

## 2. tevékenység: Képernyőidő-ellenőrzés

Idő: 25 perc

Kor és digitális médiahozzáférés: C

Téma: Érzelmi intelligencia

\_ ...

### Munkalap - telefonhasználat és hangulat összefüggései

#### 1. Hogy érzed magad most?

Írj le vagy karikázz be egy (vagy több) érzelmet:

Boldog Aggódó Unatkozó Frustrált Fáradt Szomorú Izgatott Túlterhelt

Egyéb: \_\_\_\_\_

#### 2. Miért vetted kézbe most az eszközödet?

(Jelölj be egyet vagy többet)

- Pihenni
- Csevegni vagy kapcsolatba lépni a barátaimmal
- Iskolai feladatokat elvégezni vagy tanulni
- Eleterelni a figyelmem, vagy azért, mert nincs kedvem a feladataimat végezni
- Nem is tudom, csak kézbe vettem
- Egyéb: \_ ...

#### 3. Mielőtt a telefonodba belépnél, próbáld ki az alábbi nyugtató gyakorlatok egyikét: (Pipáld ki, ha megtetted.)

- 3 mély lélegzetvétel
- 5 nyújtás
- Egy szó, ami leírja a hangulatodat: \_\_\_\_\_

Képernyőidő után – 2 perces elmélkedés

#### 4. Hogy érzed magad most, miután használtad a készüléked?

Karikázzon be egyet vagy többet:

Jobb Ugyanolyan Rosszabb Kimerültebb vagyok Feldobódtam Unatkozom  
Nyugodtabb vagyok Stresszesebb vagyok

### **1. Késő esti csoportos csevegés**

Az osztálycsoportban hajnali 2-ig “folynak” az üzenetekt. Vannak, akik azonnali válaszokat várnak – még éjszaka is.

*Hogyan tudsz határokat szabni az osztálytársaidnakl anélkül, hogy úgy érezd, kiközösítenek, vagy hogy megbántanál másokat?*

### **2. Kérés nélküli megjelölés**

Egy barátod megkérdezés nélkül posztol és megjelöl egy vicces iskolai fotón. Ráadásul nem tetszik neked ez a fotó, zavar, hogy kitette.

*Hogyan kérheted meg tiszteletteljes módon, hogy vegye le a képet?*

### **3. Állandó SMS-ezés a kapcsolatokban**

A barátod/ barátnőd felháborodik, ha nem válaszolsz azonnal az üzenetekre – még akkor is, ha tanulsz vagy a családdal vagy.

*Hogyan lehet beszélgetni a személyes térről egy baráti kapcsolatban?*

### **4. Túl sok információ a csoportos csevegésekben**

Az egyik barátod folyton nagyon személyes vagy kínos dolgokat oszt meg az osztálycsoportban. Ezzel másokat is kínos helyzetbe hoz.

*Mit mondhatnál vagy tehetnél, hogy a beszélgetés mindenki számára tiszteletteljes maradjon, hogy ne bántsd meg a barátod érzéseit?*

### **5. Képernyők az étkezőasztalnál**

Azt kérik a családtagjaid, hogy családi időben tedd el a telefonod, de nem akarsz lemaradni semmiről a csoportos csevegésben.

*Hogyan egyensúlyozol a kapcsolattartás és a való életben való jelenlét között?*

### **6. Egy barát telefonjának ellenőrzése**

A barátod egy számodra ismeretlen “titokzatos” személlyel beszélget, és kísértést érzel, hogy a válla fölött megeled az üzeneteit.

*Hol a határ a kíváncsiság és a magánéletbe való beavatkozás között?*

### **7. Csoportmunka közbeni túlterhelés**

Egy csoportos projektben résztvevő csapattársad egész nap és éjjel üzenet a csoportos csevegésben. Túlterheltnek érzed magad, de nem akarsz lustának tűnni.

