

ผู้สูงอายุ 4.0

เรียนรู้เท่าทันโซเชียล



สื่อโซเชียลมีเดีย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเรียนรู้ต่อเนื่องต่อกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจ มีคุณค่าของตัวเอง เชื่อมความสัมพันธ์กับลูกหลาน แต่ในทางกลับกันอาจจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูงอายุได้ หากใช้มากเกินไปและไม่รู้เท่าทัน

★ ข้อควรระวังการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุ

- » ถูกหลอกลวง ฉ้อโกงจากมิจฉาชีพ
- » ทำลายสุขภาพ เล่นนานมีปัญหาเรื่องกระดูกปวดหลัง ปวดตา
- » สิ้นเปลืองเงินและเวลา
- » ใช้โซเชียลมีเดียส่งต่อภาพ ข่าวไม่เหมาะสมโดยไม่คัดกรอง
- » โซเชียลมีเดียทดแทนความรักไม่ได้ทั้งหมด การปฏิสัมพันธ์ทำกิจกรรมร่วมกันดีกว่า
- » ใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปจนติด ไม่ยอมทำกิจกรรมอย่างอื่น



★★ ควรเล่นโซเชียล แต่พอดี

- ...→ รับข่าวสารที่จำเป็น มีประโยชน์และน่าสนใจเท่านั้น
- ...→ ไม่ต้องคอมเมนต์ทุกเรื่อง
- ...→ ไม่โพสต์ทุกอย่างลงในโลกโซเชียล
- ...→ รับเพื่อนที่จำเป็น เช่น คนที่รู้จักเราและเรารู้จัก
- ...→ รู้จักกาลเทศะในการเล่น
- ...→ ให้ความสำคัญกับคนรอบข้างมากกว่าคนในโลกโซเชียล



★★★ การรับรู้ข่าวสารและการติดต่อสื่อสารมีความสำคัญและจำเป็น แต่ต้องพอดี ไม่เช่นนั้นแล้วแทนที่เทคโนโลยีจะถูกนำมาใช้เป็นประโยชน์ กลับจะทำให้เกิดผลเสียได้

