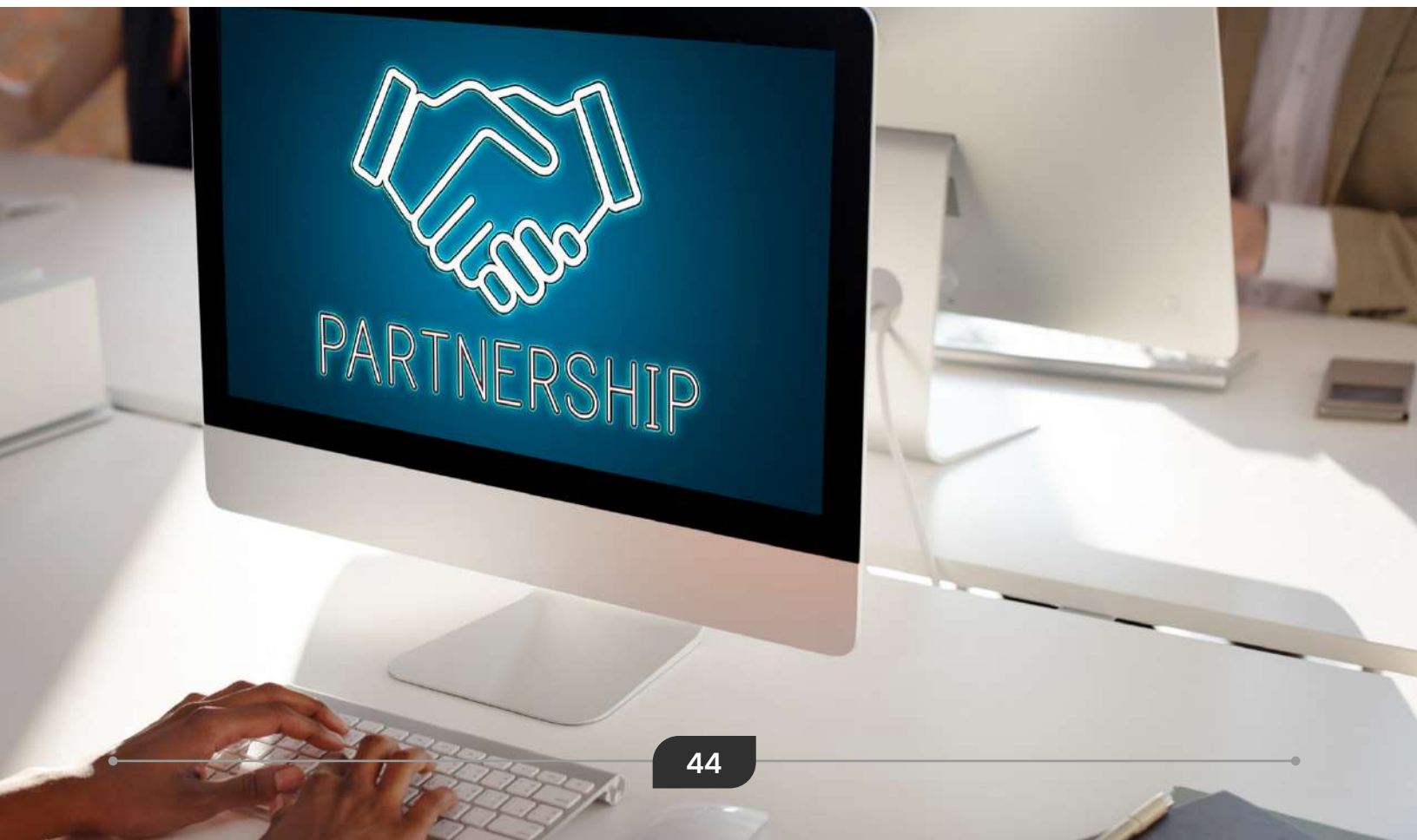
Navn	Marathon Go!
Organisationer	BedreDIG Copenhagen Youth Network
Land	Danmark
Målgruppe	Børn og unge 9 – 17 år
Nøgleaktiviteter	Inspireret af det populære spil “Pokémon Go” vil personer i alderen 9 til 17 år, blive guidet til at gå udenfor og udføre fysiske aktiviteter i et spil-lignende format. Pokémon Go var et populært online augmented-reality (AR) spil, hvor virkelige lokationer blev afspejlet på et in-game kort. Dette gav brugerne mulighed for at integrere fysisk aktivitet i deres spilvaner ved at opfordre dem til at gå ud og nå bestemte steder for at samle in-game objekter. Samme koncept vil blive brugt i “Marathon Go!” – som integrerer AR i et belønningsbaseret fitnessprogram. Personer inden for denne demografiske gruppe er meget motiverede af belønningsbaserede programmer, hvor deres indsats bliver anerkendt og belønnet på en eller anden måde. Det er derfor afgørende, at den indsats, der kræves af deltagerne i programmet, svarer til en belønning, som de kan gøre krav på ved slutningen af arrangementet. I dette program skal deltagerne registrere sig til Marathon Go!-programmet og indsende deres Google Fit-data hver dag i løbet af arrangementets varighed. Google Fit er en applikation, der findes på de fleste Android-mobilenheder, og

