

Benestar Digital

El repte de les 7 claus del Benestar Digital



Dia 1. Consciència d'ús de temps digital



Apps més utilitzades i temps dedicat:

 App 1: Temps:

 App 2: Temps:

 App 3: Temps:

Reflexió:

.....

.....

.....

Dia 2. Gestió del temps i establiment de límits



Has configurat el límit de temps en alguna aplicació?

☐ No ☐ Sí

En quina aplicació?

.....

Has eliminat les notificacions no prioritàries?

☐ No ☐ Sí

Quines notificacions has eliminat?

.....

Dia 3. Seguretat i privacitat en línia



Has revisat si fas servir contrasenyes diferents per a cada servei?

☐ No ☐ Sí

Tens algun patró per crear contrasenyes segures?

☐ No ☐ Sí

Més informació:



Dia 4. Relacions digitals



Quants contactes has eliminat o silenciats?

 Eliminats:

 Silenciats:

Quins criteris has establert per seguir nous perfils a les xarxes socials?

.....
.....
.....

Dia 5. Habilitats crítiques digitals



Quines dues eines o recursos has trobat per verificar la informació?

 Eina 1:

 Eina 2:

Et compromets a aplicar la norma THINK abans de compartir informació?

☐ No ☐ Sí

Dia 6. Rutines saludables



Quins moments del dia dedicaràs a la desconexió digital?

.....
.....

Quines activitats faràs durant aquest temps sense dispositius?

.....
.....

Dia 7. Minimalisme



Has simplificat la pantalla d'inici del teu dispositiu?

☐ No ☐ Sí

Quants elements calcules que has eliminat?

 Aplicacions:

 Fotografies i vídeos:

 Correus i missatges: