Samfélagsmiðlar - hugleiðingar

https://www.forlagid.is/vara/kvidakynslodin/

https://www.forlagid.is/vara/horfin-athygli/

https://www.ruv.is/frettir/innlent/2022-10-03-vill-ekki-ad-bornin-noti-snjallsima-422528

https://www.visindavefur.is/svar.php?id=80267#The Social Dilemma - Wikipedia

https://www.google.com/search?q=Fj%C3%B3rar+till%C3%B6gur+a%C3%B0+breyttum+vi%C3%B0horfum+var%C3%B0andi+snjalls%C3%ADmaeign+og+samf%C3%A9lagsmi%C3%B0lanotkun+barna.&oq=Fj%C3%B3rar+till%C3%B6gur+

https://en.wikipedia.org/wiki/The_Social_Dilemma

Í umhverfi okkar og mun að líkindum ekki hverfa

Tóbak, nikótínpúðar, veip, kleinuhringir, hraðakstur, orkudrykkir, marijúana, hass, amfetamín, kókaín, áfengi, heróín, spítt, ecstasy, sýra,oxycontin, xanax, klám, ofbeldisfullt afþreyingarefni, netið, samfélagsmiðlar, ótímabært kynlíf, afbrot, ……… og ótal aðrir slæmir hlutir eða fyrirbæri verða ekki affundin upp. Flest sem fundið er upp og framleitt hverfur ekki, jafnvel þó það sé bannað samkvæmt lögum.

Verkefnið

Verkefni uppalenda er því að leiðbeina þeim sem upp vaxa um völundarhús þar sem stanslaus tilboð og framboð á óheilnæmri vöru og afþreyingu ráða ríkjum.

Uppeldi

Ástúð, hlýja, umhyggja, vernd og öryggi.

Kenna samskiptareglur, ræða um hvað er gott, hvað er æskilegt, hvað gerir manneskju að góðri manneskju.

Samkennd og samlíðan með fólki á erfiðum tímum félagslega eða tilfinningalega

Bókin - Horfin athygli

Höfundi blöskrar hve erfitt hann sjálfur og allir í hans umhverfi eiga orðið með að einbeita sér, vera til staðar, hluti af samfélagi.

Stanslaust áreiti frá samfélagsmiðlum, tölvupósti, skilaboðum osfrv. gerir að verkum að erfitt er að halda uppi samskiptum - mannlífi eins og við þekktum það.

Hvað veldur ? Hvernig nær tæknin þessum tökum á okkur ?

Einangrar sig á netlausri eyju - afeitrun

Ferðast síðan um heiminn með það að markmiði að hitta 100 færustu sérfræðinga á sviði athyglis og tæknivísinda til að fá botn í málið.

Ræðir við sérfræðinga á sviði sálfræði, félagsvísinda, atferlisvísinda, lífeðlisfræði, tauga og geðlækninga, osfrv. og einnig á sviði tölvu, net og samfélagsmiðla. Viðtölin öll til hlustunar.

Inngangur: Gengið um Memphis 7

1. Fyrsta orsök: Aukinn hraði, skiptingar og síun 25
2. Önnur orsök: Flæði í lamasessi 55
3. Þriðja orsök: Uppsveifla líkamlegrar og huglægrar örmögnunar 73
4. Fjórða orsök: Hrun yndislestrar 91
5. Fimmta orsök: Röskun hugarflugs 103
6. Sjötta orsök: Uppgangur tækni sem getur fylgst með og stjórnað fólki (fyrri hluti) 119
7. Sjötta orsök: Uppgangur tækni sem getur fylgst með og stjórnað fólki (seinni hluti) 141
8. Sjöunda orsök: Uppgangur eitraðrar bjartsýni (eða: Hvers vegna einstaklingsbundnar breytingar eru mikilvæg byrjun en ekki nóg) 163
9. Fyrstu drög að djúptækri lausn 179
10. Áttunda orsök: Vaxandi streita og hvernig hún kveikir árvekni 195
11. Staðirnir sem fundu út hvernig má snúa frá vaxandi hraða og örmögnun 211
12. Níunda og tíunda orsök: Versnandi mataræði og vaxandi mengun 223
13. Ellefta orsök: Vaxandi ADHD og viðbrögð okkar við því 243
14. Tólfta orsök: Innilokun barna okkar, bæði líkamleg og sálræn 271

Niðurstaða: Athyglisuppreisn 299

Hópar sem berjast nú þegar fyrir bættri athygli 321
Þakkir 323
Aftanmálsgreinar 327
Atriðisorðaskrá 363

Tækni - Algorithm - Algóritmi - Algrímið

Þróað til að halda okkur við skrollið

Þróað til að við öflum fleiri notenda með vaxandi “vinafjölda”

Þróað til að notkun okkar tryggi eins margar auglýsingar og kostur er

Öll notkun okkar á samfélagsmiðlum og gmail.pósti, google leit og fleira er safnað saman til að búa til skýra mynd af okkur, áhugamálum, neysluvenjum, sjúkdómum, vinnu, heimili osfrv. til að selja hverjum sem vill kaupa, aðgang að okkur.

