



6. MODUL

KÖZÖSSÉGIMÉDIA-DETOX ÉS DIGITÁLIS JÓLLÉT



erasmediah.eu

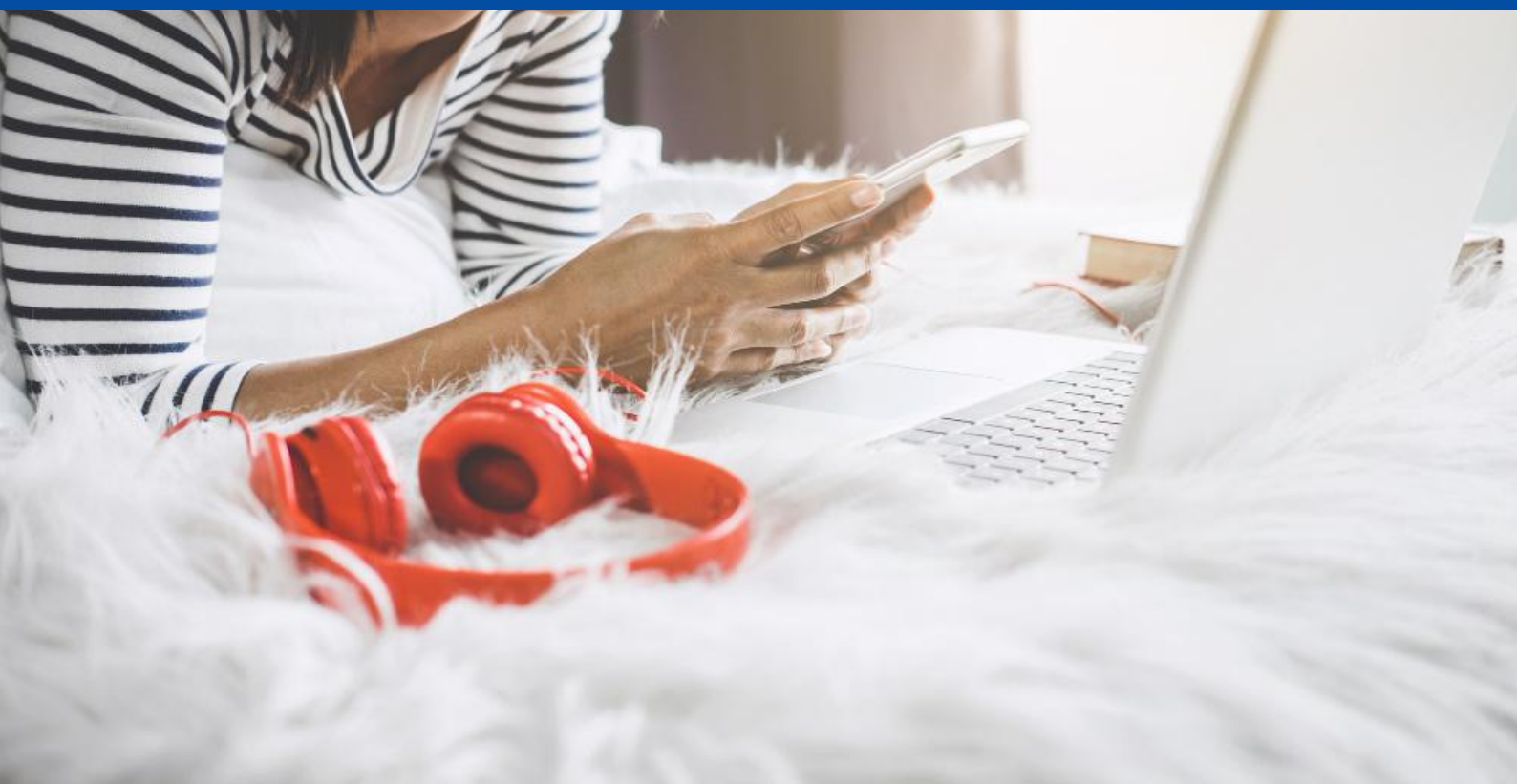


**Co-funded by
the European Union**



6.2 Tananyag

Egészséges online szokások kialakítása



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

6.2. lecke

Egészséges online szokások kialakítása

Célok:

- Segíteni a résztvevőknek megérteni az egészséges online szokások fenntartásának előnyeit.
- A digitális és offline tevékenységek kiegyensúlyozására irányuló stratégiák bemutatása.
- A személyes képernyőidővel és annak hatásával kapcsolatos önismeret előmozdítása.

