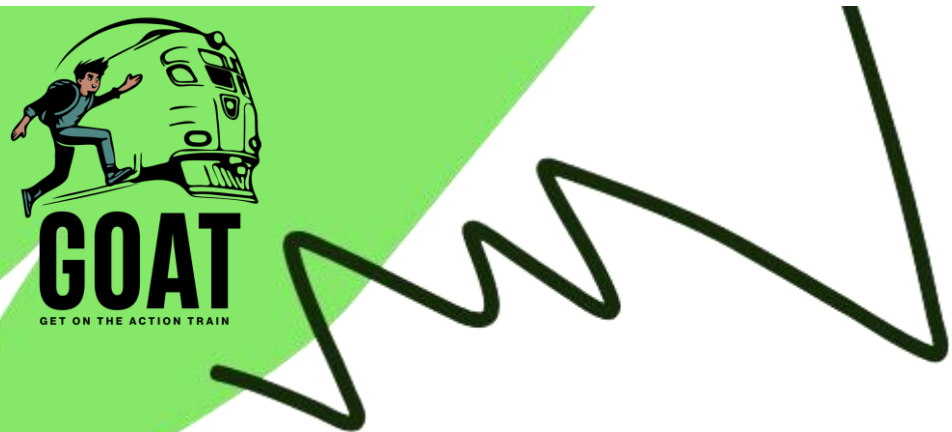


ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ



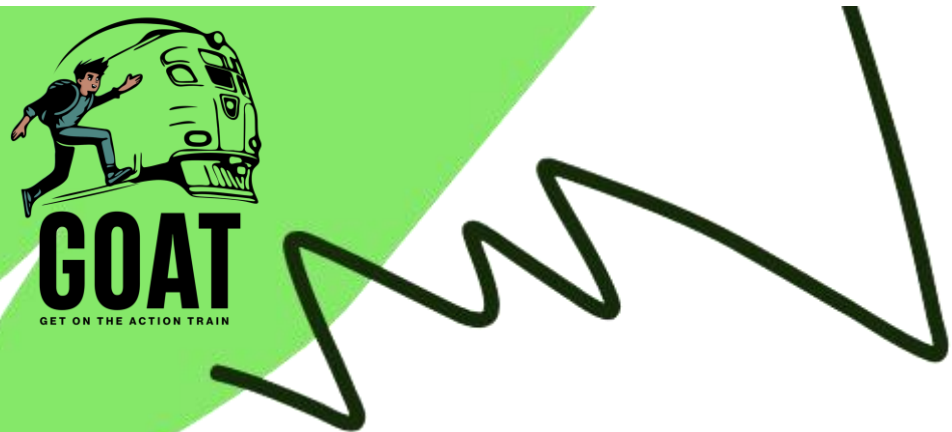
КАКВО ЗНАЧИ “ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ”?

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНА КОМБИНАЦИЯ НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО, ЗДРАВНОТО ОСИГУРЯВАНЕ, ЖИВОТА И ОБЩЕСТВОТО С ДИГИТАЛНИТЕ ТЕХНОЛОГИИ, С ЦЕЛ ДА СЕ ПОДОБРЯВА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО И ПО-ИНДИВИДУАЛНО И ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЛЕКАРСТВА.

(ФЕДЕРАЛЕН ИНСТИТУТ ЗА ОТВЕТСТВЕНО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ, 2020)

КАКВО Е “СОЦИАЛНА МЕДИЯ”

- „ПОЗВОЛЯВА НА ХОРАТА ДА ПРАВЯТ ДОСТЪПНА ИНФОРМАЦИЯ ОТ ВСЯКАКЪВ ВИД И ВЪЗ ОСНОВА НА ТОВА ДА УСТАНОВЯВАТ И/ИЛИ ПОДДЪРЖАТ СОЦИАЛНИ ВРЪЗКИ“
- (БАВАРСКИ ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ИНСТИТУТ ЗА ДИГИТАЛНА ТРАНСФОРМАЦИЯ)ТО



ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

ПОЛОЖИТЕЛНИ АСПЕКТИ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ И ДИГИТАЛИЗАЦИЯТА

