



3. MODUL FELELŐS DÖNTÉSEK – A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT ÉS A HIPERKONNEKTIVITÁS LEKÜZDÉSE



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



3.1 Tananyag

A fiatalok felkészítése az önszabályozásra és közösségimédia- korlátozásra



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

Ma azt fogjuk megvizsgálni, hogyan tehetünk szert az önszabályozás képességére a közösségi média használata során, és hogyan szabhatunk egészséges határokat.

A mai digitális világban könnyű túlterheltnek érezni magunkat a tartalom mennyisége és a folyamatos kapcsolattartás nyomása miatt. Együtt megtanuljuk, hogyan szabunk egészséges határokat, miért fontos beosztani az időnket a közösségi médiában, és hogyan hozzunk tudatos döntéseket arról, hogy mikor és hogyan használjuk kiegyensúlyozott módon a platformokat.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a közösségi médiába és az önszabályozásba (10 perc)
- 2: A közösségimédia-használati szokások és indítékok feltárása (15 perc)
- 3: Stratégiák a digitális határok felállítására (10 perc)
- 4: Záró megbeszélés és tanulságok (5 perc)

3.1. lecke

A fiatalok felkészítése az önszabályozásra és közösségimédia-korlátozásra

Célok:

- Értsék meg az önszabályozás fontosságát a közösségi média használata során a mentális jólét fenntartása érdekében.
- Határozzanak meg stratégiákat az egészséges közösségi média határok meghatározására és a túlzott expozíció csökkentésére.
- Kritikai gondolkodási készségeik fejlesztése, hogy felelősségteljesen és magabiztosan eligazodhasson a digitális világban.

Fő üzenet(ek):

- A közösségi média egy hatékony eszköz, de határok nélkül szorongáshoz, alacsony önbecsüléshez és rossz mentális egészséghez vezethet.
- Az önszabályozás lényege, hogy tudatosan döntünk arról, hogyan, mikor és miért használjuk a közösségi médiát.
- A határok felállítása egészségesebb szokásokat, jobb kapcsolatokat és az időd és energiád feletti nagyobb kontrollt segít elő.



LECKE TÍPUSA:





1. lépés

BEVEZETÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBA ÉS AZ ÖNSZABÁLYOZÁSBA (10 PERC)

Kezdjük egy rövid videóval, amely segít elgondolkodni valamin, amivel mindannyian nap mint nap találkozunk: a közösségi médián. Használjuk másokkal való kapcsolattartásra, információk megosztására és szórakozásra, de néha nehéz lehet kontrollálni, hogy mennyi időt töltünk vele. Ebben a részben elmélyedünk a közösségi média életünkben betöltött szerepében, és felfedezzük, hogyan segíthet az önszabályozás egészséges határok felállításában.

Nézzük meg a videót: <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU?feature=shared>
(automatikus magyar feliratozással)

Csoportos megbeszélés:

- Milyen gyakori kihívásokkal szembesülnek a fiatalok a közösségi média használata során? (pl. túlzott használat, FOMO, társas összehasonlítás)



1. lépés

BEVEZETÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA ÖNSZABÁLYOZÁSÁBA

Tudtad, hogy a közösségimédia-használat néha automatikus szokássá válhat? Sokan nem is tudják, mennyi időt töltenek naponta a közösségi médiában. Könnyű beleesni a végtelen görgetésbe, különösen, ha bizonyos kiváltó okok, mint például az unalom, a FOMO (a kimaradástól való félelem) vagy az összehasonlítás arra késztetnek minket, hogy megnézzük a telefonunkat.

Közösségimédia-használati szokásaink a mentális jólétünkre is hatással lehetnek. Stresszesnek érezhetjük magunkat, másokhoz hasonlíthatjuk magunkat, vagy szoronghatunk, amikor nem vagyunk online.

Gondoljuk át a saját közösségimédia-használati szokásainkat:

1. Írd le, hogy mennyi időt töltesz naponta a közösségi médiában.
2. Gondold át, mi váltja ki (triggereli) a közösségi média használatát.



2. lépés

KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLATI SZOKÁSOK ÉS INDÍTÉKOK FELFEDEZÉSE (15 PERC)

Célkitűzés:

Elemezni a közösségimédia-használat szokásainak hatását a jólétre.

