



СОЦИАЛНИ МРЕЖИ В ЗДРАВΟΣЛОВЕН БАЛАНС

Разработен урок за учители в
прогимназиален етап



Този урок е разработен в рамките на проект **“Дигиталното може да почака - програма за превенция на дигитални зависимости”**, който изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - **Програма „Европа“ 2026 от Фондация „Офлайн Кидс“**, в партньорство със **Столична Община район "Подуяне"** и **Столична Община район "Овча купел"**.

Мненията и заключенията, изразени в материала, не представляват официално становище на Столична община.

Съдържанието и споделените съвети отразяват опита и вижданията на специалистите от авторския екип и не представляват официално становище на Столична община по темата.

© 2026 Столична община & Фондация „Офлайн Кидс“.
Всички права запазени.

Правата върху интелектуалната собственост, съдържаща се в този материал (текст, изображения и методически разработки), са собственост на Столична община и Фондация „Офлайн Кидс“. Копирането, преработването и разпространението му, изцяло или частично, без изрично писмено съгласие е забранено. Допуска се използването му единствено за лични, образователни и некомерсиални цели.



Съдържание

Социалните мрежи в здравословен баланс Част 1	04
Социалните мрежи в здравословен баланс Част 2	12
Приложение 1 Работна карта	20
Приложение 2 Случаят Кейли Джи Ем	21
Приложение 3 Примерни идеи за изграждане на здравословни дигитални навици	24
Теоретична рамка	27
Библиография	36

Методиката е посветена на темата за социалните мрежи и здравословния дигитален баланс и е разработена в два взаимно свързани учебни часа за ученици от 5. до 7. клас. Двата урока надграждат съдържанието си, но могат да бъдат проведени както последователно, така и в различни моменти в рамките на учебния процес.

В първия час учениците изследват как работят социалните мрежи, защо са привлекателни и чрез какви механизми привличат и задържат вниманието. Вторият час надгражда това разбиране, като насочва вниманието към влиянието на дигиталните навици върху ежедневието и към конкретни практически действия за изграждане на по-здравословен дигитален баланс. Методиката поставя акцент върху активното участие на учениците, дискусията и достигането до собствени изводи и приложими решения.



СОЦИАЛНИ МРЕЖИ В ЗДРАВΟΣЛОВЕН БАЛАНС

ЧАСТ 1

Продължителност: 40 минути

Цел на урока

Учениците да изградят разбиране за начина, по който функционират социалните мрежи, като:

- разберат защо хората използват социални мрежи и какви потребности могат да удовлетворяват те;
- се запознаят с основни механизми за привличане и задържане на вниманието;
- разберат на достъпно ниво как алгоритмите подбират и персонализират съдържанието за различните потребители;
- разберат връзката между вниманието и времето на потребителите в бизнес модела на социалните мрежи;
- осъзнаят, че познаването на тези механизми им помага да правят по-информирани избори при използването на тези платформи.

Очаквани резултати

В края на урока учениците:

- познават основни причини, поради които хората използват социални мрежи;
- познават основни механизми, чрез които социалните мрежи привличат и задържат вниманието на потребителите;
- разбират ролята на алгоритмите при подбора и персонализирането на съдържанието;
- разбират връзката между времето и вниманието на потребителите, рекламата в бизнес модела на социалните мрежи;
- осъзнават, че социалните мрежи са проектирани с конкретни цели и използваните в тях механизми не са случайни;
- осъзнават, че познаването на начина, по който работят социалните мрежи, им помага да правят по-информирани избори при използването им.

Основни понятия

Социална мрежа, алгоритъм, персонализирано съдържание, внимание, реклама, бизнес модел.

Методи на обучение

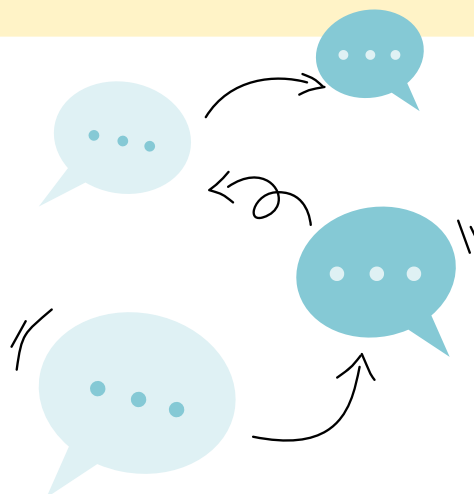
- беседа;
- дискусия;
- практическа задача

Организационни форми

- групова работа;
- фронтална работа

Ключови послания

- Социалните мрежи могат да бъдат полезен инструмент за общуване, учене, творчество, поддържане на взаимоотношения и достъп до информация. Те удовлетворяват важни човешки потребности като общуване, принадлежност, признание, себеизразяване, любопитство и забавление.
- Социалните мрежи използват различни механизми, за да привличат вниманието и да насърчават потребителите да се връщат и да прекарват повече време в платформата.
- Съдържанието, което виждаме в социалните мрежи, не е еднакво за всички. Алгоритмите използват информация за поведението на потребителите, за да подбират и препоръчват съдържание.



- При много социални мрежи основната част от приходите идва от реклами. Колкото повече време потребителите прекарват в платформата, толкова повече съдържание и реклами могат да видят. Затова вниманието на потребителите е ценен ресурс.
- Разбирането на начина, по който работят социалните мрежи, помага на потребителите да правят по-информирани избори при използването им.

Предварителна подготовка

Подготовка на учителя

Запознайте се предварително със структурата на урока, ключовите послания и въпросите за дискусия. Препоръчително е да прегледате и съответните раздели от Теоретичната рамка, които дават допълнителен контекст по темата и могат да ви помогнат при възникване на въпроси от страна на учениците.

Не е необходимо допълнителното съдържание от Теоретичната рамка да бъде представяно на учениците. Използвайте го като ресурс за собствената си подготовка и за подпомагане на дискусията при необходимост.

Необходими материали

- работна карта „Създайте своя социална мрежа“ – по една за всеки екип;
- средства за писане;
- дъска или флипчарт и маркери

Организация на учебната среда

Организирайте учениците в екипи от 4–5 души, така че да могат да обсъждат и записват решенията си заедно. Осигурете видимо за всички място на дъската или флипчарта, където по време на урока да бъдат записвани идеите в трите основни категории: „Потребители и функции“, „Задържане на вниманието и съдържание“ и „Бизнес модел“.

Практически насоки за работа по темата

Основни принципи при работа с учениците

- Представете социалните мрежи балансирано, без да ги определяте като изцяло „добри“ или „лоши“. Фокусът е върху разбирането как работят и върху информирания избор.
- Не оценявайте първоначалните идеи на учениците като правилни или грешни. Използвайте ги като отправна точка за дискусията и достигането до основните изводи.
- Насърчавайте учениците да аргументират предложенията си и да търсят причините зад различните механизми.

- Не приемайте, че всички ученици използват социални мрежи или имат лични профили.
- Не изисквайте от учениците да споделят лична информация за собственото си онлайн поведение.
- При обсъждането на минималната възраст за използване на социални мрежи представете информацията като част от темата, без да проверявате кои ученици имат профили и от каква възраст.

Времево разпределение на урока

Въвеждаща задача „Създайте своя социална мрежа“ – 8 мин.

Представяне и обсъждане на решенията – 25 мин.

За кого са създадени социалните мрежи и защо ги използваме? – 8 мин.

Как социалните мрежи задържат вниманието ни? – 11 мин.

Защо платформите работят по този начин? – 5 мин.

Обобщение и преработване на първоначалната идея – 8 мин.

Обща продължителност: 40 минути

Ход на урока

Въвеждаща част

Въвеждаща задача: Създайте своя социална мрежа (8 мин.)

Разделете класа на екипи от 4–5 ученици. Всеки екип получава работна карта и разполага с 8 минути, за да разработи идея за нова социална мрежа. Учениците използват насочващите въпроси от работната карта, за да обсъдят основните характеристики на своята социална мрежа и да запишат накратко решенията си. Не е необходимо да разработват подробно идеята или да изготвят цялостна концепция.

Бележка към учителя: По време на работата насърчавайте учениците да обсъждат идеите си и да достигат до общи решения. Не оценявайте предложенията като правилни или грешни. Важно е всеки екип да може да аргументира своите решения, тъй като те ще послужат като отправна точка за последващата дискусия. Може да принтирате предварително работните карти от Приложение 1.

Примерно въведение

Учителят може да постави задачата със следните или подобни думи:

„Днес ще влезете в ролята на екип, който създава нова социална мрежа. Разполагате с осем минути, за да обсъдите въпросите в работната карта и да вземете основните решения как ще работи вашата платформа. След това ще представите идеите си пред класа и заедно ще обсъдим как работят социалните мрежи и защо използват подобни механизми.“

Вариант за провеждане

При необходимост задачата може да се проведе като „**скоростно генериране на идеи**“. Определете кратко време за всеки от насочващите въпроси и използвайте видим таймер или пясъчен часовник. След изтичането на времето екипите преминават към следващия въпрос. Този вариант може да помогне на учениците да работят по-динамично и да не се задържат прекалено дълго върху отделен въпрос.



Същинска част

Представяне и обсъждане на решенията (25 мин.)

След работата по групи преминете последователно през въпросите от работната карта. По всеки въпрос поканете екипите накратко да представят своите решения, записвайте основните идеи на дъската и насочвайте разговора чрез въпросите за дискусия. След като обобщите основните изводи, преминете към следващата тема.

Бележка към учителя: Въпросите за дискусия имат за цел да подпомогнат разговора с учениците. Не е необходимо да бъдат зададени всички. Изберете тези, които най-добре съответстват на възрастта, интересите и активността на класа, както и на оставащото време. При ограничено време се фокусирайте върху въпросите, които извеждат основните послания на урока.

Записвайте на дъската основните идеи на учениците, като ги групирате в следните категории:

- **Потребители и функции**
- **Задържане на вниманието и съдържание**
- **Бизнес модел**

Отбелязвайте предложенията, които се повтарят в различните екипи. Те ще послужат като отправна точка за дискусията и ще помогнат на учениците сами да открият основните принципи, по които работят социалните мрежи.

I. За кого са създадени социалните мрежи и защо ги използваме? (8 мин.)

Започнете с първите два въпроса от работната карта:

- **За кого ще бъде предназначена социалната мрежа?**
- **Какво ще могат да правят потребителите в нея?**

Поканете всеки екип накратко да представи своите решения. Записвайте основните идеи на дъската в категория „Потребители и функции“, като отбелязвате и предложенията, които се повтарят. След като всички екипи представят своите идеи, преминете към дискусията.

Въпроси за дискусия

Задължителни

- Какво според вас търсят хората в една социална мрежа?
- Кои човешки потребности удовлетворяват социалните мрежи?

По избор

- Какви ползи могат да имат социалните мрежи?
- Защо според вас различните социални мрежи са насочени към различни групи потребители?
- Защо повечето социални мрежи имат минимална възраст за използване?

Насоки към учителя

Обобщете, че социалните мрежи могат да бъдат ценен инструмент за общуване, учене, творчество и поддържане на взаимоотношения. Те са привлекателни, защото удовлетворяват важни човешки потребности като общуване, принадлежност, признание, себеизразяване, любопитство и забавление.

Насочете вниманието на учениците към минималната възраст за използване на социалните мрежи. Обяснете, че повечето големи социални мрежи определят **13 години** като минимална възраст. Това ограничение има за цел да подпомогне по-безопасното използване на платформите и е важно учениците и техните родители да го познават.

II. Как социалните мрежи задържат вниманието ни? (11 мин.)

Продължете с третия и четвъртия въпрос от работната карта:

- Как ще накарате хората да използват социалната мрежа редовно?
- Как ще решавате какво съдържание да вижда всеки потребител?

Поканете всеки екип накратко да представи своите решения. Записвайте основните идеи на дъската в категория „Задържане на вниманието и съдържание“, като отбелязвате и предложенията, които се повтарят. След като всички екипи представят своите идеи, преминете към дискусията.

Въпроси за дискусия

Задължителни

- Защо според вас тези решения карат хората да се връщат отново в социалната мрежа?
- Защо двама души могат да виждат различно съдържание в една и съща социална мрежа?

По избор

- Кои от предложените идеи вече съществуват в социалните мрежи, които използвате?
- Какво ви кара понякога да останете в социалната мрежа по-дълго, отколкото сте планирали?
- Какви сигнали според вас използва една социална мрежа, за да прецени какво да покаже на всеки потребител?

Насоки към учителя

Обобщете, че социалните мрежи използват различни механизми, за да насърчават потребителите да се връщат по-често и да прекарват повече време в платформата. Сред тях са известията, харесванията, препоръчаното съдържание и безкрайното превъртане.

Обяснете, че съдържанието, което виждаме, не е еднакво за всички потребители. Алгоритмите анализират нашите действия – какво гледаме, харесваме, споделяме или търсим – и използват тази информация, за да подбират съдържание, което е най-вероятно да задържи вниманието ни.

III. Защо платформите работят по този начин? (5 мин.)

Продължете с последния въпрос от работната карта:

- Ако социалната мрежа е безплатна, откъде идват средствата за нейното развитие и поддържане?

Поканете всеки екип накратко да представи своето решение. Записвайте основните идеи на дъската в категория „Бизнес модел“, като отбелязвате и предложенията, които се повтарят. След като всички екипи представят своите идеи, преминете към дискусията.

Въпроси за дискусия

Задължителни

- Ако повечето социални мрежи са безплатни, откъде идват приходите им? ..
- Защо за една социална мрежа е важно потребителите да прекарват повече време в нея?

По избор

- Как повече време в социалната мрежа е свързано с приходите ѝ?
- Какво печелят компаниите, когато повече хора виждат техните реклами?
- Защо социалните мрежи инвестират в създаването на нови функции и механизми?

Насоки към учителя

Обобщете, че повечето социални мрежи са безплатни за своите потребители, защото основната част от приходите им идва от реклами. Колкото повече време хората прекарват в платформата, толкова повече съдържание и реклами виждат. Затова вниманието на потребителите е ценен ресурс и платформите непрекъснато разработват нови начини да го задържат.

Заключителна част

Обобщение и преработване на първоначалната идея (8 мин.)

Обобщете основните идеи, до които учениците достигнаха по време на урока.

Насоки към учителя

Обобщете, че социалните мрежи не са създадени случайно. Те са проектирани така, че да привличат потребители, да ги насърчават да се връщат отново и отново и да прекарват повече време в платформата. За тази цел използват различни механизми, като персонализирано съдържание, известия и препоръки. Колкото по-добре разбираме как работят социалните мрежи, толкова по-лесно можем да правим информирани избори, когато ги използваме. По този начин можем да се научим да ги използваме като полезен инструмент за общуване, учене, творчество и достъп до информация.

Преработване на първоначалната идея

Поканете учениците да се върнат към социалната мрежа, която създадоха в началото на часа.

Задача

След всичко, което научихте за начина, по който работят социалните мрежи, върнете се към първоначалната си идея и обсъдете какво бихте променили в нея. Запишете две или три промени и бъдете готови да обясните защо сте ги избрали.

След приключване на работата поканете няколко екипа да представят по една от направените промени.

Бележка към учителя: Не оценявайте предложенията като правилни или грешни. Насърчавайте учениците да аргументират своите идеи и да ги свързват с наученото по време на урока.

Примерни думи на учителя

„Днес заедно открихме, че социалните мрежи не са създадени случайно. Те са внимателно проектирани, за да привличат вниманието на своите потребители и да ги насърчават да се връщат отново и отново. В същото време те могат да бъдат полезен инструмент за общуване, учене и творчество. Следващия час ще поговорим как всичко това се отразява на нашето ежедневие и как можем да използваме социалните мрежи така, че да бъдат полезен инструмент в ежедневието ни.“



СОЦИАЛНИ МРЕЖИ В ЗДРАВΟΣЛОВЕН БАЛАНС

ЧАСТ 2

Продължителност: 40 минути

Цел на урока

Учениците да изградят разбиране за значението на дигиталния баланс и да развият умения за по-осъзнато използване на социалните мрежи и дигиталните устройства, като:

- разпознават области от ежедневието, върху които прекомерната или небалансирана употреба може да окаже влияние;
- разберат, че дигиталният баланс не означава отказ от технологиите, а осъзнат избор кога, как и колко да ги използваме;
- познават конкретни действия и навици, които могат да подпомогнат дигиталния баланс;
- търсят реалистични решения за по-здравословно използване на социалните мрежи и дигиталните устройства;
- изберат и конкретизират две лични стъпки, които могат да приложат в собственото си ежедневие.

Очаквани резултати

В края на урока учениците:

- разпознават основни области от ежедневието, които могат да бъдат засегнати при небалансирано използване на социалните мрежи и дигиталните устройства;
- разбират как дигиталните навици могат да се отразят на съня и възстановяването, фокуса и важните дейности, движението, отношенията, емоционалното благополучие и контрола върху времето;
- разбират значението на дигиталния баланс и осъзнатия избор при използването на технологиите;

- познават конкретни практики за изграждане на по-здравословни дигитални навици;
- избират две реалистични стъпки за прилагане в собственото си ежедневие.

Основни понятия

Дигитален баланс, дигитални навици, проблемна употреба, саморегулация, внимание

Методи на обучение

- беседа;
- дискусия;
- работа по реален случай;
- практическа задача;
- самостоятелна работа

Организационни форми

- работа с целия клас;
- групова работа;
- индивидуална работа.

Ключови послания

- Дигиталният баланс означава технологиите да бъдат част от ежедневието, без да изместват важни дейности като сън, учене, движение, хобита и общуване лице в лице.
- Не всяко използване на социални мрежи или дигитални устройства означава проблемна употреба. Важно е да разпознаваме кога употребата започва трайно да измества или затруднява други важни дейности.
- Здравословните дигитални навици се изграждат постепенно чрез малки, конкретни и последователни действия.
- Познаването на начина, по който социалните мрежи привличат и задържат вниманието ни, може да ни помогне да изградим навици, чрез които по-добре да управляваме собственото си време и внимание.

Предварителна подготовка

Подготовка на учителя

Запознайте се предварително със структурата на урока, историята на Кейли, ключовите послания и предложените решения за всяка от шестте области. Прегледайте предварително аудио файла, което може да бъде използвано в началото на часа. Ако нямате възможност да го използвате, се запознайте със самата история така, че да може да я разкажете. Може да я принтирате предварително. Историята се намира в **Приложение 2.**

Препоръчително е да се запознаете и със съответните раздели от Теоретичната рамка, свързани с управлението на времето онлайн, дигиталния баланс и превенцията на проблемната употреба. Използвайте информацията като ресурс за собствената си подготовка и при възникване на допълнителни въпроси от учениците.

Необходими материали

- аудио с историята на Кейли или принтирана историята от Приложение 2;
- устройство за възпроизвеждане на аудиото (ако се използва то);
- листове или работни карти за груповата задача;
- приложение с примерни решения по шестте области;
- работен лист „Моите две стъпки“ – по един за всеки ученик;
- средства за писане;
- дъска или флипчарт и маркери.

Организация на учебната среда

Осигурете възможност всички ученици да чуват добре аудио записа. За задачата „Търсим решения“ организирате класа в екипи и разпределете шестте области така, че всяка да бъде разгледана поне от един екип.

Осигурете видимо за всички място на дъската или флипчарта, където по време на представянето да бъде създаден общият списък с практически решения.

Практически насоки за работа по темата

Основни принципи при работа с учениците

- Представяйте темата за дигиталния баланс без обвиняване и морализиране. Целта е учениците да разбират собствените си избори и да откриват практически начини за изграждане на по-здравословни навици.
- Не представяйте историята на Кейли като доказателство, че използването на социални мрежи непременно води до същите последствия при всички деца. Използвайте я като реален случай, чрез който учениците могат да разпознаят различни области на влияние.
- Не изисквайте учениците да споделят пред класа колко време прекарват онлайн, какви социални мрежи използват или дали разпознават подобни трудности при себе си.
- При обсъждането на решенията насърчавайте конкретни, реалистични и приложими действия вместо общи намерения или забрани. Оставете избраните в „Моите две стъпки“ действия лични. Учениците не са длъжни да ги споделят с останалите. Насочвайте разговора към малки и постижими промени, които учениците могат да направят с подкрепата на родители, учители и други доверени възрастни.

Времево разпределение на урока

Въведение и историята на Кейли – 7 мин.

Обсъждане на историята – 7 мин.

„Търсим решения“ – 12 мин.

Представяне и допълване на решенията – 8 мин.

„Моите две стъпки“ – 4 мин.

Обобщение и край на учебния час – 2 мин.

Обща продължителност: 40 минути

Ход на урока

Въвеждаща част

Въведение

Припомнете накратко какво обсъдихте с учениците в предходния учебен час. След това пуснете аудио записа от **допълнителните материали**, което представя реалната история на Кейли – млада жена от Съединените щати, свързана с едно от най-обсъжданите съдебни дела срещу Meta и Google относно влиянието на социалните мрежи върху психичното здраве на младите хора.

Преди да пуснете аудио записа, поставете на учениците следната задача:

Докато гледате, обърнете внимание в кои области от живота на Кейли настъпват промени в резултат от използването на социалните мрежи. Ако е възможно, записвайте си кратки бележки, тъй като след аудио записа ще обсъдим заедно вашите наблюдения.

Бележка към учителя: Ако двата учебни часа се провеждат последователно, не е необходимо да отделяте време за припомняне на предходния урок. Можете да преминете директно към аудио историята. Ако нямате възможност да го пуснете разкажете историята.

Примерно въведение

Учителят може да постави задачата със следните или подобни думи:

„Миналия час открихме как работят социалните мрежи и защо използват различни механизми, за да привличат вниманието ни. Днес ще разгледаме една реална история. Докато гледате аудио записа, опитайте се да откриете в кои области от живота на Кейли настъпват промени и как използването на социалните мрежи е повлияло на всяка от тях. Запишете си наблюденията, защото след това ще ги обсъдим заедно.“

Същинска част

Обсъждане на историята (8–10 мин.)

След края на аудио историята проведете кратка дискусия с учениците. Поканете ги да споделят кои промени са забелязали в живота на Кейли и записвайте основните им наблюдения на дъската. След като учениците представят своите идеи, групирайте ги в основните области, върху които използването на социалните мрежи може да окаже влияние.

Бележка към учителя: Въпросите за дискусия имат за цел да подпомогнат разговора с учениците. Не е необходимо да бъдат зададени всички. Изберете тези, които най-добре съответстват на възрастта, интересите и активността на класа, както и на оставащото време.



Записвайте на дъската основните идеи на учениците, като ги групирате в следните категории:

- Сън и възстановяване
- Фокус и важни дейности (учене, концентрация, домашни, хобита и интереси)
- Движение и физическо здраве
- Отношения и общуване
- Емоционално благополучие и самооценка
- Контрол върху времето и употребата

Ако някоя от областите не бъде спомената от учениците, добавете я при обобщението.

Въпроси за дискусия

Задължителни

- В кои области от живота на Кейли забелязахте най-големи промени?
- Как използването на социалните мрежи е повлияло на тези области?

По избор

- Кое ви направи най-силно впечатление в историята?
- Коя от промените според вас е повлияла най-много и на останалите?
- Защо според вас тези промени не са настъпили наведнъж, а постепенно?

Насоки към учителя

Обобщете, че разбирането как работят социалните мрежи е само първата стъпка. Истинската промяна идва, когато превърнем това знание в ежедневни навици. Целта е ние да определяме как прекарваме времето си и кое е важно за нас, а не външен източник или социална платформа. В следващата задача учениците ще потърсят конкретни решения как могат да направят това в собственото си ежедневие.

Търсим решения (15 мин.)

Разделете класа на екипи. Разпределете така, че всяка от шестте области да бъде разгледана поне от един екип. При по-голям брой екипи някои области могат да бъдат възложени на повече от една група.

Всеки екип получава една от следните области:

- Сън и възстановяване
- Фокус и важни дейности (учене, концентрация, домашни, хобита и интереси)
- Движение и физическо здраве
- Отношения и общуване
- Емоционално благополучие и самооценка
- Контрол върху времето и употребата

Задача

Обсъдете какви **конкретни действия** могат да помогнат за изграждането на по-здравословни дигитални навици в определената ви област.

Под конкретно действие имаме предвид идея, която може лесно да бъде приложена в ежедневието.

Например: Вместо „да използваме телефона по-малко“ предложете „да оставяме телефона извън стаята, когато учим“ или „да не използваме телефона един час преди сън“.

Запишете възможно най-много идеи. След това изберете **петте предложения**, които според вас са най-полезни, най-реалистични и най-лесни за прилагане в ежедневието. Всеки екип ще разполага с **около една минута**, за да представи избраните идеи пред класа.

Бележка към учителя: Насърчавайте учениците да предлагат реалистични и изпълними решения, които могат да бъдат приложени още днес. При необходимост подпомагайте разговора с допълнителни въпроси, но оставете учениците сами да достигнат до своите идеи.

Представяне и допълване на решенията (8–10 мин.)

Поканете последователно всеки екип да представи своите предложения пред класа.

Докато учениците представят, записвайте основните идеи на дъската или върху общ плакат, така че накрая класът да разполага с общ списък от практически решения.

Бележка към учителя: Използвайте списъка от приложение 3 като ориентир при допълване на идеите на учениците. Първите две предложения във всяка област са ключови. Ако те не бъдат предложени от учениците, добавете ги при обобщението. Не е необходимо да представяте всички останали идеи.

Заключителна част

Моите две стъпки (5 мин.)

След представянето на екипите поканете учениците да разгледат събраните на дъската или на общия плакат идеи и да изберат две, които биха искали да приложат в собственото си ежедневиe.

Задача

Изберете две идеи, които смятате, че биха били полезни за вас. За всяка от тях запишете как точно ще я приложите през следващата седмица. Стрежете се да превърнете общата идея в конкретно действие, като помислите какво точно ще направите, кога и в каква ситуация.

Например:

Обща идея: *Оставям телефона извън спалнята през нощта.*

Моята стъпка: *Всяка вечер след 21:30 ще оставям телефона да се зарежда в кухнята.*

Обща идея: *Оставям телефона настрана, когато уча.*

Моята стъпка: *Когато започна да пиша домашните си, ще оставям телефона в другата стая, докато приключа.*

Обща идея: *Отделям време за движение.*

Моята стъпка: *След училище във вторник и четвъртък ще излизам за поне 30 минути навън, преди да използвам социалните мрежи.*

Бележка към учителя: Учениците не е необходимо да споделят избраните от тях стъпки с класа. Това е личен план, който остава за тях. Насърчете ги да изберат действия, които са реалистични за собственото им ежедневие, а не тези, които смятат, че са „правилният“ отговор. Помогнете им да формулират общите намерения като конкретни действия.

Обобщение и край на учебния час (2–3 мин.)

Завършете часа, като свържете наученото в двата учебни часа с конкретните стъпки, които учениците избраха за себе си.

Примерни думи на учителя

Учителят може да обобщи със следните или подобни думи:

„В първия час видяхме, че социалните мрежи са създадени така, че да привличат и задържат вниманието ни. Днес видяхме как начинът, по който използваме социалните мрежи и дигиталните устройства, може да се отрази на съня, ученето, движението, отношенията ни с другите, начина, по който се чувстваме, и времето ни. Не е нужно да се отказваме от технологиите, за да имаме добър дигитален баланс. Важно е да правим осъзнати избори кога, как и колко да ги използваме, така че ние да управляваме времето и вниманието си, а не те нас. Двете стъпки, които избрахте днес, са вашият начин да започнете.“

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 РАБОТНА КАРТА

За кого ще бъде
предназначена?
Ще има ли минимална
възраст за използване?

Първо измислете име на
вашата социална мрежа.

.....

Какво ще могат
да правят
потребителите в нея?

Как ще накарате
хората да я използват
редовно?

Как ще решавате какво
съдържание да вижда
всеки потребител?

Ако социалната мрежа е
безплатна, откъде ще идват
средствата за нейното
развитие и поддържане?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

СЛУЧАЯТ КЕЙЛИ

Случаят „Кейли Джи Ем“ — първият спечелен от над 1600 дела срещу социалните платформи

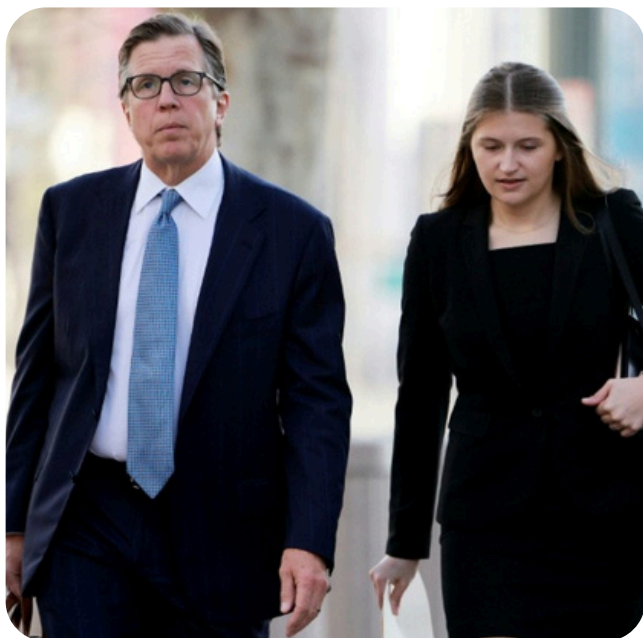


Photo: AFP

Адвокат Марк Ланиер и Кейли Джи Ем

Това е историята на Кейли — едно момиче, което още като дете започва да прекарва все повече време в социалните мрежи. Днес нейният случай е част от една много по-голяма съдебна битка в САЩ. Над 1600 подобни дела са заведени от деца и техните семейства, които твърдят, че социалните платформи са навредили на психичното им здраве. Кейли израства на тиха улица в малък град в Северна Калифорния. Едва на шест години започва да използва YouTube, а две години по-късно, когато е на осем, създава собствен акаунт, лъжейки за възрастта си, за да може да качва свое видеосъдържание.

