



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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



3.2 Tananyag

Közösségimédia-függőség és megküzdési stratégiák



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

Ma azt fogjuk megvizsgálni, hogyan lehet hatékony megküzdési stratégiákkal kezelni és leküzdeni a közösségimédia-függőségét. Az indítékok, kiváltó okok megértésére, a gyakorlatban is megvalósítható megoldások felfedezésére és az egyensúly megteremtésére irányuló fenntartható tervek kidolgozására fogunk összpontosítani.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. A közösségimédia-függőség megértése (10 perc)
2. Megküzdési stratégiák feltárása (15 perc)
3. Személyre szabott cselekvési terv kidolgozása (10 perc)
4. Záró megbeszélés és tanulságok (5 perc)

3.2. lecke.

Közösségimédia-függőség és megküzdési stratégiák

Célok:

- Ismerjék fel a közösségimédia-függőség jeleit és hatásait.
- Tanuljanak gyakorlati stratégiákat a digitális szokások feletti megbirkózásra és az felettük való kontroll visszaszerzésére.
- Dolgozzanak ki személyre szabott tervet a technológiával való kiegyensúlyozott kapcsolat fenntartására.

Fő üzenet(ek):

- A közösségimédia-függőség stresszhez, alacsony hatékonysághoz és a kapcsolatok megromlásához vezethet.
- A tudatosság növelése és a megküzdési stratégiák alkalmazása segít helyreállítani az egyensúlyt.
- A következetes erőfeszítés és az önreflexió hosszú távú változást eredményez.



LECKE TÍPUSA:





1. lépés

A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-FÜGGŐSÉG MEGÉRTÉSE

Kezdjük azzal, hogy megértjük, hogyan nyilvánul meg a közösségi média függősége, és miért olyan elterjedt.

Főbb megbeszélési pontok:

- A függőség jelei: túlzott képernyőidő, FOMO (elhagyás, fomo), felborult rutinok.
- Indítékok: szorongás, unalom, összehasonlítás.
- A függőség körforgása (dopaminhurok): jutalmazási rendszerek és túlzott használat.

Tevékenység:

Nézzenek meg egy rövid videót, amely a közösségimédia-függőségének hatását vizsgálja.

- Gondold át, hogy ezek a minták hogyan rezonálnak a saját tapasztalataiddal!



1. lépés

A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-FÜGGŐSÉG MEGÉRTÉSE

Sokan nincsenek is tisztában azzal, hogy mennyi időt töltenek naponta a közösségi médiában. Könnyű beleesni a végtelen görgetés csapdájába, különösen akkor, ha olyan indítékok, mint amilyeneket a 3.1. leckében láttunk, arra késztetnek minket, hogy folyamatosan ellenőrizzük a telefonunkat.

A közösségimédia-függősége nemcsak az időnkre van hatással, hanem a mentális jóllétünkre is. A Pennsylvániai Egyetem egyik tanulmánya szerint a közösségi média túlzott használata fokozhatja a szorongást, a depressziót és a magány érzését.

Gondold át a saját közösségimédia-használati szokásaidat:

1. Írd le, hogy mennyi időt töltesz naponta a közösségi médiában.

2. Gondold át, mi váltja ki a közösségimédia-használat igényét.

Ez a fajta önreflexió lehet az első lépés a közösségimédia-függőség megértéséhez és – ha szükséges – csökkentéséhez.



2. lépés

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK FELTÁRÁSA

Célkitűzés:

Ismerjék és vitassák meg a közösségi média hatékony kezelésének stratégiáit.

Tevékenység:

Ötletelés: gyakorlati megközelítések:

- Használj olyan eszközöket, mint a „Képernyőidő” vagy a „Digitális jóllét” a nyomon követéshez.
- Hozz létre offline rutinokat, például képernyőmentes zónákat vagy időszakokat.
- Offline tevékenységek, mint az olvasás vagy a testmozgás.
- Használj olyan alkalmazásokat, mint a „Forest”, hogy a feladatokra koncentrálhass.