Tevékenység:

- **Csoportos reflexió:** Beszéljétek meg a közösségi média pozitív és negatív hatásait az életetekre.
 - **Pozitívumok:** Kapcsolatteremtés barátokkal, ötletek megosztása, új érdeklődési körök felfedezése.
 - **Negatívumok:** Másokhoz hasonlítás, szorongás, túl sok idő online.
- **Megfontolandó példák:**
 - Közösségi média és önbecsülés
 - Irreális életmódot népszerűsítő influenszerek
 - Állandó értesítések és stressz
 - Időpazarlás produktivitás helyett

Reflexiós kérdések:

Hogyan alakítják ezek a hatások a jólétedet? Mit szeretnél megváltoztatni a közösségi média szokásaiddban?



2. lépés

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA: SZOKÁSOK ÉS INDÍTÉKOK FELFEDEZÉSE

Mi a véleményed azokról az érzelmi indítékokról, amelyeket a közösségi médiában tapasztalsz? Szoktál-e olyasmit érezni, mint a FOMO, a társas összehasonlítás vagy az értesítésekből adódó stressz a közösségimédia-görgetés közben? Ezek a kiváltó okok befolyásolhatják az érzelmeidet, és impulzív reakciókra készíthetnek, néha anélkül, hogy észrevennéd. Kis csoportokban gondoljuk át az online térben gyakran előforduló érzelmi kiváltó okokat.

Beszéljük meg a következő kérdéseket:

- Milyen kiváltó okok okoznak szorongást, féltékenységet vagy túlterheltséget?
- Hogyan reagálsz általában ezekre az érzelmekre?
- Befolyásolják-e ezek az érzelmek a viselkedésedet?

Feladat: Írd le a közösségi médiában megjelenő személyes érzelmi indítékaidat.

Páros munka: beszéljétek meg, hogyan befolyásolják a jóllétedet.



2. lépés

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA: SZOKÁSOK ÉS INDÍTÉKOK FELFEDEZÉSE

Egész csoportos megbeszélés:

Most pedig vizsgáljuk meg azokat a stratégiákat, amelyekkel kezelhetjük a képernyő előtt töltött időt és megőrizhetjük az egyensúlyunkat. Pl: „Azt tapasztaltuk, hogy az időkorlátok beállítása és az értesítések némítása segít csökkenteni a zavaró tényezőket és fenntartani a koncentrációnkat.”

Néhány jó gyakorlat:

- Állíts be időkorlátokat a közösségi média használatára.
- Némítsd el az értesítéseket
- Hozz létre otthonodban technológiamentes zónákat

Néhány hasznos eszköz:

- Képernyőidő (iOS) /Digitális jóllét (Android)
- Olyan alkalmazások, mint a Forest, amelyek ösztönzik az offline időtöltést.

Feladat: Találjunk ki más stratégiákat, amelyek beváltak számodra a képernyő előtt töltött idő csökkentésében és az egészséges határok fenntartásában.



3. lépés

STRATÉGIÁK A DIGITÁLIS HATÁROK FELÁLLÍTÁSÁRA (10 PERC)

Lépjünk egy lépéssel tovább, és **készítsünk személyre szabott terveket** a határok kitűzésére és az egyensúly elérésére.

Lépések:

- 1.lépés: Határozd meg a személyes indítékokat és szokásokat.
- 2.lépés: Tűzz ki egyértelmű célokat, például csökkentsd a képernyő előtt töltött időt, vagy jelölj ki technikai eszközök nélküli időszakokat.
- 3.lépés: Írj le megvalósítható lépéseket ezen célok eléréséhez (pl. „Értesítések kikapcsolása este 8 óra után”).

Feladat: Dolgozz ki egy „Digitális Szabályzatot”, majd oszd meg a csoporttal. Beszéljétek meg, hogy ezek a határok, szabályok hogyan befolyásolhatják pozitívan a mentális jólléteteket.



3. lépés

STRATÉGIÁK A DIGITÁLIS HATÁROK FELÁLLÍTÁSÁRA

Az egészséges digitális szokások fenntartásához számos eszköz és stratégia áll rendelkezésre.

