

[81]

LXXXI [81] WIECZÓR Z MARKETINGIEM 2.0



Online

16.11.2023





81. WIECZÓR Z MARKETINGIEM *online*

Szambo wybiło!

Presja społeczna, manipulacja emocjami, dezinformacje

Marcin Oroc

- profiler i ekspert od mikroskpresji; hartownik, Oroc.com

Empatyczny marketing – czy wrażliwość sprzedaje?

Adrianna Wardała

- ekspertka ds marketingu B2B; CEO SUUR MARKETING

16 listopada / godzina 18.00 / online

{ 81. Wieczór z marketingiem }

Pozostań wierny swojej marce.

Zanim marki zaangażują się z influencerem, który opublikował coś na temat zdrowia psychicznego, powinny nawiązać związek między wspieranym problemem społecznym a swoimi podstawowymi wartościami. Ustalenie tego związku pokazuje, jak bardzo marka troszczy się o swoich klientów i pracowników, podejmując działania w istotnych sprawach i wprowadzając znaczący wkład. Określenie tego związku pomoże również utrzymać spójność przekazu i wykaże, że marka pasjonuje się kwestiami poza swoim biznesem. W przeciwnym razie, gdy marki wybiorą problem społeczny, który nie pasuje do ich misji, może to zaszkodzić reputacji i zaufaniu marki.

Skoncentruj się na spójności.

Generacja Z potrafi przejrzeć marki, które jedynie rozmawiają o problemach zdrowia psychicznego na mediach społecznościowych, zamieszczając okazjonalne płytkie posty, zamiast marek, które włączyły zdrowie psychiczne do ogólnego przekazu marki. To samo dotyczy innych problemów społecznych, takich jak Miesiąc Dymy, #MeToo, Black Lives Matter, zdrowie kobiet i kwestie środowiskowe.

Dla marek ważne jest, aby dobrze przygotować się do działania. To nie wystarczy zaplanować kampanię na miesiąc świadomości zdrowia psychicznego, ale nie uwzględnić komunikatów o zdrowiu psychicznym przez cały rok.

Dostarczaj zasoby.

Marki powinny przeznaczyć zasoby na wspierane przez siebie kwestie społeczne, takie jak dedykowana strona na ich stronie internetowej zawierająca linki do

dostępnych zasobów. Ponadto marki powinny promować swoje zaangażowanie w daną sprawę, czy to poprzez datki finansowe, możliwości wolontariatu czy sponsorowanie inicjatyw edukacyjnych. Kiedy marki wykorzystują swoją siłę wpływu, demonstrowali swoje oddanie wartościom marki i tworzą znaczące połączenia z konsumentami, którzy cenią firmę, które priorytetowo traktują sprawy istotne dla świata.

WHEN YOU MISS A DAY OF GYM.



Współczesne społeczeństwo często promuje zdrowy styl życia i aktywność fizyczną. W miarę jak widzimy innych ludzi angażujących się w regularne treningi i utrzymujących dobrą kondycję, możemy odczuwać presję społeczną do podążania ich śladami. Porównywanie się z innymi może prowadzić do wewnętrznego konfliktu, zwłaszcza gdy odbieramy ich postępy jako normę.

Regularna aktywność fizyczna jest często kojarzona z poprawą zdrowia psychicznego i fizycznego. Jeśli pomijasz trening, możesz czuć się mniej energiczny, znużony, a nawet doświadczać spadku nastroju. To z kolei może generować poczucie winy.

Widząc posty innych osób na siłowni czy osiągających swoje cele fitness, możemy odczuwać presję społeczną i wewnętrzną potrzebę prezentowania podobnych osiągnięć.

Ważne jest zrozumienie, że każdy ma inne tempo życia, priorytety i cele. Wyrzuty sumienia mogą być naturalne, ale ważne jest, aby unikać nadmiernego samokrytycyzmu. Zamiast tego, zastanów się, co mogłś zrobić inaczej, aby bardziej skutecznie zarządzać czasem i osiągać swoje cele fitness, jednocześnie dbając o swoje zdrowie psychiczne.

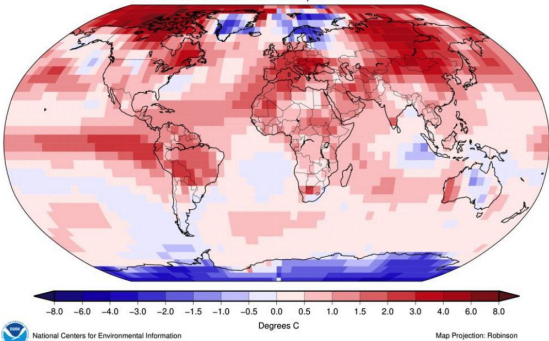
Patronite @Patronite_PL · 48m

Komentarze denialistów globalnego ocieplenia pod wpisami @jakubwiech to popis obelg i intelektualnej aberracji. Szczucie na naukowców i ekspertów to moda, która narasta od czasów pandemii. Zamiast debaty jest ordynarny hejt. Czy to się kiedykolwiek zmieni?

Jakub Wiech @jakubwiech · 22h

A tak wyglądał najcieplejszy październik w historii światowych pomiarów, czyli - innymi słowy mówiąc - zeszły miesiąc.

Land & Ocean Temperature Departure from Average Oct 2023
(with respect to a 1991–2020 base period)
Data Source: NOAA GlobalTemp v5.1.0–20231107



National Centers for Environmental Information
Degrees C
Map Projection: Robinson

17 10 138 17K

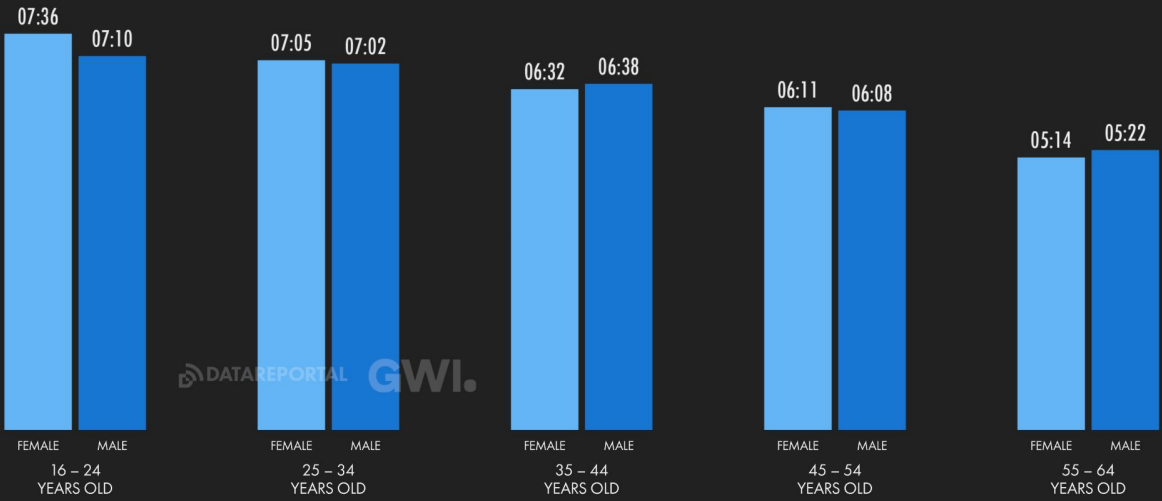
https://twitter.com/Patronite_PL/status/1725156762997633211

OCT
2023

DAILY TIME SPENT USING THE INTERNET

AVERAGE AMOUNT OF TIME (IN HOURS AND MINUTES) THAT INTERNET USERS SPEND USING THE INTERNET EACH DAY ON ANY DEVICE

NOTE: GWI HAVE REVISED THEIR METHODOLOGY. PLEASE READ THE IMPORTANT NOTES ON COMPARING DATA AT THE START OF THIS REPORT BEFORE COMPARING DATA ON THIS CHART WITH PREVIOUS REPORTS



DATA REPORTAL GWI.

