



information
matters

Тренировъчна програма за онлайн курсове

Модул 5

Медийна грамотност и дигитално
благополучие



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Номер на споразумението: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514



Съфинансирано от
Европейския съюз

Съдържание

Въведение	3
Цел	5
Резултати от обучението	6
Разработване на стратегии за дигитално благополучие:	8
Ключови думи	8
Предмет	8
Основни дефиниции	9
Полезни връзки	15
Валидиране на модула	18
Оценка на модула	19
Дейност 1: Игра с карти за дигитално благополучие	20
Цели на обучението:	21
Материали/продължителност	21
Изпълнение на дейността	22
Препоръки за изпълнение	25
Въпроси за отразяване	26
Карти за обучаващите към Дейност 1	28
Съвети за дигитално благополучие и обяснения за всяка концепция на картите:	29
Примери и истории, подобни на реалния живот, за илюстриране на следните концепции:	34
Поздравления за завършването на Модул 5!	37
ПРИЛОЖЕНИЕ към Модул 5	38
ОТГОВОРИ НА ТЕСТОВЕТЕ	41

Въведение

Добре дошли в Модул 5 – Медийна грамотност и дигитално благополучие.

Този модул е специално предназначен за по-възрастни хора, за да разберат и да се ориентират в сложната връзка между потреблението на дигитални медии и цялостното ни благосъстояние. До края на този модул участниците ще имат нюансирано разбиране за въздействието на медиите върху психичното здраве и ще бъдат оборудвани със стратегии за внимателно ангажиране с медиите, като по този начин ще подобрят своето дигитално благополучие.



Ключовите концепции и примери включват:



Медии и социални медии: Разбиране на различни комуникационни форми като телевизия, радио, вестници и интернет платформи и тяхното влияние върху нашето ежедневие.



Дигитално благополучие (физическо и психологическо): Фокусиране върху въздействието на дигиталните технологии върху физическото и психологическото здраве. Това включва справяне с проблеми като когнитивни проблеми и емоционално благополучие.



Дигитална етика и контрол върху технологиите: Изследване на моралните принципи, управляващи използването на технологиите и как хората могат да управляват използването на технологиите си, за да поддържат здравословен баланс в живота.



Информираност, фокус и обхват на вниманието: Подчертаване на важността да осъзнаваме нашите дигитални навици и стратегии за подобряване на фокуса и поддържане на вниманието в лицето на дигиталните разсейвания.

Цел

Модулът е предназначен да предложи размисли на възрастните хора за ефектите върху здравето, когато са изложени на дигитални медии и как да запазят и подобрят своето благосъстояние. Въпреки че тези технологии предоставят многобройни предимства, от решаващо значение е да се разбере тяхното потенциално въздействие върху психическото, емоционалното и физическото благосъстояние.



