

Skrivuppgift

Tid: 90 minuter Inga hjälpmedel

Namn:

Födelsedatum:

Testdatum:

Hälsa och sociala medier

Inledning: Sociala medier har blivit en självklar del av de flesta människors vardag. Vi håller kontakten, delar information och visar upp våra liv. Samtidigt kan användandet även kopplas till problem kring både mental och fysisk hälsa. Vissa menar att det ständiga informationsflödet och trycket om att upprätthålla en perfekt fasad skapar stress och ångest. Andra lyfter fram sociala mediers potential att skapa gemenskap, erbjuda stöd och sprida kunskap. En central fråga är hur vi kan använda sociala medier på ett hälsosamt sätt.

Ämne: Magasinet "**Människa & Samhälle**" planerar en utgåva med temat "**Sociala medier och hälsa**" och har bitt dig att bidra med en text. I din text ska du diskutera hur sociala medier påverkar vår hälsa och ge förslag på hur vi kan skapa en sundare digital vardag.

Uppgift: Du ska skriva en argumenterande text på ungefär 400 ord (+/- 10%).

Reflektera över hur sociala medier påverkar både mental och fysisk hälsa, och diskutera vilka åtgärder individer och samhället kan vidta för att främja en hälsosam användning. Lyft fram både utmaningar och möjligheter för att skapa en sundare digital miljö.

Kom ihåg att läsa igenom din text noga innan du lämnar in den.

Provtid: 90 minuter

Tips: Utgå ifrån några av nedanstående frågor i din text:

- Vilka är de främsta positiva och negativa hälsoeffekterna av sociala medier?
- Hur påverkas vår självkänsla av det ständiga jämförandet med andra?
- Vilken roll spelar sociala medier när det gäller spridning av information om hälsa, såväl positivt som negativt?
- Vad kan skolor och föräldrar göra för att vägleda ungdomar i deras användande av sociala medier?
- Bör företag bakom sociala medier ta ett större ansvar för användarnas hälsa?

Använd gärna faktarutorna nedan för att förstärka dina resonemang och argument i texten.

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) kan överdriven användning av sociala medier leda till en ökad risk för ångest, depression och sömnsvärigheter.

Studier från Karolinska Institutet visar att samtidigt som sociala medier kan bidra till ensamhet kan de också vara en viktig källa till socialt stöd och gemenskap för utsatta grupper.

Forskning tyder på att ungdomar som begränsar användningen av sociala medier till 30 minuter per dag upplever en minskning av depressions- och ensamhetskänslor.