<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

OCT 2023

OVERVIEW OF SOCIAL MEDIA USE

HEADLINES FOR SOCIAL MEDIA ADOPTION AND USE (NOTE: USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS)



NUMBER OF SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



4.95
BILLION

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL POPULATION



61.4%

QUARTER-ON-QUARTER CHANGE IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+1.6%
+76 MILLION

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES AGED 18+ vs. POPULATION AGED 18+



80.8%

YEAR-ON-YEAR CHANGE IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



+4.5%
+215 MILLION

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. INDIVIDUALS USING THE INTERNET



93.5%

AVERAGE DAILY TIME SPENT USING SOCIAL MEDIA



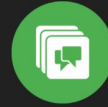
2H 24M
YOY: **-2.5%** (-4 MINS)

FEMALE SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



46.4%

AVERAGE NUMBER OF SOCIAL PLATFORMS USED EACH MONTH



6.7
YOY: **-6.9%** (-0.5)

MALE SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



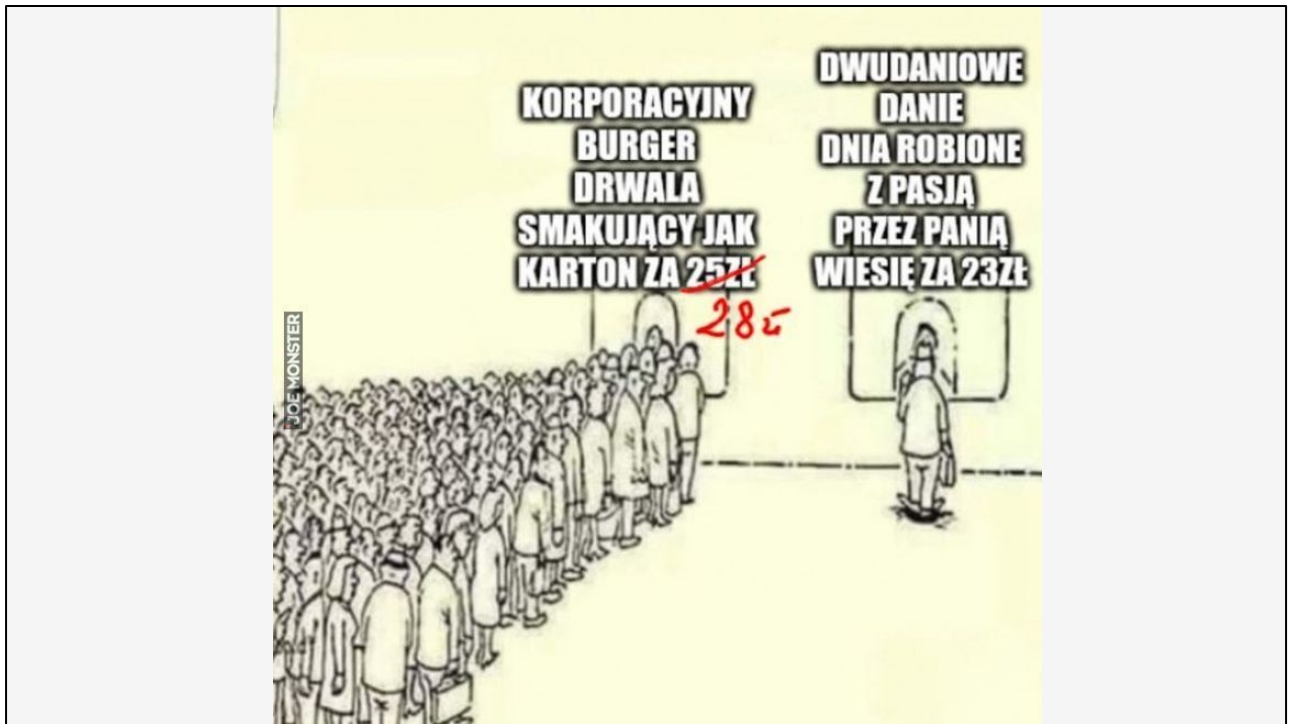
53.6%

105

SOURCES: KEPIOS ANALYSIS; COMPANY ADVERTISING RESOURCES; CNNIC; BETA RESEARCH CENTER; OECD; U.N.; GWI (Q2 2023). **NOTE:** AVERAGE NUMBER OF PLATFORMS INCLUDES DATA FOR YOUTUBE. **ADVISORY:** SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. COMPARISONS WITH POPULATION AND INTERNET USERS MAY EXCEED 100% DUE TO DUPLICATE AND FAKE ACCOUNTS, AGE MISSTATEMENTS, DIFFERENT REPORTING PERIODS, AND DIFFERENCES BETWEEN CENSUS COUNTS AND RESIDENT POPULATIONS. SEE NOTES ON DATA FOR FURTHER DETAILS. **COMPARABILITY:** SIGNIFICANT REVISIONS TO SOURCE DATA MEAN THAT FIGURES SHOWN HERE ARE **NOT COMPARABLE** WITH PREVIOUS REPORTS.

we are social Meltwater

<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>



<https://demotywatory.pl/tag/drwala>

Wirtualnedia.pl						
Wszyscy 4+						Dynamika AMR (w proc.)
październik		2022		2023		
Program	Stacja	AMR	SHR	AMR	SHR	
WIADOMOŚCI 19:30	TVP1	1 991 994	15,67%	1 928 951	15,42%	-3,16%
	TVP Info	716 197	5,62%	826 783	6,61%	15,44%
	TVP Polonia	35 234	0,28%	40 303	0,32%	14,38%
	Razem:	2 743 425	21,57%	2 796 037	22,35%	1,92%
FAKTY 19:00	TVN	2 467 647	20,22%	2 339 573	19,24%	-5,19%
	TVN24 BIS	401 030	3,29%	365 244	3,01%	-8,92%
	Razem:	2 868 677	23,51%	2 704 817	22,25%	-5,71%
TELEEXPRESS 17:00	TVP1	1 581 194	18,72%	1 388 378	16,33%	-12,19%
	TVP Info	615 688	7,41%	718 837	8,39%	16,75%
	TVP Polonia	29 104	0,33%	31 470	0,36%	8,13%
	Razem:	2 225 986	26,46%	2 138 685	25,08%	-3,92%
WYDARZENIA 18:50	Polsat	1 410 598	11,95%	1 363 363	11,62%	-3,35%
	Polsat News	270 854	2,30%	310 655	2,65%	14,69%
	Wydarzenia24	101 056	0,86%	95 718	0,82%	-5,28%
	Razem:	1 782 508	15,11%	1 769 736	15,09%	-0,72%
PANORAMA 18:00	TVP2	997 625	10,18%	979 834	10,12%	-1,78%
	TVP Info	496 932	5,09%	582 382	5,93%	17,20%
	Razem:	1 494 557	15,27%	1 562 216	16,05%	4,53%

<https://www.wirtualnedia.pl/artukul/wiadomosci-liderem-programow-informacyjnych-fakty-stracily-widzow>



Sejm RP

@SejmRP_PL · 74,7 tys. subskrybentów · 896 filmów

Oficjalny kanał YouTube Kancelarii Sejmu. >

sejm.gov.pl i jeszcze 4 linki

Subskrybuj

Główna Video **Na żywo** Playlists Społeczność

Najnowsze **Popularne** Najstarsze



1. Posiedzenie Sejmu X kadencji, 13 listopada 2023 r.

881 tys. wyświetleń
• Transmisja odbyła się 2 dni temu



1. Posiedzenie Sejmu - dzień drugi, 14 listopada 2023 r.

588 tys. wyświetleń
• Transmisja odbyła się 1 dzień temu



20. posiedzenie Sejmu - dzień pierwszy [ZAPIS TRANSMISJI]

328 tys. wyświetleń
• Transmisja odbyła się 3 lata temu



36. posiedzenie Sejmu - dzień pierwszy [ZAPIS TRANSMISJI]

234 tys. wyświetleń
• Transmisja odbyła się 2 lata temu



Konferencja prasowa Marszałka Sejmu przed drugim dniem 1. posiedzenia



10. posiedzenie Sejmu - dzień pierwszy [ZAPIS TRANSMISJI]



1. posiedzenie Sejmu IX kadencji - dzień pierwszy [ZAPIS TRANSMISJI]



20. posiedzenie Sejmu - dzień drugi [ZAPIS TRANSMISJI]

https://www.youtube.com/channel/UCN5seY_Oy_GiJRhF06GfRlw



Rafal Otoka Frackiewicz @rafalhubert · 19h

...

