



Kuidas keskenduda ja mitte eksida sotsiaalvõrgustikes



Mõiste

Digiseadmete ja sotsiaalmeedia laialdane kasutamine mõjutab tähelepanuvõimet. Sellel lehel pakume välja mõned tehnikad, kuidas keskenduda rohkem ja vältida sotsiaalmeedia hüpnootiseerimist.



Miks see on tähtis?

Sotsiaalmeedial on suur tähelepanu hajutav jõud, kuna selle eesmärk on hoida kasutajaid oma platvormil nii kaua kui võimalik. Märkuanded takistavad ülesannetele keskendumist ja kerimine teeb meid pigem kurvemaks, mitte rõõmsamaks. USA uuringu kohaselt ütles enam kui 57% küsitletutest, et sotsiaalmeedia segab teismeliste tähelepanu kodutööde tegemisel ja 54 protsenti tunnistas, et nad ignoreerivad mõnikord inimesi, kellega nad koos olid, sotsiaalmeedia rakenduste sirvimisel. Nendel põhjustel on oluline teadvustada õpilastele (ja õpetajatele) võimalusi, kuidas vähendada sotsiaalsete võrgustike potentsiaali hajutada.



Näpunäited ja nipid

- ➔ Muutke teavitusseadeid, et vältida asjatut tähelepanu kõrvalejuhtimist. Selliseid õpetusi leiate Andy Isomi Youtube'ist ["Kuidas muuta iPhone'i teavitusseadeid"](#).
- ➔ Proovige timeboxi või otsustage, millal teha paus ja kasutada sotsiaalmeediat.
- ➔ Jälgige oma ekraaniaega, et olla teadlik sotsiaalmeedias veedetud ajast.



Kasulikud vahendid ja tööriistad



Vishal veebilehel EarlyLearner, [10 viisi, kuidas sotsiaalmeediast õppimise ajal tähelepanu mitte segada \(2023\) – EarlyEarner](#), John Hall veebilehel LifeHack, [12 lihtsat viisi sotsiaalmeedia tähelepanu hajutamise tõhusaks ületamiseks – LifeHack](#), ja Leon Ho veebilehel LifeHack, [Kuidas vaimse energia suurendamiseks sotsiaalmeediast lahti ühendada – LifeHack](#), andke näpunäiteid, kuidas vältida sotsiaalmeediast tähelepanu hajumist.



OHUTUSE VAHENDID



Baptist Health, [Kuidas sotsiaalmeedia mõjutab tähelepanuvõimet – baptisti tervis](#), selgitab, kuidas sotsiaalmeedia mõjutab tähelepanu.



Noiseme veebilehel Medium, [Kerimine Kurbuseni: sotsiaalmeedia mõju vaimsele tervisele ja heaolule | autor Noiseme | Keskmine](#), selgitab sotsiaalmeedia mõju vaimsele tervisele.