Példák:

- Egy diák korlátozza a telefonhasználatot a tanulás alatt.
- Egy család bevezeti a heti telefonmentes napot.

Hogyan befolyásolja a közösségimédia-függőség a tanulmányi előmenetelt?

A közösségimédia-függőség jelentősen befolyásolhatja a diákok tanulmányi teljesítményét. Tanulmányok kimutatták, hogy a közösségi média túlzott használata csökkenti a figyelmet és a koncentrációt, ami megnehezíti a hatékony tanulást. Az értesítések, lájkok és hozzászólások folyamatos áradata olyan zavaró tényezőket okozhat, amelyek megszakítják a tanulást és fokozzák a halogatást. A fókuszált tanulási tevékenység közben ellenőrizgetni a telefonjukat a tanulási idő alatt, ami a figyelem felaprózódásához és a házi feladatokra vagy beadandókra fordított hosszabb időhöz vezet.



2. lépés

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK FELTÁRÁSA

Milyen stratégiákat próbáltál már ki a közösségi média használatának kezelésére? Néha nehéz lehet megtalálni a megfelelő egyensúlyt, de számos hatékony megküzdési stratégia létezik.

Páros /kiscsoportos megbeszélés:

- Milyen stratégiák segítettek a múltban korlátozni vagy kezelni a közösségi média használatát?
- Hajlandó vagy új stratégiákat kipróbálni, például telefonos limiteket beállítani vagy telefonmentes órákat tartani? Miért, vagy miért nem?
- Hogyan segíthetnek az olyan alkalmazások, mint a „Forest”, abban, hogy a feladatokra koncentrálj?

Feladat: Írj le néhány megküzdési stratégiát, amit szívesen kipróbálnál. Oszd meg őket egy partnerreddel, és beszéljétek meg, hogyan segíthetnek javítani a közérzetedet és kiegyensúlyozni a közösségi média használatát.



2. lépés

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK FELTÁRÁSA

Eszközök és alkalmazások a közösségimédia-függőség leküzdésére:

- **Telefon-zároló eszközök:** olyan applikációk, mint a „Freedom” vagy az „Offtime”, meghatározott ideig zárolják a telefonhoz vagy bizonyos alkalmazásokhoz való hozzáférést, segítve a szünetet és a más feladatokra való összpontosítást.
- **Alkalmazásblokkolók:** Az olyan alkalmazások, mint a „Stay Focused” vagy a „Focus@Will”, bizonyos ideig blokkolhatják a közösségimédia-oldalakat, csökkentve a zavaró tényezőket tanulás vagy munka közben.
- **Fizikai eszközök:** Léteznek fizikai eszközök, mint például a „Yondr” vagy a „Phone Jail”, amelyekkel fizikailag elzárhatod a telefonodat egy meghatározott időre, biztosítva, hogy a feladataidra koncentrálhass anélkül, hogy kísértésbe esnél a közösségi média ellenőrzése miatt.

Feladat: Keressünk további stratégiákat, amelyek beváltak a közösségi média használatának csökkentésében. Hogyan kezeled a közösségi médiát tanulási időben, és mi segített, hogy koncentrálni tudjál?



3. lépés

SZEMÉLYRE SZABOTT CSELEKVÉSI TERV KIDOLGOZÁSA

Készítsünk személyre szabott cselekvési terveket a közösségi médiával kapcsolatos kihívásaid kezelésére. Készítsd el a saját tervedet:

- 1.lépés: Határozd meg a személyes indítékaidat (pl. unalom, értesítések, FOMO).
- 2.lépés: Tűzz ki egyértelmű célokat, például a képernyő előtt töltött idő csökkentését vagy konkrét offline időpontok kijelölését.
- 3.lépés: Írj le cselekvési lépéseket ezen célok eléréséhez (pl. „Értesítések letiltása este 8 óra után” vagy „Ütemezzetek be minden nap 30 perc technikai eszközök nélküli időt”).

