

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"/> | szülő | <input type="checkbox"/> | közös étkezések |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | gyerek | <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.)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



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 TÉRBEN 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?

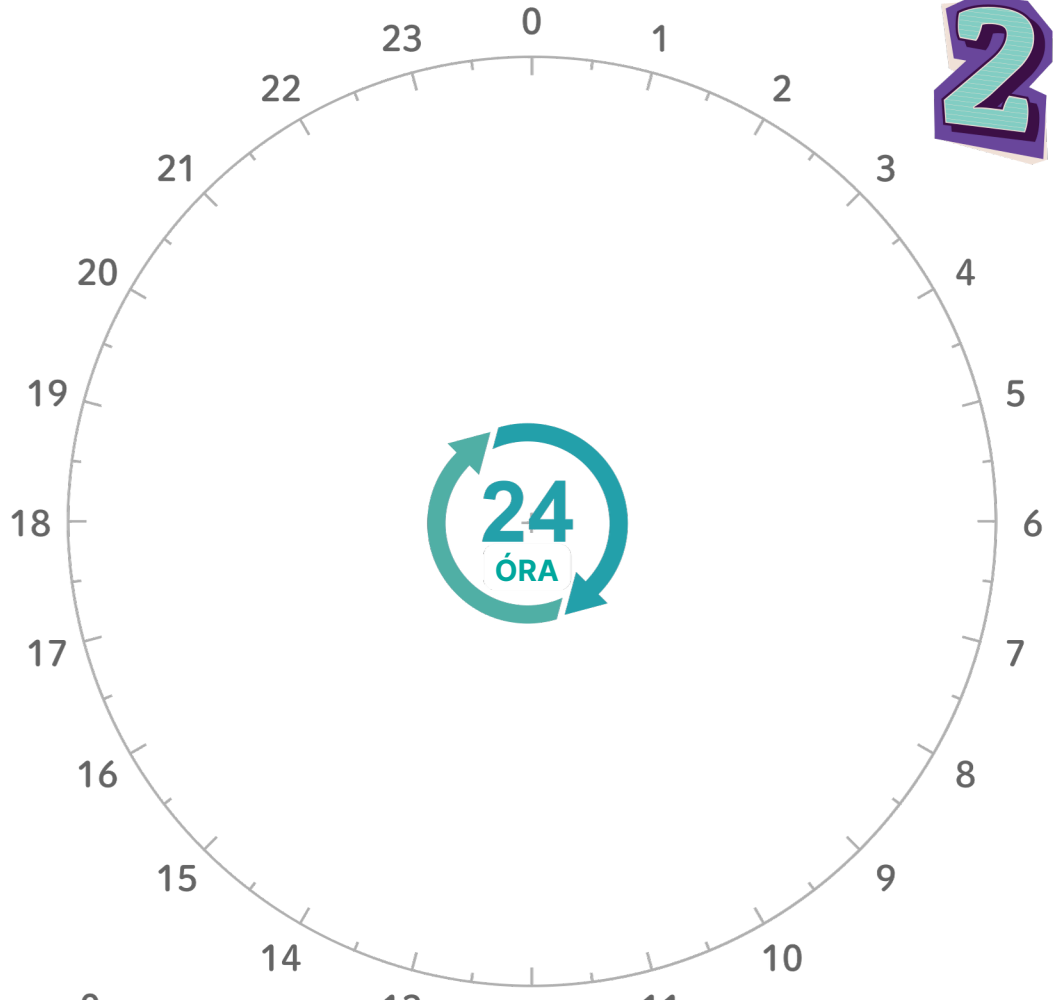
Szerinted az emberek általában kedvesek és tisztelettudóak egymással? És mi vajon mit tehetnének együtt ezzel kapcsolatosan?

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.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

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 feladatotok 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:

