



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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



3.3 Tananyag

Gyakorlati eszközök a közösségi média felelős használatához



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Áttekintés



A mai foglalkozáson a felelős közösségimédia-használatot fogjuk vizsgálni, az egészséges határok, az önszabályozás és a digitális interakciókkal kapcsolatos kritikai gondolkodás témakörében. A cél az, hogy a diákokat felvértezzük gyakorlati eszközökkel ahhoz, hogy tudatos döntéseket hozzanak arról, hogyan és mikor használják a közösségi médiát. Interaktív tevékenységeken keresztül tudatosságot építünk, önszabályozási készségeket fejlesztünk, és stratégiákat dolgozunk ki az egészséges digitális határok meghatározására és fenntartására.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a közösségi média felelős használatába (10 perc)
2. Felelős közösségimédia-szerepvállalási programötletek feltárása (15 perc)
3. Lakóhelyünk felépítése a negatív online élmények ellen (10 perc)
4. Záró megbeszélés és tanulságok (5 perc)

3.3. lecke

Gyakorlati eszközök a közösségi média felelős használatához

Célok:

- Értsék meg a felelős közösségimédia-használat fontosságát a mentális jóllét szempontjából.
- Fedezzenek fel programötleteket a pozitív online viselkedés előmozdítására.
- Fejlesszenek ellenállóképességet a negatív online élményekkel szemben.
- Ismerjék meg a felelős elköteleződést támogató kulcsfontosságú eszközöket és stratégiákat.

Fő üzenet(ek):

- A közösségi média hatékony eszköz, ha felelősségteljesen használjuk.
- A határok és a rugalmasság kiépítése egészségesebb szokásokat és kapcsolatokat eredményez



LECKE TÍPUSA:





1. lépés

Bevezetés a közösségi média felelős használatába (10 perc)

Ebben az első lépésben azt fogjuk megvitatni, hogy a közösségi média hogyan lehet hatékony eszköz a kapcsolatteremtéshez, a tanuláshoz és az önkifejezéshez, de mindez kihívásokkal is jár. Alapvető fontosságú, hogy felelősségteljesen bánjunk a közösségi médiával, biztosítva, hogy kézben tartsuk az időnket és a mentális jólétünket. Ma azt vizsgáljuk meg, hogyan használhatjuk felelősségteljesen a közösségi médiát, hogyan kerülhetjük el a káros szokásokat, és hogyan hozhatunk tudatos döntéseket, amelyek összhangban vannak személyes értékeinkkel.

Nézzük meg a „Közösségi média és mentális egészség” című videót (automatikus magyar feliratozással).

- Most, hogy megnéztük a videót, beszéljünk arról, hogy mit tanultunk!
- Hogyan alakítja a közösségi média az érzelmeket vagy a kapcsolatokat?
- Milyen kihívások merülnek fel a túlzott használatból vagy a határok hiányából?



1. lépés

BEVEZETÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA FELELŐS HASZNÁLATÁBA

A közösségi média mindennapjaink szerves részévé vált, lehetővé téve, hogy **kapcsolat**ba lépjünk másokkal, **megosszuk** tapasztalatainkat, sőt, új dolgokat is **tanuljunk**. A közösségi médiának valóban vannak pozitív hatásai! Például segít kapcsolatban maradni a barátainkkal és a családtagjainkkal, bármilyen messze vannakak. Platformot biztosít a tanulóshoz is (oktatóvideók,, informatív cikkek, online közösségek). Hangot is adhat az embereknek, lehetővé téve számukra, hogy felhívják a figyelmet a fontos társadalmi kérdésekre, támogatást találjanak a mentális egészségükhöz, vagy új készségeket tanuljanak és új érdeklődési köröket fedezzenek fel.

A közösségi média azonban negatív hatással is lehet a jóllétünkre, ha nem vagyunk óvatosak azzal, hogyan használjuk.