- **ПОДОБРЯВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ**- ОБЩУВАНЕТО С ДРУГИ ВОДИ ДО ЧУВСТВО ЗА ОБЩНОСТ, НАМАЛЯВА ЧУВСТВОТО ЗА САМОТА И СОЦИАЛНА ИЗОЛАЦИЯ, КОЕТО СЕ ОТРАЖАВА В ПО-ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ
- **ОСИГУРЯВАНЕ НА ОТДУШНИК ЗА ТВОРЧЕСТВО**- СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ ПРЕДЛАГАТ ШИРОК СПЕКТЪР ОТ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ИЗКУСТВО, ИНОВАЦИИ И КРЕАТИВНОСТ. ТЕ СЪЩО СЪЗДАВАТ ПЛАТФОРМА ЗА ОБМЕН ПО ВСЯКА ТЕМА В НАШЕТО ОБЩЕСТВО
- **ПРЕДЛАГАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО РАБОТА В МРЕЖА**- ХОРАТА МОГАТ ДА РАЗШИРЯВАТ СОЦИАЛНИТЕ СИ МРЕЖИ И МОГАТ ДА ИМАТ КОНТАКТ С ХОРА, КОИТО НИКОГА НЕ СА СРЕЩНАЛИ
- **СЪЗДАВАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ И СОЦИАЛНА ОСВЕДОМЕНОСТ**-ДИГИТАЛНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ ПРЕДОСТАВЯТ ШИРОК СПЕКТЪР ОТ ОБРАЗОВАТЕЛНИ РЕСУРСИ (СЕМИНАРИ, РАБОТИЛНИЦИ) И ПРАВЯТ ОБУЧЕНИЕТО ДОСТЪПНО ЗА МЕЖДУНАРОДНА АУДИТОРИЯ
- **ИЗГРАЖДАНЕ НА НОВИ БИЗНЕС ВЪЗМОЖНОСТИ И МАРКЕТИНГОВИ КАНАЛИ**- ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПЛАТФОРМИ НА СОЦИАЛНИ МЕДИИ ЗА РЕКЛАМА НА МАРКИ, МАРКЕТИНГОВИ КАМПАНИИ И ЛОЯЛНОСТ НА КЛИЕНТИТЕ. С ПОМОЩТА НА ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ (ИИ) И АЛГОРИТМИ, ТЪРСЕНЕТО НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ НА РЕКЛАМА ИЛИ ТЪРСЕНЕТО СЕ НАСОЧВА КЪМ МАРКИ В САЙТОВЕТЕ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ

(AMERICAN PUBLIC UNIVERSITY, 2022)

