
Social Media (Internet)- Usefulness and Disadvantages

— सोशल मीडिया (इंटरनेट)-
उपयोगिता एवं हानियां —

Introduction

With the growing importance of the internet in everyday life, more and more people are accessing various online resources each day. The world wide web is informative, convenient, resourceful, fun, but also potentially way for internet addiction.

इंटरनेट के बढ़ते महत्व के साथ रोजमर्रा की जिंदगी में, अधिक से अधिक लोग हर दिन विभिन्न ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंच रहे हैं। वर्ल्ड वाइड वेब जानकारीपूर्ण, सुविधाजनक, संसाधनपूर्ण, मनोरंजक है, लेकिन यह एक व्यसन का रूप भी ले सकता |

Internet

A global computer network providing a variety of information and communication facilities, consisting of interconnected networks using standardized communication protocols.

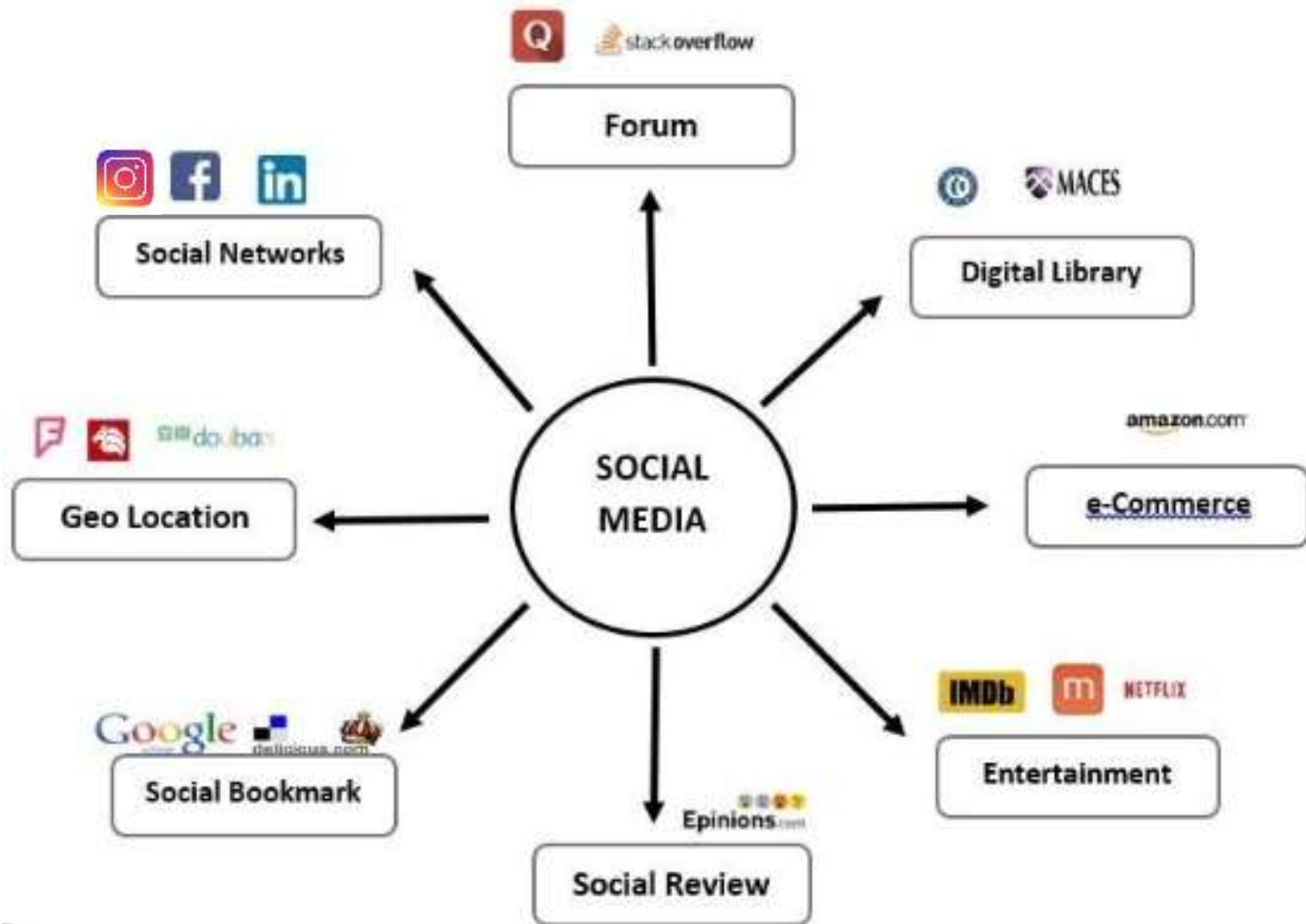
एक वैश्विक कंप्यूटर नेटवर्क विभिन्न प्रकार की सूचना और संचार सुविधाएं प्रदान करता है, जिसमें मानकीकृत संचार प्रोटोकॉल का उपयोग करके परस्पर जुड़े नेटवर्क शामिल हैं।