Gondolkodjunk el együtt:

Milyen pozitívumai vannak a közösségi média életünkben?

- Osszátok meg a tapasztalataitokat egy partnerrel vagy egy kis csoporttal.



2. lépés

A FELELŐS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT FELFEDEZÉSE - PROGRAMÖTLETEK (15 PERC)

Célkitűzés:

Elemezni a közösségimédia-használati szokások hatását a jóllétre.

1. Csoportos reflexiós tevékenység:

- **Vitaindító:**
- **A közösségi média pozitív hatásai:** Kapcsolattartás barátokkal és családdal, ötletek megosztása, tájékozódás, új érdeklődési körök és hobbik felfedezése, támogató közösségek építése.
- **A közösségi média negatív hatásai:** Másokhoz hasonlítás, szorongás vagy alkalmatlanság érzése, társadalmi elszigeteltség az online jelenlét ellenére, túlzott időtöltés online, és a kapcsolatvesztéssel való küzdelem.
- **Reflexiós kérdések:**
 - Hogyan alakítják ezek a pozitív és negatív hatások az általános jóllétedet?
 - Milyen változtatásokat szeretnél eszközölni a közösségi média szokásaiddban egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életmód elősegítése érdekében?

2. További tevékenység:

Alkossatok kis csoportokat, és találjatok ki új programokat, amelyek segíthetik a fiatalokat a felelősségteljes szerepvállalásban.

Példák: mentális egészséget népszerűsítő közösségi média kampányok, „elektromos hálózatok nélküli” iskolai zónák létrehozása.

Reflexiós kérdések:

- Melyik programötlet inspirál a leginkább?
- Hogyan támogathatják ezek a kezdeményezések a pozitív digitális kultúrát a közösségben?



2. lépés

A FELELŐS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT FELFEDEZÉSE - PROGRAMÖTLETEK

Tudta, hogy a **digitális írástudás** képessé teszi a diákokat arra, hogy kritikusan elemezzék az online tartalmakat, segítve őket abban, hogy különbséget tegyenek a megbízható források és az álhírek között? Emellett alapvető eszközökkel ruházza fel őket online adatvédelmük kezeléséhez, a kiberzaklatás elleni küzdelemhez és a pozitív digitális lábnyom kiépítéséhez.

Másrészről a **digitális jóllétre és tudatosságra összpontosító programok** megtanítják a diákokat arra, hogy egyensúlyt hozzanak a közösségi médiában töltött idejük és a mentális egészségük között. Az önszabályozás gyakorlásával és a kikapcsolódás pillanatainak beépítésével csökkenthetik a digitális stresszt és javíthatják általános jóllétüket.

Csoportos megbeszélés:

- Hogyan javíthatja a mentális és érzelmi jóllétet a digitális tudatosság gyakorlása, például a kikapcsolódásra szánt idő?
- Tudsz ötleteket mondani, hogyan építhetnéd be ezt a mindennapjaidba?



3. lépés

ELLENÁLLÓKÉPESSÉG KIALAKÍTÁSA A NEGATÍV ONLINE ÉLMÉNYEKSEL SZEMBEN (10 PERC)

Lépünk egy lépéssel tovább, és definiáljuk a **reziliencia** fogalmát, valamint annak fontosságát az olyan kihívások leküzdésében, mint az online negativitás vagy a káros összehasonlítások.

Gyakorlati stratégiák

- **Tudatoság és megfontoltság:** álljanak meg és reflektáljanak, mielőtt online impulzívan reagálnának.
- **Támogató hálózatok:** Ösztönözze a megbízható kortársakkal való kapcsolatfelvételt tanácsért és érzelmi támogatásért.
- **A negatív tapasztalatok újragondolása:** A negatív megjegyzések fejlődési és tanulási lehetőségekké alakítása.
- **Pozitív és céltudatos tartalomkészítés:** Az értelmetlen görgetés helyett, új készségek elsajátítása, oktatási tartalmak megosztása, vagy a számodra fontos kérdések tudatosítása.