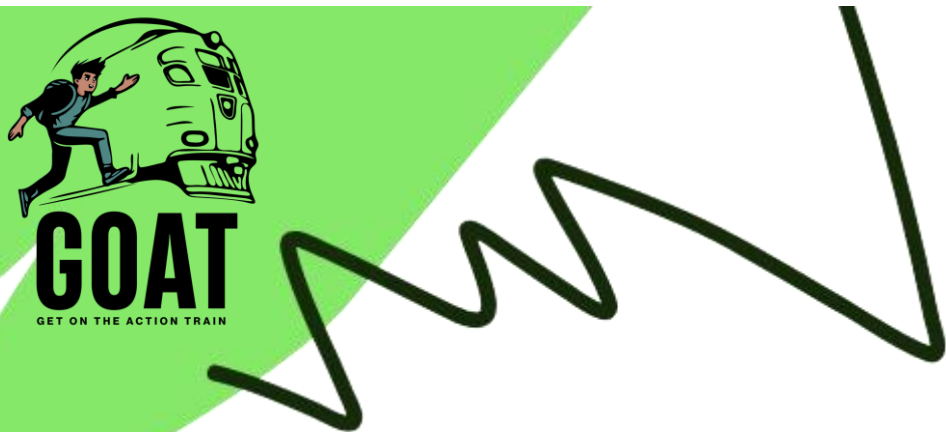


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ И ДИГИТАЛИЗАЦИЯТА

- **КИБЕРТОРМОЗ** - КИБЕРТОРМОЗЪТ, КОЙТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ОПИСАН КАТО АТАКА СРЕЩУ ДРУГ ЧОВЕК, СЕ ПРОЯВЯВА В РАЗЛИЧНИ ФОРМИ, КАТО НАПРИМЕР НЕОДОБРИТЕЛНИ КОМЕНТАРИ, НЕГАТИВНИ ПУБЛИКАЦИИ ИЛИ СНИМКИ, КОМПРОМЕТИРАЩИ СЕКСУАЛНИ ИЗОБРАЖЕНИЯ (КОИТО МОЖЕ ДА СА ФАЛШИВИ), ИЗПОЛЗВАНЕ НА СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ ЗА РАЗПРОСТРАНЕНИЕ НА СЛУХОВЕ
- **ДОКСИРАНЕ** - - НАРУШАВАНЕ НА ПОВЕРИТЕЛНОСТТА, ПОДПОМАГАНО ОТ СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ ИЛИ „НЕУПЪЛНОМОЩЕНО СЪБИРАНЕ И ПУБЛИЧНО РАЗПРОСТРАНЕНИЕ НА ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ ИЛИ ЛИЧНИ МАТЕРИАЛИ СЪС ЗЛОНАМЕРЕНА ЦЕЛ.“ (МАКС ШЕРИДАН)
- **ПРИСТРАСТЯВАНЕ**- ПРЕКОМЕРНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА СОЦИАЛНИ МЕДИИ
- **СОЦИАЛНО СРАВНЕНИЕ С ДРУГИТЕ**
- **ПРЕКАРАНО ВРЕМЕ**- КОЛКОТО ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ СЕ ПРЕКАРА В ДИГИТАЛНИТЕ МЕДИИ, ТОЛКОВА ПО-МАЛКО ВРЕМЕ ОСТАВА ЗА СЪН, ХРАНЕНЕ, УПРАЖНЕНИЯ, РЕАЛЕН СОЦИАЛЕН КОНТАКТ
- **СЕНЗОРНО ПРЕНАТОВАРВАНЕ**- МОЗЪКЪТ МОЖЕ ДА АБСОРБИРА САМО ОПРЕДЕЛЕНА КОЛИЧЕСТВО СТИМУЛИ, НО СВОБОДНИЯТ ДОСТЪП ДО ИНТЕРНЕТ ПРИЧИНЯВА ПОСТОЯННО СЕНЗОРНО ПРЕНАТОВАРВАНЕ, С КОЕТО ВСЕКИ ТРЯБВА ДА СЕ СПРАВЯ ПО ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН

(AMERICAN PUBLIC UNIVERSITY, 2022)/ 8AOK HEALTH MAGAZIN 2021)

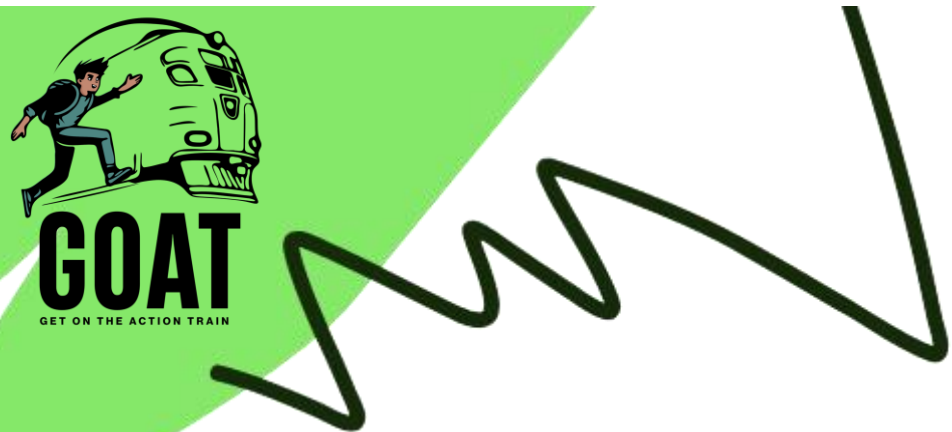


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

КАКВО ОЗНАЧАВА ЗА ВАС ЗДРАВΟΣЛОВЕН ДИГИТАЛЕН ПОДХОД (КЪМ СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ)?



