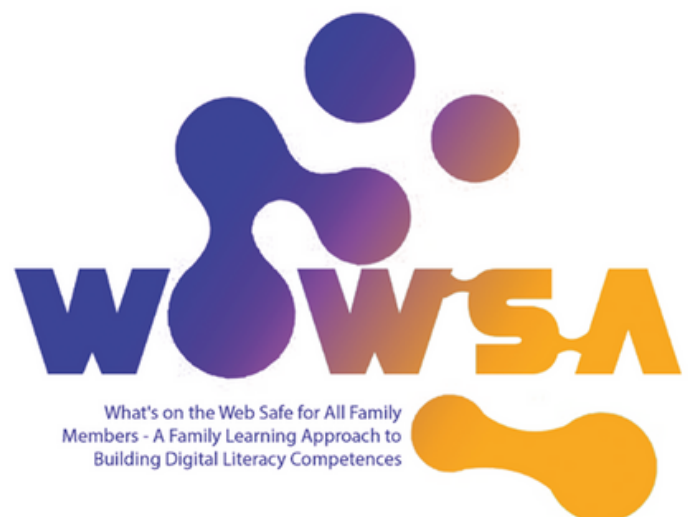




ΕΥΞΕΙΑ & ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Προχωρημένο Επίπεδο



What's on the Web Safe for All Family
Members - A Family Learning Approach to
Building Digital Literacy Competences

ΤΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

Χρησιμοποιούμε, επίσης, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ψυχαγωγία και αυτοέκφραση. Οι πλατφόρμες μπορούν να μας εκθέσουν σε τρέχοντα γεγονότα και τάσεις, να μας δώσουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδράσουμε χωρίς γεωγραφικούς περιορισμούς και να μας διδάξουν διάφορα πράγματα για μια ποικιλία θεμάτων.

Το να είμαστε συνεχώς παρόν σε έναν κόσμο γεμάτο Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter και μηνύματα κειμένου μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο, ο πλήρης αποκλεισμός τους από τη ζωή μας δεν φαίνεται να αποτελεί ιδιαίτερα ρεαλιστική επιλογή για τους περισσότερους ανθρώπους. Γι' αυτό, λοιπόν, πρέπει να βρούμε τρόπους για να εξισορροπήσουμε τη ζωή μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τη ζωή μας εκτός διαδικτύου, κάτι που είναι πραγματικά πολύ σημαντικό για να έχει η ζωή μας ουσιαστικό νόημα.

Το περιεχόμενο από τα μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης που είναι χιουμοριστικό ή αποσπά την προσοχή μας ή παρέχει ουσιαστική σύνδεση με ανθρώπους με τους οποίους έχουμε κοινά και με ένα ευρύ κοινωνικό δίκτυο μπορεί ακόμη και να βοηθήσει στην αποφυγή της κατάθλιψης ή της μοναξιάς.



Το ζήτημα της ισορροπίας



Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Is Social Media Hurting Your Mental Health? επικοινωνίας και ενημέρωσης τρώει πολύ από τον χρόνο μας και μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική μας υγεία.

[| Bailey Parnell | TEDxRyersonU](#)

Η αδιάκοπη ανάγνωση δυσάρεστων ειδήσεων (Doomscroll)

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας όταν διαβάζετε αδιάκοπα δυσάρεστες ειδήσεις;

Το Instagram, το TikTok και άλλες εφαρμογές είναι εκεί για εσάς σε εκείνα τα βαρετά ενδιάμεσα κενά που περιμένετε το λεωφορείο και χρειάζεστε απεγνωσμένα κάποιου είδους ερέθισμα. Αυτό το είδος σύνδεσης με άλλους μπορεί να είναι μια τεράστια ώθηση. Ωστόσο, μπορεί να προκύψουν δυσάρεστες εμπειρίες.

Τι είναι το doomscrolling?

Αναφέρεται στην άσκοπη περιήγηση σε αναρτήσεις μέσω κοινωνικής δικτύωσης, αρνητικά άρθρα ειδήσεων ή άλλες πλατφόρμες κοινοποίησης περιεχομένου. Το doomscroll, η άσκοπη περιήγηση στη ροή ειδήσεων (news feed) προς αναζήτηση των τελευταίων νέων, μπορεί επίσης, να βλάψει τον εγκέφαλό σας.



Το doomscroll, σημείωσε το Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, μπορεί να σημαίνει «ότι αισθάνεστε παγιδευμένοι και συγκλονισμένοι από ένα ρεύμα πληροφοριών που φαίνεται να βγαίνει εκτός ελέγχου». Αν και το doomscroll μπορεί φαινομενικά να αποτελεί έναν τρόπο για να μένετε ενημερωμένοι, μπορεί απλώς να τροφοδοτεί την αντίδραση του εγκεφάλου σας στο στρες βομβαρδίζοντάς τον με αρνητισμό, ωθώντας τον να απελευθερώνει κορτιζόλη και να σας κρατά συνέχεια σε ένταση.

Το τρολάρισμα στο διαδίκτυο

Το τρολάρισμα είναι όταν κάποιος άτομο σχολιάζει ή απαντά σε κάτι που αναρτήσατε, συνήθως με συγκρουσιακό τρόπο, και έχει στόχο να προκαλέσει μια έντονη, συναισθηματική αντίδραση. Αν και πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τον όρο σε συγκεκριμένα στα οποία εκτιμάται η αίσθηση του χιούμορ, η αλήθεια είναι ότι το τρολάρισμα στο διαδίκτυο μπορεί να γίνει πολύ δυσάρεστο και το ζήτημα δεν είναι καθόλου αστείο.

Μην αφήσετε το κινητό σας να πάρει τον έλεγχο

- **Αγοράστε ένα πραγματικό ξυπνητήρι**

Ένα πραγματικό ξυπνητήρι – σε αντίθεση με το ξυπνητήρι στο τηλέφωνό σας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από όσο νομίζετε.

- **Αφιερώστε χρόνο για διά ζώσης επαφές**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λειτουργούν συμπληρωματικά στις πραγματικές σχέσεις που έχουμε στη ζωή μας και δεν θα πρέπει να τις υποκαθιστούν. Είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο για πραγματικές συνομιλίες και αλληλεπιδράσεις.

- **Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή για να ελέγξετε τον χρόνο χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών**

Πολεμήστε τη φωτιά με φωτιά. Είναι ειρωνικό, αλλά οι εφαρμογές και οι επεκτάσεις που μπορείτε να κατεβάσετε σας δίνουν τη δυνατότητα να αφαιρέσετε ορισμένα από τα χαρακτηριστικά ενεργοποίησης, που ενσωματώνονται από σχεδιαστές και μηχανικούς, και σας βοηθούν να συνειδητοποιείτε καλύτερα τι κάνετε.



- **Κάντε διάλειμμα για μια μέρα!**

Τα τηλέφωνα δεν τρώνε ούτε κάνουν μπάνιο, αλλά εξακολουθούν να χρειάζονται διακοπές.

- **Απαγορεύστε τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στο υπνοδωμάτιο**

Καληνυχτίστε μέσω γραπτών μηνυμάτων τους φίλους σας και, έπειτα, αφιερώστε 30 λεπτά πριν κοιμηθείτε διαβάζοντας ένα βιβλίο ή γράφοντας στο ημερολόγιό σας. Εάν το κάνετε αυτό από την Κυριακή έως την Πέμπτη, θα δώσετε στον εαυτό σας δύομισι επιπλέον ώρες για διανοητική εργασία την εβδομάδα!

Τέλος...

Ιδανικά, η τεχνολογία θα πρέπει να βελτιώνει τη ζωή μας και να μην μας στερεί τίποτα. Ωστόσο, μπορεί να είναι απίστευτα δύσκολο να επιτύχουμε μια υγιή ισορροπία ανάμεσα στη διαδικτυακή και τη μη διαδικτυακή ζωή μας. Τα καλά νέα είναι ότι δεν είναι και τόσο δύσκολη η επίλυση του προβλήματος – απλά πρέπει να είμαστε λίγο προνοητικοί και να επιθυμούμε οι ίδιοι να αλλάξουμε.

[Control Your Phone. Don't Let It Control You.](#)

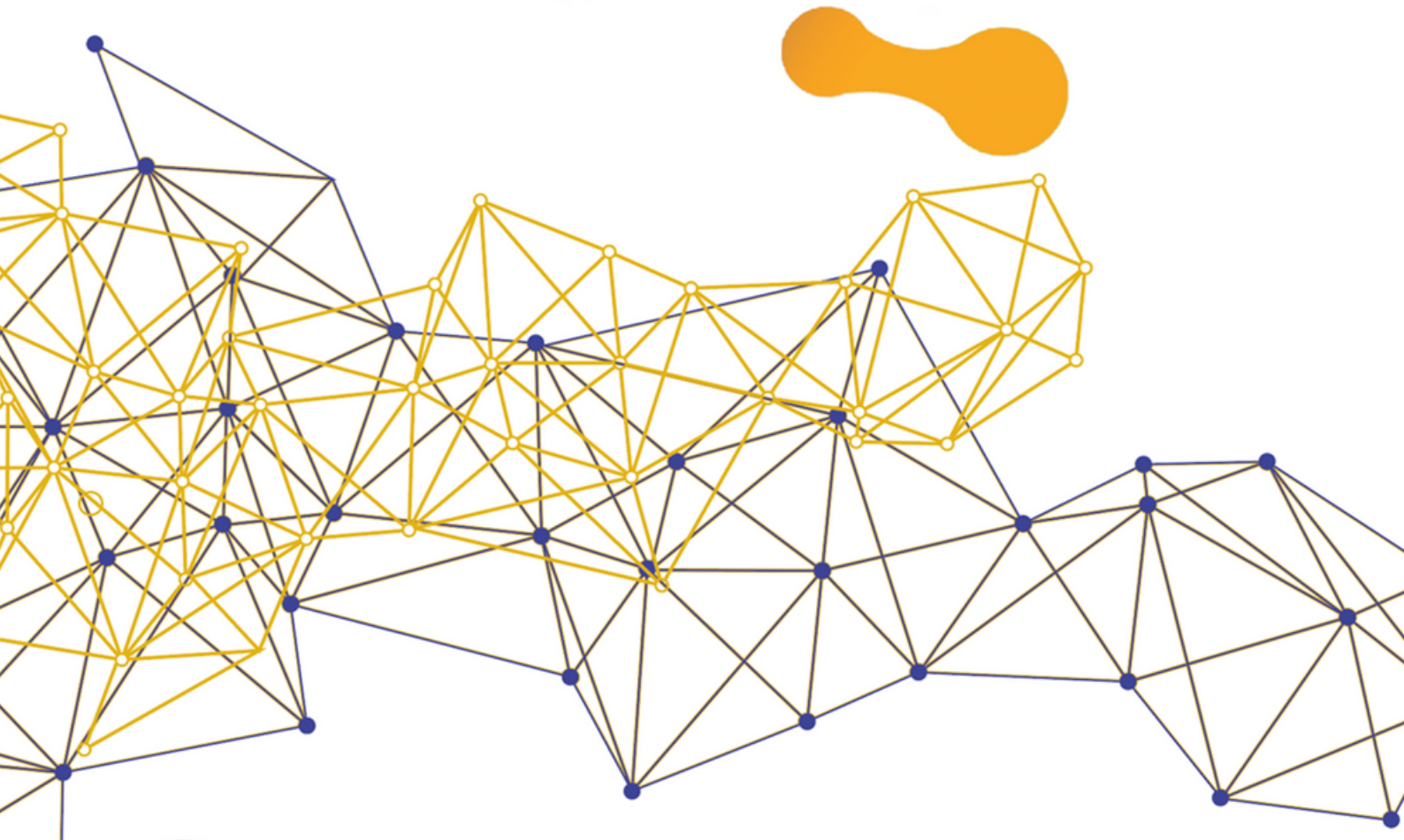
[How does social media affect your well-being?](#)

[The Effect of Social Media on Teenagers](#)





WOWSA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958