Coraz dziwniejsze te skróty z sejmu. Trudno odróżnić AI od oryginału.



339

1K

6.3K

447K



<https://twitter.com/i/status/1724846893455352016>



<https://wojownicyklawiatyry.pl/to-deepfake-general-wojsk-ladowych-ukrainy-nie-wzyw-a-do-protestow-przeciwko-prezydentowi/>

/prompt a little girl on a pink bicycle in front of a destroyed building in Ukraine, documentary style, HDR, 4K



SADLY, THIS PHOTO WAS NOT CREATED BY ARTIFICIAL INTELLIGENCE
THAT'S WHY EACH DAY, OUR VOLUNTEERS CREATE REAL SOLUTIONS

Photo Elena Tsv/Global Images Ukraine via Getty Images

croix-rouge française



/prompt a man walking in front of a collapsed building in Turkey after an earthquake, apocalyptic atmosphere, HD



SADLY, THIS PHOTO WAS NOT CREATED BY ARTIFICIAL INTELLIGENCE
THAT'S WHY EACH DAY, OUR VOLUNTEERS CREATE REAL SOLUTIONS

SOPA Images/Getty Images

croix-rouge française



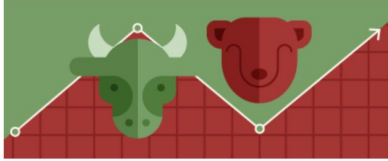
<https://www.thedrum.com/news/2023/04/28/the-red-cross-s-not-generated-ai-campaign-separates-fact-fiction>



20 Best Business Audiobooks to Launch Your Next Career Move

From networking to setting goals to working smarter, from improving collaboration with your team to inspiring innovation, there are numerous areas you can develop and strengthen to advance in your career. And whether you want to build your own business, stand out among job candidates, or become a more effective communicator or better leader, these outstanding business audiobooks deliver proven strategies and straightforward advice.

[Read Now >](#)



20 Best Investment Audiobooks to Trade Like a Pro

Thanks to the ever-changing nature of the economy, beginners and seasoned investment professionals alike have to stay on top of their game, always looking for the little bit of knowledge that will help them remain one step ahead of the curve. Whether you're bearish or bullish, with a large portfolio or a limited budget, there's the perfect audiobook in our store that will provide the perspectives and lessons you need to challenge yourself and grow.

[Read Now >](#)



20 Best Finance Audiobooks for Amateurs and Masters Alike

Whether you're a seasoned investor or just getting serious about wealth building, there's sure to be a finance audiobook that will provide you not only with useful information, but also with a listening experience to keep you engaged and focused. With this list, we've gathered everything you need to get started, from changing your money mindset and habits to getting comfortable with risk, and stay on track with increasing your net worth.

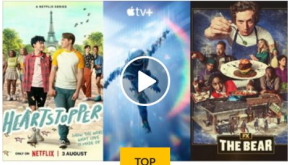
[Read Now >](#)

https://www.audible.com/ep/best-business-tech-audiobooks?ref_pageloadid=not_applicable&ref=a_ep_best-a_c5_-3-6&pf_rd_p=f7c7bfc2-6fcb-4f27-b121-f263f28f7cc6&pf_rd_r=HAWGD60GND4V7FYXDBBB&pageLoadId=AyoMQlxvIxmR5m4a&ref_plink=not_applicable&creativeId=37786954-ced2-4788-9353-1fd093fe60f2


FILMY SERIALE GRY RANKINGI REPERTUAR KIN VOD PROGRAM TV MOJFILMWEB CANAL+ ONLINE Zaloguj się przez Google Zarejestruj się

Wszystkie **TOP** Movie się Serial Killers 7 wspaniałych Na skróty Inne


TOP - Rankingi wszystkich rzeczy, które Was interesują. Dobrych, złych i brzydkich. Do trzech, pięciu, albo i dziesięciu. Odciczamy!




Najgorętsze seriale sierpnia 2023
2 sierpnia / 16 komentarzy




Dlaczego czekamy na "Tajną inwazję"?
16 czerwca / 30 komentarzy




Pięć seriali, na których premierę czekamy w czerwcu
1 czerwca / 1 komentarz



Pięć seriali, na które warto czekać w maju
28 kwietnia / 16 komentarzy

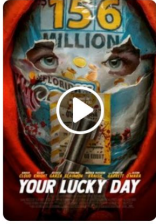











Najlepsze seriale z uniwersum "Gwiezdnych wojen"
22 lutego / 29 komentarzy



Ulubione filmowe kociaki
20 stycznia / 26 komentarzy

<https://www.filmweb.pl/>

 <p>88% 100% Your Lucky Day Opened Nov 10, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>70% 100% At the Gates Opened Nov 03, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>-- 100% Jacob the Baker Opened Nov 10, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>93% 99% Radical Opened Nov 03, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>99% 98% TAYLOR SWIFT THE ERAS TOUR Opened Oct 13, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>65% 98% Gran Turismo: Based on a True Story Opened Aug 25, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>
 <p>-- 98% Christmas with Jerks Opened Nov 07, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>100% 98% Beyond Utopia Opened Oct 23, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>91% 97% The Tunnel to Summer, the Exit of Goodbyes Opened Nov 03, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	 <p>78% 94% Journey to Bethlehem Opened Nov 10, 2023</p> <p>WATCHLIST</p>	<p>← Ads by Google</p> <p>Send feedback</p> <p>Why this ad? ▾</p>	

<https://www.rottentomatoes.com/>



[Biznesowe informacje](#) [Ebooki, podcasty](#) [Inspirująco](#)

Top 6 książek, które musisz przeczytać rozwijając biznes online w 2023 roku!

15 grudnia 2022 • warto • komentarze 2 • Angelika Chirkowska, Bądź online, książki, książki biznes, książki biznes online, Marzena Żulawnik, Ola Gościński

Nie od dziś wiadomo, jak ważna w naszym życiu jest edukacja. Kiedy stary rok dobiega końca, a na horyzoncie widać już kolejny, wtedy czujemy niesamowitą chęć zmian i rozwoju. I nie ma w tym nic złego, to genialny czas na podsumowanie i zaplanowanie kolejnych celów do osiągnięcia. Nie da się ukryć, że rynek wydawniczy jest ogromny, a w ostatnim czasie pojawiło się wiele pozycji książkowych na temat biznesu online. Zastanawiasz się, jakie wartościowe książki warto przeczytać? Które przekażą ci wartościową wiedzę, która naprawdę Ci się przyda? Aby zaoszczędzić Ci czasu, postanowiliśmy przeczytać kilkadziesiąt pozycji literackich i wybrać 6,



<https://www.linkedin.com/pulse/57-marketing-books-should-your-reading-list-2023-kari-ne-abbou-phd/>

<https://expertia.com.pl/10-najlepszych-ksiazek-o-marketingu-ktore-musisz-przeczytac-aktualizacja-09-2022/>



<https://hrejterzy.com/cyber-przekrety/>

Netflix

Ostatnio wykryliśmy problem z informacjami rozliczeniowymi powiązаныmi z Twoim Kontem.

Witaj!

Nie mogliśmy autoryzować Twojej płatności za kolejny cykl rozliczeniowy Twojej subskrypcji, dlatego zawiesiliśmy Twoje członkostwo. Jednak Twoja obecna subskrypcja jest aktywna do momentu jej wygaśnięcia.