Feladat: Dolgozz ki „Személyre szabott közösségimédia-akciótervet”, és oszd meg egy partnereddel. Adjatok kölcsönös visszajelzést és támogatást egymás terveinek finomításában.

4. lépés

ZÁRÓ MEGBESZÉLÉS

Összefoglalás:

- 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, a mai beszélgetésből melyik stratégia segíthet visszanyerni az irányítást a digitális szokásaik felett?
- Most pedig gondoljuk át a nagyobb képet. Hogyan tudjuk egymást támogatni az egészségesebb digitális szokások kialakításában? Hogyan ösztönözhetnéd egy barátodat, hogy határokat szabjon a saját jólléte érdekében?

Reflexió:

Mi a legfontosabb stratégia, amit ma tanultál?

Hogyan segítenek ezek a lépések az egészségesebb digitális szokások kialakításában?





Összefoglalás

- A tudatosság növelése az első lépés a fejlődés felé.
- A kis változások jelentős, fenntartható hatásokhoz vezetnek.
- A támogató rendszerek és az elszámoltathatóság fokozza a sikert.

Ne feledjük, hogy minden apró lépés, amit az önszabályozás felé teszünk, jelentős hatással lehet. A tudatosság növelésével és apró változtatásokkal tartós, pozitív szokásokat alakíthatunk ki. És ha támogatjuk egymást az út során, az segíthet a sikerünk biztosításában.

Köszönöm mindenkinek a mai részvételt!





Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés: Ez a lecke felvértézi az ifjúságsegítőket, oktatókat és tanárokat olyan stratégiákkal, amelyek segítenek a diákoknak megérteni az önszabályozást és határokat szabni a közösségi média használatához kapcsolódva. A résztvevők hatékony technikákat fedeznek fel a digitális szokások kezelésére, a mentális jóllét javítására és a felelős technológiahasználat előmozdítására.

Szükséges anyagok:

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





1. lépés: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-FÜGGŐSÉGÉ MEGÉRTÉSE (10 perc)

Üdvözlés és bemutatkozás

- Üdvözlje a résztvevőket melegen, biztosítva a pozitív és támogató hangulatot a foglalkozás során.
- Mutassa be a foglalkozás célját: Segíteni a résztvevőknek megérteni, hogy a közösségi média hogyan befolyásolja a mindennapi életet, és hogyan segítheti elő az önszabályozás és a határok felállítása a jobb mentális jóllétet.
- Adjon rövid áttekintést a foglalkozás felépítéséről, kiemelve az interaktív tevékenységeket, a beszélgetéseket és a reflexióra szánt időt.

Videóvetítés vagy beszélgetésindító

Javasolt videó: (Vegye fontolóra a YouTube-forrásokat, mint például a TED-Ed, vagy más olyan platformokat, amelyek tartalmakat kínálnak a közösségi média mentális egészségre gyakorolt hatásairól).

Magyarázza el a célt: Keltse fel a kíváncsiságot és hívja fel a figyelmet arra, hogy a közösségi média hogyan befolyásolja a gondolatokat, szokásokat és érzelmeket.

Főbb megbeszélési pontok:

- Milyen szerepet játszik a közösségi média a mindennapi életében?
- Észrevetted már azokat a pillanatokat, amikor a közösségi média használata befolyásolja a hangulatodat, a stressz-szintedet vagy a koncentrációd?
- Miért segíthet a határok felállítása az online élmény javításában és a stressz vagy a zavaró tényezők csökkentésében?





1. lépés: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA-FÜGGŐSÉG MEGÉRTÉSE (10 perc)

Oktató felkészítése:

- Legyen felkészülve a nyílt és ítékezésmentes beszélgetés lebonyolítására. Bátorítsa a résztvevőket, hogy reflektáljanak saját tapasztalataikra.
- Legyen a tarsolyában néhány személyes történetet vagy általános példát, amelyek segíthetnek a résztvevőknek a témához való kapcsolódni.
- Tartson egy rövid előadást a közösségimédia-függőségről és annak hatásairól, különös tekintettel a mentális jólétre.