3. lépés

ELLENÁLLÓKÉPESSÉG KIALAKÍTÁSA A NEGATÍV ONLINE ÉLMÉNYEKSEL SZEMBEN (10 PERC)

Állíts fel egészséges határokat: Korlátozd a közösségi média használatát bizonyos órákban, például lefekvés előtt vagy házi feladat közben, hogy csökkentsd a stresszt és a zavaró tényezőket.

Kapcsold ki az értesítéseket, hogy elkerüld a telefonod állandó ellenőrzésére irányuló késztetést.

A digitális jóllét előtérbe helyezése: Figyelj oda, hogy milyen érzéseket kelt benned a közösségi média. Ha bizonyos fiókok vagy tartalmak negatív érzelmeket váltanak ki (például összehasonlítást vagy stresszt), fontold meg a követésük megszüntetését vagy a némításukat.

Kövess olyan fiókokat, amelyek pozitivitást, motivációt adnak és tanulásra inspirálnak.

Építs empátiát és tiszteletet online: Használd a közösségi médiát a kedvesség kimutatásának, mások támogatásának és a fontos ügyek tudatosításának terévé.

Tevékenység: szituációk

- Mutasson be olyan szituációkat, amelyek kritikus megjegyzéseket vagy a FOMO-t (félelem a kimaradástól) válthatnak ki.
- A csoportok megvitatják és pozitív, reziliens válaszokat mutatnak be.

Reflexiós kérdések:

- Milyen stratégiákat alkalmazhatsz a mentális egészséged online védelmére?
- Hogyan segíthetnek a támogató rendszerek az online negativitás kezelésében?

4. lépés

ZÁRÓ MEGBESZÉLÉS

Záró gondolatainkban gondoljuk át, mit is fedeztünk fel ma, és hogyan alkalmazhatjuk mindezt az életünkben.

- Emeld fel a kezed, ha valaha is azon kaptad magad, hogy tovább görgetsz a tervezettnél, vagy úgy érzed, hogy a közösségi média befolyásolta a hangulatodat.
- Azoknak, akik hasonlóképpen gondolkodnak, melyik stratégia segíthet a mai beszélgetésből jobb határokat felállítani?
- Most gondold át, hogyan tudjuk támogatni egymást – hogyan ösztönözhetnél egy barátot arra, hogy tudatosabban használja a közösségi médiát?

Ne feledd, még a kis változtatások is egészségesebb szokásokhoz és a technológiával való pozitívabb kapcsolathoz vezethetnek. Köszönjük mindenkinek a mai figyelmes részvételt!





Összefoglalás

- **A közösségi média mint eszköz:** Felelősségteljes használat esetén a közösségi média elősegítheti a kapcsolatépítést, a tanulást és az önkifejezést. A tudatos használat biztosítja a mentális jólétre gyakorolt pozitív hatását.
- **Határok felállítása:** A közösségi média használatának korlátai segítenek egyensúlyt teremteni, csökkenteni a stresszt. Az olyan stratégiák, mint az időkorlátok, a technológiamentes zónák és a némített értesítések, egészségesebb szokásokat alakíthatnak ki.
- **Negativitással szembeni ellenállóképesség:** Fejlesztése lehetővé teszi az egyének számára, hogy megbirkózzanak olyan kihívásokkal, mint a káros összehasonlítások vagy a negatív online megjegyzések. A tudatos válaszok, a támogató hálózatok és a negativitás átkeretezése kulcsfontosságú stratégiák.
- **Pozitív online terek létrehozása:** Az olyan kezdeményezések, mint a tiszteletkampányok, a digitális detox kihívások és a pozitív tartalomkészítés, felelősségteljes elköteleződést ösztönöznek, és hozzájárulnak az egészségesebb digitális kultúrához.
- **Támogatás és közösség:** A társak bátorítása és a közös erőfeszítésekben való részvétel támogató környezetet teremt, ahol mindenki felelősségteljesen boldogulhat a digitális világban.



Útmutató tanároknak és trénereknek

Célok

- Fedezzenek fel gyakorlati eszközöket a kiegyensúlyozott közösségi médiahasználat elősegítésére.
- Tanuljanak stratégiákat a negatív online élményekkel szembeni ellenálló képesség fejlesztésére.
- Ösztönözní a diákokat a kritikai gondolkodás fejlesztésére a tudatos digitális szokások kialakítása érdekében.
- Közösségi kezdeményezéseken keresztül ösztönözní a pozitív online viselkedést.

Szükséges anyagok

- Projektor és vászon: Videó- és vizuális prezentációkhoz.
- Hangszórók: A tiszta hangzás biztosítása érdekében a megbeszélések és videók során.
- Laptop vagy eszköz: Videólejátszáshoz és óravezetéshez.
- Kézikönyvek: Tartalmazzanak határkijelölési, ellenálló képesség-fejlesztési stratégiákat és tevékenységi útmutatókat.
- Flipchartpapír vagy fehér tábla: Csoportos ötletek és reflexiók összegyűjtésére.
- Jegyzetfüzetek vagy papír: A résztvevők gondolatainak és terveinek leírására.
- Tollak vagy ceruzák: Jegyzetkészítéshez és írásbeli tevékenységekhez.





1. lépés: BEVEZETÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA FELELŐS HASZNÁLATÁBA(10 perc)

Üdvözlés és bemutatkozás: Köszöntse a résztvevőket melegen. Magyarázza el a tevékenység célját: feltárni a közösségi média szerepét a mindennapi életben, és azt, hogy a felelős interakció hogyan járulhat hozzá a jólléthez és a pozitív kommunikációhoz. Adjon rövid áttekintést a foglalkozás menetéről, hangsúlyozva a beszélgetések és tevékenységek interaktív jellegét.

Videóvetítés vagy beszélgetésindító: Javasolt videó: „Közösségi média és mentális egészség” (használhatja az Edpuzzle-t, hogy kérdéseket tegyen fel, amelyekre a diákoknak válaszolniuk kell a videó nézése közben, segítve őket a lecke főbb pontjainak elsajátításában).

Cél: A foglalkozás ezen része a kíváncsiság felkeltését és a közösségi média gondolatok, viselkedés és érzelmek alakításában betöltött szerepének tudatosítását célozza. A résztvevők megismerik, hogyan javíthatja mentális jóllétüket a közösségi média felelősségteljes használata, és hogyan segít a határok felállítása fenntartani az egyensúlyt az online interakcióikban.

Főbb megbeszélési pontok:

- Hogyan befolyásolja a közösségi média az érzelmeidet és a kapcsolataidat?
- Milyen kihívásokkal jár a felelősségteljes közösségi platformokon való jelenlét?

Oktatói felkészítés

Szükséges anyagok:

- Projektor vagy vászon videónézéshez
- Papír vagy fehér tábla a főbb megbeszélési pontok felsorolásához
- Filcek vagy digitális eszközök ötleteléshez
- A felelős közösségi médiahasználattal kapcsolatos főbb gondolatokat összefoglaló kiosztott anyagok vagy diák
- Edpuzzle





2. lépés: A FELELŐS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT FELFEDEZÉSE - Programötletek (15 perc)

A tevékenység célja: feltárni a közösségi média pozitív és negatív hatásait a jóllétre, és megvitatni a felelősségteljesebb interakció lehetséges stratégiáit. Hangsúlyozza a közösségi média előnyeinek és kihívásainak megértésének fontosságát, valamint azt, hogy hogyan tudunk együttműködni az egészségesebb online szokások kialakítása érdekében.

Feladat: közösségimédia-felelősségvállalási program kidolgozása

- **Osszon ki egy munkalapot,** amelyben felvázolhatják saját közösségi média felelősségvállalási programjukat. A sablonnak tartalmaznia kell a kihívások azonosítására, a célok kitűzésére és a konkrét intézkedések meghatározására vonatkozó részeket.
- **Reflexiós kérdések:** Kérje meg a résztvevőket, hogy reflektáljanak a következőkre és írják le azokat:
 - 1.**Kihívások:** Melyek a leggyakoribb problémák, amelyekkel a fiatalok szembesülnek a közösségi média használata során (pl. online zaklatás, túlzott használat, FOMO)?
 - 2.**Célok:** Milyen pozitív eredményeket szeretne előmozdítani (pl. befogadás, mentális jólét, konstruktív párbeszéd)?
 - 3.**Akciók:** Milyen konkrét lépéseket tehetnek a diákok ezen kihívások kezelése érdekében (pl. bátorító üzenetek megosztása, méregtelenítő napok szervezése)?





2. lépés: A FELELŐS KÖZÖSSÉGIMÉDIA-HASZNÁLAT FELFEDEZÉSE - Programötletek (15 perc)

- **Kiscsoportos ötletelés:**

Ossza a résztvevőket kis csoportokra, és kérje meg őket, hogy hozzanak létre egy programot, amely elősegíti a felelős közösségi médiahasználatot.

Ösztönözze a kreativitást és a konkrétumokat.

Példák lehetnek többek között:

Pozitív tartalom létrehozása: Egy kihívás, ahol a diákok egy héten keresztül értelmes, felemelő üzeneteket tesznek közzé.

Digitális detox kampány: Szervezzenek egy napot, amikor mindenki kikapcsolódik, és az offline tevékenységekre koncentrál.

Online tiszteletkampány: Növeljék a befogadás és a tiszteletteljes kommunikáció fontosságát, osszanak meg tippeket a káros viselkedési formák, például az internetes zaklatás elkerülésére.

- **Csoportos megosztás:**

Minden csoport mutassa be programját az osztálynak, elmagyarázva annak célját, a főbb teendőket és a várható eredményeket.

Ösztönözze a résztvevőket a kritikus gondolkodásra, és arra, hogy ezek a programok hogyan teremthetnének egészségesebb online környezetet.

Levezetés és megbeszélés:

- Emelje ki az ismétlődő témákat és az egyedi ötleteket.
- Beszéljék meg, hogyan lehetne ezeket a programokat megvalósítani az iskolában vagy más közösségekben.
- Gondolják végig, hogyan maradhatnának fent ezek a programok hosszú távon is





3. LÉPÉS: ELLENÁLLÓKÉPESSÉG KIALAKÍTÁSA A NEGATÍV ONLINE ÉLMÉNYEKSEL SZEMBEN

A reziliencia fogalmát úgy értelmezzük, mint az önbizalom helyreállításának és megőrzésének képességét az online kihívások, például a negatív megjegyzések, a káros összehasonlítások vagy a digitális konfliktusok ellenére.

Emelje ki, miért kulcsfontosságú a rugalmasság a mentális jólét és a közösségi médiával való egészségesebb kapcsolat kialakítása szempontjából.

Tevékenység: forgatókönyv-alapú csoportmunka

- Szükséges anyagok:
- Fehér tábla vagy papír a csoportos meglátások rögzítésére.
- Filctollak vagy öntapadós cetlik ötleteléshez.
- A tárgyalt rezilienciastratégiákat összefoglaló segédanyag.

Tevékenységek lebontása:

Forgatókönyv kiosztása:

Javasoljon ön szituációkat, vagy kérje meg a csoportokat, hogy találjanak ki és osszák el egymás között. Példák: Kritikus hozzászólás fogadása egy bejegyzésre. Kirekesztettnek érzem magam, miután megláttam a barátaim bejegyzéseit (FOMO). Összehasonlítás influencerekkel vagy kortársakkal, ami kisebbségi érzést okoz.

Vitaindító kérdések:

- Kérje meg mindegyik csoportot, hogy azonosítsák a forgatókönyv érzelmi hatását a jólétre.
- Ötleteljenek a pozitív reagálás módjaira a reziliencia stratégiák használatával:
 - **Tudatos válasz:** Mit mondhatnál vagy tehetnél az impulzív reakció helyett?
 - **Támogatás keresése:** Kihez fordulhatna tanácsért vagy bátorításért?
 - **Átkeretezés:** Hogyan értelmezheted újra a helyzetet, hogy kevésbé legyen káros?
- Milyen stratégiákat alkalmazhatsz az önbecsülésed és az érzelmi egészséged megőrzésére online?
- Hogyan segíthet a tudatos jelenlét vagy a negativitás újragondolása az online kihívások kezelésében?



4. lépés Záró megbeszélés (5 perc):

A foglalkozás tanulságainak átgondolása, meglátások megosztása és a tudatos közösségi médiahasználat fontosságának megerősítése. Ösztönözze a résztvevőket, hogy gondolják át, hogyan alkalmazhatják a megvitatott stratégiákat, és hogyan inspirálhatnak másokat az online reziliencia fejlesztésére.

Tevékenység lebontása

- **Csoportos megosztás:** Kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg a foglalkozás egy fontos tanulságát. Gondoskodjon róla, hogy a résztvevők kényelmesen érezzék magukat a megosztás során, hangsúlyozva, hogy nincsenek helyes vagy helytelen válaszok – ez a tanulás és a fejlődés tere.
- **Reflexiós kérdések:**
 - Számodra melyik a legjobban használható pozitív stratégia?
 - A csoportos megbeszélés után tarthatnak egy rövid kvízt a Kahoot!-on, hogy felmérjétek, mit tanultak a diákok, és áttekintheték a kulcsfontosságú fogalmakat, például a közösségi média használatának határainak felállításával járó előnyöket és a rugalmassági stratégiákat.

Záró üzenet

Köszönje a résztvevőknek a nyitottságukat, kíváncsiságukat és az egész foglalkozás alatti részvételüket.

Emlékeztesse őket: „Még a kis változások is nagy átalakuláshoz vezethetnek abban, ahogyan a technológiával kommunikálsz, és ahogyan a jóllétedet helyezed előtérbe. Ezekkel a lépésekkel nemcsak magadon segítesz, hanem a körülötted lévőket is arra inspirálsz, hogy szándékosan és tudatosan közelítsék meg a közösségi médiát. Továbbra is támogassuk egymást, miközben együtt egészségesebb szokásokat építünk ki.”



Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Összefoglaló írása: Kérje meg a tanulókat, hogy saját szavaikkal írják meg a tanultakat.

Valós alkalmazás: Kérje meg a tanulókat, hogy gondolják végig, hogyan alkalmazhatók a lecke tanulságai a való életben, és mutassák be eredményeiket.

Összefoglaló játék: Hozzon létre egy szórakoztató, interaktív kvízt (pl. Kahoot), amellyel a diákok áttekinthetik az anyagot.

Családi megosztás: Bátorítsa a tanulókat, hogy magyarázzák el a leckét egy családtagjuknak, és írják le a tapasztalataikat.

Kapcsolódó olvasmány/videó: Jelöljön ki egy kapcsolódó cikket vagy videót, és kérje meg a tanulókat, hogy válaszoljanak a konkrét kérdésekre, vagy osszák meg gondolataikat.

Tippek tanároknak:

- **Ösztönözze az aktív részvételt:** Vonja be a diákokat nyitott kérdések feltevésével és a csoportos együttműködés ösztönzésével.
- **Használjon változatos tanítási módszereket:** Használjon szerepjátékokat, beszélgetéseket és technológiákat a diákok bevonása és a megértés elősegítése érdekében.
- **Pozitív megerősítés nyújtása:** Mindig adjon pozitív visszajelzést, még a hiányos válaszok esetén is, a részvétel motiválása érdekében.
- **Példák:** valós példák a fogalmak könnyebb megértéséhez.
- **Idő az elmélkedésre:** A lecke végén szánjunk időt arra, hogy a tanulók átgondolják és összefoglalják a tanultakat.
- **Alkalmazkodjon a különböző szintekhez:** Kínáljon extra támogatást a nehézségekkel küzdő diákoknak, és motiválja az érdeklődőket a mélyebb reflexióra.





Eszközök

Kahoot



Egy interaktív, játékalapú tanulási platform, amely lehetővé teszi a tanárok számára, hogy kvízeket, felméréseket és szavazásokat hozzanak létre a 3.3. leckében tanultak megerősítése érdekében. Ez egy szórakoztató módja az anyag áttekintésének, miközben elősegíti a diákok elköteleződését és a valós idejű visszajelzést.

Hozzáférés: <https://kahoot.com/>

Edpuzzle



Ezen a platformon interaktív videóleckéket készíthetünk kérdések, jegyzetek és kvízek videóba ágyazásával. A tanárok az Edpuzzle segítségével multimédia integrálásával megerősíthetik a lecke kulcsfontosságú fogalmait, és a beágyazott kérdéseken keresztül felmérhetik, mennyire értették meg a tanulók a tananyagot.

Hozzáférés: <https://edpuzzle.com/>



Hivatkozások

- Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W., & McMillan, T. P. (2021). Digital resilience: Overcoming the negative effects of social media. Journal of Digital Wellbeing, 3(2), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., & Jelenchick, L. A. (2013). Social media use and adolescent mental health: Challenges and opportunities. Journal of Adolescent Health, 52(6), 631-632. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (2024, December 19). [Social Media and Mental Health]. YouTube. https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared





KVÍZ

1. Mi a felelős közösségi médiahasználat egyik fő célja?
 - A) Több időt tölteni a közösségi médiában
 - B) Kerülni a személyes adatok online megosztását
 - C) Megőrizni a mentális jólétet és határokat szabni
 - D) Növelni a követők számát

2. Az alábbiak közül melyik egy gyakorlati stratégia a negatív online tapasztalatokkal szembeni ellenálló képesség fejlesztésére?
 - A) A negatív kommentek teljes figyelmen kívül hagyása
 - B) Impulzív reakció a negatív bejegyzésekre
 - C) Gondolkodás szüneteltetése az online negativitásra való reagálás előtt
 - D) Minden online interakció blokkolása

3. Mi a „Digitális Detox Kihívás” egyik legfontosabb előnye?
 - A) Növeli a képernyő előtt töltött időt oktatási célokból
 - B) Segít a diákoknak újra kapcsolódni a valós tevékenységekhez és csökkenti a hiperkonnektivitást
 - C) Ösztönzi a folyamatos közösségi média aktivitást
 - D) Javítja a multitasking képességét





KVÍZ

4. Mit kell tennünk a mentális egészségünk védelme érdekében a közösségi média használata közben?

- A) Osszuk meg mindent online a kapcsolatok építése érdekében
- B) Állítsunk be időkorlátokat a közösségi média használatára, és tartsuk is be azokat
- C) Kövessünk minél több embert, hogy befogadva érezzük magunkat
- D) Mindig azonnal reagáljunk az online hozzászólásokra

5. Miért fontos pozitív tartalmakat létrehozni és megosztani online?

- A) A személyes láthatóság és a követők számának növelése
- B) Pozitív és befogadó online közösség kialakítása
- C) Verseny másokkal a népszerűség tekintetében
- D) A fogyasztás és a márkaismertség előmozdítása





Megoldások

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





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

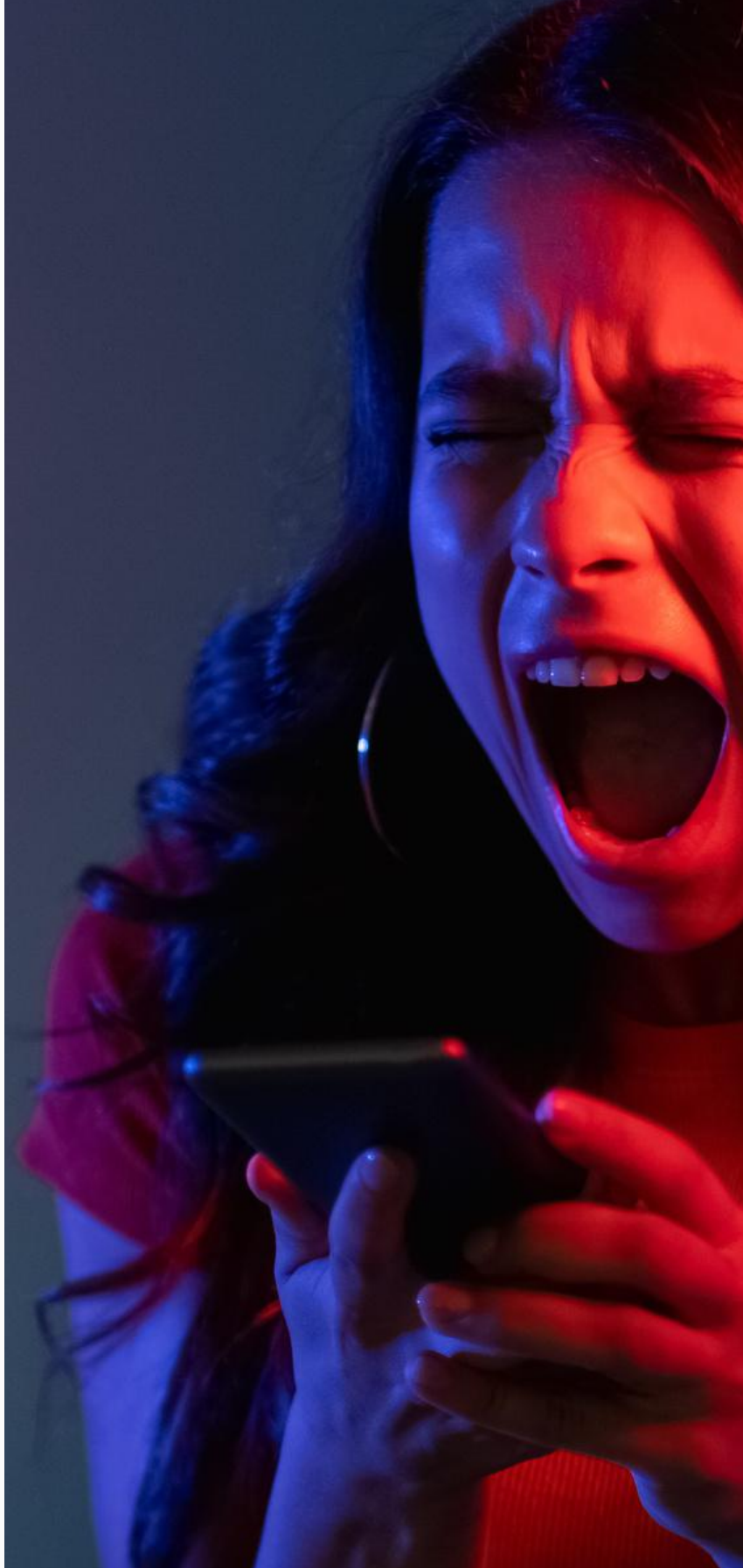


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincılık



@Inno Hub
Valencia



**Co-funded by
the European Union**