*Hogyan tudod a személyes idődet megőrizni, miközben jó csapattárs maradsz?*



## 8. Szülők posztolnak rólad

A szüleid megosztanak rólad készült fotókat a közösségi médiában – néha olyanokat is, amik nem tetszenek neked. Azt mondják, hogy ez nem nagy ügy.

*Hogyan magyarázhatod el az érzéseidet, és hogyan kérheted a digitális határok betartását otthon?*

## 9. Elolvasva hagyni ("seen"-elni) üzeneteket

Elovestad egy barátod üzenetét, de nem válaszoltál rá azonnal. Most bosszús, és azt kérdezi, miért hagyod figyelmen kívül.

*Hogyan kezeled a nyomást, hogy mindig elérhető legyél online?*

## 10. Ézelmi túlterhelés üzenetben

Egy osztálytársad folyamatosan üzeneteket küldözget neked nagyon súlyos problémákról. Támogatni szeretnél, de ez kezdi befolyásolni a hangulatodat és a koncentrációdat.

*Hogyan tudod megvonni a határt az osztálytársad támogatása és a saját érzelmi tered védeleme között?*

## 11. Az iskolai klubok közösségi média nyomása

Egy iskolai klub tagja vagy, és arra kérnek mindenkit, hogy tegyen közzé egy felhívást a személyes profilján. Nem szívesen osztod meg nyilvánosan.

*Hogyan mondasz nemet anélkül, hogy ártanál a csoportban való részvételednek?*

## 12. Telefonok lefekvés előtt

Te és a barátod folyton késő éjszakába nyúlóan csevegtek vagy böngésztek a közösségi médiában – még akkor is, ha kimerültek vagytok és lemaradtok a tanulásban.

*Milyen digitális határ segíthet az alvásban és a koncentrációban?*

## 13. Online társaság okozta fáradtság

A barátaid minden este online játékra hívnak. Fáradt vagy, de nem akarod őket visszautasítani, vagy antiszociálisnak tűnni.

*Hogyan lehet szünetet tartani anélkül, hogy a barátságok megromlanának?*

## 14. Adatvédelem kontra biztonság

Szeretnéd, ha a telefonodon és a közösségi oldalaidon is biztonságban lennének a dolgok, de a szüleid mindent ellenőrizni akarnak. Úgy érzed, nem bíznak benned.

*Hogyan lehet tiszteletteljes beszélgetést kezdeni a magánéletről és a bizalomról?*

### **15. Házi feladat megzavarása, figyelemelterelés**

Tanulni próbálsz, de az üzenetek, a TikTok és a Snapchat értesítések folyamatosan elterelik a figyelmed. Azt mondogatod magadnak, hogy csak 5 perc szünetet tartasz – de végül 45 perc telik el online...

*Milyen határt szabnál az eszközöddel vagy az alkalmazásaiddal, hogy továbbra is koncentrálhass?*

**5. Milyen tevékenységet végeztél az előbb?****(Jelöld be)**

- Videókat néztem  Játszottam egy játékot  Böngésztem a közösségi médiában  
 Csevegtem/ üzeneteket írtam  Dolgoztam/ iskolai feladatokat végeztem  Egyéb: \_ ...

**6. Ez a képernyő előtt töltött idő számomra...****(Jelöld be)**

- Hasznos vagy produktív volt  
 Szórakoztató vagy pihentető volt  
 Stresszes vagy túlterhelő volt  
 Szorongást okozott nekem  
 Nem tudom

# 10 FELADAT

## A CSALÁDUNK DIGITÁLIS JÓLLÉTÉÉRT

Oldjátok meg együtt a feladatokat! Amire pedig itt és most nem jut elegendő idő, azt készítsétek el otthon!

### 1 NAPI KÉPERNYŐMENTES IDŐ

Jelöljétek pipával, amit úgy gondoltok, szívesen vállalnátok. Egészítsétek ki további pontokkal is!