Szükséges anyagok:

- Projektor vagy vászon videónézéshez.
- Flipchart papír vagy fehér tábla a legfontosabb ötletek és meglátások felsorolására.
- Jelölők vagy digitális eszközök az ötletelési válaszokhoz.

Tevékenység:

Interaktív ötletelés: A videó megtekintése vagy a téma megvitatása után tegyen fel kérdéseket a csoportnak, hogy reflektáljanak személyes tapasztalataikra. Írja le a legfontosabb válaszokat a táblára vagy a papírra, és bátorítson mindenkit, hogy ossza meg gondolatait és ötleteit.

Összefoglalás:

- Foglalja össze a vita legfontosabb tanulságait.
- Magyarázza el, hogy a következő lépések a közösségi média használatának kezelésére és a határok felállítására vonatkozó stratégiákat fogják feltárni.





2. lépés: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK FELTÁRÁSA (15 perc)

Megküzdési stratégiák és eszközök bemutatása

- Cél: felvértetni a résztvevőket hatékony stratégiákkal a közösségi média használatának kezelésére és az egészségesebb határok kialakítására.
- Magyarázza el, hogy az önszabályozás elengedhetetlen a stressz csökkentéséhez, a koncentráció javításához és a mentális jóllét előmozdításához.

Hatékony megküzdési stratégiák megvitatása

- 1.**Időkorlátok beállítása:** Bátorítsa a résztvevőket, hogy napi időkorlátokat állítsanak be a közösségi média használatára, például napi 30 percre korlátozzák a közösségi média használatát, vagy csak meghatározott időpontokban használják az alkalmazásokat.
- 2.**Képernyőmentes zónák létrehozása:** Beszéljék meg az otthoni technológiamentes zónák fontosságát (pl. ne legyenek telefonok az étkezőasztalnál, hozzunk létre egy technológiamentes teret a tanuláshoz vagy a pihenéshez).
- 3.**Képernyőmentes időszakok kijelölése:** a jobb alvás érdekében határozzanak meg konkrét időpontokat, például este 8 óra után ne használjunk közösségi médiát, vagy lefekvés előtt 1 órával ne használjunk telefont.
- 4.**Offline hobbik gyakorlása:** a túlzott közösségimédia-használatot váltsák fel offline tevékenységekkel, mint az olvasás, a testmozgás, vagy a minőségi idő eltöltése a családdal és a barátokkal.

Szükséges anyagok:

- Handout-ok vagy online anyag a „Megküzdési stratégiai terv” elkészítéséhez.
- Jegyzetfüzetek és tollak vagy ceruzák.





2. lépés: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK FELTÁRÁSA (15 perc)

Feladat: Személyre szabott megküzdési stratégiai terv készítése

Biztosítson a résztvevőknek egy munkalapot vagy sablont, amelyen felvázolhatják személyes megküzdési stratégiájukat.

- **Reflexiók téma:** Kérje meg a résztvevőket, hogy írják le a következőket:
- **Indítékok:** Határozza meg a túlzott közösségi média használatának leggyakoribb kiváltó okait.
- **Korlátok:** Határozzanak meg olyan konkrét korlátokat, amelyeket meg szeretnének valósítani.
- **Célok:** Írják le a remélt előnyöket.

Csoportos megosztás: Kérje meg a résztvevőket, hogy osszanak meg a csoporttal egy korlátot, amelyet bevezetni terveznek. Beszéljék meg, hogyan befolyásolhatná pozitívan ezeknek a határoknak a bevezetése a jóllétüket és a napi rutinjukat.

Tippek oktatóknak a tréning lebonyolításához:

- Legyen támogató, miközben stratégiákat találnak ki, és segítsen nekik finomítani a szabályokat, hogy azok realisztikusak és elérhetőek legyenek.
- Teremtsen biztonságos és nyitott teret a megosztáshoz, ahol mindenki kényelmesen beszélhet a közösségi média használatával kapcsolatos kihívásairól.