	som overvåger antallet af skridt, en person tager på en dag. I tilfælde af Apple-enheder vil en lignende app, som udfører de samme funktioner, blive anvendt. Antallet af skridt, som hver deltager tager, vil blive overvåget gennem en online formular, og disse skridt kan derefter ombyttes til en belønning, som svarer til et bestemt antal skridt. Derudover vil spilleren med det højeste antal registrerede skridt blive anerkendt af programmet under afslutningsaktiviteten, der finder sted ved programmets afslutning. Denne aktivitet integrerer fordelene ved at øge det daglige antal skridt, såsom: • Reduceret risiko for hjertesygdomme og fedme • Bedre kardiovaskulær funktion • Styrkelse af knogler • Forbedret søvn mønster • Afslapning • Optimering af mental sundhed Præmier, der kan ombyttes, inkluderer: • Madvarer • Computerudstyr • Enheder • Spilkuponer • Gavekort
Resultater/påvirkning	Programmets succes vil blive overvåget og evalueret gennem følgende Key Performance Indicators (KPI'er): • Deltagelse og engagement ○ Et måltal for antallet af deltagere vil blive fastlagt før begivenheden. Afvigelser fra dette mål vil blive målt for at forstå, om engagementet var lavere eller højere end forventet. • Ekstremt høje eller lave afvigelser vil indikere mangler i forberedelsen. • Et lavere deltagerantal end forventet vil indikere, at begivenheden ikke har formået at tiltrække målgruppen. • Et højere deltagerantal end forventet vil indikere manglende forudsigelse og kan føre til mangel på værter, facilitatorer og præmier. • Overordnet feedback og tilfredshed fra evalueringsundersøgelse ○ En online undersøgelse vil blive sendt til deltagerne, som de skal udfylde for at modtage deres præmier (felt til adresse og kontaktoplysninger). • En kort evaluering af begivenheden vil være en del af undersøgelsen.

	• Deltagerfastholdelse i løbet af begivenheden ○ Antallet af deltagere, der indsender deres skridttælleroptagelser, vil blive overvåget under hele arrangementet. Tendenser i deltagerantallet vil blive observeret for at se, om der er en lineær stigning eller fald i deltagerantallet under arrangementet. • Fald i deltagerantallet bør analyseres for at sikre, at fremtidige arrangementer i perioder med fald forstærkes med engagementaktiviteter for at sikre fastholdelse. • Tilfældig fitnesskontrol blandt deltagere ○ Tilfældige deltagere vil blive bedt om at deltage i en fitnesskontrol, hvor flere sundhedsparametre vil blive overvåget før og efter arrangementets start via et hjemmebesøg foretaget af CYN. Stikprøvestørrelsen skal være repræsentativ for det samlede antal deltagere for at sikre, at målingerne er præcise nok til at indikere programmets succes. ○ Sundhedsparametre, der skal overvåges, kan inkludere: • Hvilepuls • Søvn mønstre • Mental sundhedsstatus (subjektiv) • Stressniveau (subjektiv)
Links	Google. (2024). <i>Google Fit</i>. Retrieved from https://www.google.com/fit/ Mayo Clinic. (2024). <i>10,000 steps a day: Too low? Too high?</i> Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/10000-steps/art-20317391 Pokemon Go. (2024). <i>Learn More</i>. Retrieved from https://pokemongolive.com/rediscovergo?hl=en

Ganisationer	Zoom-ba Revolution
Organisationer	Copenhagen Youth Network Copenhagen Municipality Dansk Multietnisk Kvindefællesskab
Land	Denmark
Målgruppe	Børn o gunge 9 – 17 år
Nøgleaktiviteter	Integration og opretholdelse af fitness itakt med digitaliseringens fremgang vil kræve brug af velkendte applikationer, særligt dem, der har været meget fremtrædende under COVID-19-pandemien. "Zoom," en videokonferenceplatform, er godt kendt blandt den yngre generation på grund af dens brug til onlineundervisning og aktiviteter fra begyndelsen af 2020 til slutningen af 2022. Programmet vil bruge Zooms realtidskonferencefunktion til at afholde en online Zumba-baseret konkurrence blandt børn i alderen 9 til 17 år. "Zumba" er et fitnessprogram, der involverer dans inspireret af latinamerikanske rytmer, karakteriseret ved lette trin og bevægelser, som aktiverer kernemusklerne og udvikler en sund hvilepuls gennem cardio-baserede rutiner. Da målgruppen er meget motiveret af konkurrencer og aktiviteter, vil afholdelsen af programmet via en online platform samtidig med at bevare denne motiverende faktor sikre maksimalt engagement, tilfredshed og fastholdelse af deltagere i målgruppen. CYN vil være vært for et Zoom-webinarrum. Værterne vil derefter dele alle deltagerne op i individuelle breakout rooms for at forberede sig på Zumba-opvisningen, hvor trænere vil være til stede for at træne deltagerne til deres "dance-off" i Zumba-stil. Grupperne vil derefter optræde synkront med deres Zumba-dans i hovedrummet på Zoom, hvor de konkurrerer mod andre grupper i en 1-mod-1 battle – lignende det klassiske "Dance Dance Revolution"-spil. Konkurrencen vil blive afholdt i turneringsformat, hvor tabere i 1-mod-1 kampene vil blive elimineret, mens vinderne avancerer i turneringsbracketen. Vinderne vil modtage hovedpræmien, mens taberne får trøstepræmier for deres deltagelse.
Resultater/påvirkning	Programmets succes vil blive overvåget og evalueret gennem følgende Key Performance Indicators (KPI'er): • Engagement/Deltagelse ○ Et måltal for deltagerantallet vil blive fastlagt før begivenheden. Afvigelser fra dette måltal vil derefter blive målt for at forstå, om engagementet var lavere eller højere end forventet. • Ekstremt høje eller lave afvigelser vil indikere mangler i forberedelsen. • Et lavere deltagerantal end forventet vil indikere, at begivenheden ikke har formået at tiltrække målgruppen. • Et højere deltagerantal end forventet vil indikere manglende forudsigelse og kan føre til mangel på værter, facilitatorer og præmier.

	• Overordnet feedback og deltagertilfredshed fra evalueringsundersøgelse ○ En onlineundersøgelse vil blive sendt til deltagerne med det formål, at den skal udfyldes for at modtage præmierne (felt til adresse og kontaktoplysninger). • En kort evaluering af arrangementet vil indgå i undersøgelsen. • Fastholdelse af deltagere fra 1. til 3. dag ○ Hvis arrangementet afholdes i et trinvist format fordelt over 3 dage for at undgå social udmattelse. • Tilfældig fitnesskontrol blandt deltagere ○ Tilfældige deltagere vil blive bedt om at deltage i en fitnesskontrol, hvor deres hvilepuls vil blive overvåget før og efter arrangementets start gennem et hjemmebesøg foretaget af CYN. Stikprøvestørrelsen skal være repræsentativ for det samlede antal deltagere for at sikre, at målingerne er nøjagtige nok til at indikere programmets succes.
Links	The Strong. (2022). <i>Dance Dance Revolution</i>. Retrieved from https://www.museumofplay.org/games/dance-dance-revolution/ Twin, A. (2024). KPIs: What Are Key Performance Indicators? Types and Examples. Retrieved from https://www.investopedia.com/terms/k/kpi.asp Williams, L. (2022). <i>What is Zumba?</i> Retrieved from https://www.verywellfit.com/zumba-pros-cons-and-how-it-works-4688722 Zoom. (2024). <i>What is Zoom Video Conferencing?</i> Retrieved from https://support.zoom.com/hc/en/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0059590



Navn	The Oz Escape: An interactive traverse city experience
Organisationer	En virksomhed der skaber udendørs oplevelser i escape room-stil.
Land	350 000+ spillere 60+ lande 500+ byer
Målgruppe	Anbefales til alderen 8 år og op, velegnet til familier, vennegrupper eller hold på 2-6 voksne.
Nøgleaktiviteter	Byens gader forvandles til en magisk verden af Oz under denne udendørs escape room-oplevelse. Deltagerne bruger en mobilapp til at følge skjulte spor, løse gåder og gennemføre udfordringer rundt omkring i Traverse City. Arrangementet er baseret på "The Wonderful Wizard of Oz" af L. Frank Baum og indeholder en valgfri kostumekonkurrence.
Resultater/påvirkning	Aktiviteten har modtaget positive anmeldelser for sine engagerende gåder og den sjove atmosfære, den skaber. Den er blevet beskrevet som en fantastisk måde for deltagerne at udforske byen på og nyde let fysisk aktivitet.
Links	https://questoapp.com/cities , https://www.traversecity.com/event-detail/the-oz-escape%3A-an-interactive-traverse-city-experience/20591/#:~:text=You%20will%20use%20your%20phone,of%20Oz%20novel%20by%20L.
Billeder	https://www.google.com/search?sca_esv=dc237e1a21ded4e7&rlz=1C1KNTJ_enRS1083RS1083&sxsrf=ACQVn08CaGh7HCg2nrMjKWD-gv3u-v9e0qA:1713608136524&q=the+wizard+of+oz+escape+room&uds=AMwkrPt-5DqKoEcEgTvJpB2mLvFtAm548Mlw-eyQY7soxKYkE7SeiWpPv6jg2rElyyOC93E-peuRhnEW7TapMJT5CvrRAYI74UXpx3HoBtvj4XVNzHPsU7FUKU_6Yf-2S2zyNx-jp123QtWl4uZNsM7F6SiBpAtKwiFQaUQnBUaW---gDaK72JyOkJzs26HJwDDA-2CYGxt5nME9Ka1dJhtmhwErKlr1YVuzXFPPyKYnI9_cOkNN4lw-Y58M-hxIwIVC-MKleles6NVv4-JDgFCoJkmVBes9hMrEFshfYDPVW7xxymWWBsWXg9hPvXy-AcEHaHTnLfkRmSjeE&udm=2&prmd=ivsnmbtz&sa=X&ved=2ahUKEwiDwlvi99C-FAXvIlgP0HHYFeCFAQtKgLegQIExAB&biw=1422&bih=612&dpr=1.35

Navn	“Pruži Korak” (Step Forward) Application
Organisationer	National association of parents of children with cancer (NURDOR), Serbia
Land	Serbien
Målgruppe	The general population, focusing on individuals interested in supporting charitable causes through physical activity.
Nøgleaktiviteter	Udviklingen og promoveringen af “Pruži Korak”-appen, der er designet til at motivere brugere til at bidrage til velgørenhed, mens de deltager i fysiske aktiviteter som gåture, løb og cykling. Igangsætning af offentlige oplysningskampagner for at understrege vigtigheden af at støtte børneafdelinger. Etablering af partnerskaber med lokalsamfund, uddannelsesinstitutioner og virksomheder for at øge deltagelse og donationer via appen.
Resultater/påvirkning	Øget bevidsthed og økonomisk støtte til opbygning eller støtte af tjenester for børn i kræftbehandling i Serbien, med en betydelig præstation ved indsamling af 50 millioner RSD. Dette blev muligt, da folk downloadede “Pruži Korak”-appen og deltog i fysiske aktiviteter. Appen omdanner den tilbagelagte afstand til økonomiske bidrag, der direkte støtter NURDOR’s mål. Appen fungerer på en simpel, men effektiv konverteringsmekanisme: For hver 1000 meter gået, bidrages der med 10 RSD. Ved 2000 meter gået bidrages der med 20 RSD. For 7500 meter bidrages der med 75 RSD. Denne innovative tilgang motiverer ikke kun individer til at opretholde en sund livsstil, men forvandler også deres fysiske indsats til konkret støtte for børn med kræft og deres familier. Styrket fællesskabsengagement gennem fysisk aktivitet, der fremmer både sundhed og filantropi samtidig. Betydelig støtte til NURDOR’s mål om at hjælpe børn med kræft og deres familier, hvilket forbedrer forsyningen af medicinsk udstyr, faciliteter eller støttetjenester gennem de indsamlede midler.
Links	https://apps.apple.com/us/app/pruzi-korak/id1473404163 https://www.linkedin.com/posts/pru%C5%BEi-korak_pru%C5%BEi-korak-aplikacija-je-dostupna-za-instaliranje-activity-6580019690289143808-Hk2P/
Billeder	https://www.google.com/search?sca_esv=9b64196862666ea1&rlz=1C1KNTJ_enRS1083RS1083&sxsrf=ACQVn0_EeiMqzZIk8KeJDoBSJ-U-cbRDUw:1711799723393&q=pruzi+korak&tbm=isch&source=lnms&prmd=ivnsmbtz&sa=X&ved=2ahUKEwj5wMHZ9puFAxW6hPOHTAhB_YQ0pQJegQIDBAB&biw=1422&bih=612&dpr=1.35

Navn	“Vizije Muzeja” (Visions of the museum)
Organisationer	National Museum in Zrenjanin
Land	Serbia
Målgruppe	Museum visitors of all ages, including students, families, art and history enthusiasts, and tourists looking for an enhanced cultural experience.
Nøgleaktiviteter	Development and launch of the AR app: Creating an augmented reality application tailored for the National Museum in Zrenjanin, which visitors can use to interact with museum exhibits in a novel way. Interactive learning through AR: Utilising AR technology to bring 2D and 3D environments within the museum to life, providing additional information, stories, and historical context to the exhibits. Social sharing feature: Incorporating a “Take a selfie” feature that allows visitors to capture and share their experience with friends and followers on social media, thereby promoting the museum and its collections.
Resultater/påvirkning	The app significantly enriches the museum-going experience by making it more interactive, educational and entertaining. By encouraging visitors to share their experiences online, the museum’s visibility and appeal are increased, potentially attracting a wider audience. Offers an innovative way for visitors to learn more about art, history, and culture, making education more engaging and accessible.
Links	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zumoko.muzejzrenjanin&hl=sr
Pictures	https://www.google.com/search?q=Vizije+muzeja&tbm=isch&ved=2ahUKEwiL0sOD_5uFAxUG1AIHHZhVBb4Q2-cCegQIABAA&oeq=Vizije+muzeja&gs_lp=EgNpbWciDVZpemplqZSBtdXplamFlvgdQAFgAcAB4AJABAjgBXqABXqoBATG4AQPIAQCKAgtd3Mtd2l6LWltZ4gGAQ&sclient=img&ei=MAYIZov6G4aoi-gPmKuV8As&bih=612&biw=1422&prmd=ivsnmbtz&rlz=1C1KNTJ_enRS1083RS1083