Ден след ден, прекаран онлайн, момичето започва да се променя. Самата тя споделя, че се чувства глупава и нелепо, когато не получавала достатъчно харесвания на видеата си и затова създава още девет акаунта, чрез които да може сама да ги „харесва“ и коментира.

Случвало се е често някои от коментарите под видеоклиповете ѝ да бъдат зловни, а част от тях достигали до откровен тормоз. Въпреки това Кейли продължавала да се връща в платформата, а причината, по думите ѝ, била проста и болезнена: **„Това, че не съм там, ме притесняваше повече от коментарите, тормоза и малтретирането.“**

На девет години тайно от майка си, момичето създава и първия си акаунт в Instagram, казвайки, че почти веднага започнала да се пристрастява и към тази платформа. **„Това е първото нещо, което правех, веднага след училище, а после и до късно през нощта.“**, споделя тя.

Кейли искала през цялото време да знае какво се случва със съучениците ѝ и да не изпуска нищо, а когато започнала да гледа видеоклиповете, които се възпроизвеждат в непрекъснат поток, любопитството се превърнало в нещо по-силно — постоянно желание да види какво ще се появи следващо, стигайки до там, че в един от дните използвала Instagram в продължение на **16 часа**.

Докато употребата на социалните мрежи се увеличавала, започнали да се променят и отношенията ѝ с хората около нея. **„Спрях да общувам със семейството си, защото прекарвах цялото си време в социалните медии“**, казва Кейли. Когато майка ѝ отнемала устройството, усещала силна паника. Станала тревожна и често усещала депресивни състояния още на 10-годишна възраст, а след използването на филтрите, променящи лицето ѝ, тя започнала да отхвърля дори тялото си и да изпитва тревога за външния си вид.

Според Кейли социалните мрежи постепенно отнели голяма част от живота ѝ, карайки я да се откаже от много неща, като любимите си хобита, интереси, а също ѝ пречели да създаде нови приятелства. Тя разказва, че зависимостта повлияла на съня ѝ, училищните ѝ задачи и дори на любовта ѝ към природата. В материалите по делото се посочва и поставена диагноза, свързана с обучителни трудности.

Какво твърди Кейли срещу компаниите?

В основата на делото обаче стои един по-голям въпрос, а проблемът не е просто, че Кейли е прекарвала твърде много време онлайн. Според нейните адвокати проблемът е в самия начин, по който са създадени социалните платформи — с функции, които насърчават потребителя да остане още малко. И още малко. Един от примерите за това е **безкрайното превъртане**. Няма последно видео. Няма момент, в който платформата да казва: „Това е всичко.“ Вместо това съдържанието просто продължава да се появява. Едно видео след друго. Един пост след друг. И всеки път остава един и същ въпрос: **Какво ли ще се появи следващо?**

Именно върху тези механизми се концентрират адвокатите на Кейли. В съдебната зала те представят показания на експерти, както и на бивши ръководители на Meta, за да подкрепят тезата си, че компанията е имала сериозен интерес да привлича и задържа млади потребители. Причината е проста. Колкото по-рано едно дете започне да използва дадена платформа, толкова повече време компанията има, за да го превърне в дългосрочен потребител на своята екосистема.

В този случай обаче става дума не само за бизнес модел. Става дума за деца, които тепърва изграждат представата си за себе си, за външния си вид, за отношенията си с другите — и за собствената си стойност, а според защитата на Кейли именно тази уязвимост е била използвана от платформите.

Решението

И точно тук историята на Кейли излиза извън рамките на една съдебна зала.

Заседателите приемат, че Meta и Google **умишлено** са създали **пристрастяващи социални платформи**, които са навредили на психичното здраве на Кейли. Решението е категорично и момичето трябва да получи общо **6 милиона долара обезщетение**. Заседателите установяват, че компаниите **„са действали със злоба, потисничество или измама“** по начина, по който са управлявали платформите си.

За Кейли това е лична победа, но за технологичните компании решението може да има далеч по-големи последици, тъй като това дело е **първият голям тест за над 1600 подобни дела**, заведени в САЩ от деца и техните семейства срещу компании за социални медии.

И така въпросът вече не е просто: **„Защо едно дете прекарва толкова много време в Instagram или YouTube?“** Въпросът е: **„Какво се случва, когато самата платформа е създадена така, че детето да иска да остане?“**

Това е въпрос, който вече не остава само в американските съдилища. По света правителствата започват да търсят свои отговори. Австралия въведе ограничения върху използването на социални медии от деца, а във Великобритания се провежда пилотна програма, която изследва как би работила евентуална забрана за социалните медии за лица под 16 години.

И тук изниква новият въпрос: **„Трябва ли самите платформи да носят отговорност за начина, по който са проектирани?“**. Затова историята на Кейли е толкова важна, защото тя започва не със съдебен иск, а с едно осемгодишно момиче, което просто иска да бъде видяно, завършвайки в съдебна зала, където цялата индустрия е принудена да отговори на един труден въпрос:

Къде свършва изборът на детето — и откъде започва отговорността на платформата, която е проектирана да не му позволява да спре?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3:

ПРИМЕРНИ ИДЕИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ ДИГИТАЛНИ НАВИЦИ

1. Сън и възстановяване



Ключови идеи

- **Оставам дигиталните устройства настрана поне един час преди сън.**
- **Оставам телефона да се зарежда извън спалнята през нощта.**

Други идеи:

- Изключвам ненужните известия вечер, за да си осигуря спокойно време преди сън.
- Създавам си вечерна рутина с книга, музика, разговор или друга спокойна дейност.
- Лягам приблизително по едно и също време всяка вечер.
- Използвам отделен будилник, за да не е необходимо телефонът да бъде до леглото ми.

2. Фокус и важни дейности

Ключови идеи

- **Оставам телефона извън обсега си, когато уча, пиша домашни или се занимавам с нещо, върху което искам да се съсредоточа.**
- **Изключвам ненужните известия, когато имам нужда да се концентрирам.**

Други идеи:

- Определям време за учене, в което използвам само приложенията и устройствата, които са ми необходими.
- Проверям социалните мрежи след като приключа с важната задача, вместо да прекъсвам работата си.
- Използвам таймер, за да си определя време за съсредоточена работа и почивка.
- Отделям редовно време за хобита и интереси, които са важни за мен.
- При необходимост използвам AI като помощен инструмент при учене, но продължавам да мисля, проверявам и вземам решения самостоятелно.



3. Движение и физическо здраве

Ключови идеи

- Планирам всеки ден време за движение, спорт, игра или разходка.
- Правя редовни почивки и се раздвижвам, когато прекарвам по-дълго време с дигитални устройства.

Други идеи:

- Избирам част от свободното си време да прекарам навън.
- Заменям част от времето пред екрана с движение или любима физическа активност.
- Организирам с приятели дейности, които включват движение, спорт или време навън.
- Използвам социалните мрежи и дигиталните устройства след като съм отделил време и за движение през деня.