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

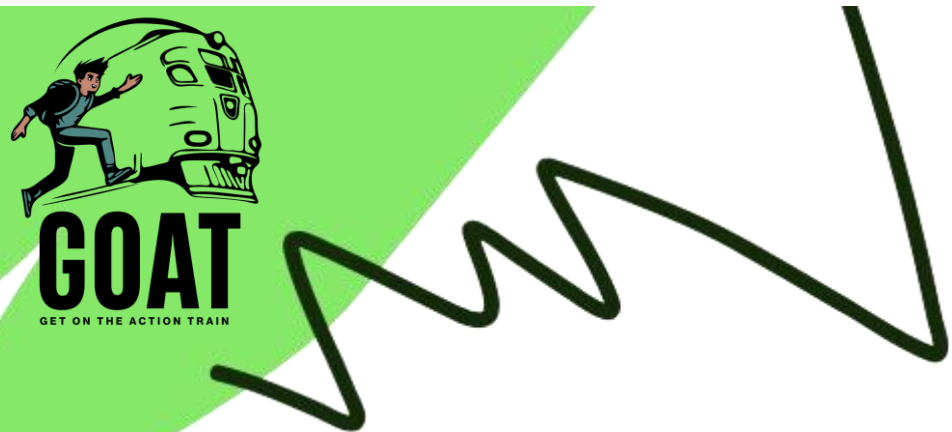




ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

СТРАТЕГИИ ЗА ДОБРО И БАЛАНСИРАНО ДИГИТАЛНО СОЦИАЛНО ПОТРЕБЛЕНИЕ

- **РАЗПОЗНАВАЙТЕ АВТЕНТИЧНОСТТА**- ПРИЗНАВАЙТЕ, ЧЕ МНОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ СА УКРАСЕНИ И ЧЕСТО НЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ РЕАЛНИЯ ЖИВОТ
- **ФОКУСИРАЙТЕ СЕ ВЪРХУ РЕАЛНИЯ ЖИВОТ**, ЗАЩОТО ТУК СЕ ИЗВЪРШВАТ ДЕЙСТВИЯ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИТЕ
- **ВЗЕМЕТЕ СИ ПОЧИВКА** ОТ ИНТЕРНЕТ. ДИГИТАЛНИЯТ ДЕТОКС СЪЩО Е ПОЛЕЗЕН ПОНЯКОГА
- **ВЪЗДЪРЖАЙТЕ СЕ ДА ВЗИМАТЕ МОБИЛНИЯ СИ ТЕЛЕФОН ИЛИ ДРУГИ ЦИФРОВИ УСТРОЙСТВА В ЛЕГЛОТО**. НАЙ-ДОБРЕ Е ДА ИЗКЛЮЧИТЕ ВСИЧКИ ЦИФРОВИ УСТРОЙСТВА 30 МИНУТИ ПРЕДИ ДА СИ ЛЕГНЕТЕ, ТЪЙ КАТО ТЯЛОТО И УМЪТ ВИ СЕ НУЖДАЯТ ОТ ОПРЕДЕЛЕНА ВРЕМЕ, ЗА ДА СЕ ИЗКЛЮЧАТ.



ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

КАК БИХТЕ РАЗПРОСТРАНИЛИ ВАШАТА МЛАДЕЖКА ИНИЦИАТИВА, ИЗПОЛЗВАЩА ДИГИТАЛНИ МЕДИИ?

