



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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



3.4 Tananyag

DIGITÁLIS JÓLLÉT - SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

A mai foglalkozáson a digitális jóllét koncepcióját vizsgáljuk meg a gyakorlatias napi szokásokra, a tudatosságra és az online és offline élet egyensúlyának megteremtésére irányuló stratégiákra összpontosítva. A cél az, hogy a résztvevőket felvértezzük olyan gyakorlatias lépésekkel, amelyekkel javíthatják mentális tisztaságukat, egészségesebb rutinokat alakíthatnak ki, és elősegíthetik a tudatos technológiahasználatot. Reflektív beszélgetések és csoportos tevékenységek révén elmélyítjük ismereteinket arról, hogyan tarthatjuk fenn a kiegyensúlyozott kapcsolatot a digitális eszközökkel.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Mi a digitális jóllét? (10 perc)
- 2: Digitális szokások feltárása a fiatalok jólléte érdekében (15 perc)
- 3: Egészséges digitális szokások kialakítása (15 perc)
- 4: Záró megbeszélés és tanulságok (5 perc)

3.4. lecke.

Digitális jóllét-szokások kialakítása

Célok:

- Megérteni a digitális jóllét fontosságát a technológiával való egészséges kapcsolat fenntartásában.
- Gyakorlati szokásokat meghatározni a képernyő-fáradtság csökkentésére és az egyensúly elősegítésére.
- Személyre szabott stratégiákat kidolgozni a digitális korban a koncentráció és a tudatosság fokozására.

Fő üzenet(ek):

- A technológia javíthatja az életünket, de tudatos használatra van szükség ahhoz, hogy elkerüljük a jóllétünkre gyakorolt negatív hatásokat.
- Az egészséges digitális szokások kialakítása elősegíti a mentális egészséget és a kiegyensúlyozott életmódot.
- A napi rutin apró változásai jelentős javulást eredményezhetnek az általános jóllétben.



LECKE TÍPUSA:





1. lépés

Mi a digitális jóllét?

A digitális jóllét a technológiával való egészséges kapcsolat tudatos ápolását jelenti annak érdekében, hogy az a mentális, érzelmi és társadalmi jóllétet ne rontsa, hanem erősítse.

Beszélgék meg a modern életben betöltött szerepét: A mai gyors tempójú digitális korban a technológia központi szerepet játszik a kommunikációban, a munkában és a szórakozásban. Bár számos előnnyel jár, a túlzott használat vagy a figyelmetlen interakció stresszhez, csökkent koncentrációhoz, valamint a kapcsolatokra és a mentális egészségre gyakorolt negatív hatásokhoz vezethet. A digitális jóllét előtérbe helyezése segít az egyéneknek kihasználni a technológia előnyeit, miközben enyhíti annak lehetséges hátrányait.



1. lépés

Mi a digitális jóllét?

Rövid csoportfeladat: „Gondolkodjatok el azon, hogyan javítja és nehezíti a technológia a mindennapi életeteket.”

- **Kiscsoportos megbeszélés:** A résztvevők párokban vagy kiscsoportokban megvitatják azokat a konkrét eseteket, amikor a technológia pozitívan vagy negatívan befolyásolta a rutinjaikat, kapcsolataikat vagy érzelmeiket.
- **Megosztás a csoporttal:** Megoszthatnak egy kulcsfontosságú tanulságot a csoporttal." 2. dia: A tudatosság szerepe a digitális szokásokban
- Magyarázzon el néhány mindfulness technikát (pl. „Görgetés előtt tarts szünetet”).

Vitakérdés: „Mi motivál Benneteket a technológia használatában?”



1. lépés

Mi a digitális jóllét?

A tudatos jelenlét szerepe a digitális szokásokban: A tudatos jelenlét azt jelenti, hogy teljes mértékben jelen vagyunk, és tudatában vagyunk a tetteinknek és azok hatásának, beleértve azt is, hogyan használjuk a technológiát.

