



NAFN

DAGSETNING

Sjónarhorn á samfélagsmiðla

1. hluti: Hvaða áhrif hafa samfélagsmiðlar á skap þitt?

Á meðan þú horfir á myndbandið [How Do Different Social Media Platforms Affect Your Mood?](#), reyndu að skrifa það sem þú hugsar í athugasemdar dálkunum hér fyrir neðan. Þú ættir að skrifa að minnsta kosti þrjú lykilatriði og eina athugasemd sem koma fram í myndbandinu í hvern dálk.

Lykilatriði	Spurningar sem vakna hjá mér
Við notum samfélagsmiðla mikið og það breytir því hvernig heilinn vinnur úr upplýsingum. Við getum ekki borið saman alla samfélagsmiðla. Áhrif þeirra fer að miklu leyti eftir hvernig og með hverjum við notum þá. Samkvæmt mörgum rannsóknum þá eru tengsl milli notkunar á Facebook og þunglyndi, en það þýðir ekki að þunglyndi sé afleiðingin. Hvernig okkur líður þegar við notum samfélagsmiðla fer að miklu leyti eftir því hvernig og með hverjum við notum þá.	
Mín reynsla af samfélagsmiðlum er sambærileg því að...	Mín reynsla af samfélagsmiðlum er EKKI sambærileg því að...



NAFN

DAGSETNING

Sjónarhorn á samfélagsmiðla

2. hluti: Aðgerðaráætlun

1. Þegar allt kemur til alls, hvernig láta samfélagsmiðlar þér líða?

Svörin geta verið misjöfn.

2. Hvenær líður þér best að nota samfélagsmiðla? Lýstu því nákvæmlega, hvernig þú notar þá og hversu mikið þú notar þá þegar þú færð þessa tilfinningu eða líðan.

Svörin geta verið misjöfn.

3. Hvenær líður þér verst að nota samfélagsmiðla? Lýstu því nákvæmlega, hvernig þú notar þá þegar þér líður ekki vel með að nota samfélagsmiðla og hversu mikið þú notar þá þegar þú færð þessa neikvæðu tilfinningu eða líðan.

Svörin geta verið misjöfn.

4. Hvaða áþreifanlegt skref getur þú tekið í daglegu lífi þínu til að gera heildarupplifun þína af samfélagsmiðlum betri eða veita þér meiri lífshamingju?

Möguleg svör: Ég mun hætta að nota símann hálf tíma fyrir svefn svo ég geti róað mig niður og fengið meiri og betri svefn.

Ég mun hætta að fylgja fólki á samfélagsmiðlum sem láta mér líða illa með sjálfa/sjálfan mig.