

## Digitális jóllét családoknak workshop

### Tevékenységblokk: Digitális identitásunk

#### Képernyőidő összehasonlítása

**Szükséges idő:** 10 perc

**Korosztály:** 7–16 évesek

**Célkitűzés:** A résztvevők képesek lesznek nyomon követni és átgondolni a saját képernyő előtt töltött idejüket.

**Módszer:**

1. Minden résztvevő felírja egy papírra, hogy naponta hány órát használ valamilyen eszközt/képernyő előtt töltött időt.
2. Ezután leírják, hogy szerintük mennyi eszközt/képernyőidőt használ a szülőjük/gyermekük.
3. A szülők és a gyerekek, akik ugyanabból a családból származnak, összehasonlítják a számaikat, és a következő kérdéseken gondolkodnak el:
  - Egyeznek a számok? Miért vagy miért nem?
  - Miért gondolja a gyermekem/szülőm, hogy túl sok időt töltök digitális eszközök használatával?
  - Kell ezt megváltoztatnom? Miért vagy miért nem?
  - Hogyan tudom ezt megváltoztatni?

**Tippek a moderátornak:** A következő anyagokra lehet szükséged: Öntapadós jegyzetek, írószer