A digitális szokásokban a tudatos jelenlét segít:

- Felismerni azokat az érzelmi kiváltó okokat, amelyek impulzív használathoz vezetnek.
- Megállni és elgondolkodni, mielőtt digitális tevékenységekbe kezdenénk
- Céltudatos (értelmes) interakciók



2. lépés

DIGITÁLIS SZOKÁSOK FELTÁRÁSA (15 PERC)

Célkitűzés: Megérteni, hogy a digitális szokások hogyan befolyásolják a fiatalok jóllétét, és azonosítani a fejlesztési stratégiákat.

Csoportos reflexiós tevékenység: A résztvevők elkészítik személyes „Digitális jóllét térképüket”:

- **Pozitív hatások:** Azonosítsanak olyan alkalmazásokat vagy tevékenységeket, amelyek javítják a hangulatukat vagy a hatékonyságukat.
- **Negatív hatások:** Azonosítsák azokat a kiváltó okokat vagy szokásokat, amelyek stresszhez, összehasonlításhoz vagy fáradtsághoz vezetnek.
- **Fejlesztési célok:** Tűzzenek ki *egy konkrét célt* a technológiával való kapcsolatod javítására (pl. képernyőmentes időszak lefekvés előtt).

Kiscsoportos megosztás: Osszátok meg a térképeket kis csoportokban, hogy elősegítsétek a társak támogatását és az ötletek megosztását.

További tevékenység:

Forgatókönyv-alapú beszélgetések: Mutassunk be olyan forgatókönyveket, mint a közösségi média túlzott használata, az online zaklatás vagy a FOMO (a kimaradástól való félelem). Kis csoportokban beszéljétek meg:

- A forgatókönyv érzelmi hatása.
- Tudatos és rugalmas válaszok a kihívások leküzdésére.

Reflexió:

- „Hogyan segít a digitális szokásaid megértése abban, hogy tudatosabb döntéseket hozz?”
- „Milyen változtatásokat tudsz azonnal bevezetni a digitális jólléted javítása érdekében?”



2. lépés

DIGITÁLIS SZOKÁSOK FELTÁRÁSA (15 PERC)

Stratégiák a fiatalok digitális jóllétéhez

Fiataloknak szóló gyakorlati megközelítés, javaslatok:

- Hozz létre **„technológiamentes zónákat”** a személyes terekben, például a hálósobákban vagy a családi időtöltés során.
- Használj alkalmazásokat vagy eszközbeállításokat **a képernyő előtt töltött idő figyelésére és korlátozására.**
- Tarts **„tudatos pillanatokat”**, például írd naplót vagy alkalmazz mélylégzést a digitális eszközök használata előtt és után.
- A passzív fogyasztást (pl. görgetés) helyettesítsd **aktív interakciókkal** (pl. tartalomkészítés).

Csoportos ötletelés:

- „Milyen stratégiákat próbáltál ki a digitális szokásaid javítása érdekében?”
- "Milyen akadályok nehezítik meg ezekhez a szokásokhoz való ragaszkodást?"



3. lépés

EGÉSZSÉGES DIGITÁLIS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA (15 PERC)

Javaslatok a kiegyensúlyozott online jelenéthez:

- **Időkorlátok:** Közösségimédia-használat a nap bizonyos időszakában!
- **Személyes interakciók:** a képernyő előtt töltött idő helyett.
- **Szünetek:** „30 perces szabály” – szünet az online tevékenységek során.

Bővített csoportos ötletelés:

- **Tegyen fel olyan kérdéseket, mint:** „Milyen kiváltó okok vezetnek a közösségi média vagy a technológia túlzott használatához?”, „Hogyan befolyásolják ezek a szokások a fizikai és mentális jólétedet?”, „Milyen apró változtatások segíthetnek abban, hogy nagyobb egyensúlyt érh el?”
- **Rögzítse a csoport válaszait** egy táblán vagy megosztott digitális térben az ismétlődő témák azonosítása érdekében.



3. lépés

EGÉSZSÉGES DIGITÁLIS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA (15 PERC)

A megközelítés személyre szabása

Feladat: „digitális wellness terv készítése”.

