



Πως να μένετε συγκεντρωμένοι και να μην χάνεστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Ορισμός

Η ευρεία χρήση ψηφιακών συσκευών και μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει το εύρος της προσοχής. Εδώ, θα προτείνουμε μερικές τεχνικές για να παραμείνετε πιο συγκεντρωμένοι και να αποφύγετε να «υπνωτιστείτε» από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Γιατί είναι σημαντικό;

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μεγάλη δύναμη απόσπασης της προσοχής, καθώς στοχεύουν να κρατήσουν τους χρήστες στην πλατφόρμα τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι ειδοποιήσεις εμποδίζουν την εστίαση σε εργασίες και το scrolling τείνει να μας κάνει πιο θλιμμένους, όχι πιο χαρούμενους. Σύμφωνα με μια [αμερικανική μελέτη](#), πάνω από το 57% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποσπούν την προσοχή των εφήβων από το να κάνουν τα μαθήματά τους και το 54% παραδέχτηκαν ότι μερικές φορές αγνοούσαν τους ανθρώπους με τους οποίους ήταν μαζί, για να περιηγηθούν στις εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για τους λόγους αυτούς, είναι σημαντικό να ενημερώσουμε τους μαθητές (και τους εκπαιδευτικούς) για τους τρόπους μείωσης της δυνατότητας απόσπασης της προσοχής από τα κοινωνικά δίκτυα.



Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, για να αποφύγετε την άχρηστη απόσπαση της προσοχής. Μπορείτε να βρείτε οδηγίες στο Youtube όπως το [Πώς να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iPhone](#) του Andy Isom.
- ➔ Δοκιμάστε να βάλετε όριο στον χρόνο χρήσης ή αποφασίστε πότε θα κάνετε ένα διάλειμμα για να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- ➔ Παρακολουθήστε τον χρόνο που περνάτε στην οθόνη σας για να γνωρίζετε τον χρόνο που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Χρήσιμες πηγές και εργαλεία



Baptist Health, [How Social Media Affects Attention Span - Baptist Health](#), πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την προσοχή μας.



Noiseme στο Medium, [Scrolling to Sadness: The Impact of Social Media on Mental Health and Well-being | by Noiseme | Medium](#), εξηγεί τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική μας υγεία.



Vishal στο EarlyLearner, [10 τρόποι για να μην αποσπαστείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενώ μελετάτε \(2023\) - EarlyEarner](#), John Hall στο LifeHack, [12 εύκολοι τρόποι για να νικήσετε αποτελεσματικά την απόσπαση της προσοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - LifeHack](#), και Leon Ho στο LifeHack, [Πώς να αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μια ώθηση ψυχικής ενέργειας- LifeHack](#), δίνουν συμβουλές για το πώς να αποφύγετε να αποσπαστείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.