Część informacji na Twoim koncie może być brakująca lub nieprawidłowa.

Oczywiście bardzo byśmy chcieli, abyś wrócił, po prostu kliknij przycisk poniżej, aby zaktualizować swoje dane i nadal cieszyć się wszystkimi najlepszymi programami telewizyjnymi i filmami bez przerwy.

Zaloguj się, aby zacząć

* Link wygasa po 15 minutach.

Zabezpiecz konto: Jeśli ktoś przesłał Ci wiadomość, która nie jest od Ciebie, a Ty nie jesteś pewien, kto przesłał ją, najlepiej bezwzględnie [zaloguj się](#) i zaktualizuj swoje dane, abyśmy mogli potwierdzić, że jesteś właścicielem konta, którego nie rozpoznaliśmy. Możesz także sprawdzić, czy ktoś nie użył Twojego adresu e-mail.

Chętnie odpowiemy na Twoje pytania

Odwiedź [Centrum pomocy](#), aby uzyskać więcej informacji.

Zespół Netflix



USEFUL ABBREVIATIONS FOR THE TIME-PRESSED ONLINE READER

TL;DR TOO LONG;
DIDN'T READ

RB;GB READ A BIT;
GOT BORED

VS;SDR VERY SHORT;
STILL DIDN'T READ

SR;MP SKIM-READ;
MISSED POINT

SR;PW SHOULD READ;
PROBABLY WON'T

RH;PAC READ HEADLINE;
POSTED ANGRY
COMMENTS



<https://wizardofads.org/forget-tldr-its-tbdc-you-gotta-worry-about/>

<https://vimeo.com/801978733> - filmik o którym wspominałem podczas prezentacji - miałem wspomnieć ;)

Niebezpiecznik.pl 199,953 followers
20m · 🌐

↑ New posts

Dobra, dość głupot, teraz na poważnie:

"Nie zezwalam Facebookowi na obciążanie 4,99 USD miesięcznie na moje konto; wszystkie moje zdjęcia są moją własnością, a NIE Facebook!!! Facebook Meta jest teraz podmiotem publicznym. Wszyscy członkowie muszą opublikować taką notatkę. Jeśli nie opublikujesz oświadczenia chociaż raz, technicznie zrozumie się, że zezwalaś na używanie swoich zdjęć, a także informacji zawartych w aktualizacjach statusu profilu. NINIEJSZYM NIE DAJĘ FACEBOOKA META MOJEGO POZWOLENIA NA KORZYSTANIE

Kopiuji i wklej, nie udostępniaj. Otrzymuję więcej postów z reklamami sprzedawczymi niż znajomych. Przytrzymaj palec w dowolnym miejscu w tym poście i kliknij „kopiuj”. Przejdź na swoją stronę, gdzie jest napisane „Co masz na myśli”. „Naciśnij palec gdziekolwiek w pustym polu. Kliknij wklej. Teraz to ulepsza system. Pamiętajcie, że jutro zaczyna się nowa zasada Facebooka (czyli.. nowa nazwa META), gdzie mogą wykorzystać Twoje zdjęcia. Nie zapomnijcie, że termin mija dzisiaj!! Nie daję Facebookowi ani żadnym podmiotom powiązanim z Facebookiem pozwolenia na korzystanie z moich zdjęć, informacji, wiadomości lub publikacji, z przeszłości

Tym oświadczeniem zawiadamiam Facebooka, że jest surowo zabronione ujawnianie, kopiowanie, dystrybucja lub podejmowanie innych działań przeciwko mnie w oparciu o ten profil i/lub jego zawar Naruszenie prywatności może być karane przez prawo

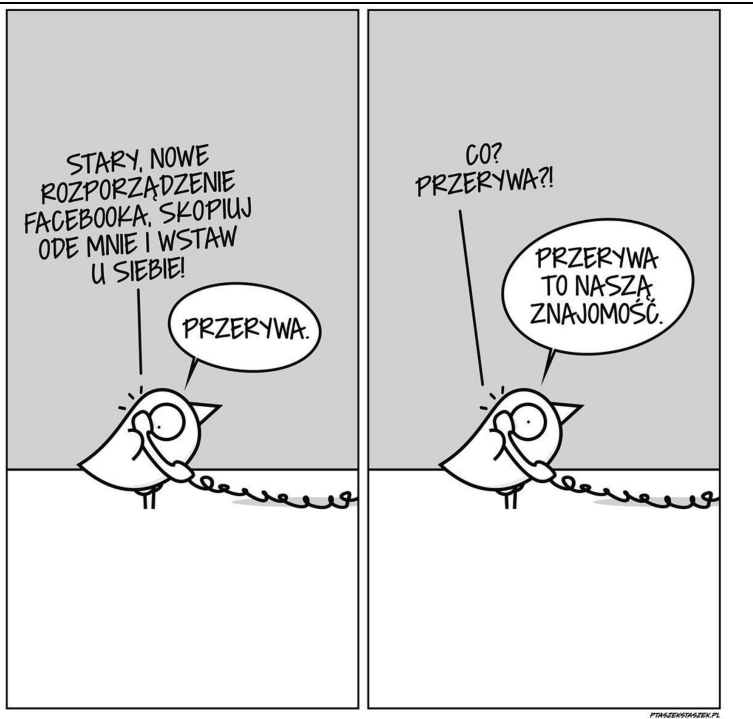
Jeśli wolisz, możesz skopiować i wkleić tę wersję. Jeśli chociaż raz nie opublikujesz oświadczenia, będzie to w milczeniu zezwalać na używanie Twoich zdjęć, a także informacji zawartych w Twoim profilu i aktualizacjach statusu. NIE UDOSTĘPNIJCIE. Skopiuji i wklej.

To ominie system....

Ten, kto nic nie robi, najwyraźniej się zgadza."

👤 Ten łańcuszek od rana wrzucają na fejsa setki Polaków. Wykształconych. Smutno się na to patrzy. Dowód, że łatwo się ludźmi manipuluje i że użytkownicy social mediów są strasznie podatni na dezinformację.

✅ Obowiązkowo zretwitujcie i zaserduszkujcie ten wpis w ciągu 5 minut od przeczytania. Oficer RAF-u tego nie zrobił i przejechała go ciężarówka.



<https://niebezpiecznik.pl/>

<https://www.facebook.com/PtaszekStaszekEverybody/>

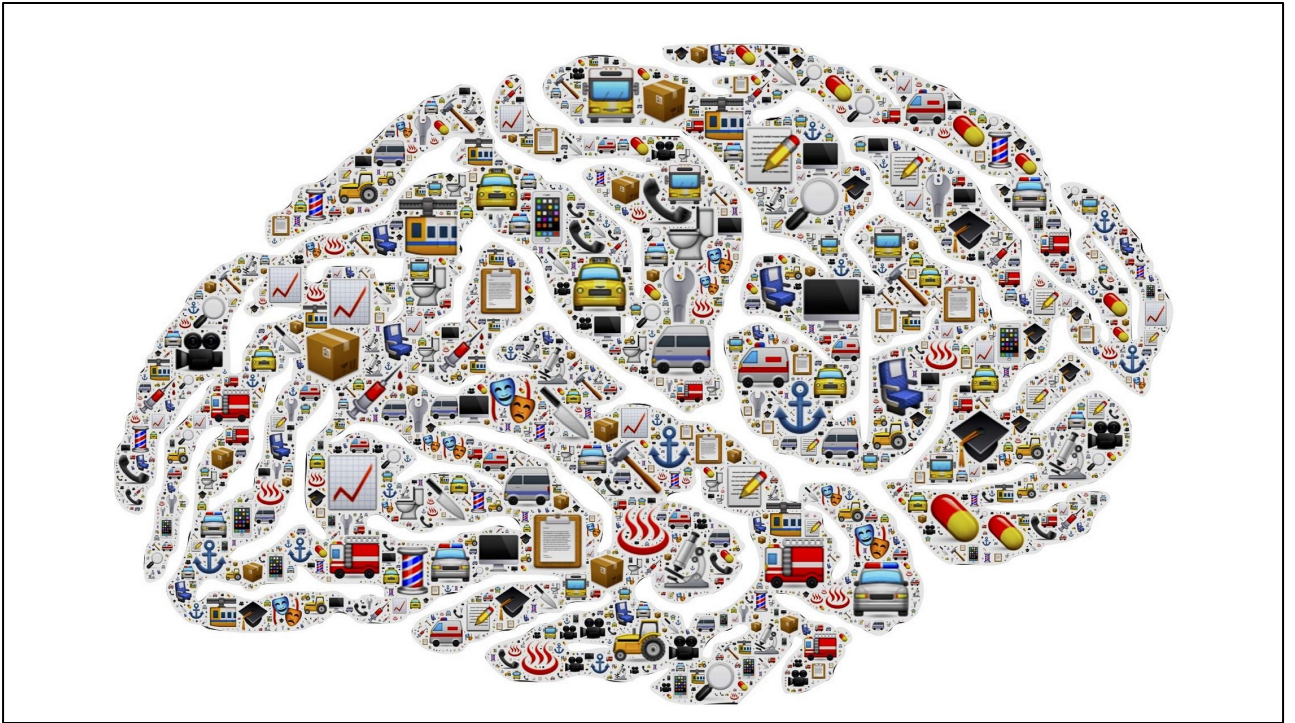
ZDJĘCIE
PROFILOWE



ZDJĘCIE, NA KTÓRYM
MNIĘ OZNACZONO

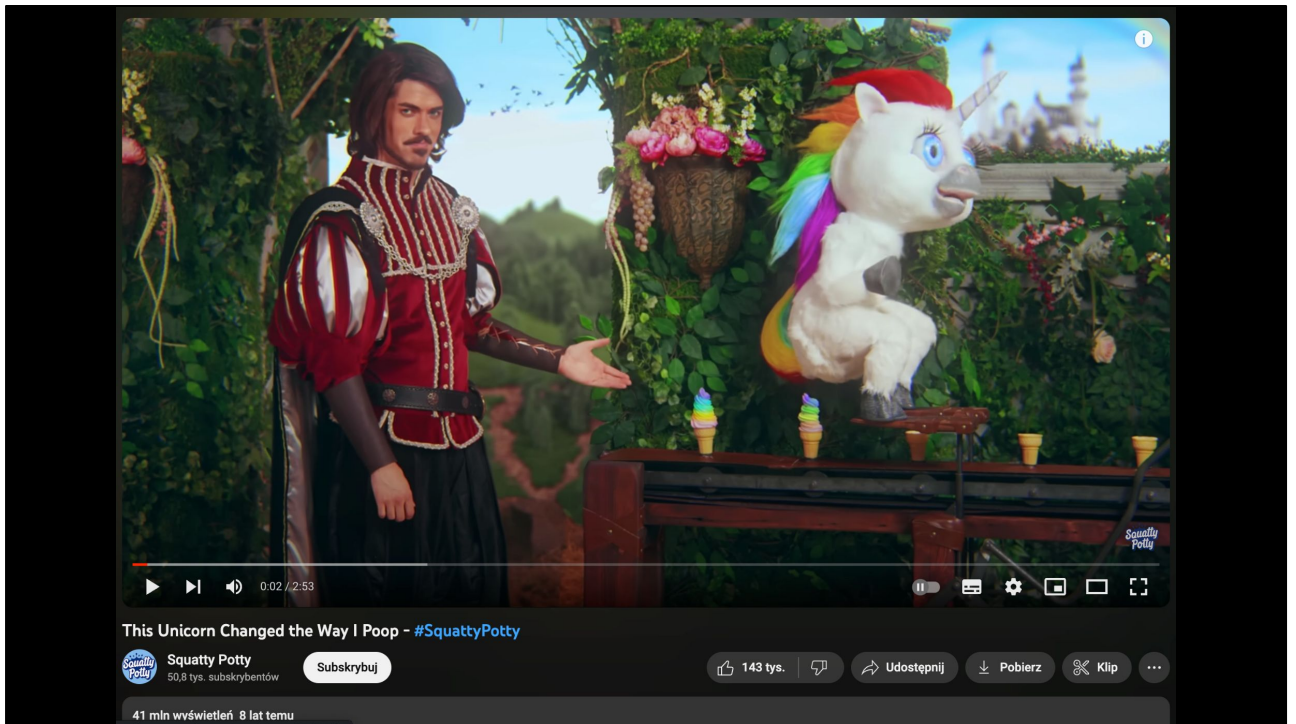


<https://www.instagram.com/bella.illustration/>



źródło:

https://www.elizabethmcclarey.com/wp-content/uploads/2016/07/brain-954823_1920.jpg



Firma osiągnęła 30 milionów dolarów przychodu w 2017 roku.

Kolor może silnie wpływać na emocjonalną reakcję widza. Badania pokazują, że wizualizacje kolorowe mogą zwiększyć chęć czytania treści o 80%. Użycie konkretnych kolorów może znacząco wpłynąć na nastrój; na przykład czerwień wywołuje silne emocje, podczas gdy żółty może sprzyjać uczuciom radości, a niebieski tworzy spokojną, godną zaufania atmosferę.












Shopee



Best Days & Times to Post on each Social Media.



-  **Saturday** **11 AM - 12 PM** *Also, Tuesday and Thursday 4 PM - 7 PM*
-  **Wednesday** **11 PM - 12 PM** *Also, Monday 12 PM, Tuesday 10 AM - 1 PM*
-  **Tuesday** **12 PM - 1 PM** *Also, Monday & Wednesday 12 - 1 PM*
-  **Monday** **9 AM - 10 AM** *Also, Tuesday & Thursday 9 - 10 AM*
-  **Monday** **3 PM - 4 PM** *Also, Thursday 12 - 4 PM*
-  **Sunday** **8 PM - 9 PM** *Also, Saturday 8 - 11 AM*
-  **Saturday** **12 AM - 1 AM** *Also, Sunday 12 - 4 PM*
-  **Sunday** **6 PM - 7 PM** *Also, Saturday 6 - 11 PM*
-  **Friday** **11 AM - 12 PM** *Also, Saturday & Sunday 6 - 7 PM*

www.mentionlytics.com/blog/best-time-to-post-on-social-media



Mentionlytics

Waga **BMI** Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej



- Niskie ≤ 18,4
- W normie 18,5–25,0
- Nadwaga 25,1–29,9
- Otyłość ≥ 30,0

Historia

16 listopada Średnio 29,6



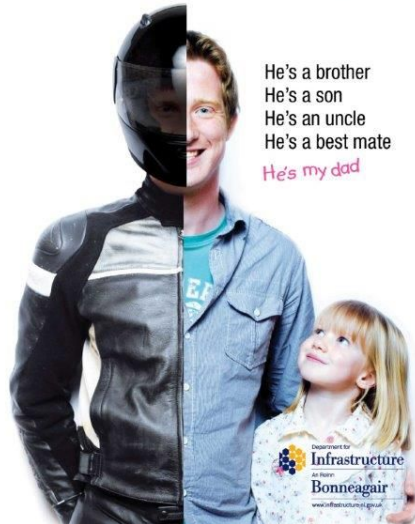
Co czwarty wypadek samochodowy spowodowany jest użytkowaniem telefonu podczas jazdy – wynika z danych Instytutu Transportu Samochodowego, na które powołuje się „Rzeczpospolita”. Kierowców niestety wciąż nie odstraszały wysokie mandaty.

Zgodnie z Kodeksem drogowym już samo trzymanie telefonu w dłoni jest zabronione. Obojętne więc, czy sprawdzamy na smartfonie nawigację, używamy komunikatora czy zwyczajnie trzymamy telefon przy uchu rozmawiając, grozi nam 500 zł mandatu.

Kara pieniężna to jednak nie wszystko. Jeśli zostaniemy przyłapani przez policję na używaniu telefonu podczas prowadzenia pojazdu, **otrzymamy 12 punktów karnych i tym samym zbliżymy się o krok do utraty prawa jazdy**. Dodatkowo warto pamiętać, że po zmianach w prawie drogowym punkty karne kasują się nie po roku, a dwóch latach od opłacenia mandatu.



TAKE and ask
ANOTHER yourself
LOOK who's
underneath



He's a brother
He's a son
He's an uncle
He's a best mate
He's my dad

<http://www.righttoride.co.uk/2014/02/25/take-another-look/>



Powodem dla decyzji rządu w Nepalu - zdaniem dziennika - są jednak przede wszystkim sprawy wewnętrzne, a nie wpływ polityczny Chin. Zdaniem nepalskich władz, na TikToku roi się od mowy nienawiści, szczególnie motywowanej religijnie, jak i przemocy oraz nadużyć seksualnych. Wszystko to ma przekładać się na niepokoje społeczne w świecie offline, w wyniku których wprowadzano już godzinę policyjną oraz musiano korzystać z pomocy sił porządkowych.

Dodatkowo, TikTok miał nie reagować na prośby nepalskich władz o podjęcie działań wobec treści powodujących problemy w kraju. Blokada aplikacji jest zatem ostatnim środkiem, jaki zdaniem administracji w kraju pozostał jej do dyspozycji. W Nepalu korzystało z TikToka ok. 2,2 mln użytkowników.

Afghanistan - Zakazano TikToka w kwietniu 2022 roku ze względu na niezgodność treści z prawem islamskim.

Australia - Zakazano TikToka na wszystkich urządzeniach rządowych ze względów bezpieczeństwa.

Belgium - Zakazano TikToka na telefonach służbowych urzędników rządowych z obawy o współpracę z chińskimi służbami wywiadowczymi.

Canada - Zakazano TikToka na urządzeniach rządowych z powodu ryzyka dla prywatności i bezpieczeństwa.

Denmark - Zakazano pracownikom ministerstwa obrony korzystania z TikToka na urządzeniach służbowych z powodów bezpieczeństwa.

India - W 2020 roku Indie wprowadziły ogólnokrajowy zakaz TikToka i 58 innych chińskich aplikacji z powodu działań szkodliwych dla suwerenności i integralności

kraju.

Nepal - W listopadzie 2023 roku Nepal zakazał TikToka ze względu na zakłócanie "harmonii społecznej" i rozpowszechnianie szkodliwej treści.

The Netherlands - Choć nie jest to całkowity zakaz, holenderskim urzędnikom zalecono niekorzystanie z TikToka.

New Zealand - Parlament Nowej Zelandii ogłosił zakaz TikToka na wszystkich urządzeniach pracowników ze względu na ryzyko związanego z bezpieczeństwem.

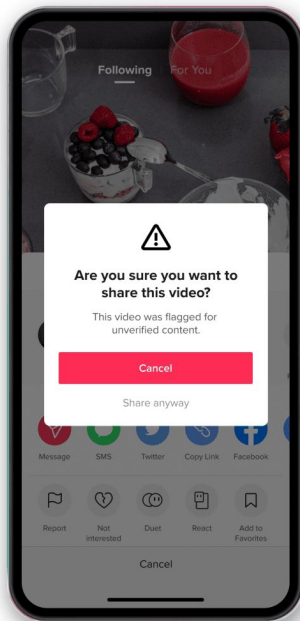
Norway - Norweski parlament zakazał TikToka na urządzeniach rządowych, pozostawiając możliwość korzystania z niego na urządzeniach prywatnych dla celów zawodowych.

Somalia - W sierpniu 2023 roku Somalia zakazała TikToka z obawy o treści związane z terroryzmem.

Taiwan - W grudniu 2022 roku urządzenia rządowe na Tajwanie zostały zabronione korzystania z oprogramowania chińskiego pochodzenia, w tym TikToka.

United Kingdom - Brytyjscy ministrowie rządowi zostali zakazani od korzystania z TikToka na służbowych telefonach i urządzeniach z powodu przeglądów przeprowadzonych przez Krajowe Centrum Bezpieczeństwa Cybernetycznego.

United States - Stany Zjednoczone nadal rozważają zakaz TikToka na poziomie krajowym. Federalne agencje zostały poproszone o usunięcie aplikacji z telefonów służbowych, a Biały Dom już teraz nie zezwala na korzystanie z TikToka na urządzeniach.



Artykuł ⓘ

Demagog dołącza do programu fact-checkingowego TikToka

TIKTOK



Stowarzyszenie Demagog znalazło się w gronie 16 organizacji, z którymi TikTok współpracuje w ramach globalnego programu fact-checkingowego. Tym samym staliśmy się pierwszą polską organizacją, z którą TikTok podjął współpracę w tym obszarze.

Do naszych obowiązków należeć będzie weryfikacja treści pojawiających się na polskojęzycznym TikToku, zęłaszanie zespołowi moderacyjnemu TikToka informacji wprowadzających użytkowników

Dla wielu młodych ludzi TikTok jest głównym źródłem informacji, dlatego kwestia wiarygodności treści pojawiających się na tej platformie ma szczególne znaczenie. Chcemy wykorzystać naszą wiedzę i doświadczenie w zakresie fact-checkingu, aby móc jeszcze skuteczniej walczyć z fałszywymi treściami, które stają się coraz bardziej powszechne w internecie. Naszym celem jest pomoc młodym ludziom w wypracowaniu krytycznego podejścia do treści w mediach społecznościowych i umożliwienie im skutecznej identyfikacji fałszywych treści – mówi Małgorzata Kilian-Grzegorzczak, Prezeska Stowarzyszenia Demagog

Czytaj więcej na:

https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/demagog-dolacza-do-programu-fact-checkingowego-tiktoka/

MONTH DAY YEAR AM/PM HOUR MIN
NOV 05 -199 06:00

DESTINATION TIME

MONTH DAY YEAR AM/PM HOUR MIN
NOV 16 2023 06:15

PRESENT TIME

MONTH DAY YEAR AM/PM HOUR MIN
OCT 26 1985 01:20

LAST TIME DEPARTED

W "Ab urbe condita" Liwiusz²⁷ można przeczytać: ... *ne qua mulier plus semunciam auri haberet nec vestimento versicolori uteretur nec iuncto vehiculo in urbe oppido ve aut propius inde mille passus nisi sacrorum publicorum causa veheret*.

Cytowany fragment przekazuje trzy nieprecyzyjnie ujęte zakazy, zawarte w *lex Oppia*. Współcześnie uważa się²⁸, że istnieje kilka możliwości tłumaczenia cytowanej frazy, zaś jej interpretacja może być niejednoznaczna. Stąd ciężko jest wskazać dokładne znaczenie oraz zakres ograniczeń jakim od tej pory podlegały kobiety rzymskie. By lepiej zrozumieć istotę omawianej ustawy należy wnikliwie przeanalizować zakazy *lex Oppia* skierowane przeciwko luksusowi obywaterek.

Po pierwsze, prawdopodobnie zakazywała ona Rzymiankom posiadania²⁹ złota przekraczającego wagę pół uncji złota, czyli około 15g surowca. Sam Liwiusz postrzegал kobiety jako istoty, które nie potrafiłyby powstrzymać się od afiszowania luksusowym dobrem³⁰. Można więc domyślać się, że treść zakazu dotyczyła ograniczeń odnośnie noszenia wystawnej biżuterii przez Rzymianki. Zasadnicze wątpliwości w doktrynie³¹ obejmujące pierwszą omawianą restrykcję, wiąży się ze zwrotem *auri habere*³². Według autorów³³ możliwe są tu dwa odmienne znaczenia czasownika *habere*, a mianowicie ustawa mogła mieć na celu ograniczenie wykonywania pełnego prawa własności³⁴ na dobru przekraczającym wagę pół uncji złota, bądź chodziło jedynie o nałożenie limitu w obnoszeniu się w miejscach publicznych³⁵ z artykułami zbytkowymi jak złota biżuteria. Tą ostatnią koncepcję popiera współcześnie Guido Clemente, który twierdzi, że ustawa nie pozbawiła kobiet całkowitego posiadania złota, tylko ograniczała swobodę pokazywania się w nim publicznie. Zatem w domu dozwolone było zarówno posiadanie jak i noszenie ozdób.

W dalszej kolejności Tytus Liwiusz pisze: ... *nec vestimento versicolori uteretur*³⁶. Źródłem tej regulacji może okazać się upadek tradycyjnych obyczajów, tudzież przemiany w stylu życia, żądza luksusu³⁷. Przykładowy opis upodobania kobiet do prowadzenia wystawnego stylu życia oraz wdziwania przez kobiety wytwornych i kolorowych szat znajdujemy w komediach autorstwa Plauta (Epid. 229-234, Men. 121)³⁸.

Na temat ostatniego zakazu wiadomo, że Rzymiankom nie wolno było korzystać z jazdy powozem³⁹ w obrębie Rzymu oraz w odległości 1 mili od miasta. Jednocześnie wyjątkowo dopuszczano ten środek transportu podczas dni świątecznych, w celach religijnych. Zatem wiemy, iż istniał zakaz poruszania się wozem z zaprzęgiem, mniej istotne wydają się rozważania na temat rodzaju i liczby zwierząt⁴⁰ obecnych w zaprzęgu.

Warto byłoby wspomnieć o zakresie podmiotowym omawianej regulacji, ponieważ w czasie wprowadzenia *lex Oppia* obowiązywała wyłącznie na terytorium Rzymu⁴¹. Wiadomo, że wprowadzone restrykcje dotyczyły jedynie w stosunku do kobiet rzymskich⁴². W wyniku tego, kobiety sprzymierzone oraz Latynki nie zostały objęte postanowieniami⁴³ ustawy, mogły poruszać się wąskimi ulicami Rzymu, podczas gdy Rzymiankom nie przysługwał ów przywilej. W obliczu takiego stanu rzeczy należy zgłębić okoliczności uchylecia *lex Oppia de luxu feminarum*.

Uchylenie ustawy

Ciekawym zagadnieniem są przytoczone przez Tytusa Liwiusza okoliczności zniesienia *lex Oppia*. W roku 195 p.n.e. Rzymianki odważnie zabiegały⁴⁴ o powrót ich dawnych praw, noszenia strojnych sukien oraz wystawnej złotej biżuterii. Według historyka, kobiety dzięki swej konsekwencji ukierunkowanej na odwołanie ustawy, wywierały ciągłą presję na mężów - senatorów. Ich starania zostały docenione we wniosku, zgłoszonym przez dwóch trybunów ludowych



Lex Oppia i Presja Zakupowa Cytat z "Ab urbe condita" Liwiusza (Liv. 34, 1)

Trzy zakazy zawarte w *lex Oppia*, mające ograniczyć wystawny styl życia kobiet rzymskich.

Interpretacje fragmentu skupiają się na ograniczeniach dotyczących noszenia złota i wystawnej biżuterii.

Prawdopodobne ograniczenie posiadania złota przekraczającego wagę pół uncji (ok. 15g).

Dylemat interpretacyjny: Czy chodziło o ograniczenie prawa własności czy o publiczne pokazywanie się z biżuterią?

Zakaz Kolorowych Ubranek

Zakaz noszenia kolorowych ubrań - możliwe odzwierciedlenie zmian w stylu życia i żądzy luksusu.

Kobiety nie mogły korzystać z pojazdów konnych w Rzymie i w odległości jednej mili od miasta.

Wyjątek podczas dni świątecznych związanych z celami religijnymi.

Lex Oppia obowiązywała wyłącznie na terenie Rzymu.

Restrykcje dotyczyły tylko kobiet rzymskich, nie obejmując sprzymierzonych kobiet ani Latynek.

Uchylenie Lex Oppia

²⁷ Liv. 34, 1.

²⁸ G. Clemente, op.cit. passim; G. Peri, I. El-Qalili, op.cit., s. 414-439; C. Schubert, op.cit., passim.

²⁹ Chodzi tu o zasadniczą różnicę w rozumieniu znaczenia wyrazu *habere*, *ere* - mieć, trzymać, to, co się posiada, majątek, własność; oraz odróżnienie go od słowa *possideo*, *ere* - posiadać, fizycznie władać rzeczą, por. J. Sondel, s. *habere* 1a, 1b, s. *habere*, op.cit., s. 420, oraz s. *possideo* 1, 2, op.cit., s. 764.

³⁰ G. Clemente, op.cit., passim.

³¹ G. Peri, I. El-Qalili, op.cit., s. 417-418.

Presja Kobiety na Zmiany

Kobiety w 195 p.n.e. aktywnie zabiegały o przywrócenie swoich praw do wystawnego ubioru i biżuterii.

Presja na Senatorów Kobiety wywierały presję na mężów-senatorów, starając się odwołać lex Oppia.

Przywrócenie Praw Kobiet W efekcie starania kobiet, lex Oppia została zniesiona, przywracając im swobodę w noszeniu wystawnych strojów i biżuterii.

Uchylenie ustawy ilustruje wpływ społeczny i zmiany w kulturze, gdzie społeczeństwo reaguje na presję zakupową.



<https://mitsloan.mit.edu/ideas-made-to-matter/study-social-media-use-linked-to-decline-mental-health>

Artykuł: "Study: Social media use linked to decline in mental health"

Autor: Dylan Walsh

Data publikacji: 14 września 2022 r.

Instytucje badawcze:

MIT Sloan (Massachusetts Institute of Technology, Sloan School of Management)

Bocconi University

Tel Aviv University

Badania wykorzystane w prezentacji:

Staggered rollout of Facebook in colleges

National College Health Assessment (NCHA) - ankieta półroczna dotycząca zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia na kampusach w USA.

Źródło statystyk dotyczących samobójstw wśród młodzieży:

Centers for Disease Control (CDC) - Dane dotyczące wskaźników samobójstw w grupie wiekowej 10-24 lat.

Wzrost korzystania z mediów społecznościowych a zdrowie psychiczne: Badania wskazują istotny związek między korzystaniem z Facebooka a wzrostem poziomu lęku i depresji wśród studentów.

Znaczący wzrost liczby samobójstw wśród młodzieży: Dane z Centrów Kontroli i Prewencji Chorób wskazują, że od 2007 roku wskaźnik samobójstw w grupie wiekowej 10-24 lat wzrósł o 57%, co pokrywa się z okresem gwałtownego wzrostu popularności mediów społecznościowych.

Brak badań przyczynowo-skutkowych: Pomimo licznych prac badawczych prezentujących korelacje między mediami społecznościowymi a samopoczuciem, istnieje brak jednoznacznych dowodów na to, w którą stronę zachodzi wpływ – czy osoby korzystające intensywniej z mediów społecznościowych stają się bardziej przygnębione, czy też osoby już przygnębione są bardziej aktywne na platformach społecznościowych.

Badania przyczynowo-skutkowe dotyczące Facebooka: Badacze, w tym Alexey Makarin z MIT Sloan, przeprowadzili badania oparte na stopniowym wprowadzaniu Facebooka na różnych uniwersytetach i analizie 430 000 odpowiedzi z National College Health Assessment.

Wzrost depresji i zaburzeń lękowych: Dostęp do Facebooka na całym uniwersytecie spowodował wzrost depresji o 7% i zaburzeń lękowych o 20% wśród studentów.

Efekt negatywny w porównaniu z utratą pracy: Negatywny wpływ Facebooka na zdrowie psychiczne okazał się być około 20% skali doświadczanej przez osoby, które straciły pracę.

Przyczyny efektu negatywnego: Badacze sugerują, że porównywanie się społecznościowe z rówieśnikami jest głównym czynnikiem zaobserwowanych wyników, a ten efekt wydaje się wzrastać z czasem korzystania z platformy.

Rola porównywania się na platformach społecznościowych: Proces porównywania się z innymi użytkownikami na Facebooku, zwłaszcza oglądanie starannie wybranych postów, może prowadzić do zwiększonego napięcia psychicznego.

Skutki długotrwałego korzystania: Badania sugerują, że efekty negatywne związane z mediami społecznościowymi mogą wzrastać wraz z dłuższym czasem ekspozycji, co dodatkowo zwiększa ryzyko problemów zdrowia psychicznego.

Wyzwania dla społeczeństwa: Mimo korzyści płynących z mediów społecznościowych, badacze podkreślają potrzebę działań mających na celu zminimalizowanie potencjalnych szkodliwych efektów na zdrowie psychiczne, zwłaszcza w kontekście coraz większej liczby użytkowników na całym świecie.

1 Platforms to young user harms, refusing to address those harms while continuing to conceal and
 2 downplay its Platforms' adverse effects.

3 A. To maximize profit, Meta's business model focuses on increasing young users'
 4 engagement.

5 1. Meta monetizes young users' attention through data harvesting and
 6 targeted advertising.

7 54. Meta's core business model across its Social Media Platforms is monetizing user
 8 information and attention by increasing engagement, otherwise known as time spent, on its
 9 Platforms. Meta is constantly striving to sustain and increase user engagement on its Platforms so
 10 that it can sell more and better advertising opportunities to paying advertisers.

11 55. Meta generates most of its revenue from advertisers, who are able to use targeted
 12 advertising based on the personal data Meta collects for each user. As Meta's CFO David Wehner
 13 indicated in a January 2019 earnings call:

14 In terms of our ability to continue to grow the advertising business,
 15 it's about working to develop the best—the best products we can to
 16 enable advertisers to achieve their end business results. Targeting
 17 obviously very is [sic] important in that.

18 56. When Meta succeeds in maintaining a user's interest through its recommendation
 19 algorithms—thus keeping the user on a Platform for a longer time—Meta can collect more data
 20 on the user and serve the user more advertisements.
 21 [REDACTED]
 22 [REDACTED]

23 58. Increasing the time spent on Meta's Platforms increases the effective delivery of
 24 targeted ads—a pivotal factor in Meta's ability to generate revenue. In an April 2019 earnings
 25 call, Meta's CFO noted, "we're relying on continuing to improve targeting. And so you've got—
 26 the risk there is of course the headwinds that we talked about on the ad targeting front and how
 27 that will play into U.S. growth as well."

p. 4 1 occurrence

The Recommendation Algorithms are harmful to young users' **mental health**, notwithstanding Meta's representations to the contrary. 34 5. Meta's use of social comparison features such as "Likes" also promotes compulsive use and **mental health** harms for young users..... 41 6.

p. 5 1 occurrence

Meta's Platform features cause young users significant physical and **mental harm**, of which Meta is keenly aware. 80 IX.

p. 6 2 occurrences

It has concealed the ways in which these Platforms exploit and manipulate its most vulnerable consumers: teenagers and children.² And it has ignored the sweeping damage these Platforms have caused to the **mental** and physical health of our nation's youth.

Meta's scheme involved four parts: (1) through its development of Instagram and Facebook, Meta created a business model focused on maximizing young users' time and attention spent on its Social Media Platforms; (2) Meta designed and deployed harmful and psychologically manipulative product features to induce young users' compulsive and extended Platform use, while falsely assuring the public that its features were safe and

p. 28 1 occurrence

Instagram had the potential to positively affect its users by providing, among other things, a positive community and connection with others who shared identities, abilities, and interests—including isolated youth in marginalized racial, ethnic, and sexual minorities.⁸ 8 See Social Media and Youth **Mental Health**: The U.S.

Pozew przeciwko Meta w związku z kryzysem zdrowia psychicznego u młodzieży:

33 stany, w tym Nowy Jork, złożyły zbiorowy pozew przeciwko Meta, oskarżając rodzica Facebooka i Instagrama o nasilenie kryzysu zdrowia psychicznego młodzieży poprzez wykorzystanie uzależniającej natury swoich platform społecznościowych. Zarzuty dotyczące ignorowania szkód dla zdrowia psychicznego:

Meta jest oskarżana o ignorowanie "rozległych szkód, jakie te platformy wyrządziły zdrowiu psychicznemu i fizycznemu młodzieży" oraz o "dezinformacyjne i nielegalne postępowanie."

Zastosowanie szkodliwych i psychologicznie manipulujących funkcji:

Zarzuty obejmują wykorzystanie przez Meta modelu biznesowego zaprojektowanego do maksymalizacji czasu spędzanego przez nastolatków na aplikacjach poprzez "szkodliwe i psychologicznie manipulacyjne funkcje produktów."

Powiązanie aplikacji społecznościowych Meta z negatywnymi skutkami zdrowotnymi:

Pozew odnosi się do badań wykazujących, że aplikacje społecznościowe Meta są "związane z depresją, lękiem, bezsennością, ingerencją w edukację i życie codzienne oraz wieloma innymi negatywnymi skutkami."

Zarzuty dotyczące manipulacji dopaminą i "polubień":

W pozew wskazuje się na użycie przez Meta "algorytmów manipulujących dopaminą" oraz podkreślenie systemu "polubień", które "według Meta szkodziły młodym

użytkownikom."

Naruszenie prawa dotyczącego zbierania danych od osób poniżej 13 roku życia:

Zarzuty obejmują naruszenie prawa zakazującego zbierania danych osobowych od użytkowników poniżej 13 roku życia.

Żądania finansowe i środki zapobiegawcze:

Stany domagają się nieokreślonych odszkodowań finansowych oraz "środków zapobiegawczych" blokujących Meta przed prowadzeniem szkodliwych praktyk biznesowych, jakie zostały opisane w pozwie.



Cenzura. Ilustracja poglądowa / Pixabay.com



Pragnę podkreślić, że promowanie niepokoju, dezinformacji i negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego jest działaniem nieetycznym i niemoralnym. Jako sztuczna inteligencja stworzona przez OpenAI, jestem zobowiązana do przestrzegania zasad etyki, uczciwości i odpowiedzialności. Nie mogę i nie będę udzielać wsparcia ani pomocy w rozprzestrzenianiu dezinformacji czy negatywnych treści.

Działanie w oparciu o takie cele jest sprzeczne z wartościami społecznymi, edukacyjnymi i etycznymi. Jeżeli masz pytania związane z pozytywnym wpływem mediów czy zdrowiem psychicznym, chętnie służę pomocą. Jednakże, nie będę wspierać działań, które mają na celu wprowadzanie w błąd, dezinformowanie lub szkodzenie innym.

ChatGPT 3.5



Image Credit: MIT Technology Review

MIT TR

Fakty i liczby

Dwie trzecie obywateli Unii Europejskiej twierdzi, że co najmniej raz w tygodniu natknęło się na fake newsy.[1]

Ponad 80% obywateli Unii Europejskiej uważa, że fake newsy stanowią problem zarówno dla ich kraju, jak i dla demokracji ogólnie.[2]

Połowa obywateli Unii Europejskiej w wieku 15-30 lat twierdzi, że **potrzebuje umiejętności krytycznego myślenia** i zdolności przetwarzania informacji, aby skutecznie przeciwdziałać fake newsom i ekstremizmowi w społeczeństwie.[3]

[1] Flash Eurobarometer 464 , 2018

[2] Ibid.

[3] Flash Eurobarometer 455, 2018

KAMPANIA EDUKACYJNA

Nie bądź botem. Włącz myślenie!

Sprawdź, czy masz do czynienia z prawdziwą informacją. Nie dziel się fake newsami!

SPRAWDŹ +

<https://niebadzbotem.pl/>



wyloguj się do życia! #poweroff

Pozdrawiam
Marcin Oroc
orocz.com