- **Jelenlegi kihívások azonosítása:** Kérje meg a résztvevőket, hogy sorolják fel a digitális szokásaikkal kapcsolatos **3 legnagyobb kihívásukat** (pl. nehézségek a kikapcsolódásban, a figyelem elterelődése).
- **Tűzzenek ki egyértelmű, megvalósítható célokat:** Ösztönözze a konkrét és mérhető célok kitűzését, például:
 - „Egy hétig nem fogom étkezés közben megnézni a telefonomat.”
 - „Óránként 5 perc tudatos szünetet tartok, miközben online dolgozom.”
- **Támogató intézkedések kidolgozása:** Minden célhoz a résztvevők leírnak egy vagy két intézkedést, amelyet a cél elérhetővé tétele érdekében megtesznek.

Tervmegosztás páros munka: mutassák be egymásnak a terveiket.

Cél: hogy támogató visszajelzést és fejlesztési javaslatokat adjanak.

Reflexiós kérdések:

“Hogyan javítják majd ezek a változások a mindennapjaidat?”

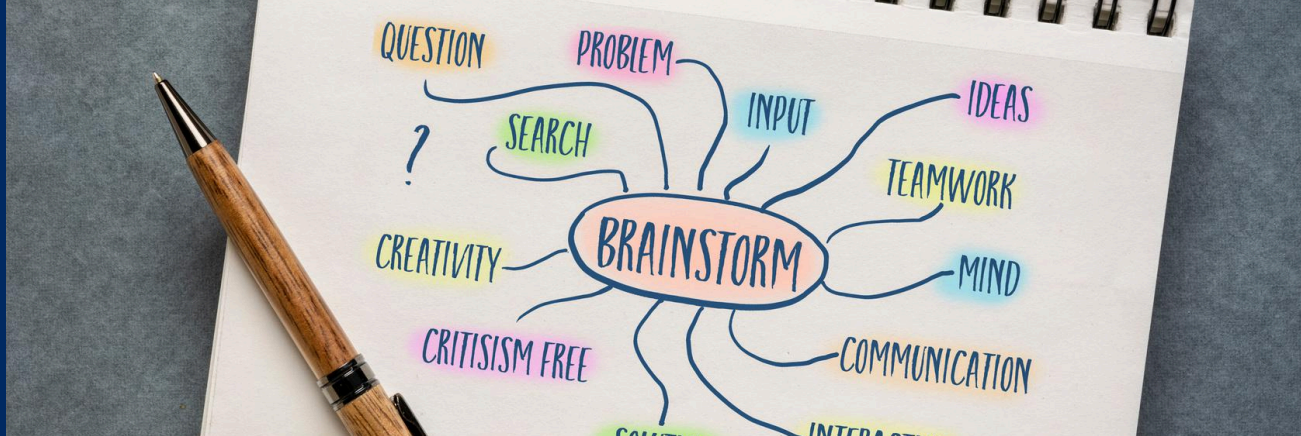
“Milyen kihívásokkal kell szembenéznie, és hogyan tudja ezeket leküzdeni?”

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 határok felállításában? 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 pozitívabb kapcsolathoz vezethetnek a technológiával. Köszönjük mindenkinek a mai figyelmes részvételt!





Összefoglalás

- **A technológia, mint eszköz:** A technológia tudatos használata elősegítheti a tanulást, a kapcsolatokat és a kreativitást. A tudatos használat előtérbe helyezése fokozza az előnyeit, miközben csökkenti a stresszt.
- **Határok felállítása:** A technológiahasználat körüli határok felállítása egyensúlyt és egyértelműséget teremt. Az olyan technikák, mint a kijelölt „technológiamentes” időpontok, a némított értesítések és a használati korlátozások, praktikus eszközök.
- **Ellenállóképesség a digitális korban:** A ellenálló képesség fejlesztése segít eligazodni az olyan kihívásokban, mint az online összehasonlítás vagy negativitás. A tudatos válaszok és a támogató hálózatok kulcsfontosságú stratégiák.
- **Pozitív digitális kultúra:** A felelősségteljes szokások ösztönzése, a tiszteletteljes kommunikáció elősegítése és a pozitív tartalmak létrehozása hozzájárul az egészségesebb online környezethez.
- **Kollektív támogatás:** A kortársak és a közösségek bevonása a tudatos digitális szokások gyakorlásába támogató és virágzó digitális kultúrát épít.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célok