Íme néhány hatékony lehetőség:

- **Alkalmazások:** Az olyan eszközök, mint a *Forest*, a *Freedom* és a *Moment*, segítenek a koncentrációban és a képernyő előtt töltött idő csökkentésében.

Ezek az erőforrások megkönnyíthetik a határok bevezetését és betartását.

- **Személyre szabott “szabályzat” létrehozása**

1. Gondold át digitális szokásaidat, és azonosíts egy fejlesztendő területet, például a képernyő előtt töltött idő korlátozását vagy az offline órák beosztását.

2. Írj le egy szabályt / korlátot, amit ma tervezel elkezdeni.

Tevékenység:

Oszd meg a tervedet a csoporttal, és beszéljétek meg, hogy ezek a lépések hogyan befolyásolhatják pozitívan a jóllétedet.

4. lépés

ZÁRÓ MEGBESZÉLÉS

Zárásként gondoljuk át, mit tanultunk, és hogyan tudjuk alkalmazni.

- Emeld fel a kezed, ha valaha is úgy érezted magad, hogy túlterhelt vagy stresszes vagy amiatt, hogy mennyi időt töltesz a közösségi médiában.
- Azoknak, akik felemelték a kezüket, melyik korlát vagy szokás a mai beszélgetésből, ami szerintetek segíthetne?
- Gondoljuk át azt is, hogyan tudjuk egymást támogatni. Hogyan ösztönözhetnéd egy barátodat arra, hogy határokat szabjon a saját jóléte érdekében?

Minden apró lépés, amit az önszabályozás felé teszünk, segít egészségesebb kapcsolatot kiépíteni a technológiával. Köszönjük mindenkinek a mai beszélgetéshez való hozzájárulást!





Összefoglalás

- **Értsd meg a hatást:** A közösségi média befolyásolhatja a mentális jólétet, különösen akkor, ha nincsenek egyértelmű határok.
- **Az önszabályozás gyakorlása:** Az egészséges szokások kialakítása a képernyő előtt töltött idő és a közösségi média használata terén elengedhetetlen az egyensúlyhoz.
- **Határok felállítása és autonómia:** A korlátok felállítása nemcsak a mentális egészségedet védi, hanem segít abban is, hogy jobban urald a digitális életedet.
- **Támogassátok egymást:** Bátorítsátok a barátokat és a társakat, hogy közösen állítsanak fel határokat egy egészségesebb online közösség érdekében.



Útmutató oktatók és tanárok számára

Célkitűzés:

Ez a lecke felvértezi az ifjúságsegítőket, oktatókat és tanárokat arra, hogy segítsék a diákokat az önszabályozás megértésében és a közösségi média határainak meghatározásában. Interaktív gyakorlatokon keresztül a résztvevők stratégiákat sajátíthatnak el a digitális szokások kezelésére, elősegítve a mentális jóllétet és a felelős technológiahasználatot.

Szükséges anyagok:

- Projektor és vászon
- Hangszórók
- Laptop vagy eszköz videólejátszáshoz
- Önszabályozási tippeket és határkijelölési stratégiákat tartalmazó segédanyagok
- Papír, táblafilcek
- Jegyzetfüzetek vagy papír
- Tollak vagy ceruzák
- Hozzáférés olyan alkalmazásokhoz, mint a „Forest”, a „Digital Wellbeing” vagy a „Freedom” bemutatókhoz





1. lépés: BEVEZETÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBA ÉS AZ ÖNSZABÁLYOZÁSBA (10 perc)

Üdvözlés és bemutatkozás

Melegen üdvözlje a résztvevőket. Mutassa be a foglalkozás célját: a közösségi média szerepének megértése a mindennapi életben, valamint annak megtanulása, hogy az önszabályozás és a határok hogyan segíthetik a mentális jólétet. Vázolja röviden a workshop felépítését, kiemelve a következő interaktív beszélgetéseket és tevékenységeket.

Videóvetítés vagy beszélgetésindító

Javasolt videó: „Közösségi média és mentális jólét” (fontoljon meg egyéb YouTube-forrásokat, mint a TED-Ed, vagy olyan platformokat, amelyek a közösségimédia-használati szokásokról szóló tartalmakat kínálnak).