Összefoglaló megbeszélés:

- Egy személyre szabott megküzdési stratégiai terv kidolgozása lehetővé teszi, hogy kézbe vedd a digitális szokásaidat, és prioritásként kezeld a jóllétedet.
- Ösztönözze a résztvevőket, hogy rendszeresen felülvizsgálják stratégiáikat, és szükség szerint finomítsák azokat, hogy továbbra is egészségesebb szokásokat alakíthassanak ki a közösségi média használatával.





3. lépés: Személyre szabott cselekvési terv kidolgozása (10 perc)

Célkitűzés:

Segítsen a diákoknak világos, gyakorlatias digitális korlátok kialakításában

Bevezetés:

- Magyarázza el, hogy a digitális határok kulcsfontosságúak a technológiahasználat és más tevékenységek, valamint kapcsolatok egyensúlyának megteremtésében.
- Hangsúlyozza, hogy a határok felállítása segít az egészségesebb szokások kialakításában, nem pedig korlátozza az élvezetet.

Feladat: Digitális szabályzat létrehozása

Reflexió: Kérje meg a tanulókat, hogy azonosítsák a túlzott közösségi média használat személyes kiváltó okait (pl. unalom, stressz).

Határok felállítása: Ossa ki „Az én digitális szabályzatom” című munkalapokat. Kérje meg a tanulókat, hogy tűzzenek ki egy egyértelmű határt (pl. nincs képernyő este 9 óra után, telefonmentes étkezés), és gondoljanak ki stratégiákat a kihívások leküzdésére (pl. támogatás kérése vagy emlékeztetők beállítása).

Vitaindító kérdések:

- Hogyan befolyásolják majd ezek a korlátok a mindennapi életedet?
- Milyen kihívásokkal szembesülhetsz, és hogyan tudod leküzdöni őket?

Tanulság:

A digitális határok felállítása teret teremt az értelmesebb tevékenységeknek és javítja a mentális jólétet. Bátorítsa a diákokat, hogy rendszeresen felülvizsgálják és finomítsák terveiket.

Szükséges anyagok:

- „Az én digitális szabályzatom” című munkalapok
- Tollak vagy filctollak
- Ez a lépés arra ösztönzi a diákokat, hogy azonosítsák a kiváltó okokat, határokat állítsanak fel, és stratégiákat alkalmazzanak a képernyő előtt töltött idő jobb kezelésére.





4. lépés Záró megbeszélés és tanulságok (5 perc)

Célkitűzés:

Gondolják át a tanult főbb stratégiákat, és vitassák meg, hogyan segíthetik ezek a diákokat az egészségesebb digitális szokások fenntartásában.

Bevezetés:

Hangsúlyozza, hogy a digitális szokások apró, tudatos megváltoztatása hosszú távú előnyökkel járhat a mentális jóllét és a koncentráció szempontjából.

Tevékenység: csoportos reflexió

- Kérje meg a tanulókat, hogy reflektáljanak az ülésre, és osszák meg gondolataikat a csoporttal.
- Mi a legfontosabb stratégia, amit ma tanultál a digitális szokásaid kezelésére?
- Mit gondolsz, hogyan segítenek ezek a lépések egészségesebb kapcsolatot kialakítani a technológiával?

Főbb tanulságok:

- A digitális szokások tudatosítása az első lépés a fejlődés felé.
- Az olyan apró változtatások, mint a határok felállítása és a képernyő előtt töltött idő nyomon követése, tartós, fenntartható hatással lehetnek a jóllétre.
- A támogató rendszerek és az elszámoltathatóság (pl. a terv megosztása másokkal) fokozhatják a digitális határok betartásának sikerét.

Záró üzenet:

Köszönje meg a diákoknak a részvételt és a meglátásaikat az egész foglalkozás során.