4. Отношения и общуване

Ключови идеи

- Когато разговарям с някого, оставям телефона настрана и насочвам вниманието си към човека срещу мен.
- Отделям време за срещи и разговори със семейството и приятелите без дигитално разсейване.

Други идеи:

- Оставям телефона настрана по време на хранене.
- Организирам с приятели занимания, при които телефоните не са в центъра на вниманието.
- Когато имам възможност, избирам да се обадя по телефона, вместо да чатя.
- Планирам общо време със семейството за разговор, игра, разходка или друга дейност.

5. Емоционално благополучие и самооценка

Ключови идеи

- Избирам да следвам профили и съдържание, които ми носят стойност, вдъхновяват ме или ме карат да се чувствам добре.
- Скривам или спирам да следвам съдържание, което често ме кара да се чувствам тревожен, тъжен или недостатъчно добър.

Други идеи:

- Избирам повече съдържание, което ме насърчава да уча, творя или развивам интересите си.
- Споделям с родител, учител или друг доверен възрастен, когато нещо онлайн ме тревожи или разстройва.
- Обръщам внимание как се чувствам след време, прекарано в различни социални мрежи, и използвам това, за да избирам какво съдържание да следвам.

6. Контрол върху времето и употребата

Ключови идеи

- Определям предварително кога и колко време искам да използвам социалните мрежи и дигиталните устройства за забавление.
- Преди да отворя приложение, си задавам въпроса какво искам да направя в него.

Други идеи:

- Използвам таймер или дневен лимит, който да ми напомня кога е време да приключа.
- Планирам определени моменти от деня, в които оставам телефона настрана.
- Изключвам ненужните известия, за да решавам аз кога да проверя телефона си.
- Преди да отворя приложение, си задавам въпроса какво искам да направя в него.
- Когато усетя, че съм останал онлайн по-дълго, отколкото съм планирал, приключвам и преминавам към друга избрана от мен дейност.

ТЕОРЕТИЧНА РАМКА



1. Социалните мрежи – предназначение, възможности и рискове

1.1. Какво представляват социалните мрежи?

Социалните мрежи са дигитални платформи, чрез които хората общуват, споделят съдържание и участват в онлайн общности. За разлика от традиционните медии, те позволяват всеки потребител едновременно да създава и да получава съдържание (Грийнфийлд, 2023).

За подрастващите социалните мрежи са се превърнали в естествена част от ежедневието. Те са място за общуване, обмен на информация, споделяне на интереси и изграждане на взаимоотношения, което ги превръща във важна среда за социално взаимодействие (Грийнфийлд, 2023; Offline Kids, б.г.).

Големите социални мрежи, като Instagram, Facebook, Youtube и TikTok, определят минимална възраст от 13 години в условията си за ползване. Познаването на тази информация подпомага учениците, родителите и учителите да вземат по-информирани решения относно използването на социалните мрежи (Meta, б.г.; TikTok, б.г.).

Ключови послания

- Социалните мрежи са се превърнали в естествена част от живота на съвременните ученици измествайки значимите и естествени модели на общуване, учене и поведение.
- Големите социални мрежи са предназначени за потребители на 13 и повече години, което е важно учениците и техните родители да познават.
- Разбирането на ролята и предназначението на социалните мрежи е първата стъпка към тяхното осъзнато използване.

1.2. Защо социалните мрежи са толкова привлекателни?

Социалните мрежи са привлекателни, защото създават усещане за бързо удовлетворяване на важни човешки потребности като съчетават общуване, информация, забавление и себеизразяване в една дигитална среда. В сравнение с много преживявания в реалния живот, те осигуряват лесен и незабавен достъп до тези преживявания, което ги превръща в предпочитано място за прекарване на свободното време (Грийнфийлд, 2023; The Social Dilemma, 2020).

Ключови послания

- Привлекателността на социалните мрежи не е случайна.
- Социалните мрежи създават усещане за бързо удовлетворяване на важни човешки потребности.
- Разбирането защо ни привличат е първата стъпка към осъзнатото им използване.

1.3. Какви човешки потребности удовлетворяват социалните мрежи?



Социалните мрежи **създават усещане за удовлетворяване** на няколко основни човешки потребности:

- Общуване – поддържане на връзка с други хора.
- Принадлежност – усещане, че си част от общност.
- Признание – получаване на внимание и обратна връзка.
- Себеизразяване – споделяне на идеи, мнения и интереси.
- Любопитство – откриване на ново съдържание и информация.
- Забавление – приятно прекарване на свободното време.

При децата тези потребности са особено силно изразени, което обяснява защо социалните мрежи имат важна роля в ежедневието им (Грийнфийлд, 2023; Offline Kids, б.г.).

Ключови послания

- Социалните мрежи създават усещане за удовлетворяване на реални човешки потребности.
- Тези потребности могат да бъдат удовлетворявани както онлайн, така и офлайн. Онлайн средата създава усещане за по-бързо и лесно удовлетворяване, но по-бързото и лесното невинаги означава по-пълноценно или трайно удовлетворение. Офлайн взаимодействията обикновено изискват повече време и усилия, но могат да бъдат по-дълбоки и устойчиви.

2.1. Защо социалните мрежи се стремят да задържат вниманието ни?

Повечето социални мрежи са безплатни за своите потребители. Техният бизнес модел се основава на рекламата и събирането на данни за потребителското поведение. Колкото повече време прекарва човек в платформата, толкова повече съдържание и реклами вижда, което превръща вниманието в най-ценния ресурс на т.нар. икономика на вниманието. Това понятие описва модел, при който човешкото внимание се превръща в ценен ресурс, а дигиталните платформи се стремят да го привличат и задържат възможно най-дълго, тъй като от това зависи ефективността на техния рекламен модел (Davenport & Beck, 2001; Грийнфийлд, 2023).

Някои от хората, участвали в разработването на големи социални платформи, по-късно публично изразяват етични притеснения относно начина, по който тези системи са проектирани да задържат вниманието на потребителите. Част от техните гледни точки са представени във филма The Social Dilemma (2020).

Ключови послания

- Вниманието е ценен ресурс, за който социалните мрежи се конкурират.
- Бизнес моделът на платформите използва психологически и невробιологични механизми, които затрудняват прекъсването на използването им, особено при децата и подрастващите, чийто мозък все още се развива (Грийнфийлд, 2023; Haidt, 2024).

2.2. Как социалните мрежи задържат вниманието ни?

Ключови послания

- Алгоритмите показват съдържание, което на базата на събраните данни за поведението на потребителя е най-вероятно да задържи вниманието му.
- Дизайнът на платформите е създаден така, че да насърчава по-продължителното използване на социалните мрежи.

2.3. Защо понякога ни е трудно да спрем?

Освен чрез технологични решения, социалните мрежи използват **дизайн, основан на психологически и невробιологични механизми**. Социалното валидиране (харесвания, коментари и споделяния), променливото възнаграждение (Variable Reward) и отделянето на допамин създават очакване за следващо приятно преживяване. Тъй като не знаем кога ще получим следващото интересно съдържание или нова реакция, сме склонни да проверяваме приложенията многократно (Грийнфийлд, 2023; The Social Dilemma, 2020). С времето това може да допринесе за изграждане на навик за често използване, развитие на FOMO (страх да не пропуснем нещо), засилено социално сравнение и постепенно повишаване на толеранса, при което е необходимо повече време

онлайн, за да се постигне същото усещане за удовлетворение. Тези механизми могат да затруднят прекъсването на използването на социалните мрежи, особено при децата и подрастващите, чийто мозък все още се развива (Грийнфийлд, 2023; Haidt, 2024).

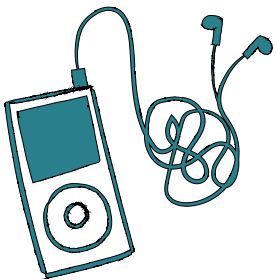
Социалното сравнение може да бъде подвеждащо, защото съдържанието в социалните мрежи често показва само подбрани моменти от живота на другите. Мозъкът ни естествено прави обобщения и заключения от информацията, която вижда, и затова лесно можем да възприемем отделни снимки и видеа като цялостна картина на живота на другия човек. Важно е да помним, че онлайн образът невинаги отразява пълната реалност.

Ключови послания

- Социалните мрежи използват психологически и невробιологични механизми, които могат да затруднят прекъсването на използването им.
- Разбирането на тези механизми помага на учениците да изградят по-осъзнати навици при използването на социалните мрежи.

3. Управление на времето онлайн

3.1. Защо е важно да поддържаме дигитален баланс?



Времето е ограничен ресурс. Всяка минута, прекарана онлайн, е време, което не може да бъде използвано за други дейности – сън, учене, движение, спорт, хобита или общуване с близки. Затова осъзнатото управление на времето онлайн е важно умение, което подпомага психичното благополучие и здравословното развитие на децата (Грийнфийлд, 2023; Haidt, 2024).

Ключови послания

- Осъзнатото управление на времето онлайн е важно умение за 21 век, което помага за изграждането на здравословен дигитален баланс.
- Дигиталните технологии могат да бъдат полезна част от ежедневието, когато се използват осъзнато и в баланс с останалите дейности.

3.2. Как изграждаме здравословни дигитални навици?

Навиците се изграждат чрез ежедневно повтарящо се поведение. Малки действия, като определяне на време без телефон, изключване на ненужните известия или ограничаване на използването по време на хранене и преди сън, могат постепенно да подпомогнат по-доброто саморегулиране. **За децата и подрастващите е важно използването на социалните мрежи да бъде отложено до подходяща възраст, а след това постепенно да се изграждат здравословни дигитални навици с подкрепата на родители и други доверени възрастни.** Когато започнат да използват социални мрежи, изграждането на устойчиви и осъзнати навици е по-ефективен подход за постигане на добър дигитален баланс (Offline Kids, б.г.).

Ключови послания

- Здравословните дигитални навици се изграждат постепенно.
- Саморегулацията е умение, което се развива с практика и с подкрепата на родители, учители и други доверени възрастни.

3.3. Дигитален баланс

Дигиталният баланс означава **дигиталните технологии** да бъдат част от ежедневието, без да изместват важни дейности като сън, учене, движение, хобита и общуване лице в лице. Целта не е отказ от технологиите, а съзнателен избор кога, как и колко време да бъдат използвани (Offline Kids, б.г.).

Ключови послания

- Дигиталният баланс означава осъзнато използване на дигиталните технологии, а не пълното им ограничаване.
- Осъзнатите избори подпомагат благополучието и здравословното развитие.

3.4. Практики за изграждане на дигитален баланс

Изграждането на дигитален баланс се постига чрез малки, последователни промени в ежедневието на навици. При децата и подрастващите този процес се случва най-успешно с подкрепата на родители, учители и други доверени възрастни. Вместо да се очаква детето само да променя поведението си, възрастните могат да му помогнат постепенно да изгради здравословни дигитални навици. Учителят може да обсъди с учениците следните практики и заедно с тях да потърси малки, реалистични стъпки за прилагането им в ежедневието (Offline Kids, б.г.).

Управление на времето

- Определи предварително колко време ще използваш социалните мрежи.
- Използвай таймер, който да ти напомня кога е време да приключиш.
- Проследи в продължение на една седмица колко време прекарваш в социалните мрежи.
- При по-малките деца родителите могат да използват настройките за родителски контрол на устройствата, чрез които заедно с детето да определят и проследяват времето, прекарано в различни приложения.

Ограничаване на разсейването

- Изключи ненужните известия и приложения, които не носят стойност, но отнемат вниманието ти.
- Оставай телефон извън обсега си, когато учиш.
- Определи време от деня, в което не използваш социални мрежи.

По-осъзнат избор на съдържание

- Прегледай профилите, които следваш, и помисли кои ти носят полезна информация и кои те карат да се сравняваш с другите.
- Последвай профили, които те вдъхновяват да учиш, твориш или развиваш нови умения.
- Спри да следваш или скрий съдържание, което те кара да се чувстваш тревожен или недостатъчно добър.

Повече време офлайн

- Организирай среща с приятели без използване на телефони.
- Отдели време за спорт, разходка или любимо хоби.
- Прекарай повече време със семейството без използване на устройства.

Здравословни вечерни навици

- Не използвай телефона поне един час преди сън.
- Оставай телефон извън спалнята през нощта.
- Замени вечерното скролване с четене, музика или разговор с близък човек.

Осъзнато използване на AI

- Използвай AI като помощник при учене, а не като заместител на собственото мислене. AI може да бъде полезен за обобщаване и подреждане на информация, но полученото обобщение не трябва да замества собственото разбиране, преценка и критично мислене.
- Проверявай информацията, която получаващ.
- Не споделяй лични данни и чувствителна информация с AI платформи.

Ключови послания

- Дигиталният баланс се изгражда чрез малки, последователни ежедневни действия.
- Най-устойчивите промени се постигат, когато децата получават подкрепа от родители, учители и други доверени възрастни.
- Учениците могат да участват в избора на малки, реалистични стъпки, чрез които постепенно да изграждат здравословни дигитални навици.

4. Критично мислене при използване на интернет

4.1. Защо различните хора виждат различна информация онлайн?

Всеки потребител може да получава различно съдържание в интернет според своите интереси и поведението си онлайн. Това означава, че двама души могат да получат различна информация по една и съща тема. В резултат могат да се формират **информационни балони**, при които човек по-често среща съдържание, избрано въз основа на неговото предишно онлайн поведение и интереси, и по-рядко се сблъсква с различни гледни точки (Pariser, 2011).

Ключови послания

- Не всички потребители виждат една и съща информация онлайн.
- Добре е да търсим различни гледни точки по важни теми.

4.2. Как да разпознаваме подвеждащо съдържание?

В интернет не всяка информация е вярна или представена в пълния ѝ контекст. Учениците могат да срещнат дезинформация, манипулативно съдържание, скрита реклама, публикации на инфлуенсъри с рекламна цел, както и съдържание, създадено или променено с помощта на изкуствен интелект, включително изображения, видеа и deepfake съдържание. Затова е важно да не приемат всяка публикация за достоверна само защото изглежда убедителна или е популярна (UNESCO, 2021).

Ключови послания

- Популярното или убедително изглеждащо съдържание не винаги е достоверно.
- Важно е да разпознаваме различните форми на подвеждащо съдържание онлайн.

4.3. Как да проверяваме дали информацията е достоверна?

Критичното мислене означава да проверяваме информацията, преди да ѝ повярваме или да я споделим. Добра практика е да обърнем внимание на автора, източника, датата на публикуване, целта на публикацията и дали информацията се потвърждава от други надеждни източници. Тези умения помагат на учениците да вземат по-информирани решения и да бъдат по-отговорни участници в дигиталната среда (UNESCO, 2021).

Ключови послания

- Проверката на информацията е важна част от критичното мислене.
- Не споделяй информация, преди да си проверил дали е достоверна.

5. Какви са рисковете от използването на социални мрежи?

5.1. Какво представлява проблемната употреба?

Използването на социалните мрежи не е проблем само по себе си. За проблемна употреба говорим тогава, когато времето онлайн започне трайно да влияе върху съня, ученето, взаимоотношенията, ежедневните задължения или психичното благополучие на детето. Целта на превенцията не е поставянето на диагноза, а ранното разпознаване на рисковото поведение и изграждането на здравословни дигитални навици (Haidt, 2024; Грийнфийлд, 2023).

Ключови послания

- Не винаги честото използване означава проблемна употреба.
- Важно е да разпознаваме ранните признаци на рисково поведение.

5.2. Предупредителни признаци

Сред най-честите предупредителни признаци са постоянното желание за проверяване на телефона, трудното прекъсване на използването на социалните мрежи, раздразнението при липса на достъп до тях, намаленият интерес към дейности извън екрана и постепенното пренебрегване на съня, ученето и общуването лице в лице. Колкото по-рано бъдат разпознати тези промени, толкова по-лесно може да бъде оказана навременна подкрепа (Грийнфийлд, 2023; Haidt, 2024).

Ключови послания

- Проблемната употреба се развива постепенно.
- Ранното разпознаване позволява навременна подкрепа.

5.3. Какви могат да бъдат последствията?



Продължителната и небалансирана употреба на социалните мрежи може да се отрази върху различни аспекти от развитието на децата и подрастващите. Сред най-често обсъжданите последствия са нарушения на съня, затруднена концентрация, понижена учебна ефективност, повишена тревожност, депресивни симптоми и ограничаване на общуването лице в лице.

Тези последствия не се наблюдават при всички деца и зависят от множество фактори, но съвременните научни изследвания показват необходимостта от превенция и изграждане на здравословни дигитални навици (Haidt, 2024; Грийнфийлд, 2023).

Ключови послания

- Проблемната употреба може да повлияе както на психичното, така и на физическото благополучие.
- Дигиталният баланс намалява риска от негативни последствия.

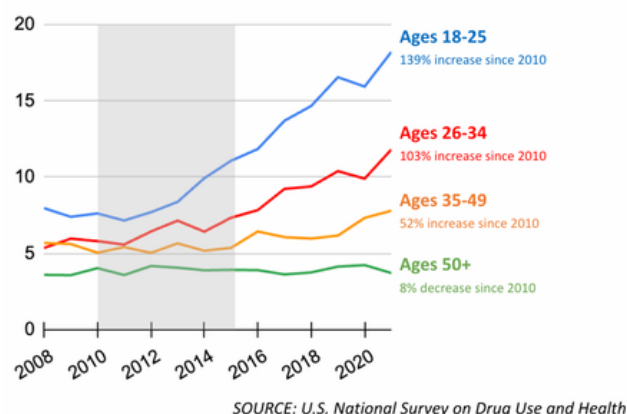
5.4. Какво показват данните на Джонатан Хайг?

Социалният психолог Джонатан Хайг представя данни от национални изследвания в САЩ, които показват, че с навлизането на смартфоните и социалните мрежи се наблюдава увеличение на тревожността, депресивните симптоми и случаите на самонараняване сред подрастващите (вж. Фиг. 5.1–5.3). Данните подчертават необходимостта от ранна превенция, дигитален баланс и развитие на умения за здравословно използване на дигиталните технологии (Haidt, 2024).

Ключови послания

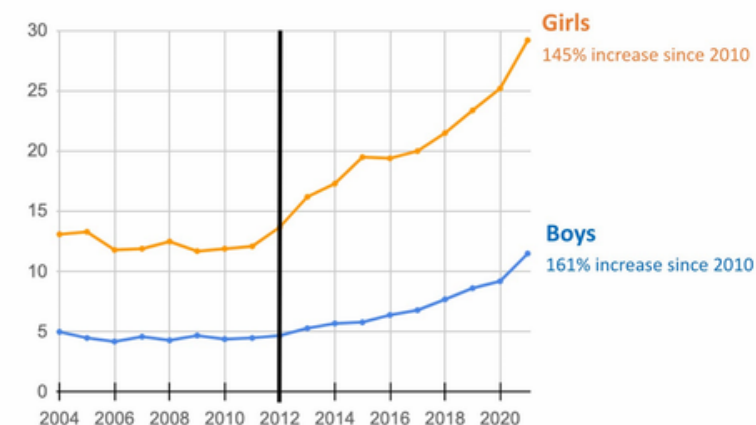
- Данните показват връзка между широкото навлизане на смартфоните и социалните мрежи и влошаването на някои показатели за психичното здраве при погрстващите.
- Корелацията не означава причинно-следствена връзка, но е основание темата да бъде изследвана и да се работи за превенция.
- Превенцията и изграждането на здравословни дигитални навици могат да намалят риска от проблемна употреба.

Percent U.S. Anxiety Prevalence



Фиг. 5.1. Увеличение на тревожността сред погрстващите след навлизането на смартфоните.
Източник: Haidt, J. (2024). The Anxious Generation. New York: Penguin Press, p. XX

% US Teens with Major Depression



Фиг. 5.2. Увеличение на депресивните симптоми сред погрстващите.
Източник: Haidt, J. (2024). The Anxious Generation. New York: Penguin Press, p. XX.

U.S. Emergency Department Visits for Self-Harm (Ages 10-14)

Rate per 100,000 Population

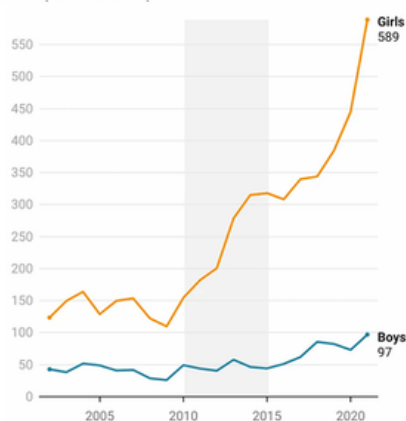


Chart: Zach Rausch • Source: CDC Non-Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

Фиг. 5.3. Увеличение на случаите на самонараняване сред погрстващите.
Източник: Haidt, J. (2024). The Anxious Generation. New York: Penguin Press, p. XX.

Библиография

Haidt, J. (2024). The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. New York: Penguin Press.

Offline Kids. (б.г.). Offline Kids. <https://offlinekids.bg/>

Offline Kids. (б.г.). Как да използваме екранните устройства в здравословен баланс? Образователен плакат.

Offline Kids. (б.г.). Можеш да използваш социалните мрежи по полезен и здравословен начин. Образователен материал.

Orlowski, J. (реж.). (2020). The Social Dilemma [документален филм]. Exposure Labs; Netflix.

Грийнфийлд, Дейвид Н. Преодоляване на зависимостта от Интернет. София: АлексСофт, 2023. 368 с. ISBN 978-954-656-461-0.

Meta. (б.г.). Instagram Terms of Use – Age Requirements.
<https://help.instagram.com/581066165581870>

TikTok. (б.г.). Privacy and Safety Settings for Users Under 18.
<https://support.tiktok.com/en/account-and-privacy/account-privacy-settings/privacy-and-safety-settings-for-users-under-age-18>

Davenport, T. H., & Beck, J. C. (2001). The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Pariser, E. (2011). The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. New York: Penguin Press.

UNESCO. (2021). Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely!. Paris: UNESCO.