Резултати от обучението

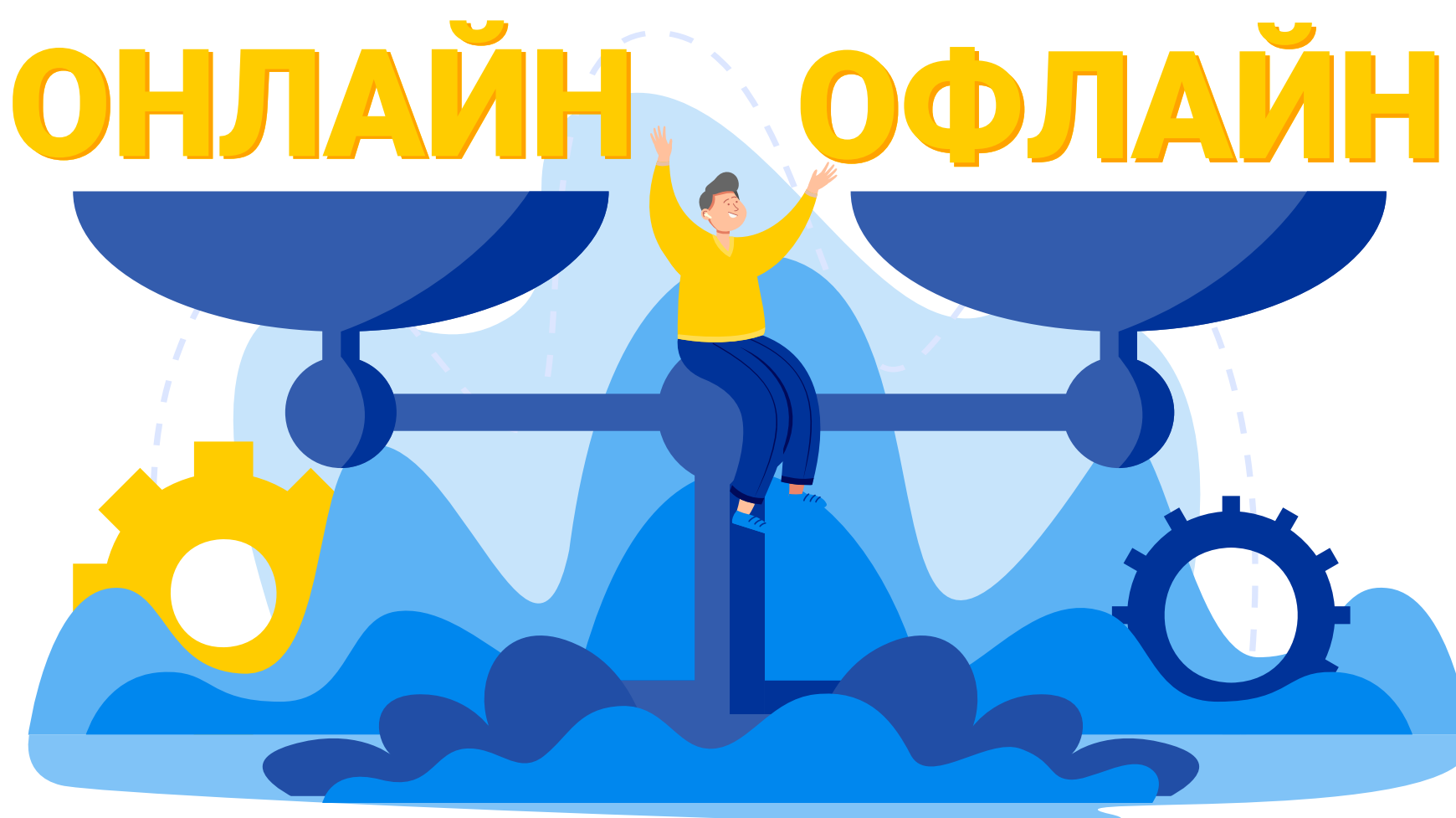
Модул 5 – Медийна грамотност и дигитално благополучие има за цел да даде възможност на възрастните учащи се да придобият знанията и инструментите, необходими за навигация в дигиталния свят по начин, който запазва и подобрява тяхното благосъстояние. Той се фокусира върху създаването на информираност за това как потреблението на дигитални медии влияе върху психическото, емоционалното и физическото здраве и въоръжава учащите със стратегии за положително управление на тези ефекти.

След завършване обучаемите ще разберат въздействието на дигиталните медии върху благосъстоянието и ще разпознаят ключови концепции като дигиталната етика. Те ще придобият умения за ангажиране с дигиталните медии внимателно и за прилагане на стратегии за информирано дигитално потребление, както и за вземане на информирани решения относно използването на технологии за подобряване на здравето и благосъстоянието и адаптиране на използването на дигитални медии за положително лично и социално въздействие.

Следователно участниците ще научат за въздействието на медийното потребление върху психичното здраве, как да бъдат по-способни да се ангажират с медиите съзнателно и да имат усещане за това как да правят информиран избор относно своето дигитално потребление, както и да открият какво е добро за тях.

Разбиране на последиците за здравето от потреблението на дигитални медии:

Участниците ще изследват ефектите на медиите върху психичното здраве, рисковете от прекомерното време пред екрана и концепцията за претоварване с информация.



Разработване на стратегии за дигитално благополучие:

Модулът ще насочи участниците как технологиите променят самовъзприятието, етичните въпроси, свързани с поверителността на данните, и стратегиите за защита на личните данни онлайн.

Ключови думи

Благосъстояние, етични проблеми, здравеопазване, медии и социални медии, депресия, забавление, контрол върху технологиите, осведоменост, фокус и социално неравенство, ползи и рискове.

Предмет

Разбиране как използването на технологии и дигитални медии влияе върху здравето ни, чувствата ни, представата ни за себе си и отношенията ни с други хора.

Основни дефиниции

Дефиниции за медии и социални медии:

- **Медии:** Отнася се до различни средства за комуникация, като телевизия, радио, вестници и интернет, които се използват за предаване на информация на обществеността.
- **Социални медии:** Платформи в интернет, които позволяват на потребителите да създават, споделят и обменят съдържание, както и да участват в социални мрежи. Примерите включват Facebook, Instagram, X и LinkedIn.
- **Време на екрана:** общото време, което индивидът прекарва в гледане на екрани, включително смартфони, таблети, компютри и телевизори. Наблюдението на времето пред екрана често се смята за важно за поддържането на здравословен баланс между дигитални и офлайн дейности.

Дефиниции за дигитално благополучие (физическо и психологическо):

- » **Физическо дигитално благополучие:** фокусира се върху въздействието на дигиталните технологии върху физическото здраве, включително проблеми като напрежение на очите, заседнал начин на живот и насърчаване на здравословни навици.
- » **Психологическо дигитално благополучие:** разглежда емоционалните и умствените аспекти на връзката с технологиите, като набляга на здравословен баланс, внимателно използване и стратегии за предотвратяване на дигиталния стрес и пристрастяване.
- » **Дигитална етика:** моралните принципи и насоки, които управляват използването на дигитални технологии. Това включва съображения за поверителност, сигурност, равенство и отговорно използване на информационни и комуникационни технологии.