Bátorítsa őket, hogy alkalmazzák a megbeszélte stratégiákat, és mutassanak példát az egészséges digitális szokásokra a közösségeikben. Emlékeztesse őket arra, hogy a mai apró változtatások is jelentős javuláshoz vezethetnek a jövőben.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- Kövessék nyomon a közösségimédia-használatukat egy héten keresztül, és gondolják át a változásokat.
- Keressenek egy tanulópárt, hogy kölcsönösen támogassák az egészséges szokások fenntartásában.
- Próbáljanak ki egy 24 órás, technológia-mentes kihívást, és írják le a tapasztalataikat.

Tippek tanároknak:

Teremtsen biztonságos teret: Ösztönözze a nyílt megosztást azáltal, hogy ítélezésmentes környezetet teremt, lehetővé téve a diákok számára, hogy kifejezzék a digitális szokásaikkal kapcsolatos kihívásokat és sikereket.

Együttműködés elősegítése a kortársakkal: A diákok párokban vagy kis csoportokban dolgozva vitassák meg és osszák meg digitális határaikra vonatkozó terveiket, ami segíti az ötletek megosztását.

Támogassa a kihívások leküzdését: Ismerje el a határok felállításának nehézségét, és javasolj stratégiákat az akadályok leküzdésére, például emlékeztetőket vagy elszámoltathatósági partnereket.

Figyelje a haladást és ösztönözze: Rendszeresen érdeklődjön, ünnepelje meg a kis sikereket, és pozitív megerősítést nyújtson a diákok motiváltságának fenntartása érdekében.

Alkalmazkodás az egyéni igényekhez: Ismerje fel, hogy minden tanulónak eltérő stratégiákra lehet szüksége, és ösztönözze a rugalmas, személyre szabott terveket.

Bátorítsa a rendszeres önreflexiót: Ösztönözze a digitális határok felülvizsgálatát és kiigazítását, hogy alkalmazkodni tudjanak a változó szokásokhoz és folyamatosan fejlődjenek.





Eszközök

Képernyőidő (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

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Freedom Labs. (2024). Freedom app: Block distractions, focus better. Retrieved from <https://freedom.to>
- Kurzgesagt – In a Nutshell. (2019, October 8). How social media makes us unsocial [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ykRxqzQsCOU>
- Seekrtech Co., Ltd. (2024). Forest: Focus for productivity. Forest App. Retrieved from <https://www.forestapp.cc>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>





KVÍZ

1. Az alábbiak közül melyik a közösségimédia-függőség gyakori jele?
 - A) Megnövekedett hatékonyság
 - B) FOMO (a kimaradástól való félelem)
 - C) Kevesebb képernyőidő
 - D) Javuló személyes kapcsolatok
2. Melyik lehet hasznos stratégia a közösségi média használatának korlátozására a tanulási idő alatt?
 - A) Telefonod ellenőrzése 10 percenként
 - B) Egy alkalmazás, például a "Forest" használata a koncentráció fenntartására
 - C) Értesítések használatának növelése
 - D) Közösségi médiában való posztolás tanulás előtt
3. Mi az ajánlott első lépés egy személyre szabott terv kidolgozásában a közösségi média függőség kezelésére?
 - A) Az összes közösségi média alkalmazás törlése
 - B) Érzelmi kiváltó okok azonosítása
 - C) Új telefon vásárlása
 - D) Irreális célok kitűzése





KVÍZ

4. Az alábbiak közül melyik ajánlott alternatív tevékenység a túlzott közösségimédia-használat helyettesítésére?

- A) Korlátlan görgetés más alkalmazásokban
- B) Könyv olvasása vagy hobbi gyakorlása
- C) Több tartalom megtekintése a közösségi médiában
- D) Üzenetküldés több platformon

5. Mi a közösségi média használatát kezelő stratégiák megvalósításának egyik legfontosabb előnye?

- A) A közösségi média használatának növelése a nap folyamán
- B) Hatékonyabb figyelemelterelések létrehozása
- C) Az általános közérzet javítása és a stressz csökkentése
- D) Ugyanazon digitális rutinok fenntartása