Magyarázza el a célt: Keltse fel a kíváncsiságot és a tudatosságot azzal kapcsolatban, hogy a közösségi média hogyan alakíthatja a gondolatokat, szokásokat és érzelmeket. Emelje ki, hogyan segíthet az önszabályozás és a határok felállítása visszanyerni az irányítást és egészségesebb kapcsolatokat kialakítani a technológiával.

Bevezető kérdések:

- Milyen szerepet játszik a közösségi média a mindennapi életében?
- Észrevette már, hogy a közösségi média használata befolyásolja a hangulatodat vagy a koncentrációd?
- Miért javíthatja a határok felállítása az online élményt?

Oktatói felkészítés

- Szükséges anyagok:
- Projektor vagy vászon videónézéshez
- Flipchart papír vagy fehér tábla a főbb ötletek felsorolásához
- Filcek vagy digitális eszközök ötleteléshez





2. lépés: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLATI SZOKÁSOK ÉS INDÍTÉKOK FELFEDEZÉSE (15 perc)

Eszközök és stratégiák bemutatása

- A lépés célja, hogy gyakorlati eszközöket mutasson be a digitális szokások kezeléséhez és egészségesebb határok kialakításához.
- Ezek az önszabályozást segítik: a stressz csökkentésében, a koncentráció javításában és a jobb kapcsolatok kialakításában.

Eszközök bemutatása

pl. Forest App – mutassa be az egyes eszközökről, különös tekintettel az olyan funkciókra, mint az időkövetés, az alkalmazáskorlátok és az értesítések. Hangsúlyozza ki, hogy ezek az eszközök hogyan segíthetik a digitális határok betartását.

Tevékenység: digitális szabályok / korlátok létrehozása

- Osszon ki nyomtatott handoutot, vagy használjon online munkalapot, a személyes tervek kialakításához.

Reflexió: Kérje meg a résztvevőket, hogy írják le:

- A túl sok képernyőidő leggyakoribb indítékai.
- Egy konkrét korlát, szabály, amit szeretnének felállítani (pl. nincs telefonhasználat étkezés közben, 30 perces közösségi média használati idő).
- Egy cél vagy előny, amit remélnék elérni (pl. jobb koncentráció, jobb alvás, kevesebb összehasonlítás).

Csoportos megbeszélés:

- Kérje meg a tanulókat, hogy osszanak meg egy határt, amit bevezetni terveznek a csoporttal.
- Ösztönözz beszélgetést arról, hogy az olyan eszközök, mint a Forest vagy a Screen Time, hogyan támogathatják ezeket a célokat.





2. lépés: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLATI SZOKÁSOK ÉS INDÍTÉKOK FELFEDEZÉSE (15 perc)

Tippek oktatóknak a tréning lebonyolításához

Szükséges anyagok:

- Projektor vagy vászon az alkalmazásbemutatókhoz.
- Kiosztandó anyagok vagy digitális sablonok a „Digitális határtervhez”.
- Internet hozzáférés élő bemutatókhoz.

A megvitatandó legfontosabb kérdések:

- Szerinted melyik eszköz segítene a leginkább?
- Hogyan változtathatja meg ezeknek a határoknak a felállítása a napi rutinodat vagy a hangulatodat?
- Hogyan tudsz következetes maradni a terveddel?

Összefoglaló megbeszélés:

Foglalja össze a legfontosabb tanulságot: Egy digitális határterv felépítése lehetővé teszi, hogy kézbe vedd a szokásaidat, és prioritásként kezeld a jóllétedet. Bátorítsd a diákokat, hogy rendszeresen felülvizsgálják és finomítsák a terveiket.





3. lépés: STRATÉGIÁK A DIGITÁLIS HATÁROK FELÁLLÍTÁSÁRA (10 perc)

Vezesse be a digitális határok fogalmát, mint a technológiahasználat és a személyes jóllét egyensúlyának megteremtésének egyik módját. Hangsúlyozza ki, hogy a személyes kiváltó okok felismerése hogyan segíthet a diákoknak visszanyerni az irányítást a képernyőhasználati szokásaik felett.

Tevékenységek:

- **Személyes indítékok elemzése:** Azonosítsák és írják le azokat a helyzeteket vagy érzelmeket, amelyek túlzott képernyőidőhöz vezetnek.
- **Eszköz-bemutató:** Mutassa be, hogyan használható a Képernyőidő (iOS) vagy a Digitális jóllét (Android) az alkalmazások használatának figyelésére és korlátozására.
- **A terv kidolgozása:** A diákok elkészítik a „Digitális szabályzatukat”, amely során egy megvalósítható határt határoznak meg (pl. képernyők nélkül 21 óra után, vagy telefonmentes zónák létrehozása étkezés közben). Találjanak ki egy stratégiát a lehetséges kihívások leküzdésére, például barátok vagy családtagok támogatásának kérése vagy emlékeztetők beállítása.
- **Terv megosztása és megvitatása:** Kis csoportokban a diákok megosztanak egy olyan határt, amely mellett elkötelezték magukat.
- **Reflexiós kérdés:**
 - Szerinted milyen változást hozna a mindennapi életedben a határok felállítása?

Összefoglaló üzenet: A határok felállítása nem a korlátozásról szól, hanem arról, hogy teret teremtsünk az értelmes tevékenységeknek és kapcsolatoknak. A diákok reflexió és apró lépések megtétele révén egészségesebb szokásokat alakíthatnak ki, és másokat is erre ösztönözhetnek.





4. lépés: A digitális határok átgondolása (5 perc):

Zárja le a foglalkozást azzal, hogy megkéri a diákokat, hogy reflektáljanak tapasztalataikra és osszák meg meglátásaikat.

Emelje ki, hogyan alakíthatja át a határok felállítása a technológiával és a mentális jólléttel való kapcsolatukat.

Tevékenységek:

Csoportos megosztás:

- Osszanak meg egy kulcsfontosságú tanulságot a tervükből.
- Magyarázzák el, miért fontos számukra ez a határ, és hogyan tervezik megvalósítani.

Reflexiós kérdések:

- Mi volt a legmeglepőbb dolog, amit ma megtudtál a digitális szokásaidról?
- Szerinted melyik határt vagy eszközt lesz a legnehezebb betartani? Miért?
- Hogyan segíthetik a ma tanult készségek és stratégiák a barátaidat vagy a családot?

Főbb tanulságok: Hangsúlyozzuk a túlzott képernyőidő kiváltó okainak felismerésének fontosságát. Foglalkozunk össze az olyan eszközök szerepét, mint a Képernyőidő vagy a Digitális jóllét az önszabályozás elősegítésében. Hangsúlyozzuk, hogy a határok felállítása nem a korlátozásról szól, hanem a fókusz és a mentális tisztaság visszaszerzéséről.

Záró üzenet

Köszönje meg minden résztvevőnek a nyitottságukat és az elkötelezettségüket. Emlékeztesse őket arra, hogy az egészséges digitális határok felállításával és modellként való bemutatásával tudatos technológiahasználat kultúráját ösztönözhetik közösségeikben.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Reflexiós napló:** Kövesd nyomon a közösségi média használatát egy héten keresztül, és jegyezd fel a hangulatodra és a hatékonyságosra gyakorolt hatását.
- **Páros együttműködés:** Alkossatok tanulópárokat, hogy figyelmeztessék egymást a határok felállításáért és betartásáért.
- **Digitális detox:** Próbáljatok ki egy napot hetente, ami nem használ semmilyen technológiát, és gondold át, hogyan befolyásolja ez a közérzetet.

Tippek tanároknak:

- **Teremtsen nyitott környezetet:** Bátorítsák a diákokat, hogy ítélezéstől való félelem nélkül osszák meg tapasztalataikat. Használjon olyan példákat, amelyek rezonálnak a mindennapi életükkel, például a közösségi média, a játékok vagy a streamelési szokásaik.
- **Használjon valós példákat:** Emeljen ki releváns helyzeteket a határok fontosságának illusztrálására, például a némított értesítéseket a tanulási alkalmak során vagy a közösségi médiában való szünetek ütemezését.
- **Eszközök működés közbeni bemutatása:** Mutassa be a diákoknak, hogyan használhatnak olyan alkalmazásokat, mint a Képernyőidő, a Digitális jóllét, vagy a hatékonyságnövelő alkalmazásokat, mint a Forest. Az eszközök valós idejű bemutatása hozzáférhetőbbé és praktikusabbá teszi őket.
- **Az együttműködésen alapuló tanulás elősegítése:** A diákok párokban vagy csoportokban dolgozva vitassák meg tervüket és ötleteiket. A kortársak közötti együttműködés kreatívabb és a velük azonosuló megoldásokhoz vezethet.





