

Урок 6 – Посилання

Автомобілі:

<https://www.mercedes-benz.com/en/>
<https://www.volkswagen.ua/>
<https://www.toyota.ua/>
<https://www.lexus.ua/>
<https://www.opel.ua/>
<https://ford.ua/>
<https://www.nissan.ua/>

Соцмережі:

1. Посилання:

<https://uk-ua.facebook.com/>
<https://www.instagram.com/>
<https://www.tiktok.com/ru/>
<https://twitter.com/?lang=uk>
<https://www.youtube.com/>

2. CSS:

```
body{
    внутрішні відступи: 0 15% 0 15%;
}
.клас для першого абзацу{
    Товщина тексту: 900;
}
h1, h2{
    шрифт: 'Montserrat', sans-serif;
    товщина: 600;
}
p{
    шрифт: 'Montserrat', sans-serif;
    товщина: 300;
    вирівнювання тексту: justify;
}
```

Текст для сторінки:

5 способів, як соцмережі змінюють наш мозок

Соціальними мережами уже користується кожен третій мешканець цієї планети.

Найпопулярніші соціальні мережі:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Tik-tok](#)

[Twitter](#)

[Youtube](#)

Це як наркотик

Не можете змусити себе вийти з соцмереж? 5-10% користувачів інтернету насправді нездатні контролювати, скільки часу вони проводять в онлайні. На відміну від наркотичної, це психологічна залежність. Скани мозку цих залежних від мережі людей показують порушення функціонування ділянок мозку, подібне до тих, хто має наркотичну залежність. Чітко видно деградацію білої речовини в ділянках, що відповідають за емоційну обробку, увагу та прийняття рішень. Соцмережі дають вам відчуття винагороди тут і зараз за майже непомітні зусилля. Через це мозок починає змушувати вас бажати цієї стимуляції знову і знову.

Це порушує здатність фокусуватися

Ви можете думати, що користувачі соцмереж та ті, хто постійно перемикається між сайтами та роботою, кращі у мультизадачності. Утім, дослідження показали: активні користувачі соцмереж показують значно гірші результати під час завдань з мультизадачності порівняно з іншими людьми. Виявляється підвищена мультизадачність в онлайні знижує здатність мозку фільтрувати перешкоди, а мозок може навіть гірше зберігати інформацію.

Це провокує фантомний синдром вібрації

Це коли телефон вібрує посеред продуктивної роботи. Хоча, чекайте... Хіба він вібрував взагалі? Цей синдром – відносно нове психологічне явище. В одному дослідженні 89% учасників сказали, що відчували його

хоча б кожні два тижні. Здається, що наш мозок тепер сприймає свербіж як вібрацію смартфона.

Ваш мозок думає, що це винагорода

Це може здаватись божевільним, але технології почали перезавантажувати нашу нервову систему, і наш мозок подразнюють так, як ніколи раніше. Соцмережі також викликають вивільнення дофаміну – який викликає хороше самопочуття. Використовуючи МРТ-сканування, вчені з'ясували, що центри винагороди людського мозку набагато активніші, коли вони говорять про власні погляди порівняно з тим, щоб слухати інших. І це не дивно. Ми любимо говорити про себе, чи не так?

Це змінює те, як ми взаємодіємо

Виявляється, що 30-40% розмов віч-на-віч – це комунікація нашого власного досвіду, тоді як близько 80% комунікації у соцмережах – спілкування з самим собою. Частина мозку, пов'язану з оргазмом, мотивацією та любов'ю, стимулює використання соцмереж, а ще більше вона стимулюється, коли ви знаєте, що маєте аудиторію. Наше тіло фізіологічно винагороджує нас за те, що ми самі з собою розмовляємо онлайн. Дослідження показали, що партнери схильні подібатися один одному більше, якщо ви вперше зустрічаєтесь онлайн порівняно із зустріччю віч-на-віч.