- » **Контрол върху технологиите:** способността на хората да управляват и регулират използването на технологиите. Това включва поставяне на граници, съобразяване с моделите на използване и способност за вземане на съзнателни решения относно ролята на технологията в живота на човека.
- » **Осъзнатост:** в контекста на дигиталното благополучие, осведомеността се отнася до съзнателното разбиране и разпознаване на собствените дигитални навици, потенциалното въздействие на технологиите върху благосъстоянието и необходимостта от преднамерено и внимателно използване на дигитални инструменти.



Фокус и обхват на вниманието:

- **Фокус:** Способността да се концентрирате върху задача или дейност, без да бъдете лесно разсейвани. Дигиталното благополучие набляга на техники и практики за подобряване на фокуса и предотвратяване на постоянни прекъсвания.
- **Продължителност на вниманието:** продължителността от време, през което индивидът може да остане фокусиран върху определена задача или стимул. Дигиталното благополучие разглежда стратегии за поддържане и подобряване на обхвата на вниманието в лицето на дигиталните разсейвания.



Разбиране на последиците върху здравето от потреблението на дигитални медии

- Обсъждане на въздействието на медиите върху психичното здраве и благополучие
- Разпознаване на потенциалните отрицателни ефекти от прекомерното време пред екрана и пристрастяването
- Разбрание на концепцията за претоварване с информация и нейното въздействие върху здравето
- Разпознаване влиянието на социалните медии върху самочувствието
- Разбиране значението на филтърните балончета, поляризационните и ехо камерите

Разработване на стратегии за насърчаване на дигиталното благополучие

- Обсъждане как технологиите променят разбирането за собствената идентичност, как социалните медии могат да увеличат положителните чувства и междуличностните отношения
- Проучване на етичните въпроси, свързани със събирането на данни, политиките за поверителност и целенасочената профилирана реклама
- Разбиране значението на защитата на личните данни онлайн



Полезни връзки

Етиката на дигиталното благополучие:

Тематичен преглед – Крис Бър:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Време на екрана на Google:

<https://wellbeing.google/for-everyone>

ITU Agency Стареене в дигитален свят – от уязвимо до ценно:

https://www.itu.int/hub/publication/d-phcb-dig_age-2021

EAVI разговори:

Кристофър Бър на EAVI Conversations 2020:

 [Digital Well-being - YouTube](#)

EAVI разговори с Майлс Дайър:

 [Digital Empathy Gap - YouTube](#)

EAVI разговори с д-р Кристофър Бър:

 <https://www.youtube.com/watch?v=iZdISIW8RdE>

EAVI разговори на Digital Empathy Gap

 <https://www.youtube.com/watch?v=R64sWe4pPDY>

 [CONNECTIVI-TEA AND A SLICE OF PIE - EAVI](#)

Как можем да осигурим дигитално включване на възрастните хора?

 [Световен икономически форум \(weforum.org\)](#)

 [Digital Inclusion: Bridging Divides - Cumberland Lodge Report - Cumberland Lodge](#)

 [Учебна програма по медийна и информационна грамотност за учители - Дигитална библиотека на ЮНЕСКО](#)

 [Намаляване на социалната изолация и самотата сред възрастните хора \(who.int\)](#)

Етиката на дигиталното благополучие: тематичен преглед:

 <https://link.springer.com/article/10.1007/s11948-020-00175-8>

Използване на инструменти за дигитално благополучие на Android: :

 <https://www.youtube.com/watch?v=N1SQR9sri5c>

Дигитално благополучие: Технологиите и ежедневието ни:

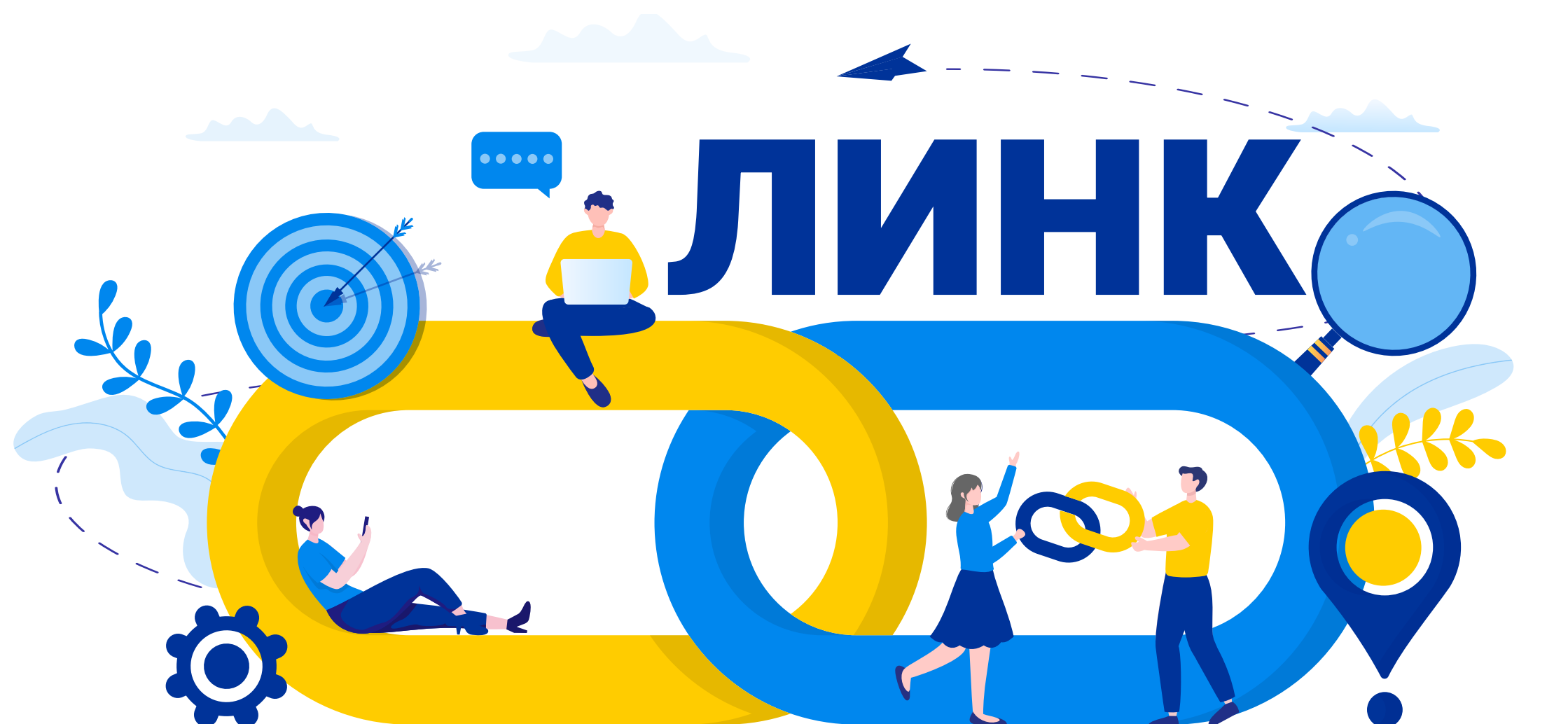
 https://www.youtube.com/watch?v=L7rB_lwlh8M

Дигитално благополучие: Изключвайте по-често:

 <https://www.youtube.com/watch?v=svRzFYlu75U>

Дигитално благополучие: Минимизиране на разсейването:

 <https://www.youtube.com/watch?v=BnrBwAg-Z4E>



Валидиране на модула

В края на модула обучаемите ще са придобили

Знания:

Обучаемите са в състояние да

- Разберат въздействието на дигиталното и медийното потребление върху умственото, емоционалното и физическото благосъстояние, особено при по-възрастните хора.
- Признаят значението на управлението на времето пред екрана и неговите ефекти върху дигиталното благосъстояние, както физическо, така и психологическо.
- Идентифицират ключови концепции за дигиталната етика и значението на поддържането на контрол върху използването на технологиите.

Умения:

Обучаемите са в състояние да

- Се ангажират с дигиталните медии внимателно, практикувайки осъзнаване и фокусиране, за да подобрят обхвата на вниманието си.
- Прилагат стратегии, за да правят информиран избор относно дигиталното потребление, като идентифицират какво е от полза за тяхното благосъстояние.

- Прилагат практически методи за ефективно управление на времето на екрана, като балансират дигиталната ангажираност с други аспекти на живота.

Компетенции:

Обучаемите са в състояние да

- Вземат информирани решения относно използването на технологии и медии, за да запазят и подобрят здравето и благосъстоянието си.
- Адаптират и използват дигиталните медии по начини, които влияят положително на техните чувства, самовъзприятие и взаимоотношения с другите.
- Прилагат знанията за дигиталното благополучие и медийна грамотност, за да насърчат по-здравословно, по-балансирано взаимодействие с технологиите и дигиталните медии.

Оценка на модула

В приложението към модула ще откриете тестове за измерване на входно и изходно ниво, с които ще можете да проследите напредъка в рамките на обучението.

Дейност 1: Игра с карти за дигитално благополучие

Тази увлекателна дейност ще помогне на участниците да разберат въздействието на медийното потребление върху благосъстоянието и да научат стратегии за внимателно дигитално ангажиране. Чрез улесняване на дискусии по всяка концепция и насърчаване на споделянето на личен опит, обучаемите ще признаят важността на внимателното дигитално потребление.