Eszközök

Screen Time (iOS)



Az Apple Képernyőidő funkciója betekintést nyújt a napi eszközhasználatba, és lehetővé teszi a felhasználók számára alkalmazáskorlátok beállítását, leállási idő ütemezését és az értesítések kezelését. Ez egy hatékony eszköz az egészséges digitális szokások kialakításához azáltal, hogy segít a felhasználóknak nyomon követni és kontrollálni a képernyő előtt töltött időt.

Hozzáférés: Lépjen a Beállítások > Képernyőidő menüpontba bármelyik iOS-eszközön.

Forest



A Forest alkalmazás virtuális fák növesztésével segít a felhasználóknak a koncentráció fenntartásában, miközben elkerülik a zavaró tényezőket. Minél tovább maradnak távol a felhasználók az eszközeiktől, annál jobban virágzik a virtuális erdőjük. Ez egy lebilincselő módja a tudatosság ösztönzésének és az idő hatékony kezelésének.

Letöltés: Elérhető az App Store-ban és a Google Playen.



Hivatkozások

- Apple Inc. (n.d.). Use Screen Time on your iPhone, iPad, or iPod touch. Retrieved from <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Forest App. (n.d.). Forest: Stay focused, be present. Retrieved from <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (n.d.). Digital Wellbeing: Tools to help you manage your screen time. Retrieved from <https://wellbeing.google>
- Freedom. (n.d.). Freedom: Block distractions and focus on what matters most. Retrieved from <https://freedom.to>
- American Psychological Association. (2017). The impact of social media on mental health. Washington, DC: American Psychological Association.
- Center for Humane Technology. (n.d.). Tools for improving digital habits. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Moment App. (n.d.). Moment: Learn more about your phone use and build better habits. Retrieved from <https://inthemoment.io>
- National Institutes of Health. (2021). The role of self-regulation in digital media consumption. Retrieved from <https://www.nih.gov>
- TED. (2019, May 15). How social media makes us unsocial | Allison Graham | TEDxSMU [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU>





KVÍZ

1. Miért fontos határokat szabni a közösségi média használatának?

- A) Az unalom elkerülése érdekében.
- B) A koncentráció, a mentális egészség és a személyes jóllét javítása érdekében.
- C) Több barátot szerezni online.
- D) A közösségi média összes funkciójának használata.

2. Melyik jó példa a közösségi média korlátra?

- A) Értesítések ellenőrzése étkezés közben.
- B) Késő este az ágyban telefonozni.
- C) Naponta meghatározott időpontok beállítása a közösségimédia-fiókok ellenőrzésére.
- D) Minden felkapott téma követése a közösségi médiában.

3. Mi az egyik kulcsfontosságú technika annak ellenőrzésére, hogy egy online hír hiteles-e?

- A) Annak ellenőrzése, hogy hányan lájkolták vagy osztották meg a történetet.
- B) Hozzászólások olvasása, hogy lássam, mások mit gondolnak.
- C) A forrás ellenőrzése és laterális olvasás megbízható forrásokkal.
- D) Elhiheted, ha megegyezik a személyes véleményeddel.





KVÍZ

4. Az alábbiak közül melyik utalhat félretájékoztatásra?
- A) A történet tartalmaz egy linket egy kutatási tanulmányhoz.
 - B) A címsor túlságosan érzelmes vagy eltúlzott nyelvet használ.
 - C) A cikk több megbízható forrásra hivatkozik.
 - D) A tartalom kiegyensúlyozott és kerüli a szélsőséges állításokat.
5. Mi a célja a fordított képkereső eszközök használatának?
- A) A képek szerkesztése megosztás előtt.
 - B) Hogy lásd, hány lájkot kapott egy fotó a közösségi médiában.
 - C) Annak kiderítése, hogy egy képet kontextusból kiragadva vagy félreértelmezve használnak-e.
 - D) Kiváló minőségű képek ingyenes letöltése.