Vállalom, hogy az eszközöket félreteszem, nem használom a következő helyzetekben, családi pillanatokban:

- |                          |                          |                         |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | közös étkezések         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | napi beszélgetések      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | rövidebb utazások       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | szabadtéri kirándulások |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | .....                   |

### 3 ESZKÖZMENTES ALVÁSIDŐ

Fogalmazzatok meg legalább 5 érvet arra vonatkozóan, hogy mi annak az előnye, hogyha a hálószobába nem visszük be magunkkal a telefont/tabletet/laptopot (legalább éjszakára)? (És, ha mondjuk a telefon helyett egy klasszikus ébresztőórát használunk inkább.)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Beszélgetsetek arról, hogy hogyan tudná szerintetek a ti családok azt kivitelezni, hogy az esték és elalvás előtti pillanatok eszközmentesek legyenek? Mit vállalnátok az eszközmentes alvásidő érdekében?

Szülő vállalása:

Gyerek vállalása:

### 2 NAPI KÉPERNYŐIDŐ

Egy nap 24 órából áll (bármennyire is szeretnénk, hogy ez másként legyen), és ezalatt számtalan teendőnk, kötelezettségünk és programunk van. Valamint pihenésre, de kikapcsolódásra is kellene hagyni időt. De akkor vajon mennyi idő maradjon a képernyőkre? Ehhez a feladathoz találtok egy kiegészítő oldalt, ahol két kört láttok (szülő és gyerek). Egy kör 24 órát szimbolizál (24 szelet), ezt kell felosztanotok úgy, hogy a napi fontos tevékenységeitek bekerüljenek. Majd ha minden helyet kapott a legvégén illesszétek be a napi képernyőidőtöket is. Bátran színezzetek, rajzoljatok is az ábrára!

Kezdjétek először együtt a gyerek kört kidolgozni, majd aztán a szülő is elkészítheti saját körét egyénileg. Mindent bele!



### 4 KEDVESSÉG ÉS TISZTELET AZ ONLINE TÉRBE IS

Válaszoljátok meg az alábbi kérdéseket egymásnak:

#### Gyerekeknek

Szerinted a gyerekek - fiatalok mindig kedvesen és tisztelettudóan használják az online teret?

Mit gondolsz, mit kell olyankor tenni, hogyha egy gyerek, akit barátodnak gondoltál, elkezd bántó dolgokat írni üzenetben, vagy kommentben?

Volt már olyan, hogy azt tapasztaltad, valaki nem kedves veled, nem tisztel? Mesélj erről!

#### Szülőknek

Szerinted a felnőttek, szülők mindig kedvesen és tisztelettudóan használják az online teret?

Mit tennél, ha egy nyilvános profilodat gyalázkodó, trágár kommentek árasztanák el, amiben téged próbálnak befeketíteni?

