

## Digitális jóllét családoknak workshop

### Tevékenységblokk: Kiegyensúlyozott eszközhasználat biztosítása a családban

#### Digitális családi megállapodás szerkesztése

**Szükséges idő:** 15 perc

**Korosztály:** Minden korosztály

**Célkitűzés:** Közös szabályalkotás, megállapodás a digitális családi szerződés főbb pontjairól

**Módszer:**

1. A szülők és a gyerekek üljenek együtt kis családi szigeteket alkotva (a székek egymáshoz közel, egymással szemben). Röviden ismertesd a célt: „A következő 15 percben a családok digitális szokásairól fogtok beszélgetni. Nincsenek jó vagy rossz válaszok; minden család maga dönti el, hogy mi működik náluk.”
2. Mutasd meg a **Digitális családi megállapodást** (vagy egy diát/flipchartot), és röviden nevezd meg a 10 területet, amelyet lefed, témánként egy-egy egyszerű kérdéssel/példával, hogy a családok tudják, miről fognak beszélni.
3. Oszd meg a **Digitális családi megállapodás** sablonját, és szükség esetén adj utasításokat, magyarázatokat.
4. Kérj meg 2-3 családot (önkéntes jelentkezőket), hogy röviden osszanak meg egy-egy nekik tetsző ötletet (ne személyes történeteket, csak szabályokat vagy gyakorlatokat), és emlékeztessd őket, hogy otthon is folytatniuk kell a szerződéseik kidolgozását.

**Tippek a moderátornak:** Használhatod ezt a [digitális családi megállapodás sablont](#). Más sablonokat is használhatsz.

#### “Tech-mentes óra” bingó

**Szükséges idő:** 15 perc

**Korosztály:** 1-13 éves korig

**Célkitűzés:** Ezzel a gyakorlattal a digitális egyensúlyra hívjuk fel a figyelmet, az analóg és a digitális tevékenység közötti egyensúlyt szeretnénk promoválni a családok számára.

**Módszer:**

1. A családoknak ötletelniük kell, és fel kell sorolniuk a családban előforduló digitális tevékenységeket (pl. filmnézés, közösségi média használata, online játékok, online olvasás), illetve a nem digitális, “analóg” tevékenységeket (pl. kézműveskedés, házimunka, szabadtéri tevékenységek, sport, társasági programok stb.).
2. A tréner bingókártyákat készít ezekkel a tevékenységekkel, és arra kéri a családokat, hogy gondolják át az elmúlt hetüket, és húzzák ki rajtuk azokat a tevékenységeket, amelyeket egy adott időszakban (pl. a múlt hétvégén) végeztek.

**Tippek a moderátornak:** Moderátorként a következő anyagokra lehet szükséged: Előre elkészített Bingólapok digitális és nem digitális tevékenységekkel.