Fő üzenet(ek):

- Az egészséges online szokások hozzájárulnak a mentális jóléthez és a termelékenységhez.
- A digitális használat és az offline tevékenységek egyensúlyban tartása javítja az életminőséget.
- A kis, szándékos változtatások fenntartható javuláshoz vezethetnek a digitális szokásokban.



LECKE TÍPUSA:





Áttekintés

Ez a lecke arra összpontosít, hogy segítsen a résztvevőknek egészséges online szokásokat kialakítani mentális és fizikai jóllétük javítása érdekében. Önreflexió, csoportos beszélgetések és irányított tevékenységek révén a résztvevők azonosítják jelenlegi online viselkedésüket, és személyre szabott stratégiákat dolgoznak ki a kiegyensúlyozott digitális életmódhoz.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés az egészséges online szokásokba (10 perc)
2. Kiváltó okok és megoldások azonosítása (15 perc)
3. Stratégiafejlesztés (15 perc)
4. Záró megbeszélés és vállalások (5 perc)



1. lépés

Bevezetés az egészséges online szokásokba

Egy csoportos beszélgetésben, tárják fel az egészséges digitális szokások fontosságát, és osszák meg személyes tapasztalataikat és stratégiáikat a képernyő előtt töltött idő kezelésének javítására.

Ajánlott videó:

[Keeping healthy habits with social media](#)

(automatikus magyar feliratozással)

Öt lépés az egészséges digitális szokások kialakításához:

1. **Tarts szüneteket** – Rendszeresen lépj el a képernyőktől, hogy újra koncentrálhass és feltöltődhess. Kerüld el, hogy egy képernyő előtti tevékenységet (pl. munka) egy másikra cserélj (pl. Netflix). Ehelyett próbáld meg egyensúlyban tartani a képernyő előtt töltött időt az offline tevékenységekkel.
2. **Minimalizáld a zavaró tényezőket** – Kapcsold ki az értesítéseket és jelentkezz ki a közösségi médiából, hogy jobban koncentrálhass. Kevesebb zavaró tényező kielégítőbb és produktívabb munkát jelent.
3. **Képernyőmentes idő lefekvés előtt** – Kerüld a képernyőket egy órával lefekvés előtt, hogy jobban kialudd magad. Tájékoztasd a barátaidat a késői válaszok tilalmára vonatkozó szabályzatodról, hogy elkerüld a zavaró tényezőket.
4. **Légy tudatos a képernyő-használatoddal kapcsolatban** – Kövesd nyomon a képernyő előtt töltött időt, és légy tudatos abban, hogy mire használod. Használj alkalmazásokat a szokásaid nyomon követésére és kezelésére.
5. **Ellenőrizd a hangulatodat** – Figyeld meg, hogyan befolyásolják az online tevékenységek a közérzetedet. Korlátozd a hangulatot rontó tevékenységekre fordított időt, és helyettesítsd őket felemelőekkel.



1. lépés

Bevezetés az egészséges online szokásokba

Vitaindító kérdések:

- Miért gondolod, hogy a képernyő előtt töltött idő kezelése fontos a jóllétünk szempontjából?
- Milyen jelek utalhatnak arra, hogy szükséged lehet a közösségi média detoxra?
- Az öt szokás közül melyiket gyakorlod már? Mesélj arról, hogyan befolyásolta a mindennapi életedet.
- Vannak a listán olyan szokások, amelyeket kihívást jelentőnek találsz? Miért?
- Tudsz-e további stratégiákat kitalálni az egészségesebb digitális szokások kialakítására?



2. lépés

Kiváltó okok és megoldások azonosítása

Párokban gondolkozzatok el olyan gyakori helyzeteken vagy érzelmeken, amelyek miatt túl sok időt töltötök online, például az unalom, a stressz vagy a magány. Miután azonosítottátok a kiváltó okokat, ötleteljetez gyakorlati megoldásokon ezek kezelésére.

A beszélgetés irányításához vedd figyelembe a következő kérdéseket:

- Milyen érzelmek vagy helyzetek készítetnek arra, hogy túl sok időt tölts online?
- Hogyan válthatod fel ezeket a szokásokat egészségesebb, offline alternatívákkal?

Íme néhány példa a kezdéshez:

- **Kiváltó ok:** Stressz vagy szorongás.
- **Megoldás:** Gyakorolj mindfulness technikákat, vagy végezz fizikai tevékenységeket, például sétálj vagy nyújtózkodj.
- **Kiváltó ok:** Unalom.
- **Megoldás:** Ütemezz be hobbiakat, olvasást vagy más offline tevékenységeket a szabadidődbe.

Miután megbeszéltétek ezeket a kiváltó okokat és megoldásokat, osszátok meg a meglátásaitokat a nagyobb csoporttal, és nézzétek meg, hogy másoknak milyen hasonló mintáik vagy eltérő stratégiáik lehetnek ezek kezelésére.



2. lépés

Kiváltó okok és megoldások azonosítása

A túlzott online használat gyakori kiváltó okai:

- **Mentális egészségügyi problémák:** A szorongás, a depresszió vagy az ADHD arra késztheti az embereket, hogy az online tevékenységekben keressenek vigaszt.
- **Környezeti tényezők:** Családi konfliktusok, offline társas interakció hiánya, vagy a digitális eszközök folyamatos használata.
- **Pszichológiai tényezők:** Alacsony önbecsülés, impulzivitás vagy társadalmi elismerés iránti igény.
- **Elérhetőség és hozzáférhetőség:** Az internetképes eszközökhöz való könnyű hozzáférés hosszabb távú használatot ösztönöz.

Stratégiák a kiváltó okok kezelésére:

- **Tudatosság:** Használj meditációs alkalmazásokat vagy légzőgyakorlatokat a jelenlét fenntartásához.
- **Ütemezett szünetek:** Állíts be rendszeres időpontokat a képernyőktől való távolmaradásra.
- **Alternatív tevékenységek:** Hobbikkal, testmozgással vagy személyes találkozókkal csökkentheted a digitális interakcióktól való függőséget.

3. lépés

Stratégiafejlesztés

Sablon példa

Alkalmazások időkorlátai

Korlátozandó alkalmazások		Folyó	Közösségi média	Szerencsejáték
Napi időkorlátok		2 óra	2 óra	1 óra

Offline tevékenységütemezés

Napi offline tevékenységek	Olvasás	Edzés	Hobbi
Időblokkok offline tevékenységekhez	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

Értesítések kezelése

Kikapcsolt értesítésekkel rendelkező alkalmazások	Facebook	Instagram	Gmail
Csendes órák	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

Elérhető célok

Kis célok a hétre	Korlátozd a közösségi média használatát napi 2 órára	Tölts 1 órát egy új hobbival
Haladáskövető	Kész	



3. lépés

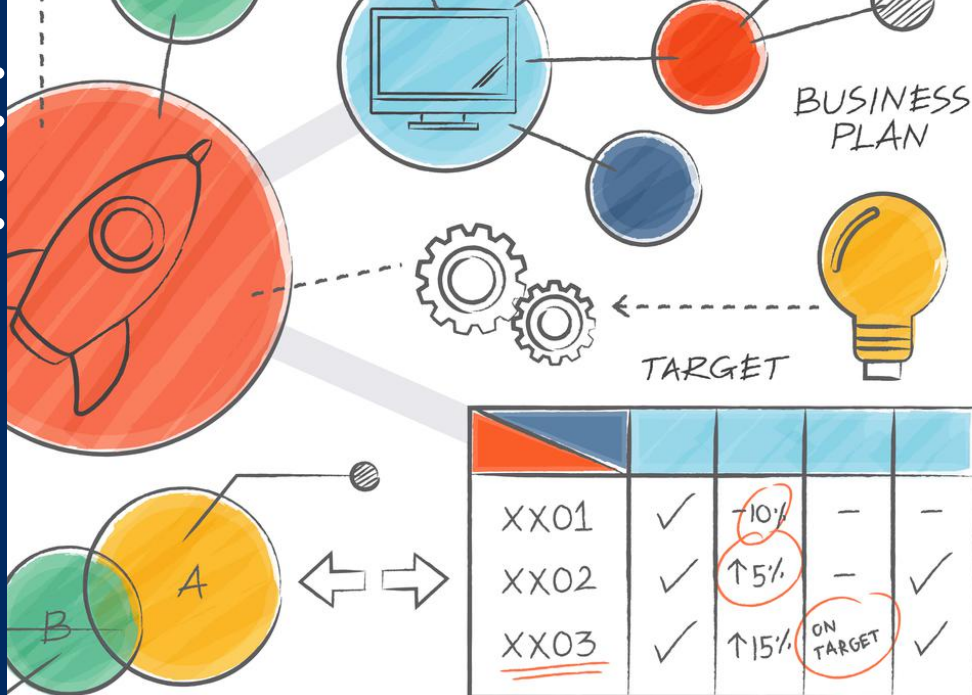
Stratégia kialakítása

A megadott sablon segítségével vázolj fel egy személyre szabott tervet online szokásaid javítására és több offline tevékenység beépítésére a napjaidba.

Töltsd ki a sablont:

- 1. Alkalmazások azonosítása:** Sorold fel a leggyakrabban használt alkalmazásokat, és állíts be időkorlátokat mindegyikhez. Figyelj arra, hogy mely alkalmazások emésztik fel a legtöbb idődet.
- 2. Offline tevékenységek ütemezése:** Tervezz be legalább egy offline tevékenységet minden nap, hogy megtörje a képernyő előtt töltött időt. Ez lehet például a séta, az olvasás vagy egy hobbi gyakorlása.
- 3. Értesítések módosítása:** Döntse el, mely alkalmazásértesítéseket szeretné kikapcsolni, és állítson be csendes órákat az eszközeihez, hogy elkerülje a zavaró tényezőket a kritikus időszakokban.
- 4. Elérhető célok kitűzése:** Tűzz ki 2-3 kisebb, elérhető célt a hétre. Ezek magukban foglalhatják bizonyos alkalmazásokon töltött idő csökkentését, az offline tevékenységek növelését vagy a tudatos jelenlét gyakorlását.

Reflexió: Írj egy rövid bekezdést arról, hogy szerinted ez a terv hogyan fogja javítani a koncentrációd, a termelékenységedet vagy az általános közérzetedet. Gondold át, hogyan segíthet a képernyő előtt töltött idő csökkentése és az offline tevékenységek növelése abban, hogy energikusabbnak vagy kiegyensúlyozottabbnak érezd magad.



3. lépés

Stratégia kialakítása

Az egészséges digitális terv főbb elemei:

- 1. Időkorlátok adott alkalmazásokhoz:** Azonosítsd azokat az alkalmazásokat, amelyek a legtöbb időt töltik, és állítsd be kezelhető napi korlátokat.
- 2. Offline tevékenységek ütemezése:** Tervezz offline tevékenységeket, például testmozgást, hobbit vagy családi időt az egyensúly megteremtése érdekében.
- 3. Értesítések kezelése:** Kapcsold ki a felesleges értesítéseket, és vezess be csendes órákat a zavaró tényezők csökkentése érdekében.
- 4. Kis, elérhető célok:**
 - Csökkentsd a közösségi média használatát napi 30 perccel.
 - Tölts naponta 1 órát egy nem digitális hobbival.

4. lépés

Záró megbeszélés és vállalások

A digitális szokásaid apró, következetes módosításai fenntarthatóbbak, mint a drasztikus változások. Kezdd azzal, hogy egyetlen, kezelhető lépésre koncentrálsz, amelyet ma meg tudsz valósítani. Ez lesz az első lépés a digitális jólléted javítása felé.

Reflexió:

- Nézd át a tervedet, és gondold át, milyen változtatásokat tehetsz ma.
- Válassz egy apró, kezelhető változást, amivel elkezdhetsz – olyasmit, ami elérhetőnek tűnik.
- Ez lehet egy adott alkalmazás képernyő előtt töltött idejének csökkentése, napi offline tevékenység beütemezése, vagy az értesítések kikapcsolása bizonyos órákban.

Oszd meg a vállalásodat:

- Oszd meg a csoporttal a vállalt cselekvést.
- Gondold át, hogy ez a változás hogyan fogja befolyásolni az általános jóllétedet, például a mentális egészséged, a koncentrációd vagy a kapcsolataid javulását.
- Azzal, hogy megosztod a céljaidat, megerősíted a döntésedet, és megteszed az első lépést az egészségesebb digitális szokások felé.

Ne feledd, a kis, állandó változások hosszú távú javulást eredményezhetnek a digitális jóllétedben.





Összefoglalás

- Az online szokások tudatos kezelése javíthatja a mentális és érzelmi egészséget.
- Az olyan egyszerű lépések, mint az időkorlátok beállítása és az offline tevékenységek rangsorolása, nagy különbséget jelentenek.
- Az egészséges online szokások kialakítása folyamatos tevékenység.
- A kis, kezelhető változások hatékonyabbak, mint a drasztikusak.
- A támogató rendszerek (család, barátok) azzal, hogy ismerik a célokat, és időnként rákérdeznek, segíthetnek a szokások fenntartásában.
- A képernyő előtt töltött idő nyomon követése és annak hatásának átgondolása nagyobb tudatossághoz és megalapozott döntésekhez vezethet.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A lecke célja, hogy segítsen a résztvevőknek felismerni az egészségtelen online szokásokat, és felvértezze őket gyakorlati eszközökkel a kiegyensúlyozott digitális életmód kialakításához.

Szükséges anyagok:

- Szükséges anyagok:
- Projektor és vászon
- Laptop vagy eszköz videólejátszáshoz
- Stratégia sablonok kinyomtatva a résztvevőknek megfelelő létszámban
- Tollak vagy ceruzák





1. lépés: Bevezetés az egészséges online szokásokba (10 perc)

Szeretettel üdvözljük a résztvevőket, és mutassuk be a foglalkozás célkitűzését, az egészséges digitális szokások fontosságát, és azt, hogyan lehet ezeket 5 egyszerű lépésben elérni. Mutassunk be rövid áttekintést a workshop felépítéséről, és videót is bemutathatunk, attól függően, hogy mennyi időt tudunk erre a feladatra szánni:

Ajánlott videó:

Egészséges szokások fenntartása a közösségi médiában

Mutassa be és vitassa meg a résztvevőkkel az egészséges digitális szokások kialakításának 5 lépését.





2. lépés: Kiváltó okok és megoldások azonosítása (15 perc)

Adjon minden résztvevőnek egy munkalapot, amelyen felsorolhatják azokat a helyzeteket, amikor jellemző a képenyő-túlhasználat. Bátorítsa őket, hogy gondolják át azokat a pillanatokat, amikor unalom, stressz, magány vagy egyéb kiváltó okok miatt digitális eszközökhöz fordulnak.

A résztvevők párokban beszéljék meg válaszaikat, és osszák meg személyes tapasztalataikat arról, hogy mi készíteti őket arra, hogy túl sok időt töltsenek online.

Kérdések:

- Milyen helyzetek vagy érzelmek készítetnek arra, hogy túl sok időt tölts online?
- Be tudsz azonosítani mintákat vagy konkrét kiváltó okokat, amelyek ezt okozzák?

A kiváltó okok megvitatása után minden párnak gyakorlati megoldásokat kell kidolgoznia az egészségtelen szokások egészségesebb alternatívákkal való helyettesítésére.

Példa:

Kiváltó ok: Stressz vagy szorongás → **Megoldás:** Gyakoroljon mindfulness technikákat, vagy végezzen fizikai aktivitást.

Közös megbeszélés:

Minden pár osszon meg egy-egy kiváltó okot és egy megoldást, amit megbeszéltek. Írja fel a legfontosabb meglátásokat egy táblára, hogy mindenki láthassa.



3. lépés: Stratégia kidolgozása (15 perc)

Sablon

Alkalmazások időkorlátai

Korlátozandó alkalmazások			
Napi időkorlátok			

Offline tevékenységek ütemezése

Napi offline tevékenységek			
Időblokkok offline tevékenységekhez			

Értesítések kezelése

Kikapcsolt értesítésekkel rendelkező alkalmazások			
Csendes órák			

Elérhető célok

Kis célok a hétre		
Haladáskövető		





3. lépés: Stratégia kidolgozása (15 perc)

Nyomtassa ki az üres sablont az előző oldalról minden résztvevőnek (vagy adja át nekik digitálisan, ha lehetséges).

Ismerkedjenek meg a sablonnal és annak egyes kategóriáival.

A feladat célja, hogy a résztvevők személyre szabott tervet készítsenek az egészségesebb online szokások kialakítására digitális viselkedésük felvázolásával és gyakorlati korlátok kitűzésével.

Röviden magyarázza el a sablon minden egyes elemét, és kérje meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a sablont a részekkel a konkrét terveikkel. Figyelmeztesse őket, hogy legyenek reálisak és gyakorlatiasak az időkorlátok, az offline tevékenységek és a kikapcsolandó értesítések eldöntésekor.

Ha a résztvevőknek nehézséget okoz az elindulás, javasoljon vagy példákat kínáljon az egyes részekhez.

Ösztönözze a résztvevőket, hogy részesítsék előnyben azokat az offline tevékenységeket, amelyek elősegítik a kikapcsolódást és a társas interakciót.

Reflexió:

A sablon kitöltése után kérje meg a résztvevőket, hogy írjanak egy rövid bekezdést (2-3 mondat) arról, hogy szerintük ez a terv hogyan fogja javítani a koncentrációjukat, a termelékenységüket vagy a közérzetüket.

Ha az idő engedi, kérje meg a résztvevőket, hogy osszanak meg egy vagy két célt, amit maguk elé tűztek ki, a csoporttal.





4. lépés: Záró megbeszélés és vállalások (5 perc)

Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át személyre szabott digitális jóllét terveiket, és válasszanak egy apró változtatást, amelyet azonnal elkezdene megvalósítani.

Hangsúlyozza a digitális szokások fokozatos megváltoztatásának fontosságát. Emelje ki, hogy a kis, következetes változtatások fenntarthatóbbak, mint a drasztikus változások, és hogy még a kis lépések is nagy hatással lehetnek az általános jóllétre.

A képernyő előtt töltött idő feletti kontroll átvételével javíthatják mentális egészségüket, hatékonyságukat és kapcsolataikat. Idővel ezek a pozitív szokások kiegyensúlyozottabb és teljesebb digitális élethez vezetnek.

Kérje meg a résztvevőket, hogy

- válasszanak ki egy apró, könnyen megvalósítható feladatot, amelyet azonnal elkezdhetnek végrehajtani. Ez lehet egy alkalmazás időkorlátjának beállítása, egy offline tevékenység ütemezése vagy bizonyos alkalmazások értesítéseinek kikapcsolása.
- osszák meg, milyen intézkedést választottak megvalósítani. Ismertessék röviden, hogyan fogja ez a változás javítani az általános jóllétüket.

Befejezésül emlékeztesse a résztvevőket, hogy az egészségesebb digitális szokások kialakítása folyamatos tevékenység. Ellenőrizték rendszeresen a tervüket, és szükség szerint módosítsák azt, hogy elősegítsék hosszú távú sikerüket.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Heti áttekintés:** Ösztönözze a résztvevőket, hogy hetente értékeljék digitális szokásaikat, és szükség szerint módosítsák a céljaikat.
- **Vállalások ellenőrzése:** Állítsa párba a résztvevőket, hogy támogassák egymást erőfeszítéseikben.

Tippek tanároknak:

- Bátorítsa a résztvevőket, hogy reflektáljanak az érzelmi vagy szituációs kiváltó okokra, például a stresszre vagy az unalomra, és ezeknek a képernyő előtt töltött idejükre gyakorolt hatására.
- Teremtsen támogató környezetet, ahol a résztvevők kényelmesen érzik magukat, megosztva vállalásaikat.
- Ha van idő, vezessen rövid beszélgetéseket a lehetséges kihívásokról és azok leküzdésének módjairól, hogy a résztvevők felkészülten érezzék magukat a sikeres megvalósításra.





Eszközök

Habitica



A Habitica egy ingyenes szokás- és hatékonyságnövelő alkalmazás, amely játékként kezeli a valós életedet. A Habitica segíthet elérni céljaidat, hogy egészséges és boldog legyél.

[LINK](#)

Freedom



A Freedom segítségével könnyedén blokkolhatod a zavaró webhelyeket és alkalmazásokat bármilyen eszközön, hogy jobban koncentrálhass és produktív maradhass.

[LINK](#)



Hivatkozások

- KHOU 11 (2019). Keeping healthy habits with social media [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yn7NdladjlA>
- Hughes G. (2022). Five steps to healthy digital habits. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Internet Addiction: Definition, Symptoms, Causes, Effects, and Treatment. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





KVÍZ

1. Mi a digitális eszközök használatára vonatkozó időkorlátok beállításának fő előnye?
 - A. Növeli a képernyő előtt töltött időt.
 - B. Segít egyensúlyban tartani az online és offline tevékenységeket.
 - C. Jobban függővé tesz a technológiától.
 - D. Csökkenti az online tevékenységek minőségét.
2. Az alábbiak közül melyik a túlzott internethasználat gyakori kiváltó oka?
 - A. Produktivitás.
 - B. Érzelmi stressz vagy szorongás.
 - C. Időt tölteni a szabadban.
 - D. Offline hobbikban való részvétel.
3. Milyen stratégiával lehetne kezelni a túlzott képernyő előtt töltött időt?
 - A. Hagyd bekapcsolva az összes értesítést, hogy folyamatosan lehetősége legyen kapcsolódni.
 - B. Ütemezz be napi offline tevékenységeket, például testmozgást.
 - C. Alvás közben tartsd a digitális eszközeidet az ágya közelében.
 - D. Tölts több időt a közösségi médiában a kikapcsolódás érdekében.





KVÍZ

4. A lecke szerint hogyan segíthet a mindfulness a digitális jóllét kezelésében?

- A. A közösségi médiában töltött idő növelésével.
- B. Azzal, hogy segít tudatosabban bánni a képernyő előtt töltött idővel.
- C. Azzal, hogy arra biztat, hogy hagyd figyelmen kívül az offline tevékenységeket.
- D. Több eszköz egyidejű használatának előmozdításával.

5. Mit kell tartalmaznia egy személyre szabott digitális jólléti tervnek?

- A. Az összes olyan közösségi média platform listája, amelyeket a leggyakrabban fogsz használni.
- B. Napi beosztás, kizárólag online tevékenységekkel.
- C. Időkorlát az alkalmazásokra, az offline tevékenységekre és az értesítések kezelésére.
- D. Korlátlan mennyiségű képernyőidő munka és szabadidő céljából.