- Fedezzenek fel gyakorlati eszközöket a kiegyensúlyozott közösségi médiahasználat elősegítésére.
- Tanuljanak stratégiákat a negatív online élményekkel szembeni ellenálló képesség fejlesztésére.
- Ösztönözze a diákokat a kritikai gondolkodás fejlesztésére a tudatos digitális szokások kialakítása érdekében.
- Közösségi kezdeményezéseken keresztül ösztönözze 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.
- Flipchart papír 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 DIGITÁLIS JÓLLÉTBE (10 PERC)

Üdvözlés és bemutatkozás:

Köszöntse a résztvevőket, és teremtsen barátságos, megnyerő hangnemet a foglalkozáshoz. Magyarázza el a célt: felfedezni a technológia szerepét a mindennapi életben, és azt, hogy a tudatos elköteleződés hogyan járulhat hozzá a mentális, érzelmi és társas jólléthez. Röviden vázolja fel a foglalkozás menetét, kiemelve az interaktív beszélgetéseket és tevékenységeket.

Főbb megbeszélési pontok:

- Hogyan befolyásolja a technológia a mindennapi életedet, pozitívan és negatívan egyaránt?
- Milyen kihívásokkal jár a technológia tudatos használata?

Oktató felkészítése:

- Szükséges anyagok:
 - Projektor vagy vászon videónézéshez
 - Tábla/diagram a megbeszélési pontok felsorolásához
 - Jelölők vagy digitális eszközök ötleteléshez
 - A digitális jólléttel kapcsolatos főbb gondolatokat összefoglaló kiosztott anyagok vagy diák





2. LÉPÉS: DIGITÁLIS SZOKÁSOK FELTÁRÁSA A FIATALOK JÓLLÉTE ÉRDEKÉBEN (15 PERC)

Célkitűzés:

Értsd meg, hogy a digitális szokások hogyan befolyásolják a fiatalok jólétét, és azonosítsd a fejlesztési stratégiákat.

Csoportos reflexiós tevékenység:

- Feladat: A résztvevők elkészítik személyes „Digitális jólléti térképüket”.
 - Pozitív hatások: Azonosítsák azokat az alkalmazásokat vagy tevékenységeket, amelyek javítják a hangulatot vagy a termelékenységüket.
 - Negatív hatások: Azonosítsák azokat a kiváltó okokat vagy szokásokat, amelyek stresszhez, összehasonlításhoz vagy fáradtsághoz vezetnek.
 - Fejlesztési célok: Tűzzenek ki egy konkrét célt a technológiával való kapcsolatuk javítására (pl. a képernyő előtt töltött idő csökkentése lefekvés előtt).
- Megosztás: Osszátok meg az eredményeket kis csoportokban a társas támogatás és az ötletek megosztásának elősegítése érdekében.

További tevékenység:

- Forgatókönyv-alapú beszélgetések: Például: a közösségi média túlzott használata, az online zaklatás vagy a FOMO (a kimaradástól való félelem). Kis csoportokban beszéljétek meg:
 - A forgatókönyv érzelmi hatása.
 - Tudatos és rugalmas válaszok a kihívások leküzdésére.





2. LÉPÉS: DIGITÁLIS SZOKÁSOK FELTÁRÁSA A FIATALOK JÓLLÉTE ÉRDEKÉBEN (15 PERC)

Reflexió:

- „Hogyan segít a digitális szokásaid megértése abban, hogy tudatosabb döntéseket hozz?”
- „Milyen változtatásokat tudsz azonnal bevezetni a digitális jólléted javítása érdekében?”

Stratégiák a fiatalok digitális jóllétéhez:

Fiataloknak szóló gyakorlati megközelítések:

- Hozz létre „technológiamentes zónákat” a személyes terekben, például a hálószobákban vagy a családi időtöltés során.
- Használj alkalmazásokat vagy eszközbeállításokat a képernyő előtt töltött idő figyelésére és korlátozására.
- Végezz „tudatos pillanatokat”, például naplóírást vagy mélylégzést a digitális eszközök használata előtt és után.
- A passzív fogyasztást (pl. görgetés) helyettesítsd aktív interakcióval (pl. tartalomkészítés).