Navn	Better Internet for Kids (BIK)
Organisationer	European Commission in collaboration with European Schoolnet and INSAFE/INHOPE networks.
Land	EU
Målgruppe	Børn, teenagere, forældre, undervisere og interessenter involveret i børns sikkerhed online.
Nøgleaktiviteter	• Tilvejebringelse af ressourcer og værktøjer til at øge bevidstheden om sikrere internetpraksisser. • Støtte udviklingen af digital dannelse og online sikkerhedsfærdigheder blandt unge brugere. • Facilitering af et netværk af Safer Internet Centres (SIC'er) i EU-landene, som tilbyder hjælpelinjer, rådgivning og støtte. • Organisering af Safer Internet Day, en årlig begivenhed, der fremmer sikrere og mere ansvarlig brug af online teknologi og mobiltelefoner.
Resultater/påvirkning	• Øget bevidsthed og forståelse for online risici blandt børn og teenagere. • Større engagement fra børn og teenagere i at skabe et sikrere digitalt miljø. • Øget samarbejde blandt interessenter for at støtte initiativets mål. • Udvikling af politikker og praksisser, der bidrager til en sikrere online oplevelse for unge brugere.
Links	https://www.betterinternetforkids.eu/
Pictures	

Navn	Nike Run Club (NRC) & Nike Training Club (NTC)
Organisationer	Nike, Inc.
Land	Globalt
Målgruppe	Personer i alle aldre, der ønsker at forbedre deres kondition, lige fra begyndere til avancerede atleter.
Nøgleaktiviteter	• Nike Run Club: Tilbyder tracking af løbeture, tilpassede træningsplaner, motiverende vejledning samt integration med musik og sociale funktioner til at dele præstationer. • Nike Training Club: Tilbyder et bredt udvalg af træningsprogrammer og individuelle øvelser designet til forskellige fitnessniveauer og mål, herunder styrke, udholdenhed, yoga og mobilitet.
Resultater/påvirkning	• Øget tilgængelighed til personlig fitnesscoaching over hele verden. • Forbedret motivation for brugere gennem fællesskabsfunktioner, udfordringer og målsætning. • Positiv feedbackloop gennem tracking af fremskridt, fejring af præstationer og deling på sociale medier. • Fremmer vedtagelsen af regelmæssig fysisk aktivitet som en del af en sund livsstil.
Links	• Nike Run Club: App Store - NRC Google Play - NRC • Nike Training Club: App Store - NTC Google Play - NTC

Guiden “Digital Fitness: En sund tilgang til skærmtid” giver en omfattende ramme for forståelse og forbedring af digitalt velvære. Gennem hele guiden har vi udforsket vigtige aspekter af digital fitness, lige fra håndtering af skærmtid og fremme af fysisk sundhed til forbedring af digital dannelse og etisk onlineadfærd. Ved at integrere praktiske strategier, interaktive værktøjer og engagerende aktiviteter giver denne guide enkeltpersoner mulighed for at udvikle en balanceret og opmærksom tilgang til teknologi.

I takt med at vi navigerer i en stadig mere digital verden, kan vigtigheden af at fremme sunde digitale vaner ikke undervurderes. De bedste praksisser og casestudier, der fremhæves i denne guide, demonstrerer effektiviteten af innovative programmer til at fremme digitalt velvære. Disse eksempler fungerer som en kilde til inspiration og vejledning for undervisere, ungdomsarbejdere, forældre og organisationer, der ønsker at støtte unge på deres digitale rejser.

Fremadrettet er det afgørende at fortsætte med at engagere sig i praksisser for digitalt velvære. Efterhånden som teknologien udvikler sig, vil de udfordringer og muligheder, den præsenterer, også udvikle sig. Det er vigtigt at forblive tilpasningsdygtig og informeret, så vores tilgang til digital fitness kan udvikle sig i takt med teknologiske fremskridt. Ved at prioritere en balanceret og ansvarlig brug af digitale værktøjer kan vi forbedre vores fysiske, mentale og sociale velvære og skabe en sundere digital fremtid for alle.

Afslutningsvis fungerer denne guide som en værdifuld ressource for alle, der ønsker at opbygge et sundere forhold til teknologi. Ved at omfavne de principper og strategier, der er beskrevet her, kan individer og fællesskaber trives i den digitale tidsalder, nyde fordelene ved teknologi og samtidig mindske dens potentielle ulemper. Sammen kan vi skabe en kultur for digital fitness, der fremmer velvære og en bæredygtig digital livsstil.