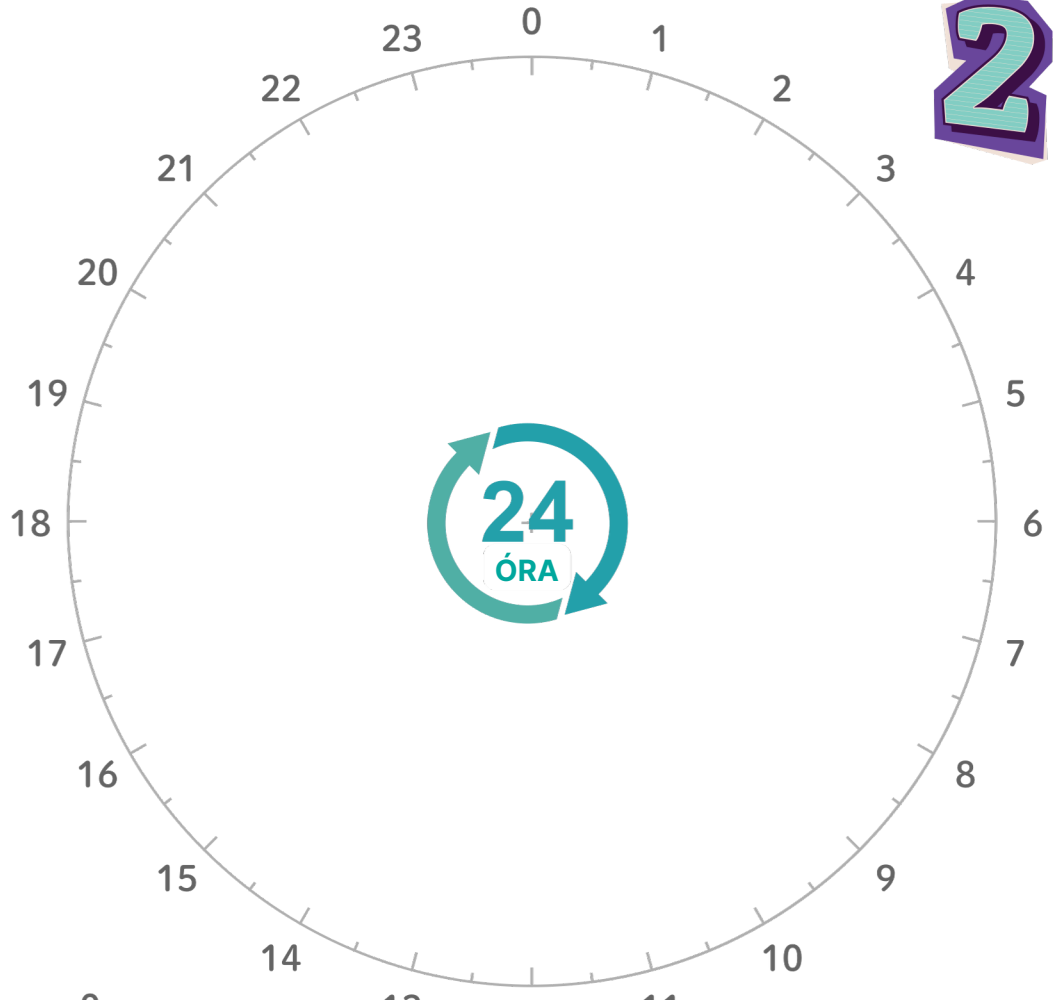
Szerinted az emberek általában kedvesek és tisztelettudóak egymással? És mi vajon mit tehetnének együtt ezzel kapcsolatosan?

Fogalmazzatok meg legalább 3 olyan szabályt, amit majd az online térben történő másokkal való beszélgetések, kommentek során be tudnátok tartani, vagy ami olyan esetekre vonatkozik, ha veletek nem tisztelettudó valaki online.

- .....
- .....
- .....

## GYEREK

- alvás és pihenés napközben
- étkezések
- reggeli-esti rutin
- iskola és tanulás
- testmozgás, tevékenységek a szabadban, hobbi
- kapcsolattartás rokonokkal, nagyszülők meglátogatása, barátokkal találkozás, személyes beszélgetés
- házimunka
- .....
- .....
- .....
- .....
- utazással eltelt idő (pl. iskolába, edzésre stb.)
- online tanulás, online házi feladat, online fejlesztő tevékenységek
- kapcsolattartás online vagy telefonon a távolabb élő családtagokkal, barátokkal
- egyéb képernyőidő



## SZÜLŐ

- alvás és pihenés napközben
- étkezések
- reggeli-esti rutin
- munka
- testmozgás, tevékenységek a szabadban, hobbi
- kapcsolattartás rokonokkal, család meglátogatása, barátokkal találkozás, személyes beszélgetések
- házimunka
- .....
- .....
- .....
- .....
- utazásokkal eltelt idő (munkába, gyerekekkel edzésre stb.)
- online tanulás (pl. nyelv, kurzusok, tréningek stb.)
- kapcsolattartás online vagy telefonon a távolabb élő családtagokkal, barátokkal
- egyéb képernyőidő

Ne feledjétek! Ha riasztónak találjátok a végeredményt, bármikor dönthettek úgy, hogy újrakeretezitek napi programjaitok átgondolását, csiszoltok rajta és célokat tűztök ki, hogy minden, ami fontos számotokra, férjen bele egy napba! A lényeg az, hogy kiegyensúlyozott végeredményt lássatok, ahol a kötelezettségek és szórakozás mellett a pihenés is megfelelő arányban jelenik meg!