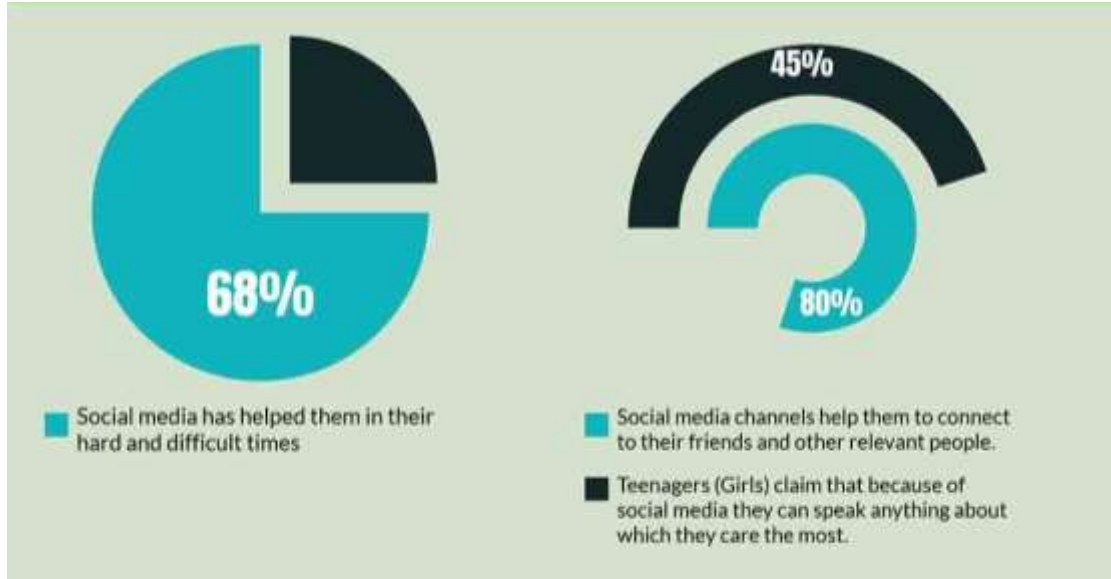
Social Media

Social media refers to any digital platform, system, website or app that enables people to create and share content, and connect with each other virtually.

सोशल मीडिया किसी भी डिजिटल प्लेटफॉर्म, सिस्टम, वेबसाइट या ऐप को संदर्भित करता है जो लोगों को सामग्री बनाने और साझा करने और एक-दूसरे से आभासी रूप से जुड़ने में सक्षम बनाता है।



Positive Effects and Advantages of Social Media



POSITIVE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA

Ease In Connectivity

It is easy to maintain connectivity, friendships and other social life



Magnifying Creativity

Social media platforms are becoming the place to present artistic talent and elevate creativity.



Getting A Voice

Younger generations are developing their own voice through social media.



Career Opportunities

Many are getting exposure to opportunities that are good for career development.



Positive Effects and Benefits of Social Media

- It is a great communication tool to be connected with your family, friends and relatives – much cheaper and reliable than the telephone.
- It is an easy medium to share your thoughts, photos etc. with others.
- Students can learn some creative ideas to understand some difficult topics.
- You can learn new languages, arts, skills, physical activities (Dance, Yoga etc.)
- यह आपके परिवार, दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़े रहने के लिए एक बेहतरीन संचार उपकरण है - टेलीफोन की तुलना में बहुत सस्ता और विश्वसनीय।
- यह अपने विचार, फोटो आदि दूसरों के साथ साझा करने का एक आसान माध्यम है।
- छात्र कुछ कठिन विषयों को समझने के लिए कुछ रचनात्मक विचार सीख सकते हैं।
- आप नई भाषाएँ, कलाएँ, कौशल, शारीरिक गतिविधियाँ (नृत्य, योग आदि) सीख सकते हैं।

Positive Effects and Benefits of Social Media

- Online businesses are flourishing now, and you can buy anything online nowadays.
- You can pay your telephone bill, and do your bank transactions.
- No library could ever offer us so much at such speed. You can read books and articles.
- Students can be connect with Industrialists, Corporate persons and can collect some precious knowledge.
- You can create your own blog and let your friends know your achievements.
- ऑनलाइन व्यवसाय अब फल-फूल रहे हैं, और आजकल आप कुछ भी ऑनलाइन खरीद सकते हैं।
- आप अपने टेलीफोन बिल का भुगतान कर सकते हैं, और अपने बैंक लेनदेन कर सकते हैं।
- कोई भी पुस्तकालय हमें इतनी गति से इतना कुछ प्रदान नहीं कर सकता। आप किताबें और लेख पढ़ सकते हैं।
- छात्र उद्योगपतियों, कॉर्पोरेट व्यक्तियों से जुड़ सकते हैं और कुछ बहुमूल्य ज्ञान एकत्र कर सकते हैं।
- आप अपना खुद का ब्लॉग बना सकते हैं और अपने दोस्तों को अपनी उपलब्धियां बता सकते हैं।