Цели на обучението:

- Участниците ще разберат въздействието на медийното потребление върху психическото, емоционалното и физическото благосъстояние.
- Участниците ще се научат как да работят внимателно с дигиталните медии.
- Участниците ще открият стратегии за вземане на информиран избор относно дигиталното си потребление, за да подобрят своето благосъстояние.

Материали/продължителност

- **Обстановка:** Всяко удобно място за срещи с достъп до екран за презентации.
- **Материали:** Карти, маркери или дигитални устройства за записване на идеи, листовки и проектор за презентации.
- **Продължителност:** Приблизително 1,5 до 2 часа.

Изпълнение на дейността

Стъпка 1 - Подготовка:

- » Съберете материали: Създайте карти (печатни или дигитални) с различни концепции за дигитално благополучие и медийна грамотност върху тях. Понятията могат да включват термини като „Ограничение на времето на екрана“, „Информираност за фалшиви новини“, „Съзнателно скролване“, „Ангажираност на онлайн общността“ и „Зона без технологии“ (вижте приложението: карти за учителите).
- » Създайте списък със съвети и обяснения за дигитално благополучие за всяка концепция на картата.

Стъпка 2 – Въведение:

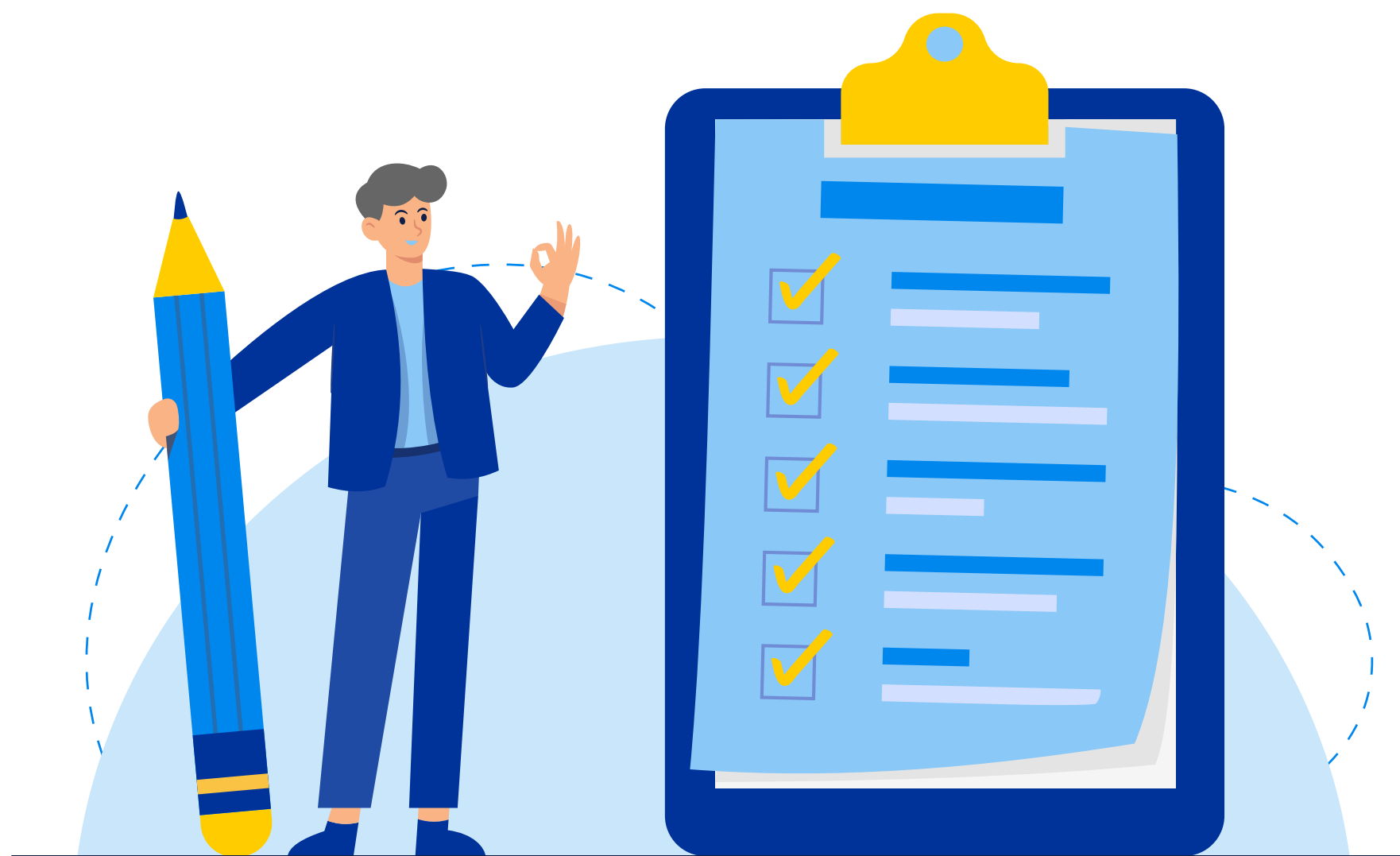
(15 minutes)

- » Приветствайте участниците и обяснете целта на дейността: повишаване на осведомеността относно въздействието на дигиталните медии върху благосъстоянието.
- » Направете кратък преглед на концепциите за дигитално благополучие и медийна грамотност.

