

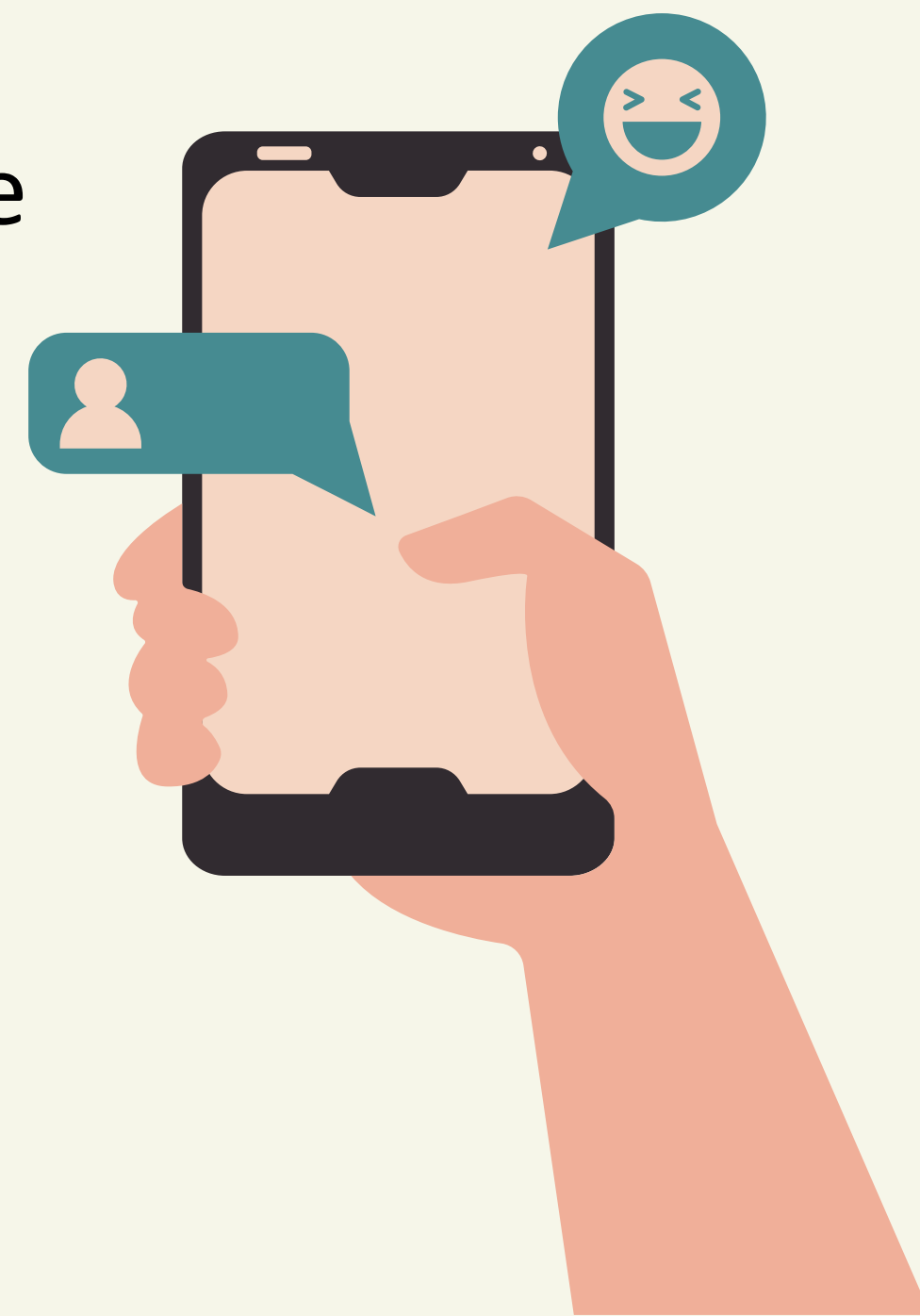
ПРОАКТИВНИ

СОЦИЈАЛНИ МЕДИУМИ

ПРАКТИКИ

ПРЕГЛЕД

- Што се социјални медиуми?
- Прашања за самооценување
- Здрави онлајн навики
- работен лист



Резултати од учењето

- Разбирање на личната употреба на медиумите и како тоа влијае на градење на вашите односи со медиумите, одговорностите и благосостојбата.
- Чекори што можете да ги преземете за да го промените вашето онлајн однесување на позитивен начин.

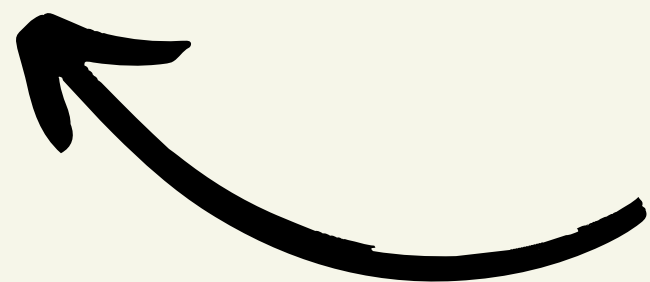


ШТО СЕ СОЦИЈАЛНИ МЕДИУМИ ?

- Социјалните медиуми вклучуваат технологија која ни овозможува да споделуваме идеи, информации и мислења во онлајн заедниците и на дигиталните платформи.
- Станува сè поважно за тоа како се поврзуваме со другите и како се поврзуваме со светот околу нас.
- Како ги користиме социјалните медиуми зависи од нашите интереси, нашите заедници и нашите врсници.

ЗОШТО КОРИСТИМЕ СОЦИЈАЛНИ МЕДИУМИ?

- За пристап до медиумски содржини;
- За споделување видеа со пријателите;
- За вклучување во активности во заедницата;
- За поврзување со пријателите и семејството?
- За следење на популарната култура



Што друго би додале?

ПРАШАЊА ЗА САМООЦЕНУВАЊЕ

Можеме да си поставуваме прашања за да го разбереме нашиот однос со социјалните медиуми.



Колку време поминувам користејќи ги социјалните мрежи?

Како се чувствувам кога користам социјални медиуми?

Дали се претставувам на автентичен начин?

Дали социјалните медиуми влијаат на моето однесување или на тоа како комуницирам со другите? Дали е главно позитивно или негативно?

Дали времето што го поминувам на социјалните мрежи влијае на другите мои обврски (училиште, работа, семејни обврски)?



ЗДРАВИ ОНЛАЈН НАВИКИ



1

Следете ја вашата
активност

2

Поставете
ограничувања

3

Соберете се со
пријателите

4

Направи пауза

5

Најдете други
активности

6

Бидете внимателни



Следете ја вашата употреба

Колку време поминувате на интернет?

Дали забележувате како тоа влијае на вашето расположение и однесување? Дали ве прави да се чувствувате вознемирени, опуштени итн.?





ПОСТАВЕТЕ

ОГРАНИЧУВАЊА

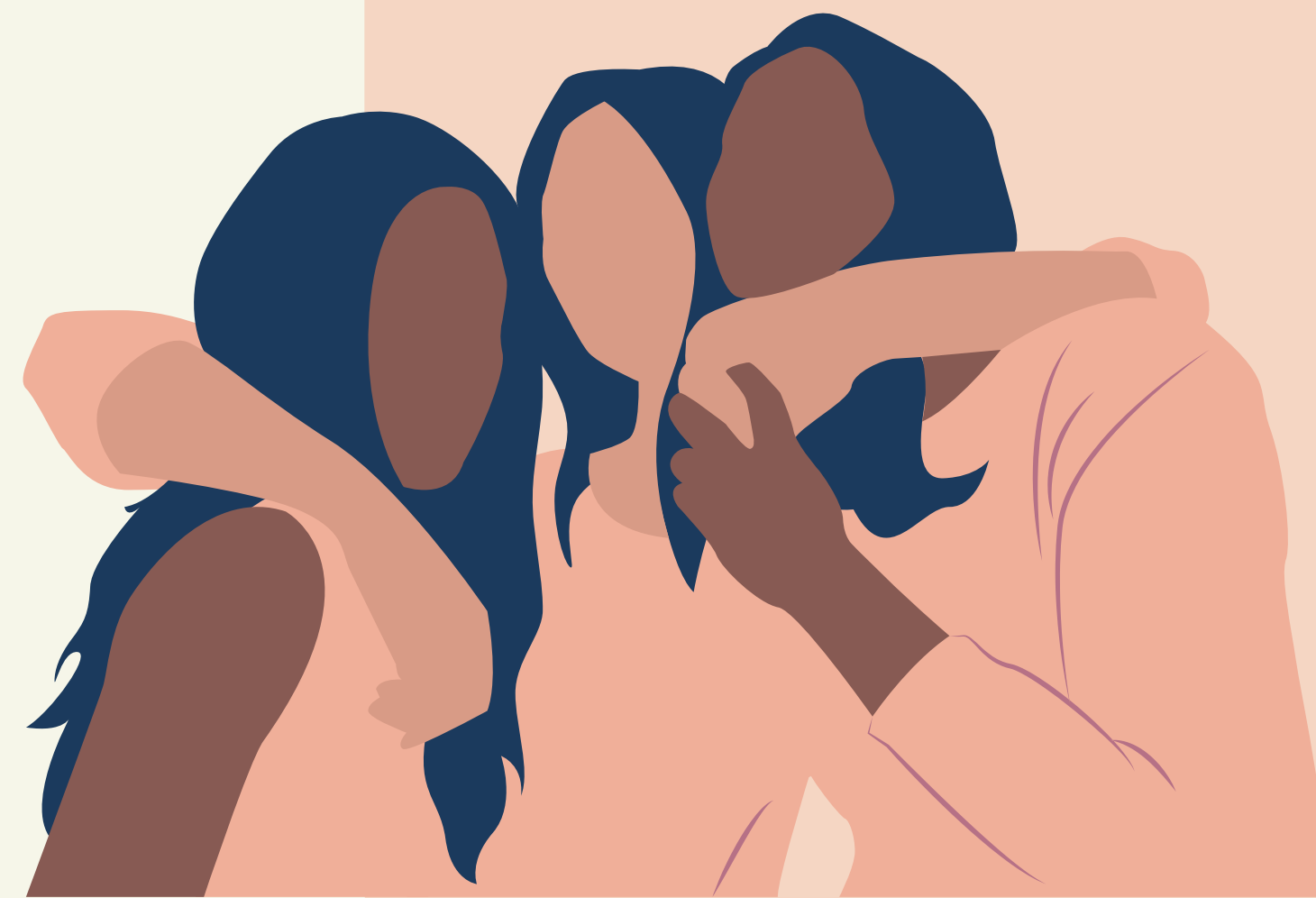
Поставете одредени временски периоди каде што ќе ги исклучувате вашите дигитални уреди или барем некаде каде што нема да ви го одвлекува вниманието.

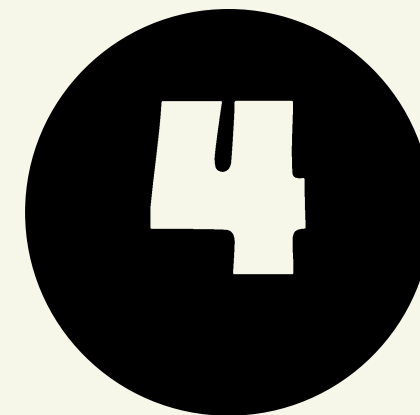
Дали има моменти кога не треба да ги користите? Користете тајмер или побарајте од пријателите и семејството да ви помогнат да поставите цели.



СОБЕРЕТЕ СЕ СО ПРИЈАТЕЛИТЕ

Кои се активностите што можете да ги правите со пријателите, лично, а кои не вклучуваат социјални медиуми или да бидете онлајн?





НАПРАВИ ПАУЗА

Ако забележите негативни промени, обидете се да го спуштите уредот и да се фокусирате на алтернативна (недигитална) активност. Ова може да вклучува бришење апликации што не ви требаат или од кои уживате.



ПРОНАЈДИ ДРУГИ АКТИВНОСТИ

Кои се активностите во кои уживате, а кои не вклучуваат дигитален уред? Можете ли да најдете начини да вклучите повеќе од нив во вашиот живот? Обидете се со час по уметност или спорт.





БИДИ ВНИМАТЕЛЕН

Проверете кога сте на дигитален уред, како ве прави да се чувствувате? Ако има негативно влијание, можеби е време да го оцените вашето онлајн користење и да направите некои позитивни промени.

РАБОТЕН ЛИСТ

Секој од вас ќе добие работен лист за да ги пополни и оцени своите практики на Социјалните медиуми.

Ова ќе биде почетен чекор во проценката на тоа како се вклучуваме во Социјалните медиуми и позитивните и негативните последици што може да ги има врз нашето однесување.

Како група ќе се обидеме да најдеме заедничко решение и да размислуваме за начини да направиме ефективни промени.

Марина Станиславова