Eðli þess sem okkur er birt

Rannsóknir sýnt að vil veljum og dveljum á því sem er harðara, grófara og hraðara.

Fólk dvelur á umferðarslysi frekar en umhverfisviðurkenningum

Árás, slæmt, ásaka eru orð sem virka betur en vinir, gott og sættast

Bergmálshellar, kimar, áhrifavaldar (Tate bræður, 764)

Instagram

Kevin og Mike smíðuðu Instagram sem skólaverkefni til að geta sent sól til þeirra sem voru í myrkri - Myndir til að létta lund viðtakenda

Smíðuðu filtera því þeim þóttu þeir fyndnir

Að filterarnir síðar sköpuðu biðraðir hjá lýtalæknum, bótox og fyllingarfaraldur í vestrænum heimi ……….sáu þeir ekki fyrir

Kvíðakynslóðin

Dregin upp mynd af barnæsku leiksins og frelsisins

Dregin upp mynd af barnæsku símans

Á níunda áratugnum sýna rannsóknir að uppeldi breytist á Vesturlöndum þannig að frjáls útivistartími barna dregst stórlega saman og víða um lönd hætta börn alveg að leika sér eftirlitslaus við aðra krakka út á götu, á leikvöllum eða úti í náttúrunni. Þegar börn þurfa ekki lengur að takast á við umhverfið, og aðlaga hegðun sína að reglum leiksins og öðrum þátttakendum þroskast félagsfærni þeirra síður

Yfirlit rannsókna á geðheilsu ofl.

Í bókinni er yfirlit yfir mikið magn rannsókna á geðheilbrigði, kvíða, aðskilnaðarkennd, andlegu álagi, sjálfsskaða, sjálfsvígum, þunglyndi osfrv. - Stúlkur fara verr út úr þessu

Höfundur telur að milli 2010 og 2015 rísi flóðbylgja sem ekki sér fyrir endann á og erfitt sé að finna aðrar skýringar á en tilkomu snjallsíma í hvers manns vasa sem er ávísun á stöðugt áreiti.

Pisa, net og samfélagsmiðlar

https://www.facebook.com/photo?fbid=10164777689163374&set=a.442243943373

https://www.ruv.is/frettir/erlent/2026-08-26-meta-greidir-jafnvirdi-2000-milljarda-krona-vegna-malaferla-484928

Stærra samhengi

Áhrif nets, samfélagsmiðla og tölvutækni á menningu okkar, daglega lifnaðarhætti og tungumál finnst mér meiri en við gerum okkur grein fyrir.

Umræða um pisa og hina og þessa lestrarkennsluaðferðir finnst mér sérkennileg þegar það blasir við að tæknin hefur gjörbreytt menningunni og tungumálinu

Reglugerð um símanotkun.

Símar og snjalltæki á skólatíma. Notkun síma og snjalltækja sem ekki eru í eigu eða umsjá skóla eða frístundaheimilis er óheimil á skólatíma, sbr. þó 6. gr. Símar og snjalltæki sem ekki eru í eigu eða umsjá skóla eða frístundaheimilis skulu ekki vera aðgengileg á skólatíma, sbr. þó 6. gr. Grunnskóli eða frístundarheimili ákveður fyrirkomulag geymslu tækjanna með hliðsjón af aðstæðum þar sem þau eru ekki aðgengileg nemendum, s.s. í þar til gerðum skápum, hólfinn eða geymslukössum. Geymsla tækis skal taka mið afskóladegi nemanda. Hver skóli og frístundaheimili skal móta sér nánari reglur um fyrirkomulag geymslu og afhendingu tækjanna í samráði við aðila skólasamfélagsins. Skal kynna reglurnar bæði fyrir nemendum og foreldrum . Símar og snjalltæki sem höfð eru meðferðis í skóla og eru ekki í eigu eða umsjá skóla eða frístundaheimilis, eru á ábyrgð eiganda viðkomandi tækis nema þau hafi verið afhent skóla eða frístundaheimili til geymslu skv. 2. mgr. Við geymslu tækja skal skóli eða frístundaheimili gera viðeigandi varúðarráðstafanir til að koma í veg fyrir tjón, hvarf eða þjófnað. Um skaðabótaábyrgð fer samkvæmt almennum reglum skaðabótaréttar. Síma og snjalltæki í eigu eða umsjá skóla eða frístundaheimilis skal eingöngu nota í kennslufræðilegum tilgangi eða vegna stuðningsþarfa nemenda.