Стъпка 3 – Играта:

(30-45 minutes)

- » Раздайте карти на участниците
- » Обяснете им, че трябва да маркират всяка концепция на своите карти, докато я обсъждат или научават за нея по време на сесията
- » Улеснявайте дискусиите по всяка концепция, споделяйки съвети и стратегии за поддържане на дигитално благополучие (вижте приложението)
- » Насърчавайте участниците да споделят личен опит и прозрения, свързани с всяка концепция
- » Ако е необходимо, използвайте примери и истории от реалния живот, кратки видеоклипове, за да илюстрирате концепции (вижте приложението)



Стъпка 4 – Разбор

(15 minutes)

- » След играта водете групово дискусия, за да прегледате какво са научили участниците за дигиталното благополучие и медийната грамотност
- » Помолете участниците да споделят кои концепции са намерили за най-подходящи или отварящи очите
- » Обобщете ключови изводи и подчертайте важността на съзнателното дигитално потребление.

Препоръки за изпълнение

- Поддържайте атмосферата спокойна и приятелска, за да насърчите откритите дискусии
- Осигурете брошури, обобщаващи съвети за дигитално благополучие, които участниците да отнесат вкъщи
- Използвайте примери и истории от реалния живот, за да илюстрирате концепции (вижте приложението)
- Обмислете включването на мултимедийни елементи като кратки видеоклипове или инфографики, за да подобрите ангажираността (вижте приложението)



Въпроси за отразяване

Ограничение на времето на екрана:

- Как прилагането на ограничение на времето на екрана повлия на ежедневната ви производителност и цялостното ви благосъстояние?
- Можете ли да идентифицирате конкретни ситуации, в които ви е било трудно да се придържате към ограниченията на времето пред екрана и какви стратегии можете да използвате, за да преодолеете тези предизвикателства?
- По какви начини смятате, че определянето на ограничения на времето на екрана допринася за по-здравословен баланс между вашите дигитални и офлайн дейности?



Информираност за фалшиви новини

- Споделете опит, при който успешно сте идентифицирали и избегнали споделянето на фалшиви новини. Какви стъпки предприехте, за да проверите информацията?
- Как може развитието на умения за критично мислене да допринесе за подобряване на информираността за фалшивите новини?
- По какви начини хората могат да допринесат за насърчаване на осведомеността за фалшивите новини в своите социални кръгове?

Съзнателно скролване

- Помислете за времето, когато практикуването на съзнателно скролване повлиява положително на вашето онлайн изживяване. Какво забелязахте във вашето поведение и начин на мислене?
- Как съзнателното скролване може да допринесе за по-положителното и пълноценно използване на социалните медийни платформи?
- Какви стратегии можете да използвате, за да се откажете от навика на безсмислено скролване и да станете по-съзнателни относно вашите онлайн дейности?

Карти за обучаващите към Дейност 1

Игра с карти за дигитално благополучие / Стъпка 1

Картите трябва да включват следните понятия:

- „Ограничение на времето на екрана“
- „Осъзнаване на фалшивите новини“
- „Съзнателно скролване“
- „Ангажираност на онлайн общността“
- „Зона без технологии“



Съвети за дигитално благополучие и обяснения за всяка концепция на картите:

„Ограничение на времето на екрана“

Обяснение:

Предварително определена продължителност, зададена от лица или родители, за да се ограничи времето, прекарано на дигитални устройства, като смартфони, таблети или компютри. Ограниченията на времето на екрана често се установяват, за да се насърчи здравословният баланс между цифровата ангажираност и други офлайн дейности.

Съвети:

- **Задайте ясни граници:** Установете конкретни времеви ограничения за различни дейности на вашите устройства, включително социални медии, забавления и работа.
- **Използвайте приложения за проследяване на времето на екрана:** Много смартфони имат вградени функции или приложения, които проследяват времето ви на екрана. Използвайте тези инструменти, за да наблюдавате и управлявате ефективно използването си.
- **Планирайте почивки без техника:** Умишлено планирайте почивки през целия ден, в които прекъсвате връзката си с екраните, за да се включите в други дейности, като физически упражнения, четене или прекарване на време с близки.

