

# Ako na sociálne siete?

Každý má na to, aby to zvládol

Dominika Zúborová



**SENIORI  
V POHYBE**

Podme sa porozprávať:  
Aké sociálne siete poznáte?  
Aké sociálne siete využívate?





# Online svet zmierňuje úzkosť u starších

- Veľké prínosy sú najmä v potláčaní stresu, ktorý je spôsobený sociálnou izoláciou a samotou. Navyše, pocity úzkosti z nedostatku kontaktu sa zvyšujú v období, keď sa musia starší ľudia viac spoločensky dištancovať od iných skupín ľudí v rámci opatrení súvisiacich s ochranou pred ochorením COVID-19.



# Učíte sa ďalším veciam

Vzhľad, funkcie a aj používanie sociálnych médií sa neustále mení. Tým, že dochádza k rýchlej zmene týchto vlastností, seniori sú nútení učiť sa nové veci. Napríklad, ak sa pridá do aplikácie nová funkcia, ktorá je potrebná na ovládanie samotného média, nútia mozog učiť sa ďalším veciam. Odborníci to vysvetľujú tým, že je to podobné ako pri fyzickom cvičení, kedy sa telo stáva silnejšie vďaka pravidelnému tréningu. Podobne je to aj pri mozgu, ktorý sa vďaka namáhaniu stáva odolnejším voči vzniku Alzheimerovej choroby či demencie.

Pravidelná mozgová aktivita zároveň zamestnáva mozog a **znižuje návaly úzkosti a smutnej nálady.**

Sem dávám obrázok, aby ste sa usmiali



**Dnes mi doma vypadl na  
20 minut internet,  
tak jsem šel do obýváku  
popovídat si s rodinou.  
Jsou to celkem milí lidé**

# Nové vzťahy vďaka online svetu

- Zaujímavé výsledky prináša štúdia z Veľkej Británie a Nemecka, ktorá sledovala vplyv internetu a najmä sociálnych médií na socializáciu seniorov. Veľká časť opýtaných hlásila zlepšenie súkromného života, pretože online médiá pomohli najmä opusteným ľuďom nájsť si nového partnera





# Internet – liek na lepšiu náladu?

- Výskumy ukazujú, že už len samotné surfovanie na internete znižuje u ľudí v pokročilom veku depresiu až o **33 percent**



# Stále v kontakte s vnúčatami

- Najviac obľúbené u seniorov sú videohovory, ktoré využívajú na kontakt s vnúčatami.







# #Sociálne siete

- Na Slovensku využíva sociálne siete viac ako 80 % ľudí. Prečo by mali byť tvoji starí rodičia výnimkou? Sociálne siete môžu byť pre nich ideálnym prostriedkom, ako ostať v kontakte nielen s deťmi a vnukmi, ale aj kamarátmi z opačnej strany mesta či republiky, alebo spolužiakmi, ktorých nevideli desaťročia.
- <https://www.youtube.com/watch?v=0aGODMspFaE>

# Netreba sa porovnávať



# Čas strávený na sociálnych sieťach

- ▶ Na Facebooku, Instagrame či ďalších sociálnych sieťach trávia Slováci rekordné množstvo času – denne až tri hodiny.
- ▶ Len dve percentá ľudí nepoužívajú sociálne siete vôbec






# Zdroj každodenných aktualít






# Pozri, kto to hovorí!

- ▶ Na ktoré stránky chodíte, aby ste si prečítali najnovšie správy?
- ▶ Podľa čoho si vyberáte?

 Hoaxy a podvody - Polícia SR

Polícia Slovenskej republiky 

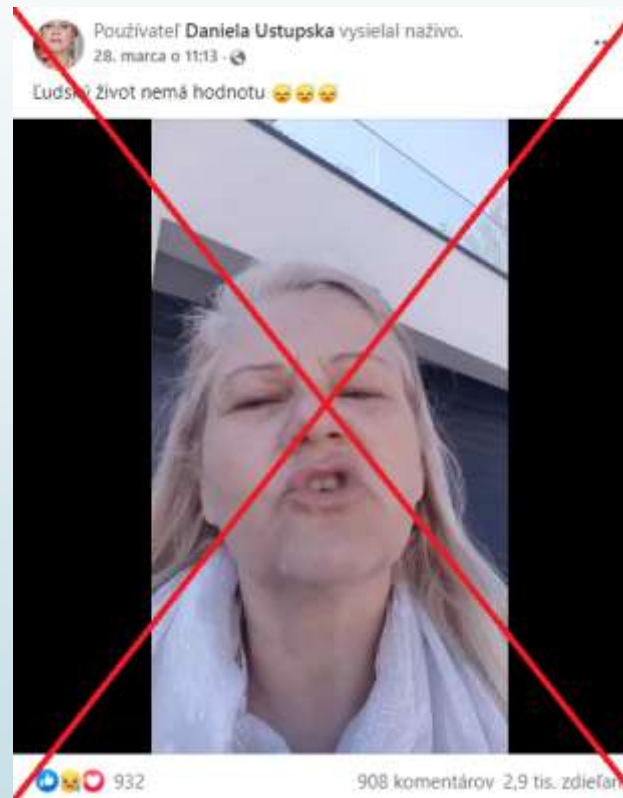
# HOAXY A PODVODY | POLÍCIA SR



NEVERTE DEZINFORMÁCIÁM  
NEVERTE RUSKÝM MÉDIÁM  
NEVERTE PLATENÝM AGENTOM  
NEVERTE TROLOM A UŽITOČNÝM ...  
SLEDUJTE CELOŠTÁTNE MÉDIÁ  
SLEDUJTE OFICIÁLNE ŠTÁTNE ORGÁNY



# Vaše deti a vnúčatá sa za vás môžu hanbiť



# Pozor!

- ▶ nikdy by ste nemali cudzím ľuďom poskytovať svoje osobné údaje, ako je napríklad heslo k vášmu účtu. Surfujte [na internete obozretne](#) a s otvoreným očami



# Pozor na „premúdrelosť“





# #Emoji

- ▶ Písanie dlhých viet či slov je vo svete chatovania mnohokrát zbytočné a čoraz zriedkavejšie - rýchlejšiu a často aj trefnejšiu komunikáciu zabezpečia práve emoji
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=96HSOD9bBc8>



# #Aplikácie

- Mobil je síce primárne určený na telefonovanie či smskovanie, no používať ho len na tento účel by bola škoda, a tak trochu aj nuda. Práve vďaka rôznym aplikáciám z neho vedia aj tvoji rodičia či prarodičia vyťažiť maximum - uľahčiť si život, ale sa aj zabaviť
- <https://www.youtube.com/watch?v=C7mD9On5ijo>



# #Videohovory

- ▶ Pevná linka má síce svoje nostalgické čaro, no prečo sa pri volaní ochudobňovať o možnosť svojich blízkych aj vidieť?
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=011iZ0dvq1Q>






# #Googlenie

- ▶ Svetu tlačенých časopisov s receptami či televíznym programom môže odzvoniť - tvojej babke či dedkovi sa bude určite páčiť myšlienka, že všetky informácie si môžu za sekundu zistiť priamo v ich mobile, a to pomocou vyhľadávača Google.
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=mmtXkRyqHS8>



► Pod'me na to!

► 😊



**SENIORI**  
**V POHYBE**