Megoldások

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





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

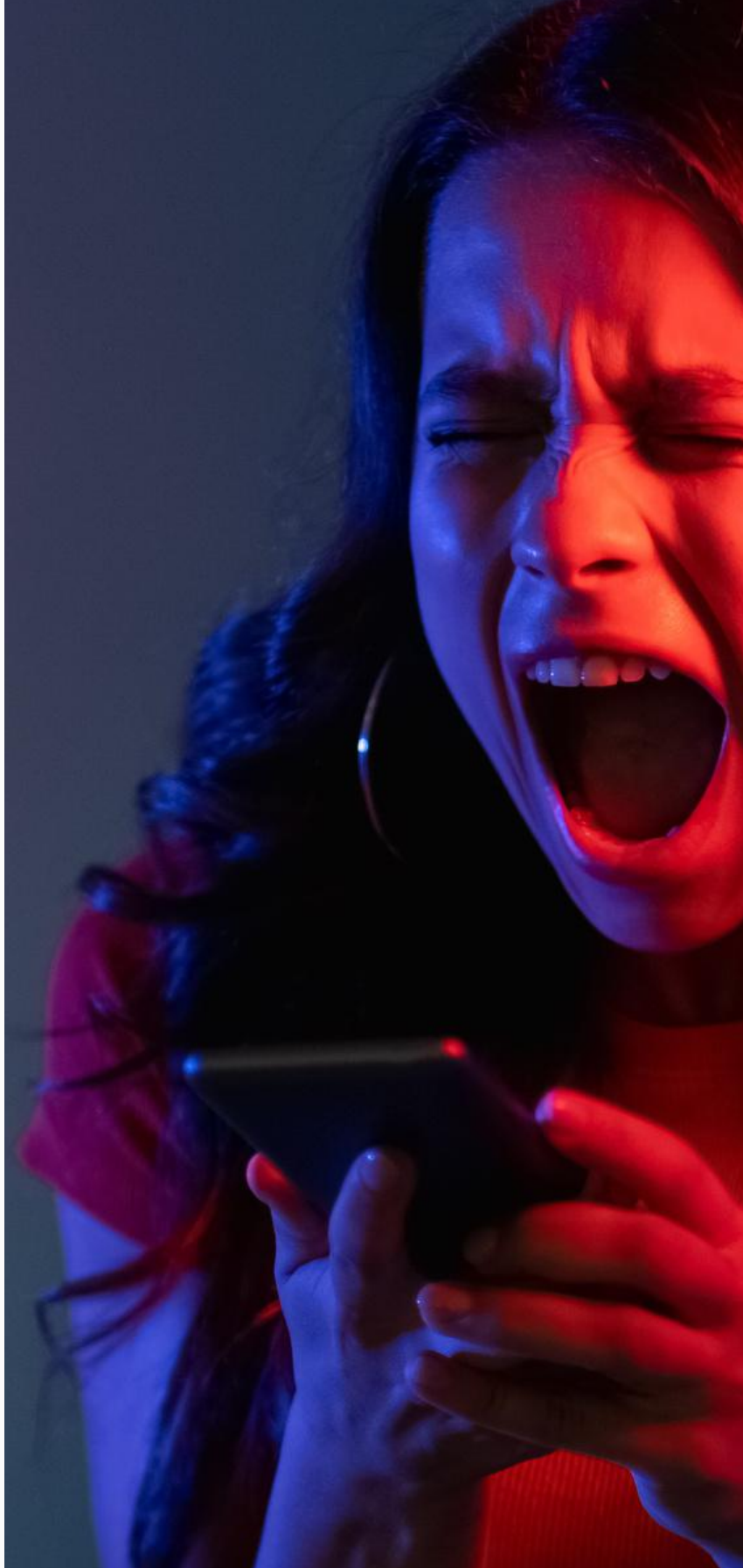


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



@Inno Hub
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.