„Осъзнаване на фалшивите новини“

Обяснение:

Способността за разпознаване и критична оценка на информация, особено новинарски истории, циркулиращи в дигитални платформи, които са умишлено подвеждащи, неточни или неверни. Информираността за фалшивите новини включва наблюдателност относно източниците на информация и проверка на фактите, преди да споделите или повярвате на съдържание.

Съвети:

- **Проверете източниците:** Проверете информацията в различни надеждни източници, преди да повярвате или да я споделите.
- **Инструменти за проверка на факти:** Използвайте уебсайтове и инструменти за проверка на факти, за да проверите точността на новините и информацията.
- **Критично мислене:** Развийте умения за критично мислене, за да поставяте под съмнение достоверността на информацията, да вземете предвид пристрастието на източника и да внимавате със сензационно съдържание.

„Съзнателно скролване“

Обяснение:

Практиката на използване на дигитални устройства, особено в социалните медийни платформи, съзнателно и внимателно. Съзнателното скролване насърчава хората да осъзнават поведението си онлайн, да се ангажират смислено със съдържанието и да избягват безсмислено или натрапчиво скролване, което може да допринесе за чувството на дигитално претоварване.

Съвети:

- **Задайте времеви ограничения:** Всички отделят конкретни времеви интервали за социалните медии и се придържат към тях. Задайте таймер, който да ви напомня да спрете да скролвате, когато определеното ви време изтече.
- **Прекратете следването на ненужни профили:** Опростете фийда си в социалните медии, като прекратите следването на акаунти, които допринасят за безсмислено скролване или влияят отрицателно на вашето благосъстояние.
- **Практикувайте преднамерено ангажиране:** Преди да скролвате, определете целта си – независимо дали е да сте информирани, да се свържете с приятели или да търсите вдъхновение. Съсредоточете се върху смисленото съдържание, а не върху безкрайното скролване.

„Ангажираност на онлайн общността“

Обяснение:

Това включва активно участие и принос към виртуални общности или социални групи в интернет. Този ангажимент може да приеме различни форми, включително дискусии, споделяне на информация, сътрудничество по проекти и изграждане на връзки със съмишленици. Положителната ангажираност на онлайн общността е ключов аспект на дигиталното благополучие.

Съвети:

- **Избирайте общности мъдро:** Присъединявайте се към онлайн общности, които отговарят на вашите интереси и ценности, за да осигурите положителна и подкрепяща среда.
- **Допринасяйте смислено:** Участвайте активно, като споделяте прозрения, задавате въпроси и допринасяте с ценно съдържание. Избягвайте пасивната консумация без ангажиране.
- **Бъдете уважителни:** Практикувайте онлайн етикета и се отнасяйте с уважение към другите, особено при несъгласие. Насърчавайте положителна и приобщаваща атмосфера в общността.

„Зона без технологии“

Обяснение:

Определено физическо пространство или период, където използването на дигитални устройства и технологии е ограничено или забранено. Създаването на зони без технологии може да бъде умишлена стратегия за насърчаване на комуникация лице в лице, релаксация и фокусирани дейности без разсейването от екраните. Тази практика допринася за по-здравословен баланс между онлайн и офлайн преживявания.

Съвети:

- **Задайте свободни от технологии пространства:** Определете конкретни зони в дома си, като трапезария или спалня, като зони без технологии.
- **Установете часове без технологии:** Задайте определени часове от деня, като време за хранене или преди лягане, като периоди без технологии, за да насърчите комуникацията и релаксацията лице в лице.
- **Водете с пример:** Насърчете членове на семейството или съквартиранти да участват в създаването и зачитането на зони без технологии, като моделирате поведението сами.

Примери и истории, подобни на реалния живот, за илюстриране на следните концепции:

Ограничение на времето на екрана:

Пример: Сара, студентка, установи, че прекарва дълги часове в социалните медии и се чувства изтощена. За да установи ограничение на времето пред екрана, тя решава да използва приложение за производителност, което ѝ позволява да разпредели конкретни времеви интервали за учене, социални медии и забавление. Придържайки се към тези ограничения, тя забелязва подобрене във фокуса, оценките и цялостното си благосъстояние.

Информираност за фалшиви новини:

История: Марк получава препратено съобщение, в което се твърди, че има ново чудотворно лекарство за често срещано заболяване. Вместо незабавно да я сподели, Марк отделя малко време, за да провери информацията. Той търси надеждни медицински източници и открива, че чудодейният лек наистина е измама. Марк, осъзнавайки важността на проверката на информацията, избира да не допринася за разпространението на фалшиви новини и вместо това образова приятелите си за необходимостта от проверка на фактите.