A.1 Ordliste

1. **Digital fitness:** En tilgang til at håndtere fysisk, mental og digitalt velvære i forbindelse med teknologi.
2. **Digitalt medborgerskab:** Ansvarlig og etisk brug af teknologi af individer, herunder respekt for andre online og forståelse af ens digitale fodaftryk.
3. **Skærmtid:** Den tid, der bruges på enheder med skærme, såsom smartphones, tablets og computere.
4. **Generativ AI:** En type kunstig intelligens, der kan skabe nyt indhold, såsom tekst, billeder eller musik, baseret på eksisterende data.
5. **Mindfulness:** Praktikken med at være til stede og fuldt engageret i det aktuelle øjeblik, ofte brugt som en teknik til at reducere stress og forbedre mentalt velvære.

A.2 Yderligere ressourcer og læsning

- **Be Internet Awesome af Google:** En læseplan, der tilbyder værktøjer og aktiviteter til at undervise i digital sikkerhed og ansvarlig online adfærd.
- **Digital Competence Framework:** En guide til at udvikle essentielle digitale færdigheder inden for forskellige områder, herunder informationskompetence og online sikkerhed.
- **National Cybersecurity Alliance:** Tilbyder omfattende ressourcer og vejledninger til online sikkerhed og beskyttelse af personlige oplysninger.

A.3 Tabel over links og ressourcer

Ressourcer	Beskrivelse	Link
Digitalt Fodtryk	Uddanner brugere i at håndtere deres online tilstedeværelse og beskytte personlige oplysninger.	Digital Footprint
Sikkerhed på internettet og sociale medier	Tilbyder strategier for online sikkerhed og anerkendelse af cybertrusler.	Security Resource
Digital kompetenceramme	En omfattende guide til at udvikle digital dannelse og færdigheder	Digital Competence Framework
Bliv en internetstjerne	Googles program til undervisning i digitalt medborgerskab og sikkerhed.	Be Internet Awesome
National Cybersecurity Alliance	Ressourcer til online sikkerhed og beskyttelse af privatlivets fred.	National Cybersecurity Alliance
Undersøgelse om digital trivsel	Et værktøj til at vurdere digitale vaner og generelt velvære.	Digital Flourishing Survey
Korrekt opsætning af arbejdsstation	Retningslinjer for ergonomisk opsætning af arbejdsstation for at forhindre fysisk ubehag.	Workstation Ergonomics
SIFT Method	En metode til at vurdere troværdigheden af online information.	SIFT Method
CRAAP Test	Et værktøj til at vurdere kvaliteten af information baseret på forskellige kriterier.	CRAAP Test
MyFitnessPal	En app, der bruger gamification til at fremme fysisk aktivitet og sunde vaner.	MyFitnessPal
Headspace	En app, der tilbyder guidede meditationer og mindfulness-øvelser.	Headspace
Calm	En app, der inkorporerer mindfulness-praksis for at forbedre mental trivsel.	Calm

Marathon Go!	Et AR-baseret fitnessprogram, der opmuntrer til fysisk aktivitet.	Marathon Go!
Zoom-ba Revolution	Et virtuelt Zumba-baseret fitnessprogram, der bruger Zoom til interaktive træningssessioner.	Zoom-ba Revolution
Pruži Korak	En app, der omdanner fysisk aktivitet til velgørende donationer.	Pruži Korak
Vizije Muzeja	En AR-app, der forbedrer museumsoplevelsen i Zrenjanin.	Vizije Muzeja
Better Internet for Kids (BIK)	EU-initiativ, der fremmer sikrere internetpraksisser for børn og teenagere.	Better Internet for Kids
Nike Run Club (NRC) & Nike Training Club (NTC)	Apps, der tilbyder fitness-tracking og træningsprogrammer.	Nike Run Club

Denne tabel samler alle de ressourcer og værktøjer, der er omtalt i guiden, og giver nem adgang til yderligere information og praktisk støtte.