Positive Effects and Benefits of Social Media

- It Helps You Make A Name For Yourself/Your Business
- It provides a easy channel to Spreading News and discoveries.
- It Is Instrumental In Times of Emergencies (medical emergency, security, missing people, etc.)
- It can Be Used To Increase Social Awareness About A Cause
- You can access Social networking sites anywhere in the world. It saves your time and money.
- यह आपको अपना/अपने व्यवसाय का नाम बनाने में मदद करता है
- यह समाचार और खोजों को फैलाने का एक आसान चैनल प्रदान करता है।
- यह आपातकाल के समय (चिकित्सा आपातकाल, सुरक्षा, लापता लोग, आदि) में सहायक है।
- इसका उपयोग किसी उद्देश्य के बारे में सामाजिक जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जा सकता है
- आप दुनिया में कहीं भी सोशल नेटवर्किंग साइटों तक पहुंच सकते हैं। यह आपका समय और पैसा बचाता है।

Educational Benefits of Social Networking Sites

- EDMODO
- ENGLISH BABY
- LIVEMOCHA
- ADADMIA.EDU
- EPERNICUS
- COURSE CRACKER
- WIKIPEDIA
- BYJU'S



SOCIAL MEDIA

BENEFITS FOR THE KIDS

- 1** Enhances Communication Skills
- 2** Platform to Spread Awareness
- 3** Well-Spring of Information
- 4** Pool of Unlimited Ideas
- 5** Become a Tech Whizz
- 6** Platform of Expression
- 7** Networking with friends and family
- 8** Engaging Subject Matter Learning

Why Teens use Social Media

- Talking to the friends
- Having in a group conversation/discussion
- Learning current affairs/trends
- Meeting New people
- Entertainment/Fun
- Enhance creativity and skills
- **Not having anything to do or**

feeling Bored

- दोस्तों से बातें करना
- समूह वार्तालाप/चर्चा में होना
- समसामयिक मामलों/रुझानों को सीखना
- नए लोगों से मिलना
- मनोरंजन/आनंद
- रचनात्मकता और कौशल बढ़ाना
- कुछ न होना या ऊब महसूस होना



APR
2023

OVERVIEW OF SOCIAL MEDIA USE

HEADLINES FOR SOCIAL MEDIA ADOPTION AND USE (NOTE: USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS)



NUMBER OF SOCIAL
MEDIA USER IDENTITIES



4.80
BILLION



QUARTER-ON-QUARTER CHANGE
IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+0.9%
+45 MILLION



YEAR-ON-YEAR CHANGE IN
SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+3.2%
+150 MILLION



AVERAGE DAILY TIME SPENT
USING SOCIAL MEDIA



2H 24M



AVERAGE NUMBER OF SOCIAL
PLATFORMS USED EACH MONTH



6.6

SOCIAL MEDIA
USER IDENTITIES vs.
TOTAL POPULATION



59.9%



SOCIAL MEDIA USER
IDENTITIES AGED 18+ vs.
POPULATION AGED 18+



78.0%



SOCIAL MEDIA USER
IDENTITIES vs. INDIVIDUALS
USING THE INTERNET



92.7%



FEMALE SOCIAL MEDIA USER
IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL
MEDIA USER IDENTITIES



46.5%



MALE SOCIAL MEDIA USER
IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL
MEDIA USER IDENTITIES



53.5%

How to know if something is wrong ?

कैसे पता चलेगा कि कुछ गलत है?

- If energy level and enthusiasm for offline line is low.
- If engagement in the normal conversation is decline.
- The amount of time you spend doing other activities like sports, homework and other hobbies get decrease.
- Self esteem and sense of self worth get decrease.
- यदि ऑफ़लाइन लाइन के लिए ऊर्जा स्तर और उत्साह कम है।
- यदि सामान्य बातचीत में संलग्नता में गिरावट आती है।
- आप खेल, होमवर्क और अन्य शौक जैसी अन्य गतिविधियों में जो समय बिताते हैं वह कम हो जाता है।
- आत्म-सम्मान और आत्म-मूल्य की भावना कम हो जाती है।

Internet Addiction

- Do you play video/mobile games on the internet in excess? (more 1 hour per day?)
- Are you compulsively shopping online or checking shopping sites?
- Can't physically stop checking Facebook/ Instagram/ Reels?
- Do you start feeling uneasy, if your daily internet pack get over?
- Is your excessive use of Social media and internet interfering with your daily life relationships, work, school, sleep?

- क्या आप इंटरनेट पर अधिक मात्रा में वीडियो/मोबाइल गेम खेलते हैं? (प्रति दिन 1 घंटा अधिक?)
- क्या आप मजबूरीवश ऑनलाइन शॉपिंग कर रहे हैं या शॉपिंग साइट्स की जाँच कर रहे हैं?
- क्या आप शारीरिक रूप से फेसबुक/इंस्टाग्राम/रील्स को चेक करना बंद नहीं कर सकते?
- अगर आपका रोजाना का इंटरनेट पैक खत्म हो जाए तो क्या आप असहज महसूस करने लगते हैं?
- क्या सोशल मीडिया और इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग आपके दैनिक जीवन के रिश्तों, काम, स्कूल, नींद में हस्तक्षेप कर रहा है?

HOW DID YOU FEEL WHEN YOU MISPLACED YOUR PHONE?



घबरा जाना

PANICKED



मायूस

DESPERATE



बीमार महसूस करना

SICK



चिंतामुक्त

RELIEVED



Internet Addiction



“ Internet addiction is defined as the compulsive urge to continually use the Net, whether it be to spend hours surfing the Web, hang around in chat rooms, or play on-line games.”

