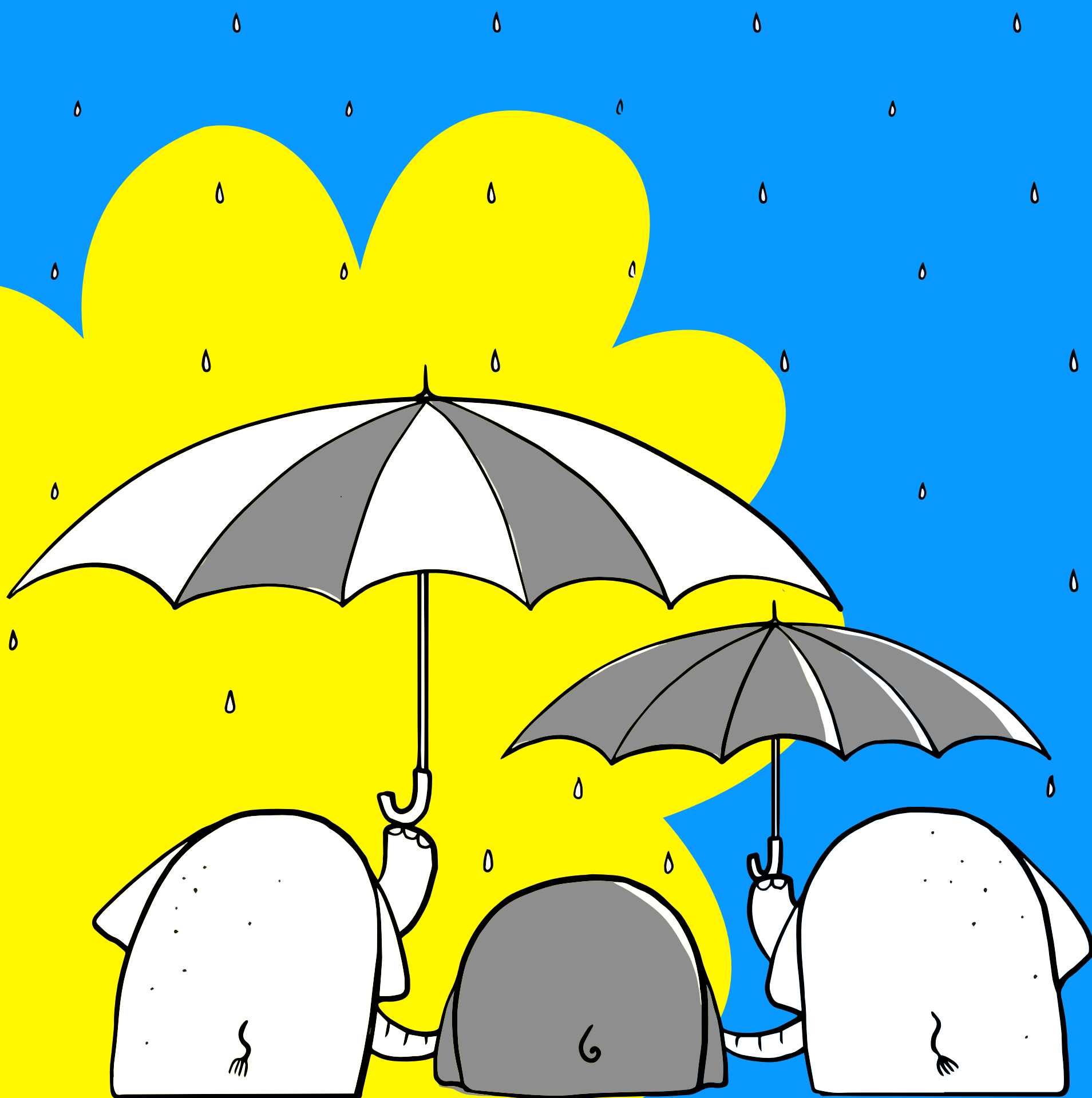
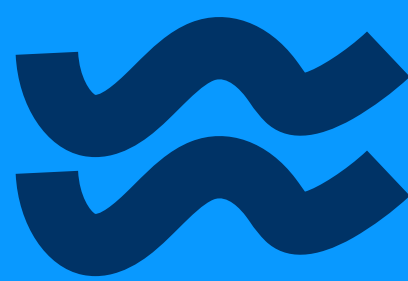




GAHARU KELUARGA

Panduan bagi Keluarga:
Dunia Digital





KEGIATAN 01:
**MEMILAH
APLIKASI DI
GADGET**



Deskripsi singkat: Bermain *gadget* memang banyak menyita waktu dan perhatian. Energi ini bisa dialihkan ke aplikasi-aplikasi yang membantu kita mengembangkan kebiasaan baik, mempelajari ketrampilan baru, serta melatih pikiran kita.

Yang Perlu Disiapkan:

- ✿ **Kegiatan:** 1 orang
- ✿ **Tingkat kesulitan:** MUDAH
- ✿ **Waktu:** Variasi
- ✿ **Yang diperlukan:** *Gadget*, pena, catatan, dan kemauan
- ✿ **Nutrisi diri:** Kesiapan, perasaan riang, rasa tenang dan kreativitas!



MOVE FOWARD

PANDUAN

LANGKAH PERTAMA:

- MEMILIH APLIKASI YANG COCOK

Kapan terakhir kali kita menggunakan *gadget* untuk sesuatu yang produktif? Ayo, kita lakukan sekarang!

APLIKASI-APLIKASI:

- APLIKASI UNTUK MEMPELAJARI KETRAMPILAN BARU

1. **Anchor:** Bagi yang ingin belajar membuat *podcast*, Anchor adalah aplikasi yang bisa digunakan. Anda bisa langsung mengedit suara, menambahkan musik, serta *review* data analitik pendengar!
2. **Duolingo:** Aplikasi yang dapat digunakan untuk belajar bahasa baru, Anda bisa menyisihkan waktu bersama anak ataupun pasangan untuk saling belajar bersama (Psst, dilengkapi dengan ujian lisan dan *salin!*)

MOVE FOWARD

PANDUAN

- APLIKASI UNTUK KETENANGAN DIRI

1. **Action for Happiness:** Notifikasi pengingat untuk menjaga *mood* dan semangat akan Anda dapatkan begitu men- *download* aplikasi ini.

2. **No Zero Days:** Anda bisa membagi hari Anda ke dalam jadwal yang dapat membantu Anda untuk semakin tertata menjalani hari.

- APLIKASI UNTUK TERUS BERGERAK

1. **30 Days Fitness:** Berolahraga tak lagi menjadi aktifitas yang sulit dilakukan. Dengan video-video yang bermacam-macam (durasi, jenis olahraga) Anda bisa selalu bergerak bersama keluarga.

2. **None to Run:** Mulailah berlari bersama dengan keluarga, kegiatan ini bisa menjadi rutinitas bersama sambil mengobrol dan melihat lingkungan sekitar. Anda bisa men-*set* tujuan dalam aplikasi None to Run untuk membangun konsistensi berlari dalam 1-2 minggu.

LANGKAH KEDUA:

- MENULIS TENTANG PERUBAHAN RUTINITAS (SESEKALI DALAM SEBULAN)

Langkah ini opsional, bisa Anda lakukan ataupun tidak. Anda dan keluarga bisa menuliskan hal-hal yang berbeda setelah memiliki serta melakukan kegiatan dari aplikasi-aplikasi diatas.

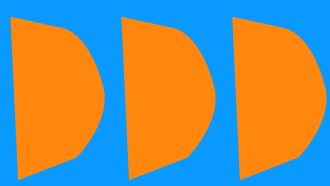
Ambil pena dan kertas Anda dan tuliskan beberapa kalimat yang muncul di benak Anda sebulan sekali tentang koneksi Anda ke *gadget*, seberapa sering Anda menggunakannya, dan keterampilan serta kebiasaan baru apa yang telah Anda pelajari.

Refleksi:

- ✿ Bagaimana cara Anda agar terus mengingat keinginan perubahan ini setiap hari?
- ✿ Bagaimana langkah kecil yang bisa Anda lakukan untuk perubahan di hari ini?
- ✿ Apa dua atau tiga tantangan yang akan dihadapi?

*diterjemahkan dari

<https://www.recipesforwellbeing.org/recipes/>



**TEMPAT
BELAJAR:
YAYASAN
SEJIWA
AMINI**



Scan me!

Yayasan Sejiwa Amini (SEJIWA) merupakan organisasi nirlaba, berlokasi di Jakarta. SEJIWA memfokuskan pada keamanan dan perlindungan anak di kehidupan nyata maupun di dunia maya. SEJIWA melatih dan membantu orang tua dan pendidik agar mampu menciptakan lingkungan di seputar anak yang nyaman dan mendukung untuk membangun karakter serta tumbuh kembangnya.

Dimotori ahli psikologi, pendidik, dan tenaga profesional dibidangnya, SEJIWA mengajak insan-insan pendidikan, seperti; guru, siswa, orangtua, dan tokoh masyarakat dalam mewujudkan masyarakat damai.

