



# Cum să rămâi concentrat și să nu te pierzi pe rețelele de socializare



## O definiție

Utilizarea pe scară largă a dispozitivelor digitale și a rețelelor sociale afectează durata de atenție. În această fișă, vă vom propune câteva tehnici pentru a rămâne mai concentrat și pentru a evita să fiți hipnotizat de social media.



## De ce este important?

Rețelele sociale au o mare putere de distragere a atenției, deoarece își propun să țină utilizatorii pe platforma lor cât mai mult timp posibil. Notificările împiedică concentrarea asupra sarcinilor, iar scrolling-ul tinde să ne facă mai triști, nu mai fericiți. Potrivit [unui studiu american](#), mai mult de 57% dintre cei intervievați au declarat că rețelele de socializare distrage atenția adolescenților de la a-și face temele și 54% au recunoscut că uneori au ignorat persoanele cu care se aflau pentru a răsfoi aplicațiile de rețele sociale. Din aceste motive, este important ca elevii (și profesorii) să fie conștienți de modalități de reducere a potențialului de distragere a atenției pe rețelele sociale.



## Sfaturi și ponturi

- ➔ Schimbați setările de notificare, pentru a evita distracția inutilă. Puteți găsi tutoriale pe Youtube ca acesta [“How to Change iPhone Notification Settings”](#) by Andy Isom.
- ➔ Încercați să faceți timeboxing sau decideți când să faceți o pauză și să utilizați rețelele sociale.
- ➔ Urmăriți timpul petrecut pe rețelele sociale pentru a fi conștient de timpul petrecut pe rețelele sociale.



## Resurse și instrumente utile



Vishal on EarlyLearner, [10 Ways to Not Get Distracted by Social Media While Studying \(2023\) - EarlyEarner](#), John Hall on LifeHack, [12 Easy Ways to Beat Social Media Distraction Effectively - LifeHack](#), and Leon Ho on LifeHack, [How to Unplug from Social Media For a Mental Energy Boost - LifeHack](#), oferă sfaturi despre cum să evitați distragerea atenției pe rețelele sociale.





## RESURSE PENTRU SIGURANȚĂ



Baptist Health, [How Social Media Affects Attention Span - Baptist Health](#), explică modul în care rețelele sociale afectează atenția.



Noiseme on Medium, [Scrolling to Sadness: The Impact of Social Media on Mental Health and Well-being | by Noiseme | Medium](#), explică impactul rețelelor sociale asupra sănătății mintale.

