



DeepL

Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents.
Visit www.DeepL.com/pro for more information.

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Små vanor

Del 1

Att prata om problem är inte särskilt intressant

... så låt oss prata om lösningar

Om vi inte kan förändra förekomsten av teknikbaserade utmaningar måste vi fundera på hur vi kan reagera på dem och hantera dem



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Motivering

Motivation är den/den process som initierar, vägleder och upprätthåller målinriktade beteenden.

Exempel: Jag vill leva mer hälsosamt, så att jag ha mer energi att göra saker som jag bryr mig om

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Rutin

En rutin är en serie beteenden som utförs ofta upprepas.

Exempel: Före hemmakontorsdagar och på fredagar tar jag med mig sportväskan till jobbet och går gymmet efter jobbet

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



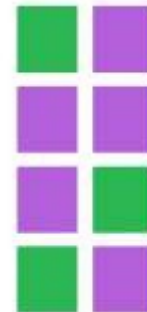
Vana

En vana är impulsen att göra ett beteende med liten eller utan medveten tanke.

Ett exempel: Innan jag går och lägger mig packar jag min sportväska och ställer den bredvid dörren [så att jag inte glömmer att ta med mig den på morgonen].

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vana eller rutin?



Uppgift:

Skriv ner så många motiv, rutiner och vanor som du kan hitta i den videon

Små vanor

Titta på följande två videor på webbplatsen ämne av Tiny Habits, stäng sedan flikarna.

<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8&t=837s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWs>

Definiera sedan Tiny Habits med dina egna ord.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Vänligen utveckla 5 små vanor efter formel

"Om X [del av din dagliga rutin] *inträffar*, kommer jag att Y [ny vana]."

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Små vanor

Del 2

Kan Tiny Habits rädda mänskligheten?

Välj 3 av följande ämnen

- Klimatförändringar
- Sexism
- Integration
- Propaganda
- Orealistiska förväntningar
- Rädsla för det obekanta

Kan de 3 ämnen som du valde lösas med användningen av Tiny Habits? Varför/varför inte?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kan Tiny Habits rädda mänskligheten?

Utveckla 3 små vanor för att ta itu med vart och ett av de 3 ämnen du valde, enligt följande format

"Om X [del av din dagliga rutin] händer, så kommer att göra Y ny vana]."

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kan Tiny Habits rädda mänskligheten?

1) Efter att ha utvecklat Tiny Habits för att ta itu med större strukturella frågor i samhället, hur känner du dig om Tiny Habits och den inverkan de kan ha?

2) Hur realistiskt är det att göra var och en av dessa vanor som du utvecklat? Varför då?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Små vanor

Del 3

Små tekniska vanor

- Falska nyheter
- Att känna igen DeepFakes
- Undvik klickbete

1) Vilken av dessa tre aspekter av online-livet är det lättast att utveckla Tiny Habits för, för vilken är det svårast?

2) Vänligen utveckla 2 små vanor för

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



var och en av aspekterna

Vanor för mental hälsa

- Kritiskt tänkande
- Undvikande av doomscrolling
- Empati/medkänsla online

3) Vilken av dessa tre aspekter är det lättast att utveckla Tiny Habits för, vilken är svårast?

4) Utveckla minst 2 små vanor för var och en av aspekterna

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Små vanor för Digital 4 All

Vilka av de vanor som du har utvecklat under den här modulen är mest praktiska för dig?

Beskriv hur du kommer att, eller åtminstone skulle kunna, implementera dem i ditt liv?

Vad skiljer dem från andra vanor som du har utvecklat?

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Små vanor för Digital 4 All

När du har läst den här modulen, tror du då att Tiny Habits kan vara ett effektivt verktyg för att främja läskunnighet på nätet och tillgodose unga migranternas behov?

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