"इंटरनेट की लत को लगातार नेट का उपयोग करने की अनिवार्य इच्छा के रूप में परिभाषित किया गया है, चाहे वह वेब सर्फिंग में घंटों बिताना हो, चैट रूम में घूमना हो, या ऑनलाइन गेम खेलना हो "

In Book Reviews, Chris Mitchell Kimberly S. Young: Caught In The Net





Types of Internet Addiction

- Web Surfing
- Internet Gambling Addiction
- Social Networking Addiction
- Online Gaming Addiction
- Cybersex Addiction
- Online Shopping Addiction



WHAT MAKES INTERNET USE ADDICTIVE?

क्या चीज़ इंटरनेट के उपयोग को व्यसनी बना देती है?



- It is accessible 24/7
 - It can be anonymous
 - It feels secure
 - It is easy to use
 - It provides the illusion of connection
 - It can be inexpensive
 - It is fun and very engaging
- यह 24*7 उपलब्ध है
 - यह गुमनाम हो सकता है
 - यह सुरक्षित महसूस होता है
 - यह प्रयोग करने में आसान है
 - यह कनेक्शन का भ्रम प्रदान करता है
 - यह सस्ता हो सकता है
 - यह मजेदार और बहुत आकर्षक है

Physical Symptoms



Back pain



Headache



Carpal tunnel syndrome



Eyes Problems



Sleep deprivation
(Insomnia)



Weight Gain



Poor Nutrition (failing to eat or eating excessively to avoid being away from internet)



Poor Personal Hygiene
(Not taking baths to stay online)

Psychological Symptoms



Depression



Anxiety



Stress



**Avoidance of
work**

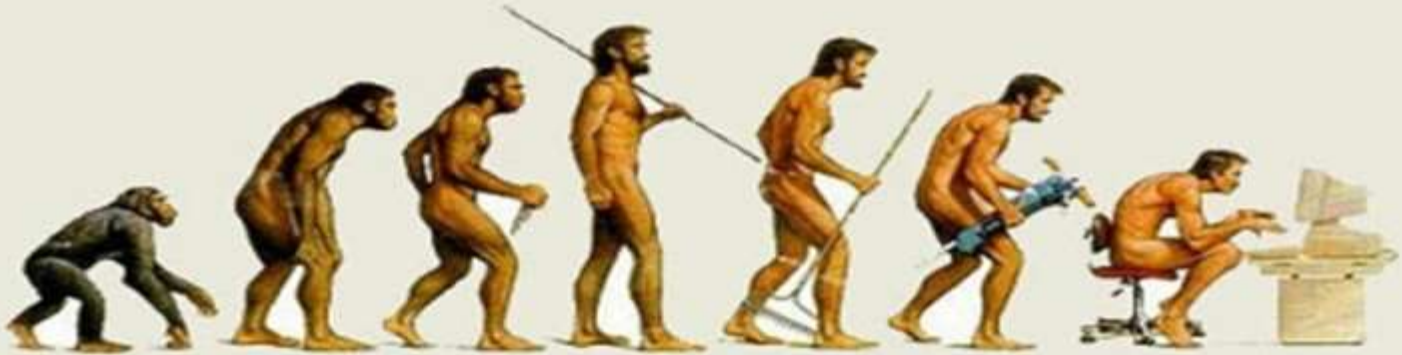


**No Sense of
time**



**Isolation with
Physical world**

CONSEQUENCES



परिणाम

Familial Problems:

- Problem in relationship of Child and parent
- Problem in marriage relationship
- Problem with friends or relatives

- बच्चे और माता-पिता के रिश्ते में समस्या
- विवाह संबंध में समस्या
- दोस्तों या रिश्तेदारों से परेशानी



Academic Problems:

- Incomplete or Missing Assignments
 - Inability to concentrate on real life instruction
 - Grades begin to decline
 - Skipping classes to stay in chat room
 - Absent in classrooms
-
- अपूर्ण या छूटे हुए असाइनमेंट
 - वास्तविक जीवन निर्देश पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
 - ग्रेड कम होने लगते हैं
 - चैट रूम में रहने के लिए कक्षाएँ छोड़ना
 - कक्षाओं में अनुपस्थित



How Can You Overcome Internet Addiction?

- Quitting Internet addiction may not be easy. Nonetheless, some tips can be helpful when you practice them regularly.
- The following tips might help you keep away from developing an addiction to the internet:
 - Don't let Social media likes affecting your mood
 - Find Alternative Ways To Vent Your Emotions
 - Make Friends in Person
 - Stay Close to Family
 - Follow a Routine
 - Seek Help
- इंटरनेट की लत छोड़ना आसान नहीं होगा। बहरहाल, कुछ युक्तियाँ तब सहायक हो सकती हैं जब आप उनका नियमित रूप से अभ्यास करें।
- निम्नलिखित युक्तियाँ आपको इंटरनेट की लत विकसित होने से दूर रखने में मदद कर सकती हैं:
 - सोशल मीडिया लाइक्स को अपने मूड पर प्रभाव न डालने दें
 - अपनी भावनाओं को बाहर निकालने के वैकल्पिक तरीके खोजें
 - व्यक्तिगत रूप से मित्र बनाएं
 - परिवार के करीब रहें
 - एक रूटीन का पालन करें
 - सहायता मांगें

सोशल मीडिया खतरों को कैसे रोकें?

- सोशल मीडिया खातों तक पहुंचने के लिए आप जिन सभी कंप्यूटर/मोबाइल का उपयोग करते हैं, उन सभी पर चोरी से सुरक्षा सॉफ़्टवेयर इंस्टॉल करें।
- सुनिश्चित करें कि जब आप किसी सार्वजनिक, कार्यस्थल या लैपटॉप कंप्यूटर पर हों तो अपना पासवर्ड सहेजने के लिए कभी भी बॉक्स पर क्लिक न करें।
- अजनबियों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें।
- अपने लॉगिन क्रेडेंशियल (पासवर्ड) को बार-बार अपडेट करें
- जब भी आप सोशल मीडिया अकाउंट के लिए साइन अप करें तो अपने वास्तविक नाम का उपयोग करें
- सोशल मीडिया साइटों पर पता, फ़ोन नंबर या अपनी जन्मतिथि जैसी व्यक्तिगत जानकारी देने से बचें।
- अपने सभी सोशल मीडिया खातों पर अपनी गोपनीयता सेटिंग्स बदलें, ताकि पोस्ट की जाने वाली सभी जानकारी पर आपका नियंत्रण हो।
- किसी भी ऐप को डाउनलोड करते समय वो आपसे कुछ परमिशन मांगता है। जैसे फोटो गैलरी की एसेस, कंटेंट नंबर की एसेस इत्यादि। ध्यान दें ही अनुमति प्रदान करें। अगर पहले से ही जो ऐप्स फोन में हैं, उनको किन चीज़ों की परमिशन दी गई है, वह सेटिंग्स में जाकर देखें वी बदल लें।

Nothing is safe! कुछ भी सुरक्षित नहीं है!

- As per the report, in 2022 around 487 millions people data got linked and it sold on internet. It include around 87 countries people. This happened from a popular App-Whatsapp.
- If your phone reacting after listening "Hey Google" or "Hey Siri" words, it means it is listening you continuously 24*7.
- Example- you want to purchase something and discussing with your friends. Then on your all social media platforms, you start getting advertisements of discount in that particular products.
- रिपोर्ट के मुताबिक, 2022 में करीब 48.7 करोड़ लोगों का डेटा लिंक हुआ और इंटरनेट पर बिका। इसमें करीब 87 देशों के लोग शामिल हैं। ये हुआ एक पॉपुलर ऐप- व्हाट्सएप से।
- यदि आपका फ़ोन "Hey Google" या "Hey Siri" शब्द सुनने के बाद प्रतिक्रिया करता है, तो इसका मतलब है कि वह आपको 24*7 लगातार सुन रहा है।
- उदाहरण- आप कुछ खरीदना चाहते हैं और अपने दोस्तों के साथ चर्चा कर रहे हैं। फिर आपके सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आपको उस खास प्रोडक्ट पर डिस्काउंट के विज्ञापन मिलने लगते हैं।



Things never get delete
from the server



Photo Morphing



**Data Leak Exposes 17 Million Instagram Accounts,
178 GB of TikTok Data, and Yahoo Database**

Be aware!

सावधान रहें!

- Online harassment
 - Identity theft
 - Stalkers
 - Reputation damage
 - Cyber Bulling
- ऑनलाइन उत्पीड़न
 - पहचान की चोरी
 - पीछा करना
 - प्रतिष्ठा की क्षति
 - साइबर बुलिंग



Important to know

जानना आवश्यक हैं

- Section 66E – Punishment for violation of privacy
- This section deals with the transmission of photos of “any person's private area without his or her consent.” For the same, the penalty is either three years in prison or a fine of not more than two lakh rupees, or both.
- धारा 66ई - निजता के उल्लंघन के लिए सजा
- यह अनुभाग "किसी भी व्यक्ति की सहमति के बिना उसके निजी क्षेत्र की तस्वीरों के प्रसारण से संबंधित है।" इसके लिए, जुर्माना या तो तीन साल की जेल या दो लाख रुपये से अधिक का जुर्माना, या दोनों है।

Social Media (Internet) is not Bad tool.
What matters is how we use it.

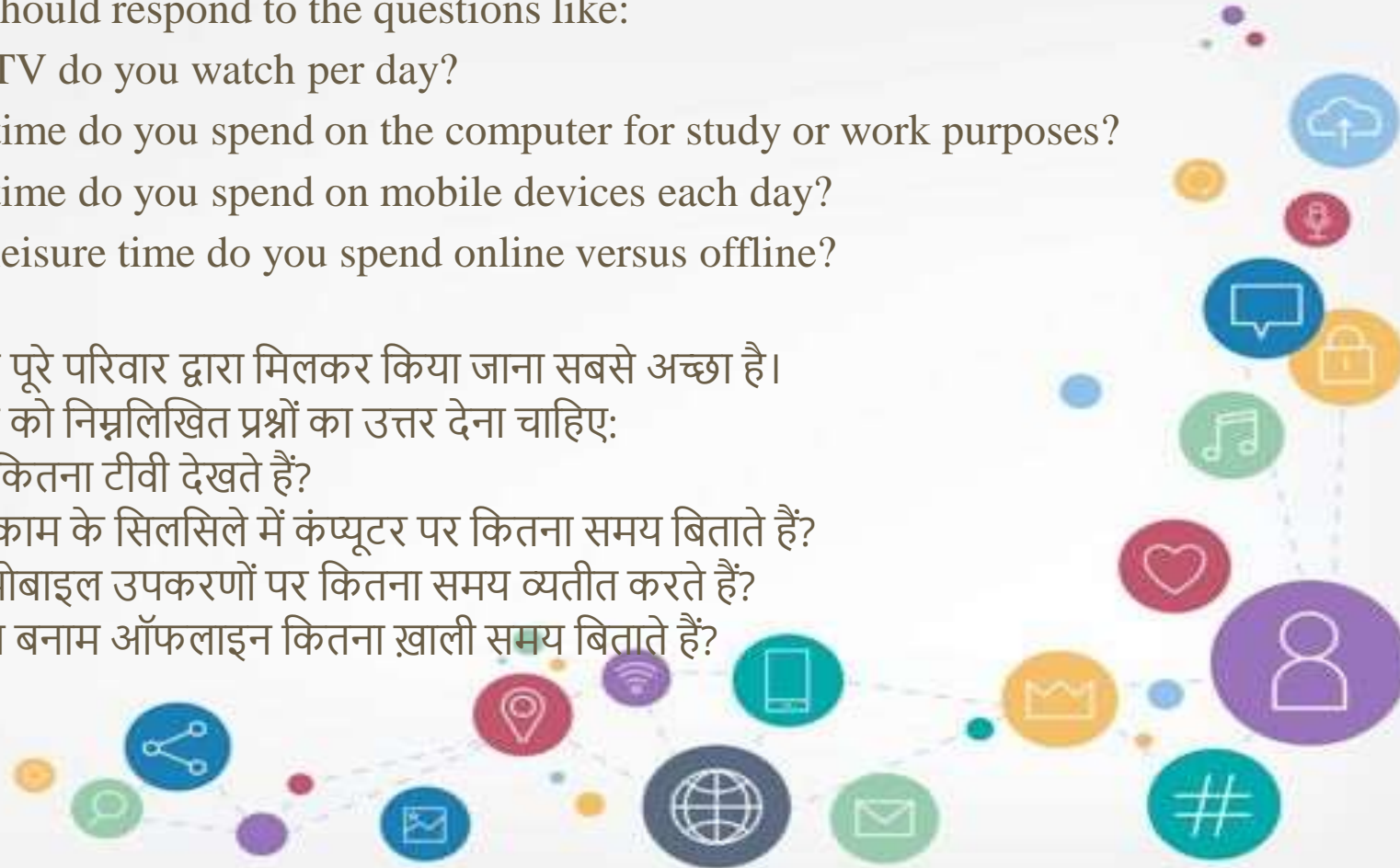
A Family Screen Audit ऑडिट

एक पारिवारिक स्क्रीन

- A screen audit is simply a process of examining our relationship to screens.
- Generally an audit is done when individuals or families want to re-examine how frequently and how long they use their screens.
- How much time you yourself spent?
- स्क्रीन ऑडिट बस स्क्रीन के साथ हमारे संबंधों की जांच करने की एक प्रक्रिया है।
- आम तौर पर ऑडिट तब किया जाता है जब व्यक्ति या परिवार दोबारा जांच करना चाहते हैं कि वे कितनी बार और कितनी देर तक अपनी स्क्रीन का उपयोग करते हैं।
- आपने स्वयं कितना समय बिताया?

- Screen audit is best undertaken by the whole family together.
- Everyone should respond to the questions like:
 - ✓ How much TV do you watch per day?
 - ✓ How much time do you spend on the computer for study or work purposes?
 - ✓ How much time do you spend on mobile devices each day?
 - ✓ How much leisure time do you spend online versus offline?

- स्क्रीन ऑडिट पूरे परिवार द्वारा मिलकर किया जाना सबसे अच्छा है।
- प्रत्येक व्यक्ति को निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देना चाहिए:
 - ✓ आप प्रति दिन कितना टीवी देखते हैं?
 - ✓ आप पढ़ाई या काम के सिलसिले में कंप्यूटर पर कितना समय बिताते हैं?
 - ✓ आप प्रतिदिन मोबाइल उपकरणों पर कितना समय व्यतीत करते हैं?
 - ✓ आप ऑनलाइन बनाम ऑफलाइन कितना खाली समय बिताते हैं?



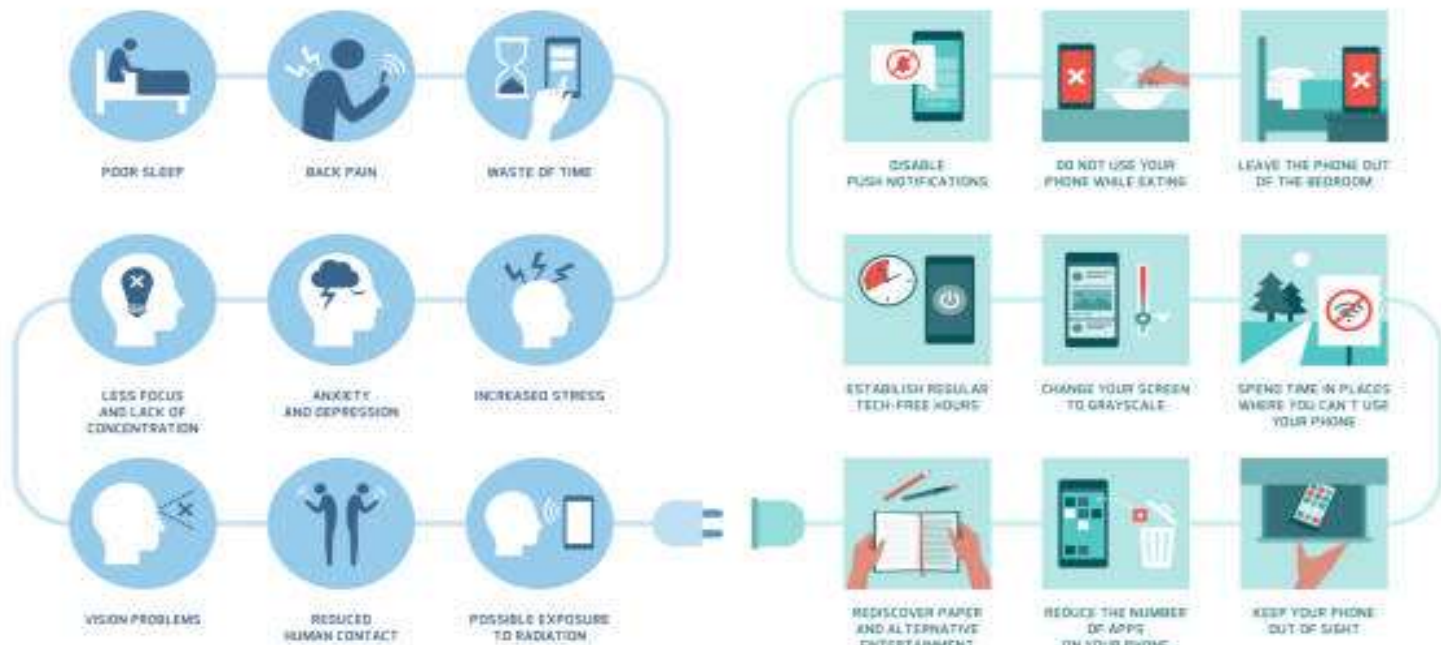


INTERNET ADDICTION AND DIGITAL DETOX



WHAT ARE THE EFFECTS

HOW TO DISCONNECT



Digital Wellbeing

SIX PILLARS OF DIGITAL WELLNESS

Our developed ability to make intentional and healthy choices about digital media use in order to optimize these six pillars.

PHYSICAL HEALTH



Protect eyes and sleep, build cognition, promote physical activity, avoid digital distractions

MENTAL HEALTH



Prioritize self-worth, build resilience, commit to positivity

SPIRITUAL HEALTH



Align engagement with values, cultivate purpose and peace, commit to digital citizenship

SOCIAL HEALTH



Strengthen our relationship with ourselves, engage meaningful social connections, share authentically

INTELLECTUAL HEALTH



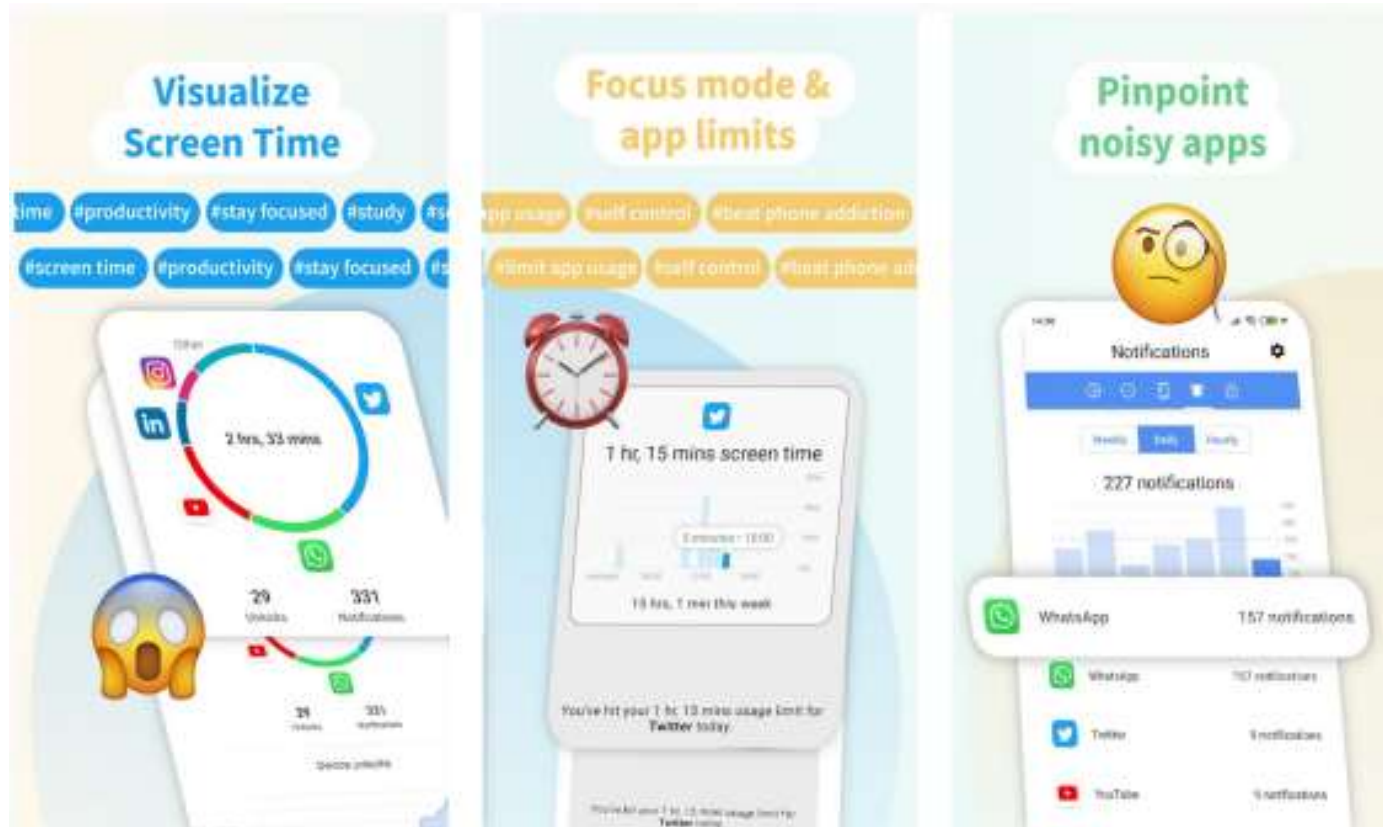
Enrich the learning experience, expand knowledge, pursue focused work, shape creativity

PRIVACY & SAFETY

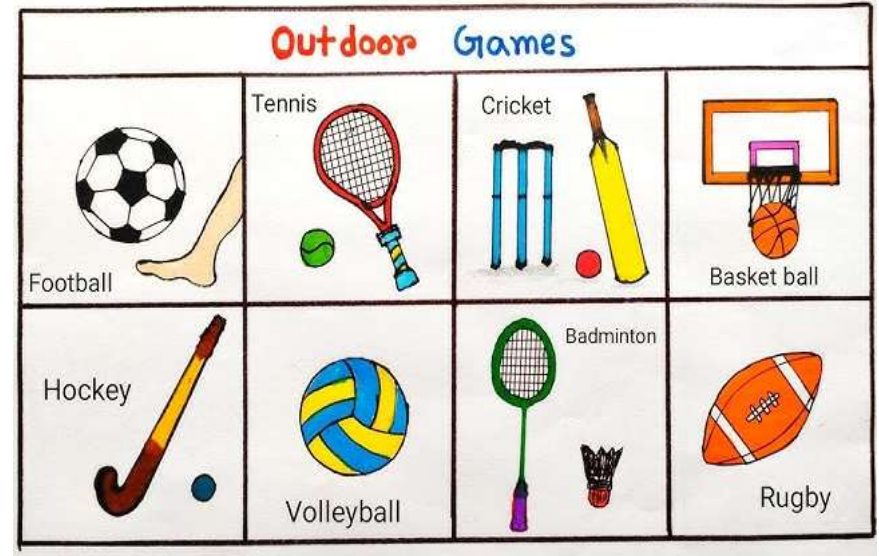


Minimize impact of dangerous online content, protect personal data

Digital Wellbeing App



Play Indoor and Outdoor Games



Know Exactly why you using Social Media ?

- ❑ To find funny or entertaining content
- ❑ To fill up spare time
- ❑ To be smart in your friend circle
- ❑ To stay up-to-date with news
- ❑ To find products to buy
- ❑ To follow celebrity news
- ❑ To learn new skills
- ❑ To follow you ideal
- ❑ To follow sports events
- ❑ To support charitable causes
- ❑ मजेदार या मनोरंजक सामग्री ढूँढने के लिए
- ❑ खाली समय भरने के लिए
- ❑ अपने मित्र मंडली में स्मार्ट बनने के लिए
- ❑ खबरों से अपडेट रहने के लिए
- ❑ खरीदने के लिए उत्पाद ढूँढने के लिए
- ❑ सेलिब्रिटी समाचार का पालन करने के लिए
- ❑ नए कौशल सीखने के लिए
- ❑ आपके आदर्श का पालन करना
- ❑ खेल आयोजनों का अनुसरण करना
- ❑ धर्मार्थ कार्यों का समर्थन करना

Control Yourself

Use Internet

Smartly





ANY QUESTIONS?

A central tablet with a black border is the focal point, displaying the words "THANK YOU" in a bold, red, serif font. Below the text are three small circular icons: a blue Twitter bird, a yellow Wi-Fi symbol, and a blue cloud. The tablet is surrounded by a variety of colorful circular icons on a background of light brown, radiating lines. These icons include a thumbs-up, a camera, a bar chart, a location pin, a shopping cart, a magnifying glass with a plus sign, a musical note, a gear, a heart with a lock, another shopping cart, a document with a list, another Twitter bird, a cloud, an envelope, and another heart with a lock. A red dotted line connects the tablet to several of these surrounding icons.

THANK YOU