Megoldások

- 1. kérdés: B
- 2. kérdés: C
- 3. kérdés: C
- 4. kérdés: B
- 5. kérdés: C





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria



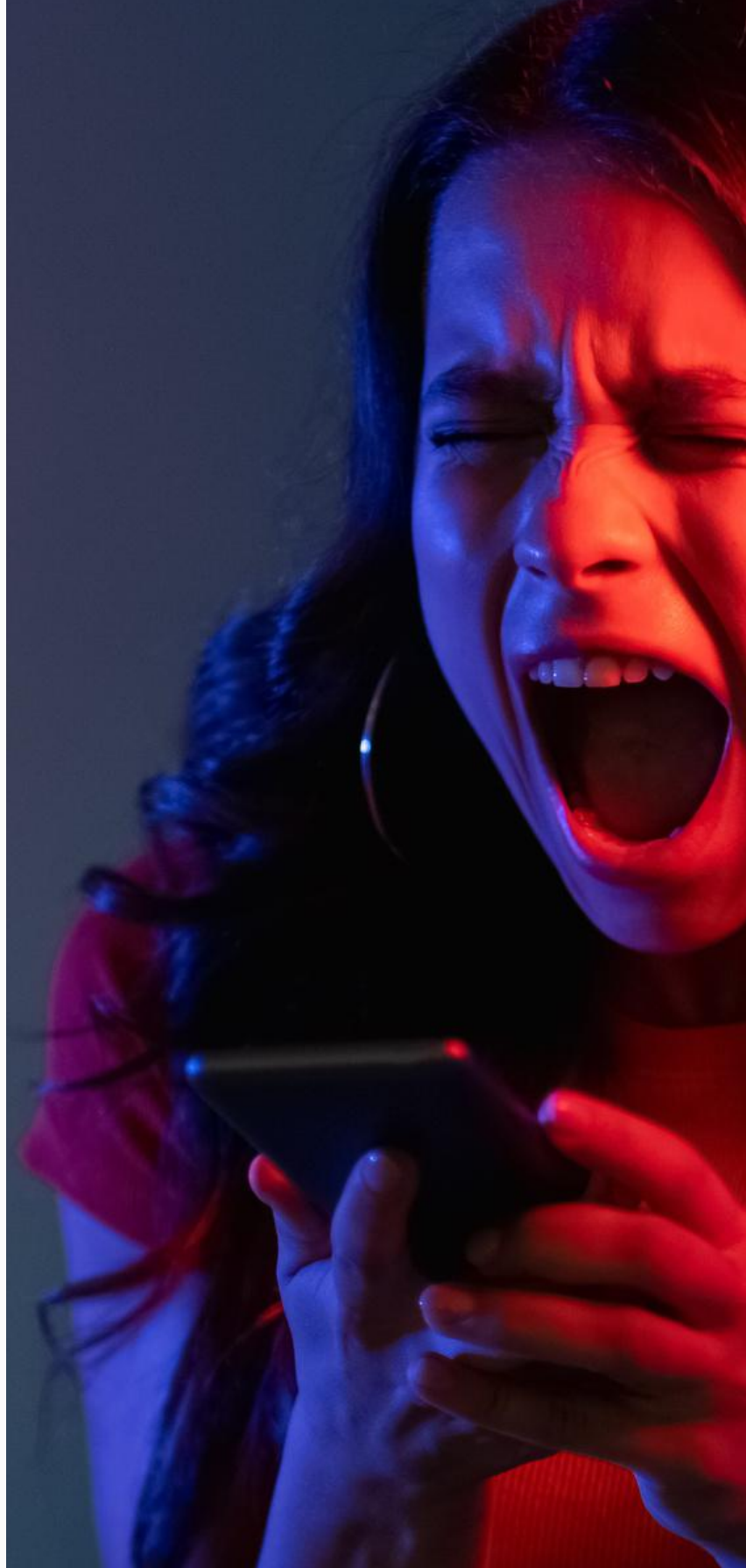
Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincılık



ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS

@  **Inno Hub**
Valencia



**Co-funded by
the European Union**