

सोशल मीडिया: वर्तमान युग की आवश्यकता



सोशल मीडिया

- 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 जुड़ने में सक्षम बनाता है।
- विभिन्न सोशल मीडिया साइटों जैसे:
 - ✓ Facebook
 - ✓ Instagram
 - ✓ Twitter
 - ✓ Snapchat
 - ✓ Whats App
 - ✓ YouTube
 - ✓ World of Warcraft
 - ✓ Pinterest and many more.

{+} ve's of social media on youth



Positive Effects and Advantages of Social Media

Helps in conversation around the world.

Data, information can be exchanged easily.

Money over SMS can be saved by using whatsapp.

Information can be directly sent to large number of people easily.

Increase a general knowledge

A local business person may expand his business over websites

Targets a wide audience, making it a useful and effective recruitment tool

Helps in avoiding boredom.

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव और फायदे

- सोशल नेटवर्किंग साइट का मुख्य लाभ यह है कि यह लोगों, दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ संबंध स्थापित करने में मदद करता है। यह किसी के विचार को साझा करने, चित्रों और कई अन्य सामानों को साझा करने में मदद करता है।
- यह छात्रों को एक दूसरे के साथ बातचीत करने और विचारों को साझा करने में मदद करता है। यह छात्र की रचनात्मकता में सुधार करने में मदद करता है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव और फायदे

- सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट को दुनिया के किसी भी हिस्से से एक्सेस किया जा सकता है।
- इन साइटों के माध्यम से छात्र उद्यमियों, कॉर्पोरेट लोगों के साथ संपर्क स्थापित कर सकते हैं और उनसे मूल्यवान जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

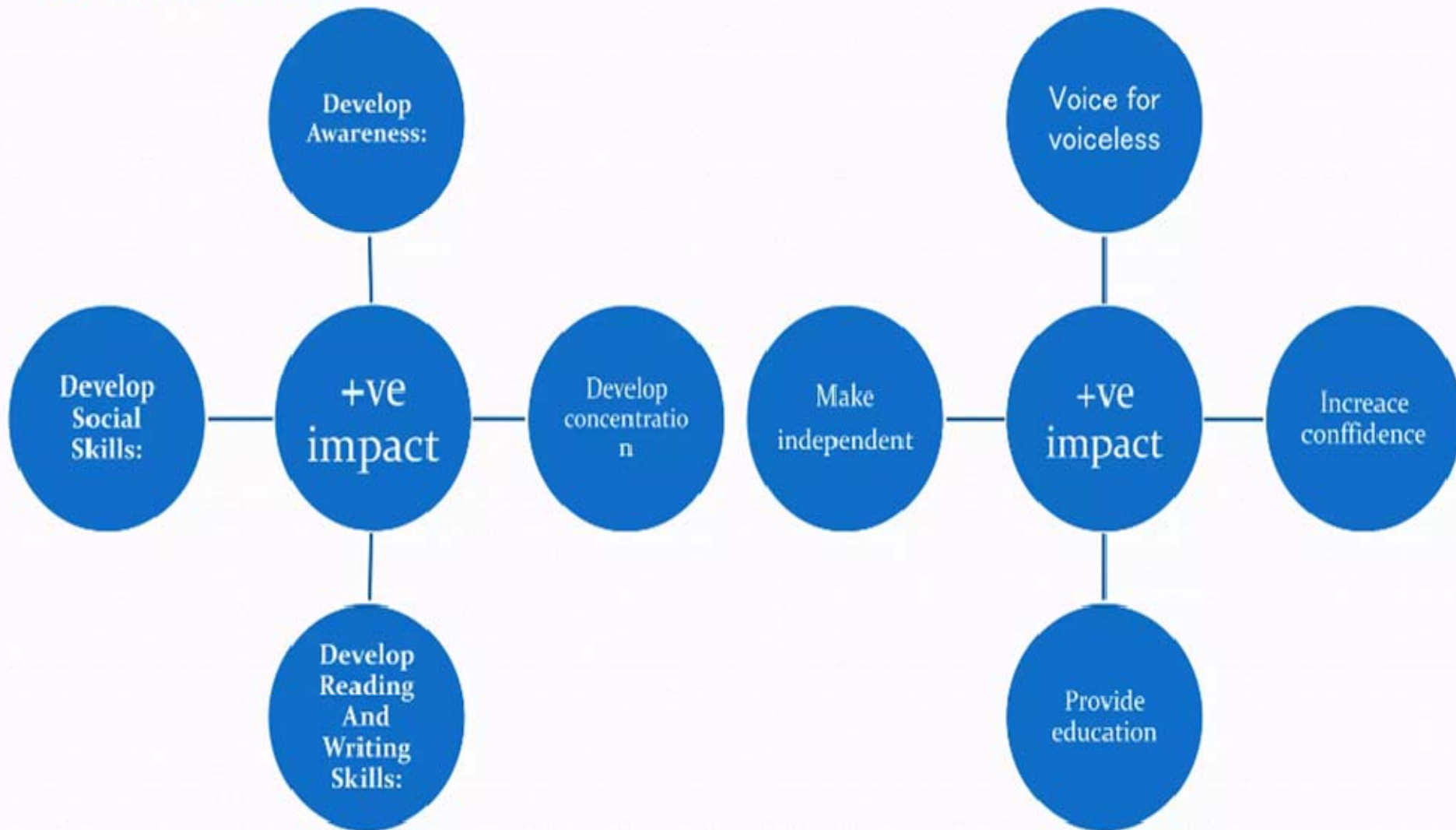
सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव और फायदे

- इन साइटों के माध्यम से छात्र उद्यमियों, कॉर्पोरेट लोगों के साथ संपर्क स्थापित कर सकते हैं और उनसे मूल्यवान जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
- खुले संचार की सुविधा प्रदान करता है, जिससे सूचना की खोज और वितरण में वृद्धि होती है। एक व्यापक दर्शकों को लक्षित करता है, जिससे यह एक उपयोगी और प्रभावी भर्ती उपकरण बन जाता है।

सोशल मीडिया के सकारात्मक प्रभाव और फायदे

- छात्रों के सामान्य ज्ञान और जागरूकता को बढ़ाएं।
- तेजी से संचार की सुविधा प्रदान करके समय और लागत बचाता है।

Overall....




Usage of social media in daily-life



किशोर सोशल मीडिया का उपयोग क्यों करते हैं?

- सोशल मीडिया किशोरों के लिए अपने दोस्तों के संपर्क में रहने का एक तरीका है। (या तो स्कूल, पार्क, बस स्टॉप, या फोन, आदि के बाद)
- यह आधुनिक दुनिया में सामाजिककरण और कनेक्शन के लिए महत्वपूर्ण है।



किशोरों के नियमित रूप से सोशल मीडिया का उपयोग करने का मुख्य कारण शामिल हैं:

- दोस्तों से बात करना
- समूह वार्तालाप में शामिल होना
- वर्तमान घटनाओं के बारे में सीखना और वर्तमान ऑनलाइन सामग्री के साथ अद्यतित रहना
- नए लोगों से मिलना
- करने के लिए कुछ भी नहीं है, या ऊब महसूस करना है

आपके बच्चे का मनोवैज्ञानिक विकास

- बेहतर सामाजिक कौशल विकसित करें
- कम अलग-थलग महसूस करें
- नए सांस्कृतिक और सामाजिक विचारों और मुद्दों के बारे में जानें
- अपने दोस्तों के साथ बंधन

आपके बच्चे का मनोवैज्ञानिक विकास

- आनंद लो
- रचनात्मक बनें और दोस्तों के साथ अपने विचारों को साझा करें
- अपने तत्काल वातावरण के बाहर दुनिया की घटनाओं और वर्तमान मामलों के बारे में जानें

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **EDMODO:** Edmodo सबसे बड़ी सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट है जिसका उपयोग मुख्य रूप से शिक्षा उद्देश्यों के लिए किया जाता है। सर्वेक्षण के अनुसार, 13 मिलियन से अधिक लोग इस वेबसाइट का प्रभावी ढंग से उपयोग कर रहे हैं।
- **English Baby:** संवादात्मक अंग्रेजी सिखाना इंग्लिश बेबी वेबसाइट का मुख्य उद्देश्य है। विश्लेषण से पता चला है कि दुनिया भर में लगभग 1.5 मिलियन लोग इस वेबसाइट का उपयोग कर रहे हैं। यह वेबसाइट चीनी लोगों के बीच बहुत प्रसिद्ध है फिर भी वेबसाइट का उपयोग अमेरिकी, जापानी, भारतीय, मिस्र आदि द्वारा भी किया जाता है।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **LIVEMOCHA:** Livemocha एक सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट है जिसका उपयोग वेबसाइट उपयोगकर्ताओं को विभिन्न भाषाओं को सिखाने के लिए किया जाता है। विश्लेषण के अनुसार, दुनिया भर में लगभग 1.2 मिलियन लोग इस वेबसाइट का उपयोग कर रहे हैं। वेबसाइट में 38 से अधिक विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध पाठ्यक्रम सामग्री का संग्रह शामिल है।
- **ACADMIA.EDU:** Acadmia.edu एक विज्ञान से संबंधित वेबसाइट है जो विशेष रूप से वैज्ञानिकों और संबंधित कालेज के छात्रों के लिए बनाई गई है। अध्ययन के अनुसार, दुनिया भर में 1.9 मिलियन से अधिक लोग वेबसाइट का उपयोग कर रहे हैं। वेबसाइट उन उपयोगकर्ताओं को कागजात और उनकी समीक्षाओं तक पहुंचने वाले लोगों की संख्या भी दिखाती है जो अपने शोध पत्र पोस्ट करते हैं।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **EPERNICUS:** Epernicus एक और सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट है, जो मुख्य रूप से वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं के लिए बनाए गए सामाजिक नेटवर्किंग पहलु पर केंद्रित है। यह उपयोगकर्ताओं को प्रश्न पोस्ट करने और मान्यता प्राप्त विशेषज्ञों से उपयुक्त उत्तर प्राप्त करने की अनुमति देता है।
- **COURSE CRACKER:** कोर्स क्रैकर एक नेटवर्क है जो छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता को एक दूसरे से जुड़ने में सक्षम बनाता है जिसके परिणामस्वरूप सीखने की प्रक्रिया का शोधन होता है। यह वेबसाइट उपयोगकर्ताओं को अपने पाठ्यक्रम सामग्री, क्विज़, असाइनमेंट और शिक्षा से संबंधित अन्य स्रोतों को पोस्ट करने की अनुमति देती है और उन्हें पोस्ट की गई सामग्री तक पहुंचने की अनुमति भी देती है।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **STUDENTS CIRCLE NETWORK:** सोशल सर्कल नेटवर्क सोशल नेटवर्किंग साइटों के क्लब के नवीनतम संस्करणों में से एक है, जिसमें विज्ञान, व्यवसाय, इंजीनियरिंग, कंप्यूटिंग और मानविकी के क्षेत्र में विभिन्न पाठ्यक्रम सामग्री शामिल हैं। वेबसाइट में लगभग 10,400 बौद्धिक पाठ्यक्रम शामिल हैं, जो मुख्य रूप से छात्रों और शिक्षकों को लक्षित करते हैं।
- **9th PERIOD:** इस वेबसाइट का मुख्य ध्यान वेब अनुप्रयोगों और ऑनलाइन उपकरणों पर है। इस प्रकार, यह इंटरनेट के माध्यम से छात्रों, शिक्षकों और विश्वविद्यालयों जैसे अपने उपयोगकर्ताओं को शिक्षा की सुविधा प्रदान करता है। यह वेबसाइट उन उपयोगकर्ताओं को अनुमति देती है जिनके पास समान रुचि है वे बिना किसी विसंगतियों के एक-दूसरे के साथ बातचीत कर सकते हैं।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **THE SYNAPSE:** यह वेबसाइट मुख्य रूप से दुनिया भर में जीव विज्ञान के छात्रों, ट्यूटर्स और शोधकर्ताओं पर केंद्रित है। यह वेबसाइट जीव विज्ञान में नवीनतम घटनाओं और विकास के एक महान स्रोत के रूप में कार्य करती है, जो आमतौर पर निंग प्लेटफॉर्म पर बनाई गई है।
- **THE MOLECULAR FORCES:** आणविक बल: यह निंग प्लेटफॉर्म पर निर्मित एक और वेबसाइट है, जो भौतिकी और रसायन विज्ञान के छात्रों, शिक्षकों और शोधकर्ताओं पर केंद्रित है। शिक्षक इस वेबसाइट में अपनी अध्ययन सामग्री और सीखने के दृष्टिकोण को वितरित करने में सक्षम हो सकते हैं। वेबसाइट नए विचारों के बारे में साझा करने और सवाल पूछने के लिए एक महान मंच के रूप में भी कार्य करती है।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- **WIKIPEDIA:** एक लोकप्रिय सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट जिसमें सूचनात्मक लेखों का एक बड़ा भंडार होता है, आमतौर पर हर एक घंटे में लाखों उपयोगकर्ताओं द्वारा उपयोग किया जाता है। जब आप चर्चा पटल में देखते हैं, तो आप फ़ोरम आधारित सेटिंग्स में कई लोगों को अपने विचार और राय साझा करते हुए पा सकते हैं।
- **FACEBOOK:** इस आधुनिक पीढ़ी में, आप पा सकते हैं कि लगभग हर छात्र का फेसबुक में एक खाता है। फेसबुक समूह स्कूलों और कक्षाओं के लिए बनाए गए हैं और इस प्रकार वेबसाइट शिक्षकों और छात्रों दोनों को अपनी जानकारी साझा करने, प्रश्नों और उत्तरों को पोस्ट करने, आगामी घटनाओं के बारे में अनुस्मारक सेट करने आदि की अनुमति देती है।

सामाजिक नेटवर्किंग साइटों के शैक्षिक लाभ

- LINKEDIN: इस वेबसाइट का उपयोग दुनिया भर में लगभग एक मिलियन कंपनियों और पेशेवरों द्वारा किया जाता है। न केवल लिंकडइन अपने उपयोगकर्ताओं को शिक्षित करता है, बल्कि नियोक्ताओं और नौकरी चाहने वालों को लाभप्रद लाभ भी प्रदान करता है।

कब पता करें कि कुछ गलत है

- ऑफ़लाइन जीवन के लिए उनकी ऊर्जा का स्तर और उत्साह
- सामान्य बातचीत में उनकी सगाई
- खेल, होमवर्क और अन्य शौक जैसी अन्य गतिविधियों को करने में वे जितना समय बिताते हैं
- उनका आत्म सम्मान और आत्म मूल्य की भावना

{-}ve's of social media on youth



Negative effects and Demerits of social media



Making Violence
Normal

Can be
Distractive.

Score Low
In exams

Radiation

Face to Face
Connections
are
Endangered

Cyberbullying
and Crimes
Against
Children

Risks of
Fraud or
Identity Theft

Time Waster

Internet Addiction





INTERNET ADDICTION

- क्या आप इंटरनेट पर अधिक वीडियो गेम खेलते हैं?
- क्या आप अनिवार्य रूप से ऑनलाइन खरीदारी कर रहे हैं?
- शारीरिक रूप से फेसबुक की जांच करना बंद नहीं कर सकते?
- क्या आपका अत्यधिक कंप्यूटर उपयोग आपके दैनिक जीवन- रिशतों, काम, स्कूल में हस्तक्षेप कर रहा है?

Types of Internet Addiction

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



इंटरनेट का उपयोग नशे की लत क्या बनाता है?

- यह 24/7 उपलब्ध है
- यह सुरक्षित महसूस करता है
- यह उपयोग करने में आसान है
- यह कनेक्शन का भ्रम प्रदान करता है।
- यह सस्ती हो सकती है
- यह मजेदार और बहुत आकर्षक है।

लक्षण

- सूखी आँखें
- सिर दर्द
- पीठ में दर्द
- खाने की अनियमितता (भोजन छोड़ना)
- नींद की गड़बड़ी
- परिवार और दोस्तों की उपेक्षा
- कंप्यूटर पर नहीं होने पर खाली, उदास, चिड़चिड़ापन महसूस करना
- स्कूल या नौकरी के साथ समस्याएं

परिणाम

- पारिवारिक समस्याएं: विवाह, माता-पिता-बच्चे के रिश्ते।
- शैक्षणिक समस्याएं: अधूरे असाइनमेंट, ग्रेड में गिरावट शुरू हो जाती है, चैट रूम में रहने के लिए कक्षाएं छोड़ना, अनुपस्थिति।

How to Prevent Social Media Threats??

- Install **theft protection** software on all of the **computers you use to access social media accounts**.
- Make sure **never** to **click the box to save your password** when you are on a **public, work or laptop computer**.
- Use your **real name** whenever you **sign up** for social media accounts.
- **Avoid giving out personal information** on social media sites, such as **address, phone number** or **your birth date**.
- Change your **privacy settings** on all your social media accounts, so that you have control of all the information that is posted.



A Family Screen Audit

- एक स्क्रीन ऑडिट केवल स्क्रीन के लिए हमारे संबंधों की जांच करने की एक प्रक्रिया है।
- आम तौर पर एक ऑडिट तब किया जाता है जब व्यक्ति या परिवार फिर से जांचना चाहते हैं कि वे कितनी बार और कितनी देर तक अपनी स्क्रीन का उपयोग करते हैं।
- आपने खुद कितना समय बिताया?
- एक उदाहरण द्वारा नेतृत्व करें

स्क्रीन ऑडिट कैसे करें

- स्क्रीन ऑडिट पूरे परिवार द्वारा एक साथ किया जाता है।
- हर किसी को इस तरह के सवालों का जवाब देना चाहिए:
- आप एक दिन में कितना टीवी देखते हैं?
- आप अध्ययन या काम के उद्देश्यों के लिए कंप्यूटर पर कितना समय बिताते हैं?
- आप हर दिन मोबाइल उपकरणों पर कितना समय बिताते हैं?
- आप ऑनलाइन बनाम ऑफ़लाइन कितना खाली समय बिताते हैं?

Digital Detox- Unplug from Social Media



**INTERNET
ADDICTION**

AND

**DIGITAL
DETOX**



WHAT ARE THE EFFECTS

HOW TO DISCONNECT



POOR SLEEP



BACK PAIN



WASTE OF TIME



LESS FOCUS
AND LACK OF
CONCENTRATION



ANXIETY
AND DEPRESSION



INCREASED STRESS



VISION PROBLEMS



REDUCED
HUMAN CONTACT



POSSIBLE EXPOSURE
TO RADIATION



DISABLE
PUSH NOTIFICATIONS



DO NOT USE YOUR
PHONE WHILE EATING



LEAVE THE PHONE OUT
OF THE BEDROOM



ESTABLISH REGULAR
TECH-FREE HOURS



CHANGE YOUR SCREEN
TO GRAYSCALE



SPEND TIME IN PLACES
WHERE YOU CAN'T USE
YOUR PHONE



REDISCOVER PAPER
AND ALTERNATIVE
ENTERTAINMENT



REDUCE THE NUMBER
OF APPS
ON YOUR PHONE



KEEP YOUR PHONE
OUT OF SIGHT

Digital Well Being

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 Well-Being App

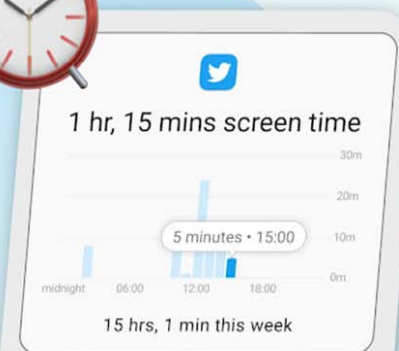
Visualize Screen Time

#time #productivity #stay focused #study #s
#screen time #productivity #stay focused #s



Focus mode & app limits

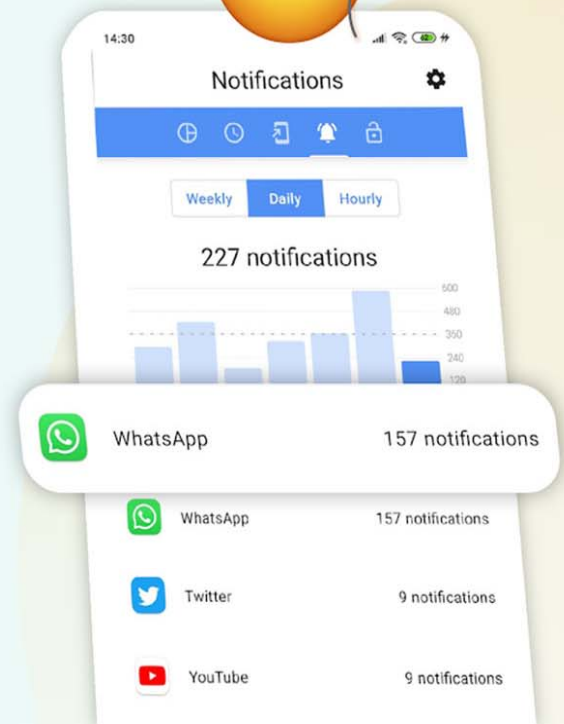
#app usage #self control #beat phone addiction
#limit app usage #self control #beat phone ad



You've hit your 1 hr, 15 mins usage limit for **Twitter** today.

You've hit your 1 hr, 15 mins usage limit for **Twitter** today.

Pinpoint noisy apps



Moment App



Moment – Screen Time Tracker

Moment Health Inc Health & Fitness

★★★★★ 493

3+

Offers in-app purchases

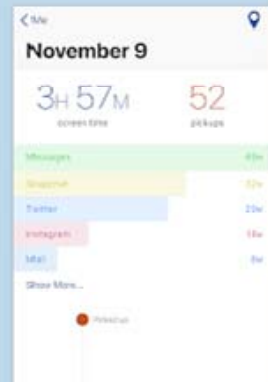
Add to wishlist

Install

Measure your phone usage



See which apps you're using most



Reimagine the way you use your phone through guided coaching



Indoor/ outdoor games





Control Yourself
Use internet
smartly



ENGAGING QUESTIONS FOR SOCIAL MEDIA