Csoportos ötletelés:

„Milyen stratégiákat próbáltál ki a digitális szokásaid javítása érdekében?”, "Milyen akadályok nehezítik meg ezekhez a szokásokhoz való ragaszkodást?"

Oktató felkészítése:

Szükséges anyagok:

- Tábla / papír a digitális hatások feltérképezéséhez és ötleteléshez
- Tollak vagy digitális eszközök a stratégiák megosztásához
- Összefoglaló kiosztott anyagok vagy diák





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

A megközelítés személyre szabása:

Feladat: „Digitális jóllét terv készítése.”

- **Jelenlegi kihívások azonosítása:** Kérje meg a résztvevőket, hogy sorolják fel a digitális szokásaikkal kapcsolatos 3 legnagyobb kihívásukat (pl. nehézségek a kikapcsolódásban, a figyelem elterelődése).
- **Tűzenek ki egyértelmű, megvalósítható célokat:** Ösztönözze a konkrét és mérhető célok kitűzését, például:

„Egy hétig nem fogom étkezés közben megnézni a telefonomat.”
„Óránként 5 perc tudatos szünetet tartok, miközben online dolgozom.”

- **Támogató intézkedések kidolgozása:** Minden célhoz a résztvevők leírnak egy vagy két intézkedést, amelyet a cél elérhetővé tétele érdekében megtesznek.

Megosztási tervek:

- Párosítsd a résztvevőket, és kérd meg őket, hogy mutassák be egymásnak a terveiket. Bátorítsd őket, hogy támogató visszajelzést és javaslatokat adjanak a fejlesztésekre.

Reflexiós kérdések:

- – Hogyan javítják majd ezek a változások a mindennapjaidat?
- – Milyen kihívásokkal kell szembenéznie, és hogyan tudja ezeket leküzdeni?

Oktató felkészítése:

Szükséges anyagok:

- Tábla/diagram papír a kihívások és célok felsorolásához
- Filctollak vagy digitális eszközök a tervek megosztásához
- Célkitűzési stratégiákat összefoglaló kiosztott anyagok vagy diák



4. lépés Záró megbeszélés (5 perc):

Összefoglaló reflexió:

- A foglalkozás zárásaként átgondoljuk, miről is beszéltünk ma, és hogyan tudjuk azokat a mindennapi életünkben alkalmazni.
- Vitaindító: „Emeld fel a kezed, ha valaha is azon kaptad magad, hogy tovább görgetsz a kívánnál, vagy úgy érezted, hogy a közösségi média befolyásolta a hangulatodat. Azoknak, akik hasonlóképpen gondolkodnak, melyik stratégia segíthet a mai beszélgetésből jobb határokat felállítani?”

A kortársak támogatásának ösztönzése:

- Vitaindító: „Hogyan ösztönözhetnél egy barátot arra, hogy tudatosabban használja a közösségi médiát?”

Főbb tanulságok:

- Ne feledd, hogy még a kis változtatások is egészségesebb szokásokhoz és a technológiával való pozitívabb kapcsolathoz vezethetnek.

Oktató felkészítése:

Szükséges anyagok:

- Fehér tábla/papír a főbb megbeszélési pontok rögzítésére
- Tollak vagy digitális eszközök ötleteléshez
- Diák, amelyek összefoglalják az ülés főbb tanulságait

Záró üzenet

Köszönöm 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. Miközben egészségesebb digitális szokásokat alakítasz ki, ne feledd, hogy ez nemcsak neked hasznos, hanem hullámhatást kelthet a közösségedben is, arra ösztönözve másokat, hogy kövessék a példádát.”



Utánkövetés és otthoni feladatok a digitális jóllét és a digitális tudatosság fejlesztése érdekében

- **Feladat:** saját szavaikkal írják le a tanult kulcsfogalmak rövid összefoglalását, arra összpontosítva, hogy a tudatos jelenlét hogyan alkalmazható digitális szokásaikban. Biztosíthat online forrásokat, például gyakorlatokat, videókat vagy interaktív tartalmakat, amelyek segítenek nekik felfedezni a digitális tudatos jelenlét gyakorlatát
- **Tartós eredmény:** a diákok járjanak utána annak, hogy a digitális jóllét és a tudatosság alapelvei hogyan alkalmazhatók a való életben, majd mutassák be eredményeiket az osztálynak.
- **Az áttekintéshez:** szórakoztató kvíz (pl. Kahoot), cél: felidézni a legfontosabb mindfulness stratégiákat, például a görgetés előtti szünetet vagy a képernyő előtt töltött idő korlátozását.
- **Reflexió:** osszák meg egy családtagjuknak, amit tanultak, és kérd meg őket, hogy írásban is reflektáljanak erre a tapasztalatra.
- **Mélyítés:** egy kapcsolódó cikk vagy videó kiadása a digitális tudatosságról, tesztkérdésekkel vagy reflexióval.
- **Tanulási napló:** gondolják át saját digitális szokásaikat, gyakorolják a tudatosságot, és feljegyzik azokat a területeket, amelyeken szeretnének fejlődni.

Tippek tanároknak:

A maximális elköteleződés érdekében ösztönözze az aktív részvételt nyitott kérdések feltevésével és a csoportos együttműködés elősegítésével, különösen azzal kapcsolatban, hogy a diákok hogyan építhetik be a digitális tudatosságot a mindennapi rutinjukba. Használjon változatos tanítási módszereket, például szerepjátékot, beszélgetéseket és a technológia integrációját, hogy fenntartsa a diákok érdeklődését és javítsa a megértést. Végül igazítsa a tevékenységeket a különböző tanulási szintekhez, extra támogatást nyújtva azoknak, akiknek szükségük van rá, és további kihívásokat a haladóbb diákoknak.



Eszközök

Kahoot



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

<https://kahoot.com/>

Edpuzzle



A platformon a tanárok interaktív videóleckéket készíthetnek kérdések, jegyzetek és kvízek videóba ágyazásával. A multimédia integrálásával megerősíthetik a lecke kulcsfontosságú fogalmait, és a beágyazott kérdéseken keresztül felmérhetik a tanulók megértését.

<https://edpuzzle.com/>



Hivatkozások

- Center for Humane Technology. (n.d.). Resources for mindful technology use. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Dube, L., & Gagné, C. (2020). Mindful technology use: A modern guide to digital wellness. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (2018, November 28). The balance between life and technology [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ylGZ7rlG8wE>
- Choi, K. M., & Lee, D. (2021). Digital well-being for youth: Exploring the role of technology in mental health and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X., & Zhou, L. (2019). Building healthy digital habits for well-being in the digital age. *Journal of Behavioral Health*, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





KVÍZ

Mi a digitális jóllét?

- A) A technológia teljes körű korlátozása
- B) A technológia tudatos használatának kiegyensúlyozott megközelítése
- C) Az alkalmazások lehető legnagyobb mértékű használata
- D) A közösségi média teljes elkerülése

2. Az alábbiak közül melyik példa az egészséges digitális szokásra?

- A) Azonnal ellenőrizheti az értesítéseket
- B) Technológia-mentes időszakok beállítása
- C) Többfeladatos munkavégzés több képernyőn (multitasking)
- D) Telefonhasználat lefekvés előtt

3. Mi a tudatos jelenlét egyik előnye a digitális szokásainkban?

- A) Növeli a képernyő előtt töltött időt
- B) Elősegíti az impulzív használatot
- C) Javítja a koncentrációt és az egyensúlyt
- D) Elkerülhetjük minden technológiai eszköz használatát





KVÍZ

4. Miért fontos közösségimédia-mentes időszakokat teremteni?
- A) Kikapcsolódni és más tevékenységekre koncentrálni
 - B) Később pótolhassunk az összes értesítés áttekintését
 - C) Hatékonyabban követni a trendeket
 - D) Növelni az online jelenlétet
5. Mi az egyik kihívás a digitális határok felállításában?
- A) Eszközök hiánya
 - B) Változással szembeni ellenállás
 - C) A közösségi média megkönnyíti ezt
 - D) A fentiek egyike sem