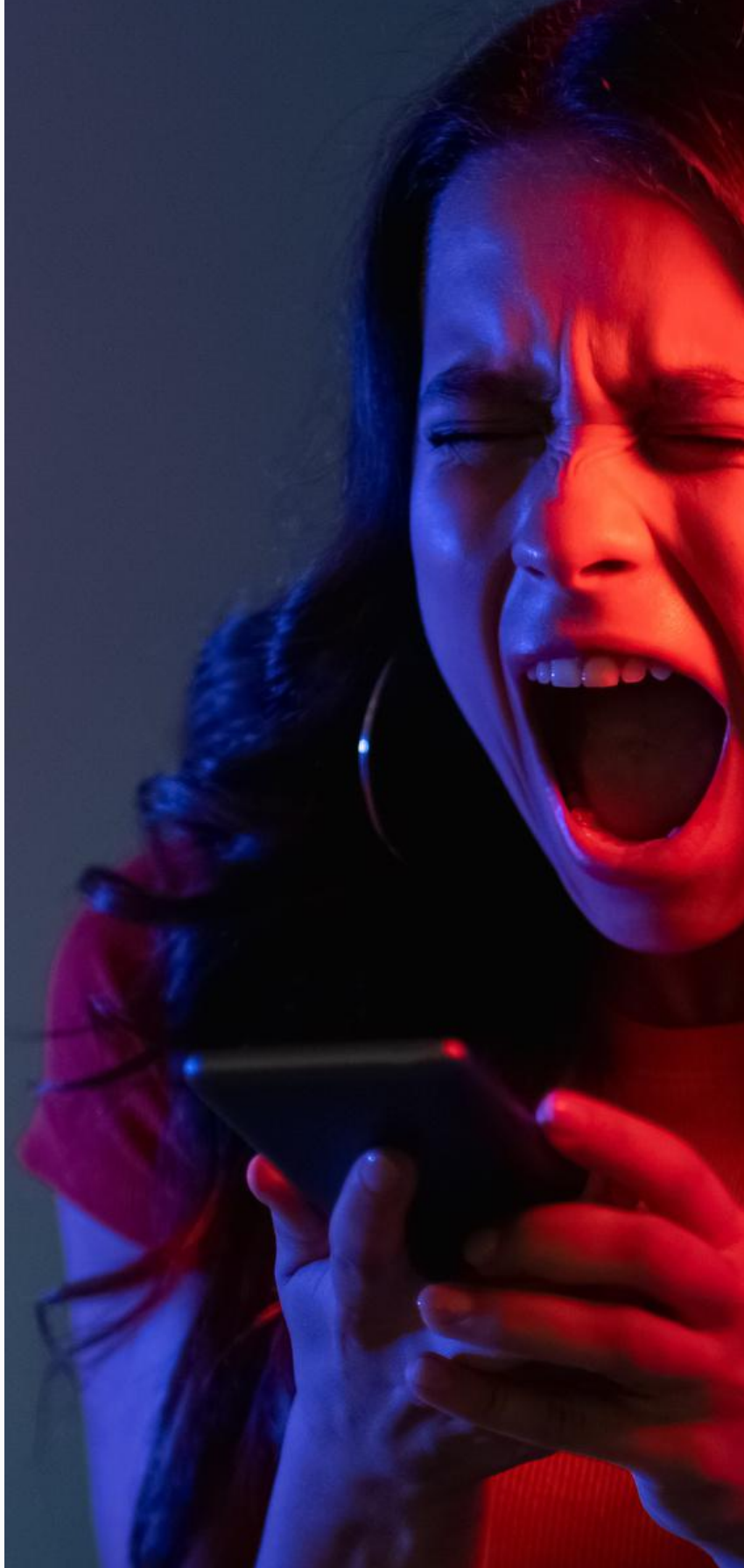
Megoldások

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





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union