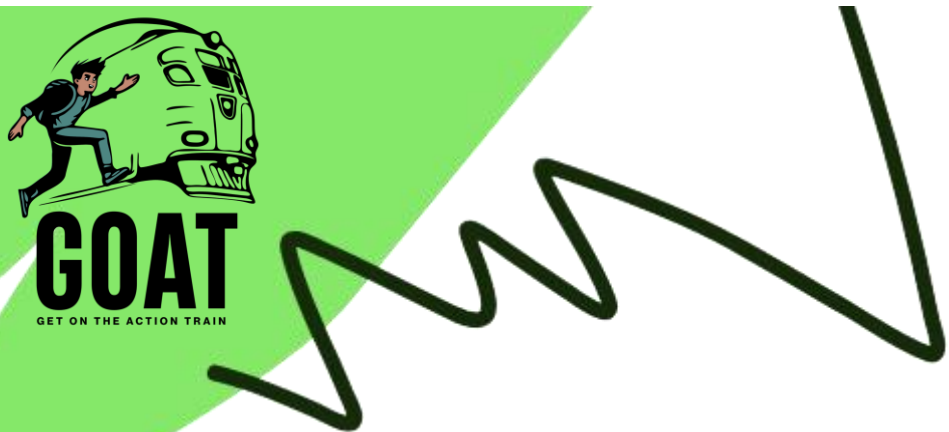


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

**КАКЪВ ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДИГИТАЛНИТЕ СОЦИАЛНИ МЕДИИ БИХТЕ ИЗБРАЛИ,
АКО ЗНАЕХТЕ, ЧЕ ВАШАТА МЛАДЕЖКА ИНИЦИАТИВА СЕ НУЖДАЕ ОТ ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НА ОБЩЕСТВЕНОТО МНЕНИЕ?**



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

РЕФЕРЕНЦИИ:

LINDA C. ASHAR, J.D., (2024). SOCIAL MEDIA IMPACT.HOW SOCIAL MEDIA SITE AFFECT SOCIETY.

URL:[HTTPS://WWW.APU.APUS.EDU/AREA-OF-STUDY/BUSINESS-AND-MANAGEMENT/RESOURCES/HOW-SOCIAL-MEDIA-SITES-AFFECT-SOCIETY/](https://www.apu.apus.edu/area-of-study/business-and-management/resources/how-social-media-sites-affect-society/)

AOK HEALTH MAGAZIN (2021). SOUVERÄN MIT SOZIALEN MEDIEN UMGEHEN, URL:[HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/sozialer-medien-auf-die-psyche/)
SOZIALER-MEDIEN-AUF-DIE-PSYCHE/

LUDWIGS, STEFAN/ NÖCKER, GUIDO (2020).SOCIAL MEDIA. GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DIGITALEN MEDIEN.

URL:[HTTPS://LEITBEGRIFFE.BZGA.DE/ALPHABETISCHES-VERZEICHNIS/SOCIAL-MEDIA-GESUNDHEITSFOERDERUNG-MIT-DIGITALEN-MEDIEN/](https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/social-media-gesundheitsfoerderung-mit-digitalen-medien/)

BAVARIAN INSTITUTE FOR DIGITAL TRANSFORMATION. SOCIAL MEDIA.URL: [HTTPS://EN.BIDT.DIGITAL/GLOSSARY/SOCIAL-MEDIA/](https://en.bidt.digital/glossary/social-media/)

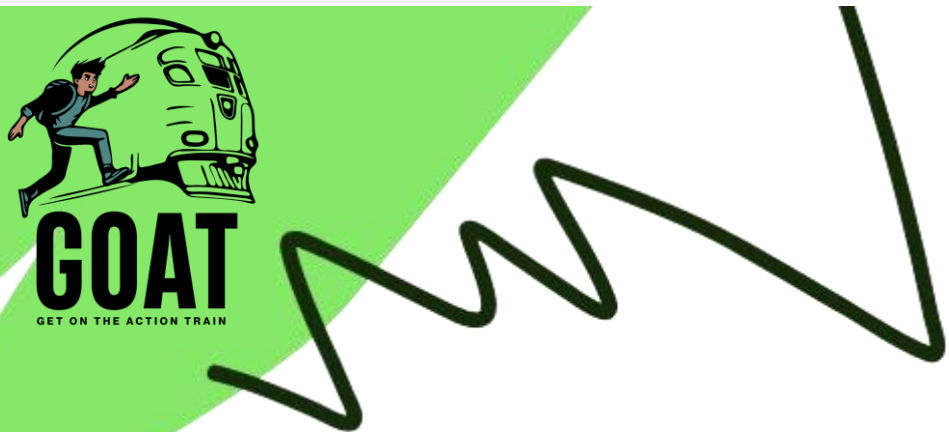


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ДИГИТАЛНО ЗДРАВЕ, СОЦИАЛНИ МЕДИИ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

РЕФЕРЕНТНИ ИЗОБРАЖЕНИЯ:

[HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/DE/FOTO/R%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-
GM2163203155-583564224](https://www.istockphoto.com/de/foto/r%C3%BCCKANSICHT-EINER-KAUKASISCHEN-FRAU-DIE-EINEN-ANIMIERTEN-INHALTSSTROM-/)



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686
PROGRAMME: ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION
PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