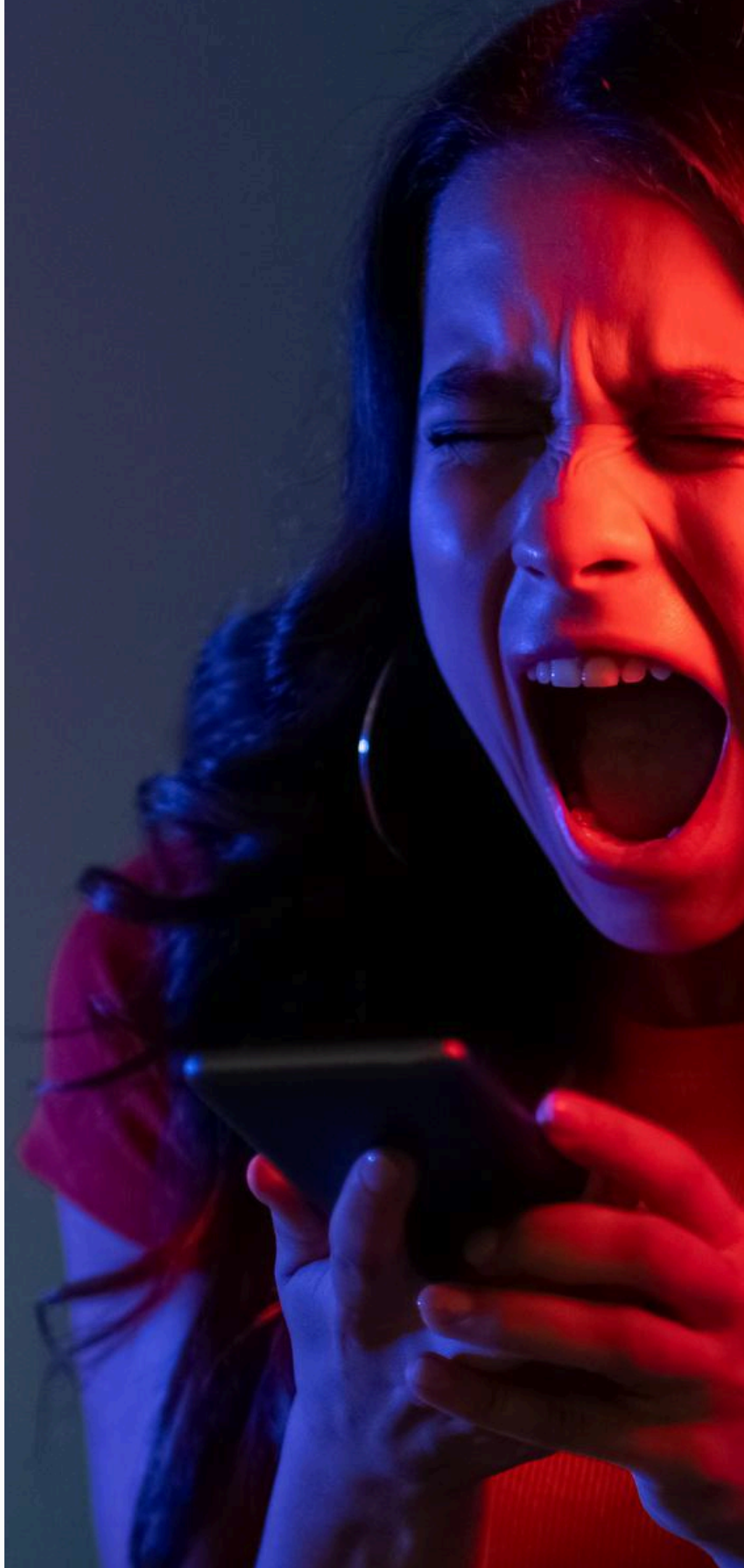
Megoldások

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





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union