

# RAISING TECH HEALTHY TEENS IN TECH HEALTHY FAMILIES WITH JANELL BURLEY HOFMANN

A conversation with Parents and Caregivers

Tuesday, February 21, 2023  
Parent Night at MVRHS Library at 6pm  
focus for parents K-7 grade

Wednesday, February 22, 2023  
Parent Night at MVRHS Library at 6pm  
focus for parents of 8-12 grade



Parents of children all ages are welcome



Janell Burley Hofmann is an international author, speaker and consultant specializing on the topics of technology, media, health, relationships and well-being. Janell is the creator of the original iPhone contract and a leader in the space of digital mindfulness, digital parenting and intentional use of tech. She is the author of the book, *iRules: What Every Tech-Healthy Family Needs to Know About Selfies, Sexting, Gaming and Growing Up* published by Rodale, Inc. Janell is the founder of the Slow Tech Movement and iRules Academy.

For more information on Janell visit [www.janellburleyhofmann.com](http://www.janellburleyhofmann.com)

Sponsored by:

**MVYPS**

Martha's Vineyard Public Schools

**the CHARTER SCHOOL**  
MARTHA'S VINEYARD PUBLIC CHARTER SCHOOL



**MV**  
Community  
Services

# Raising Tech Healthy Teens In Tech Healthy Families

with Janell Burley Hofmann

8:45 - 11:40am Charter  
5th-8th grade

12-1pm Tisbury 5th Grade

1:00-2:30pm Chilmark 4th &  
5th Grade

Tuesday, February 21, 2023

Middle school student workshops on digital health and well-being. Discussion will include community conversations, building a digital tool kit and opportunities for question and answers.

Parent Night at MVRHS focus for parents K-7 grade at 6pm

Wednesday, February 22, 2023

Navigator students will get facilitated workshops and small group sessions to introduce, reinforce and develop strategies for online safety, digital citizenship and healthy use of the Internet.

Middle school student workshops on digital health and well-being. Discussion will include community conversations, building a digital tool kit and opportunities for question and answers.

Open dialogue at the Family Center! Come with your questions, concerns, experiences & let Janell support you in raising a tech healthy family.

Parent Night at MVRHS focus for parents of 8-12 grade at 6pm

8:30- 9:00am Navigator Students  
at the MVRHS

10:30-11:30am Family Center -  
Coffee and Conversations

12-1pm Tisbury 6th Grade

1:00-2:40 Edgartown  
5th & 6th grade

8:30-9:30 West Tisbury  
5th & 6th Grade

10:30-12:00 Family Center  
- Baby's First Year

1:30-2:30 Oak Bluffs  
5th & 6th Grade

Thursday, February 23, 2023

Baby's First Year - join us for a relaxed and foundational conversation about building tech positive lives, digital well-being and raising tech healthy families.

Middle school student workshops on digital health and well-being. Discussion will include community conversations, building a digital tool kit and opportunities for question and answers.

## About Janell

Janell Burley Hofmann is an international author, speaker and consultant specializing on the topics of technology, media, health, relationships and well-being. Janell is the creator of the original iPhone contract and a leader in the space of digital mindfulness, digital parenting and intentional use of tech. She is the author of the book,

iRules: What Every Tech- Healthy Family Needs to Know About Selfies, Sexting, Gaming and Growing Up published by Rodale, Inc. Janell is the founder of the Slow Tech Movement and iRules Academy.

For more information on Janell visit [www.janellburleyhofmann.com](http://www.janellburleyhofmann.com)



Sponsored by:

MVYPS

Martha's Vineyard Public Schools

the CHARTER SCHOOL  
MARTHA'S VINEYARD PUBLIC CHARTER SCHOOL

MV  
Community  
Services



Workshops are supported by the collaborative funding of; Martha's Vineyard Youth Task Force, Island Wide Youth Collaborative, Connect to End Violence, MV Public Schools, MV Public Charter School and Island Disability Services.

# CRIANDO ADOLESCENTES TECNOLÓGICOS SAUDÁVEIS EM FAMÍLIAS TECNOLÓGICAS SAUDÁVEIS

COM JANEL BURLEY HOFMANN  
Uma conversa com pais e responsáveis

terça-feira, 21 de fevereiro de 2023  
noite dos pais em MVRHS Biblioteca às 6 da tarde  
foco para as notas dos pais K-7

quarta-feira, 22 de fevereiro de 2023  
noite dos pais em MVRHS Biblioteca às 6 da tarde  
foco para as notas dos pais 8-12



Pais de crianças de todas as idades são bem-vindos



Janell Burley Hofmann é uma autora internacional, palestrante e consultora especializada nos tópicos de tecnologia, mídia, saúde, relacionamentos e bem-estar. Janell é a criadora do contrato original do iPhone e líder no espaço da atenção plena digital, paternidade digital e uso intencional de tecnologia. Ela é a autora do livro, *iRules: o que toda família tecnologicamente saudável precisa saber sobre selfies, sexting, jogos e crescimento* publicado pela Rodale, Inc. Janell é a fundadora do Slow Tech Movement e da *iRules Academy*.

Para obter mais informações sobre Janell, visite [www.janellburleyhofmann.com](http://www.janellburleyhofmann.com)

Sponsored by:

**MVYPS**

Martha's Vineyard Public Schools

the **CHARTER SCHOOL**  
MARTHA'S VINEYARD PUBLIC CHARTER SCHOOL



**MV**  
Community  
Services

# Criando adolescentes tecnológicos saudáveis em famílias tecnológicas saudáveis

## com Janell Burley Hofmann

8h45 - 11h40 Charter 5ª a 8ª série

12h às 13h Tisbury 5ª série

13:00-14:30 Chilmark 4ª e 5ª séries

terça-feira, 21 de fevereiro de 2023

Oficinas para alunos do ensino médio sobre saúde digital e bem-estar. A discussão incluirá conversas da comunidade, construindo um kit de ferramentas digitais e oportunidades para perguntas e respostas.

Noite dos Pais no foco do MVRHS para os pais da série K-7 às 18h

quarta-feira, 22 de fevereiro de 2023

Os alunos do Navigator terão workshops facilitados e sessões em pequenos grupos para apresentar, reforçar e desenvolver estratégias de segurança online, cidadania digital e uso saudável da Internet.

Oficinas para alunos do ensino médio sobre saúde digital e bem-estar. A discussão incluirá conversas da comunidade, construção de um kit de ferramentas digitais e oportunidades para perguntas e respostas.

Diálogo aberto no Centro Familiar! Venha com suas perguntas, preocupações, experiências & deixe Janell ajudá-lo a criar uma família saudável em tecnologia.

Parent Night at MVRHS focus for parents of 8-12 grade at 6pm

8h30-9h00 Alunos Navegantes no MVRHS

10h30-11h30 Centro Familiar - Café e Conversas

12h às 13h Tisbury 6ª série

13:00-14:40 Edgartown 5º e 6º ano

8h30-9h30 West Tisbury 5ª e 6ª séries

10:30-12:00 Centro Familiar - Primeiro Ano do Bebê

13h30 às 14h30 Oak Bluffs 5ª e 6ª séries

quinta-feira, 23 de fevereiro de 2023

Baby's First Year - junte-se a nós para uma conversa descontraída e fundamental sobre a construção de vidas tecnológicas positivas, bem-estar digital e criação de famílias saudáveis em tecnologia.

Oficinas para alunos do ensino médio sobre saúde digital e bem-estar. A discussão incluirá conversas da comunidade, construção de um kit de ferramentas digitais e oportunidades para perguntas e respostas.

## Sobre Janell

Janell Burley Hofmann é uma autora internacional, palestrante e consultora especializada nos tópicos de tecnologia, mídia, saúde, relacionamentos e bem-estar. Janell é a criadora do contrato original do iPhone e líder no espaço da atenção plena digital, paternidade digital e uso intencional de tecnologia. Ela é a autora do livro,

iRules: o que toda família tecnologicamente saudável precisa saber sobre selfies, sexting, jogos e crescimento publicado pela Rodale, Inc. Janell é a fundadora do Slow Tech Movement e da iRules Academy.

Para obter mais informações sobre Janell, visite [www.janellburleyhofmann.com](http://www.janellburleyhofmann.com)

MVYPS

Martha's Vineyard Public Schools

the CHARTER SCHOOL  
MARTHA'S VINEYARD PUBLIC CHARTER SCHOOL

MV  
Community Services



Patrocinado por:

Workshops are supported by the collaborative funding of; Martha's Vineyard Youth Task Force, Island Wide Youth Collaborative, Connect to End Violence, MV Public Schools, MV Public Charter School and Island Disability Services.