Съзнателно скролване:

Пример: Джесика забелязва, че прекарва прекалено много време в безсмислено скролване, често сравнявайки себе си с другите. За да практикува съзнателно скролване, тя въвежда рутина: преди да отвори което и да е приложение, тя се запитва защо го прави и какво се надява да спечели. Проявявайки преднамереност към онлайн дейността си, Джесика установява, че се радва повече на социалните медии и се чувства по-малко негативно засегната от тях.

Ангажираност на онлайн общността:

История: Алекс, фотографски ентусиаст, се присъединява към онлайн общност, посветена на споделяне и обсъждане на съвети за фотография. Вместо просто да харесва публикации, Алекс се ангажира активно, като коментира с градивна обратна връзка и споделя собствения си опит. С течение на времето той изгражда значими връзки с колеги фотографи, научава нови техники и дори си сътрудничи в местна фотоизложба – всичко това благодарение на позитивното си и ангажирано присъствие в онлайн общността.

Зона без технологии:

Пример: Семейство Джонсън решава да създаде зона без технологии в хола си. Те въвеждат правило, че по време на семейни вечери всички устройства се поставят в определена кошница, насърчавайки разговора лице в лице. Това просто действие не само подобрява тяхната комуникация, но също така позволява на семейството да оцени и да се наслади на прекараното време заедно без разсейването от екраните.



Поздравления за завършването на Модул 5!

Поздравления за предприемането на тази важна стъпка към разбирането и подобряването на проблема с дигиталното благополучие.

Препоръчваме ви да продължите с шестия урок, успех!





ПРИЛОЖЕНИЕ към Модул 5

Медийна грамотност и дигитално благополучие

Тест за входно ниво

Въпрос 1: Прекомерното време пред екрана може да има отрицателно въздействие върху нашето физическо и психическо здраве.

- a. Вярно
- b. Невярно

Въпрос 2: Какъв е терминът, използван за описване на феномена да бъдеш изложен на огромно количество информация?

- a. Претоварване с информация
- b. Технологична зависимост
- c. Дигитална зависимост
- d. Влияние на социалните медии

Въпрос 3: Кое от следните е потенциално отрицателно въздействие на социалните медии върху самочувствието?

- a. Повишени социални връзки
- b. Повишено самочувствие
- c. Сравнение с връстници и чувство за неадекватност
- d. Подобро възприемане на собственото тяло

Въпрос 4: С какво са свързани филтърните балончета, поляризационните и ехо камерите?

- a. Технологичен напредък
- b. Притеснения относно поверителността онлайн
- c. Дигитално благополучие
- d. Информационно пристрастие

Тест за изходно ниво

Въпрос 1: Прекомерното време пред екрана може да има отрицателно въздействие върху психичното здраве и общото благосъстояние.

- a. Вярно
- b. Невярно

Въпрос 2: Кое от следните най-добре описва претоварването с информация?

- a. Огромното количество информация, налична в интернет
- b. Тенденцията да се разчита на социалните медии за новини и информация
- c. Усещането за претоварване и невъзможност за обработка на голямо количество информация
- d. Увеличаването на онлайн рекламите и спонсорираното съдържание

Въпрос 3: Социалните медии могат да имат отрицателно въздействие върху самочувствието.

- a. Вярно
- b. Невярно

Въпрос 4: Какъв е терминът, използван за описание на феномена, при който хората са изложени само на информация и гледни точки, които са в съответствие с техните собствени вярвания?

- a. Филтърни балончета
- b. Ехо камери
- c. Поляризация
- d. Всички изброени



ОТГОВОРИ НА ТЕСТОВЕТЕ

ТЕСТ ЗА ВХОДНО НИВО

Верни отговори:

Въпрос 1: а) Вярно. Прекомерното време пред екрана е свързано с различни здравословни проблеми, включително напрежение в очите, нарушения на съня, заседнал начин на живот и проблеми с психичното здраве като тревожност и депресия.

Въпрос 2: а) Претоварване с информация. Отнася се до трудностите при обработката и осмислянето на прекомерна информация, което може да доведе до стрес, объркване и намалена производителност.

Въпрос 3: с) Сравнение с връстници и чувство за неадекватност. Социалните медии понякога могат да доведат до негативни сравнения с другите, което може да допринесе за по-ниско самочувствие и чувство за неадекватност.

Въпрос 4: d) Информационно пристрастие. Филтърните балончета, поляризацията и ехо камерите са свързани с начина, по който онлайн алгоритмите персонализират съдържанието, като потенциално ограничават излагането на различни гледни точки и насърчават информационните пристрастия.

ТЕСТ ЗА ИЗХОДНО НИВО

Верни отговори:

Въпрос 1: а) Вярно

Въпрос 2: с) Усещането за претоварване и невъзможност за обработка на голямо количество информация

Въпрос 3: а) Вярно

Въпрос 4: d) Всички изброени





information matters

contact@informationmatters.eu

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Номер на споразумението: 2022-1-BG01-KA220-ADU-000085514



**Съфинансирано от
Европейския съюз**