## ADATAINK VÉDELME ÉS BIZTONSÁGOS POSZTOLÁS

# 5

Soroljatok fel példákat olyan tartalmakra, amit teljesen nyilvánosan, amit privátban (csak a követőiddel, ismerőseiddel), és amit mondjuk sokkal szűkebb teljesen privát csoportban (családi csoport, vagy legjobb barátaink csoport) osztanátok csak meg.



# 7

## KÖZÖSSÉGI MÉDIA HASZNÁLAT ÉS KORHATÁROK TISZTELETE

A közösségi oldalak világa nagyon vonzó tud lenni, viszont fontos szem előtt tartani, hogy hivatalosan 13 éves kor alatt nem engedélyezett a használatuk! A feladatokat beszélni arról, hogy szerintetek mi lehet ennek az oka? Miért van az, hogy maguk a közösségi oldalak és online platformok (Youtube, Instagram, Tik-Tok, Facebook, Messenger, Snapchat stb.) azt javasolják, hogy 13 éves kor előtt inkább ne, vagy csakis szigorú szülői felügyelettel használja bárki is. Mik lehetnek azok a kockázatok, veszélyek, problémás tartalmak és jelenségek, ami miatt ez a korhatári besorolás van érvényben?

Térjete ki arra is, hogy egyes esetekben mi lenne a helyes teendő? Tehát ha az adott kockázattal, jelenséggel találkozik valaki mégis, akár 13 éven aluli, akár 13 éven felüli, akkor mit tegyen?

## BESZÉLJÜK MEG, HA VALAMI NYUGTALANÍTÓ TÖRTÉNIK ONLINE

# 6

Beszéltetek meg egy közös jelszót vagy jelmondatot, amit ha otthon egymásnak odasúgtok, az azt jelenti, hogy szükségetek van egy beszélgetésre valami kapcsán, amivel online találkoztatok, és ami zavaró, ijesztő volt, vagy bármilyen rossz érzést okozott számotokra. Ezzel a jelszóval/jelmondattal könnyebben fogtok tudni a nehéz dolgokról beszélgetést elkezdni.

# 8

## LETÖLTÉSEK ÉS VÁSÁRLÁSOK KEZELÉSE

Jelöljétek pipával, amit tudtok vállalni az alkalmazások és online vásárlások kapcsán a biztonságotok érdekében. Egészítsétek ki a felsorolást, ha szükségesnek érzitek!

- csak szülői engedéllyel töltök le alkalmazásokat
- csak szülői engedéllyel költök pénzt játékokban
- tájékozodom az online csalási módszerekről, hogy felismerjem időben, ha átveréssel találkozom
- tudatosan és óvatosan kezelem az online vásárlásokat
- 
- 
- 

## DIGITÁLIS LÁBNYOM ÉS ONLINE HÍRNÉV

# 9



Beszéljétek át, mi minden tartozhat egy személy digitális lábnyomába, majd a papír hátoldalán lévő lábnyomokba kezdjétek el összeírni saját "gyűjteményt" arról, hogy a saját digitális lábnyomotokban jelenleg mi szerepel.

## RENDSZERES BESZÉLGETÉSEK ÉS VISSZATEKINTÉS

# 10

Aláírástokkal erősítsétek meg, hogy nyitottak vagyok időnként újra átgondolni a szabályokat, ha szükséges, illetve, hogy rendszeresen visszatekintetek majd együtt, hogyan működnek azok a dolgok, amiben megegyeztetek. Továbbá, hogy nem csak akkor fogtok beszélgetni az online világról, amikor már baj van.

Aláírás

Aláírás

Szülő digitális lábnyoma:



Gyerek digitális lábnyoma:

