



6. MODUL KÖZÖSSÉGIMÉDIA-DETOX ÉS DIGITÁLIS JÓLLÉT



erasmediah.eu

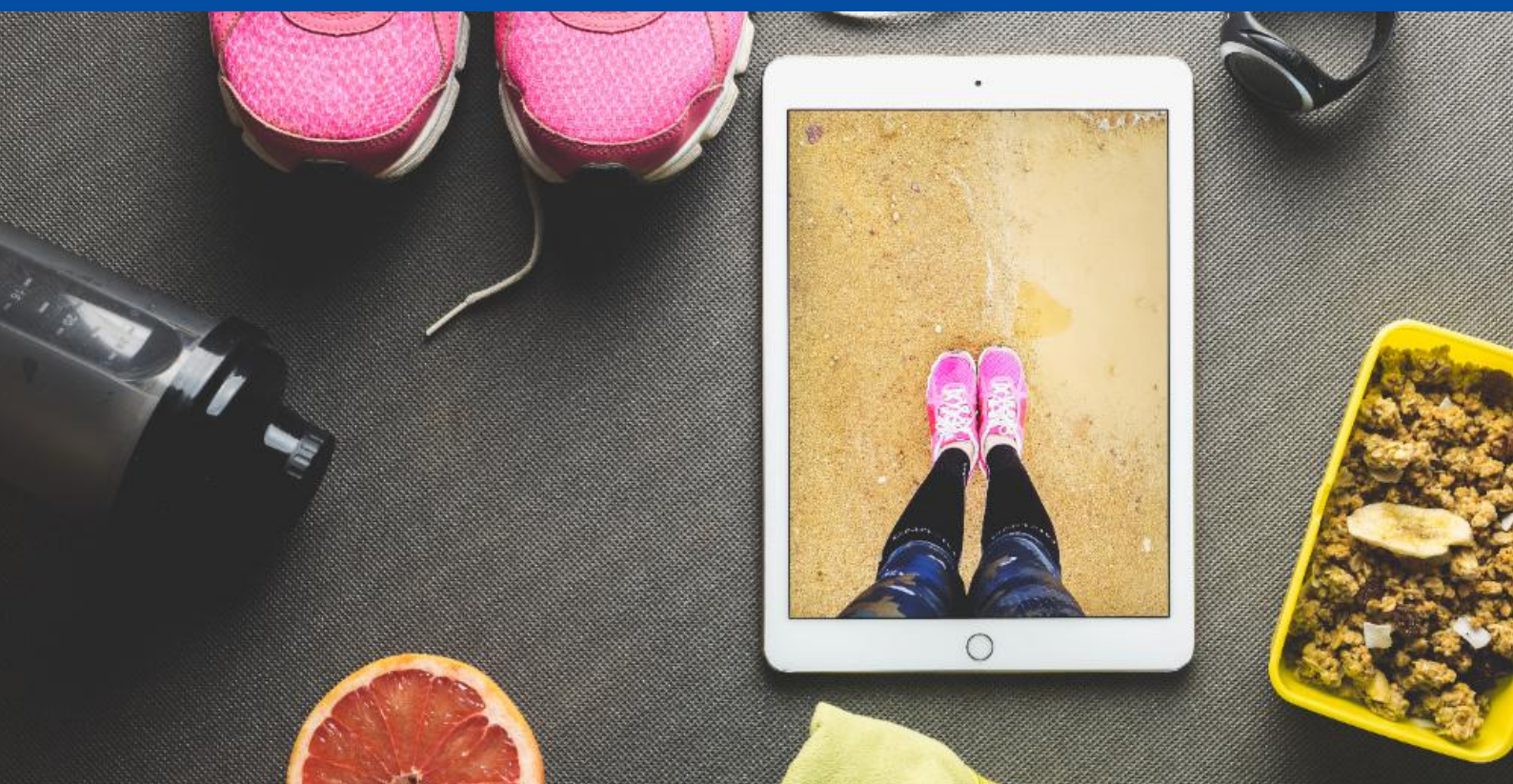


**Co-funded by
the European Union**



6.3 Tananyag

Offline tevékenységek és a testi egészség népszerűsítése



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

6.3. lecke

Offline tevékenységek és a testi egészség népszerűsítése

Célok:

- Segíteni a résztvevőknek megérteni az offline tevékenységek beépítésének fontosságát a napi rutinjukba.
- A rendszeres offline tevékenységek, különösen a mozgással járó tevékenységek fizikai és mentális egészségügyi előnyeinek népszerűsítése.
- A fizikai jóllétet támogató szokások kialakulásának ösztönzése szabadtéri és offline tevékenységek révén.

Fő üzenet(ek):

- A fizikai egészség elengedhetetlen az általános jólléthez, és javítja a mentális egészséget.
- Az offline tevékenységekben való részvétel csökkentheti a stresszt, javíthatja az alvás minőségét és növelheti az energiaszintet.
- A testmozgás mindennapi életbe való beépítésére irányuló apró, következetes erőfeszítések hosszú távú egészségjavuláshoz vezethetnek.



LECKE TÍPUSA:





Áttekintés

Ez a lecke arra ösztönzi a résztvevőket, hogy Itávolodjanak el a képernyőktől, és vegyenek részt offline tevékenységekben, amelyek elősegítik a fizikai egészséget. A testmozgás előnyeire összpontosítva és gyakorlati javaslatokat kínálva a résztvevők stratégiákat dolgoznak ki fizikai aktivitásuk szintjének növelésére, miközben csökkentik az ülő életmódot.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a testmozgás fontosságába (10 perc)
2. Offline tevékenységek lehetőségeinek azonosítása (15 perc)
3. Offline tevékenységterv létrehozása (15 perc)
4. Záró megbeszélés és vállalások (5 perc)



1. lépés

Bevezetés a testmozgás fontosságába

Kezdjünk egy rövid, energizáló gyakorlattal, hogy beinduljon a mozgás. Kezdjük néhány perc könnyű nyújtással, vagy ha úgy tetszik, egy rövid sétával a szobában vagy a szabadban. A cél egyszerűen az, hogy aktiváljuk a testünket és növeljük az energiaszintünket.

Nézz magadba – hogy érzed magad? Változott a hangulatod vagy az energiád? Megbeszéljük, hogy még a kis mozdulatok is milyen nagy hatással lehetnek a közérzetedre.

Főbb szempontok, amelyeken érdemes elgondolkodni:

- A testmozgás javítja a hangulatot, növeli az energiaszintet és támogatja az általános jólétet.
- A mozgásszegény életmód stresszhez, rossz testtartáshoz és fizikai kellemetlenségekhez vezethet.
- Az olyan egyszerű tevékenységek, mint a séta, a kertészkedés vagy a tánc, segíthetnek ellensúlyozni ezeket a negatív hatásokat, és jobban érezni magunkat a nap folyamán.



1. lépés

Bevezetés a testmozgás fontosságába

Hogyan segíti a testmozgás a jóllétet

A negatív gondolatok blokkolása

A testmozgás segíthet elterelni a figyelmet a mindennapi aggodalmakról és a negatív gondolkodási mintákról.

Erősebb társas kapcsolatok

A másokkal való testmozgás lehetőséget kínál a társas interakcióra és támogatásra, csökkentve az elszigeteltséget.

Jobb hangulat és alvás

A rendszeres testmozgás javíthatja a hangulatot, növelheti az energiaszintet és javíthatja az alvás minőségét.

Agykémiai változások

A fizikai aktivitás növelheti a szerotonin és az endorfinok szintjét, és segíthet szabályozni a stresszhormonokat, hozzájárulva az általános érzelmi jóléthez.



2. lépés

Lehetőségek azonosítása offline tevékenységekhez

Kezdjük azzal, hogy kis csoportokat alkotunk. Gondoljátok át a napi rutinotokat, és azonosítsátok azokat a területeket, ahol beépíthetnétek a testmozgást. Gondolkozzatok el a következőkön:

- A nap mely részeit töltitek ülve vagy inaktívan?
- Milyen időszakokban lehet kis mennyiségű testmozgást végezni?

Csoportokban vagy párokban beszéljétek meg és soroljátok fel annyi offline tevékenységet, amennyit csak eszetekbe jutn, és amelyek könnyen beilleszthetők a napi rutinotokba. Gondoljátok a következő kategóriákra:

- **Fizikai mozgás:** Olyan tevékenységek, amelyek mozgásba hozzák a testet (pl. séta, nyújtás, takarítás vagy kertészkedés).
- **Szabadtéri tevékenységek:** Ötletek a friss levegőn való tartózkodáshoz és a test átmozgatásához (pl. séta a parkban, kerékpározás, sportolás).
- **Társas tevékenységek:** Csoportos tevékenységek, amelyek fizikai mozgással járnak (pl. tánc a barátokkal, frizbizés vagy csoportos séta).



2. lépés

Lehetőségek azonosítása offline tevékenységekhez

A megbeszélés után minden csoport megosztja a listáját az osztállyal. Ezután megbeszéljük, hogyan tudjuk egymást támogatni abban, hogy aktívak maradjanak, és elkötelezzék magukat amellet, hogy a következő héten minden nap legalább egy tevékenységet elvégezzenek.

Ne feledd: Az offline tevékenységeknek nem kell bonyolultnak vagy időigényesnek lenniük. A rutin apró változásai, mint például a gyaloglás az autó helyett vagy a lépcsőzés, nagy hatással lehetnek a fizikai és mentális jóllétre. Találjunk egyszerű módszereket a mindennapi mozgásra!



3. lépés

Offline tevékenységterv létrehozása

Itt az ideje, hogy felépítsük a személyes tervedet azzal kapcsolatban, hogy beépíted a testmozgást a napi rutinodba. Találj ki egy-két olyan offline tevékenységet, amit minden nap örömmel végeznél.

Íme néhány ötlet, amelyek segíthetnek az indulásban:

- Séta ebéd után
- Reggelente 5 perc nyújtás

Döntéskor a következő tippeket kell szem előtt tartani:

- Válassz olyan tevékenységeket, amelyek egyszerűek és könnyen beilleszthetők a rutinodba (pl. séta egy baráttal beszélgetve vagy kertészkedés hétvégén).
- Tervezz rövid szüneteket a képernyő előtt töltött időben, hogy ösztönözze a mozgást (pl. óránként nyújtózkodás vagy egy rövid séta délután).
- Tűzz ki kis, elérhető célokat, például napi 10 perc testmozgást, fokozatosan növelve azokat az idő múlásával.

Miután kiválasztottad a tevékenységeidet, ütemezd be őket a hetedbe. Győződj meg róla, hogy realisztikusak és megvalósíthatóak, így nagyobb valószínűséggel fogod tartani magad hozzájuk.

Nyugodtan írd le a tervedet, és oszd meg a csoporttal a nagyobb elszámoltathatóság érdekében. Kötelezd el magad amellet, hogy apró lépéseket teszel a jobb fizikai és mentális jóllét felé!



4. lépés

Záró megbeszélés és vállalások

Válaszd ki, melyik legyen az az offline tevékenység, amelyet ezen a héten mindenképpen megvalósítasz. Lehet ez valami olyan egyszerű, mint ebéd utáni séta, vagy néhány nyújtógyakorlat reggel.

Miután mindenki eldöntötte, mi lesz az, osszátok meg a csoporttal. Utána alkossatok párt valakivel, és vállaltjátok, hogy támogatjátok egymást. Egymás “felelősségi partnerei” lesztek, akik a hét folyamán figyelemmel kísérik és bátorítják egymást.

Ne feledd: A kis, következetes változtatások idővel nagyobb eredményekhez vezethetnek. Már napi 10 perc testmozgás is egy lépés a helyes irányba. A tevékenység befejezése során gondold át, hogyan érzed magad – figyeld meg a hangulatodban, az energiaszintedben vagy az általános közérzetedben bekövetkezett javulásokat. Ez egy egészséges, fenntartható szokás kialakításáról és egymás támogatásáról szól!

4. lépés

Záró megbeszélés és kötelezettségvállalások

A testmozgás néhány érdekes előnye:

- **Javítja az agy egészségét:** A rendszeres testmozgás növelheti a hippocampus méretét, amely az agy azon része, amely a memóriáért és a tanulásért felelős.
- **Támogatja a bélrendszer egészségét:** A testmozgás serkenti a bélflóra működését, elősegítve a jobb emésztést és az általános egészséget.
- **Javítja a fájdalomtűrő képességet:** A rendszeres testmozgás növelheti a fájdalomküszöböt, ami segít a krónikus fájdalom kezelésében.
- **Növeli az élettartamot:** Már napi 30 perc mérsékelt testmozgás is évekkel meghosszabbíthatja az életet azáltal, hogy csökkenti a súlyos betegségek kockázatát.
- **Jobb döntéshozatalra ösztönöz:** A testmozgás javítja a végrehajtó funkciókat, segítve a tisztább, gyorsabb és stratégiaibb döntések meghozatalát.
- **Csökkenti az éhségérzetet:** A fizikai aktivitás csökkentheti a cukros vagy egészségtelen ételek utáni sóvárgást a hormonszint megváltoztatásával.





Összefoglalás

- A testmozgásnak nem kell bonyolultnak lennie; az egyszerű, mindennapi mozgások jelentősen javíthatják az egészséget.
- A képernyőktől való rendszeres eltávolodás elősegítheti mind a mentális, mind a fizikai jólétet.
- A kis, elérhető célok tartós szokásokhoz vezethetnek, amelyek javítják az életminőséget.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

Segíteni a résztvevőknek megérteni az offline tevékenységek fizikai és mentális előnyeit, és irányítani őket egy személyre szabott terv kidolgozásában, hogy több mozgást építhessenek be a napi rutinjukba.

Szükséges anyagok:

- Mozgásos tevékenységekhez szükséges tér (beltéren vagy kültéren).
- Papír és tollak a tevékenységtervezéshez.
- Tábla vagy flipchart az ötletek rögzítésére a csoportos megbeszélések során.





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 akár egy videót is lejátszhatunk, attól függően, hogy mennyi időt tudunk erre a feladatra szánni:

Ajánlott videó:

[Keeping healthy habits with social media](#)
(automatikus magyar feliratozással)

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 felsorolhatja azokat a helyzeteket, amikor a képernyő-túlhasználat megjelenik. 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?
- Milyen minták vagy konkrét kiváltó okok, amelyek ezt okozzák?
- Tudsz helyette offline tevékenységet javasolni?

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:

A párok osszanak meg egy kiváltó okot és egy megoldást, amit megbeszéltek. Írja le 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 előző alkalomról ismert sablonokat az előző oldalról minden résztvevőnek (vagy add át nekik digitálisan, ha lehetséges).

Ezúttal fókuszáljanak a sablon offline tevékenységgel kapcsolatos részére, a többi elemet abból a szempontból tekintsék át, hogyan kapcsolható össze a több testmozgás igényével.

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

A résztvevők töltsék ki a sablont a részekkel a konkrét terveikkel. Bátorítsd őket, hogy legyenek reálisak és gyakorlatiasak.

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 a fent leírt előnyöket segítik elő, és az adott személy számára örömet okoz.

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 a csoporttal egy vagy két célt, amit maguk elé tűztek ki.





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

Ösztönözd a résztvevőket, hogy gondolják át személyre szabott offline tevékenység terveiket, és kötelezzék el magukat egy apró változtatás azonnali megvalósítása mellett.

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

Emlékeztesse a résztvevőket, hogy a képernyő előtt töltött idejük feletti kontroll átvételével javíthatják mentális egészségüket, termelékenységüket 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, tevékenységet, amelyet azonnal elkezdhetnek végrehajtani.

Kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg, milyen intézkedést választottak megvalósítani. Kérje meg őket, hogy röviden ismertessék, hogyan fogja ez a változás javítani az általános jóllétüket.

Befejezésül emlékeztesse a résztvevőket, hogy az egészségesebb digitális szokások kialakítása folyamatos tevékenység. Ha arra biztatja őket, hogy rendszeresen ellenőrizzék a tervüket, és szükség szerint módosítsák azt, az elősegíti a hosszú távú sikerüket.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Tevékenységnapló: A résztvevők egy héten keresztül vezessenek naplót offline tevékenységeikről, feljegyezve, hogyan érezték magukat az egyes tevékenységek előtt és után.

Felelősségvállalási partner: Minden résztvevőnek legyen párja, hogy ellenőrizték egymás haladását, és bátorítsák őket.

Tippek tanároknak:

- Tegye a tevékenységeket szórakoztatóvá és interaktívvá, hogy a résztvevők motiváltak maradjanak.
- A tevékenységeket a résztvevők fittségi szintjéhez és preferenciáihoz igazítsd.
- Bátorítsa a résztvevőket, hogy a fizikai tevékenységek tekintetében a megszokottól eltérően gondolkodjanak – a kertészkedés, a háziállatokkal való játék vagy akár a ház körül táncolás is mind beleszámít!





Eszközök

Habitica



A résztvevők olyan célokat tűzhetnek ki, mint például a „naponta sétálni” vagy „kipróbálni egy új offline tevékenységet”, és jutalmat kaphatnak a teljesítésükért. Ez erősíti az elszámoltathatóságot és a következetességet.

[LINK](#)

Strava: Futás, Kerékpározás, Túrázás



A Strava segít a résztvevőknek nyomon követni fizikai aktivitásaikat, például a gyaloglást, a futást vagy a kerékpározást, személyes célokat kitűzni, és motiválnak maradni közösségi funkciói révén, elősegítve az elszámoltathatóságot és ösztönözve a folyamatos offline interakciót.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Better Health Channel. (n.d.). Physical activity - It's important. State Government of Victoria.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Benefits of physical activity. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>





KVÍZ

1. Mi a rendszeres offline testmozgás egyik fő előnye?
 - A. Javítja a mentális jólétet és a hangulatot.
 - B. Növeli a képernyő előtt töltött időt.
 - C. Magasabb stressz-szinthez vezet.
 - D. Fizikai kimerültséget okoz.

2. Az alábbiak közül melyik NEM tekinthető offline fizikai tevékenységnek?
 - A. Séta a parkban.
 - B. Kerékpározás a szabadban.
 - C. Fitneszvideó nézése online.
 - D. Kertészkedés.

3. Hogyan befolyásolhatják az egészségét a fizikai aktivitás apró, következetes változásai?
 - A. Nincsenek hatással az egészségre.
 - B. Idővel jelentős javuláshoz vezetnek.
 - C. Növelhetik a stressz-szintet.
 - D. Csak a fizikai egészségre jótékony hatással vannak, a mentális egészségre nem.





KVÍZ

4. Milyen érdekes előnye van a testmozgásnak, amiről a résztvevők talán nem is tudnak?
- A. Fáradtabbá tesz.
 - B. Javítja a bélrendszer egészségét és az emésztést.
 - C. Csökkenti a kreativitást.
 - D. Mozgásszegényebbé tesz.
5. Mi az előnye annak, ha valakivel párban felelősséget vállalsz, amikor offline tevékenységekre kötelezed el magad?
- A. Ez biztosítja, hogy csak az online tevékenységekre koncentrálhass.
 - B. Csökkenti a fizikai aktivitás mennyiségét.
 - C. Kevésbé élvezetessé teszi a fizikai aktivitást.
 - D. Támogatást és motivációt nyújt a céljaid eléréséhez.





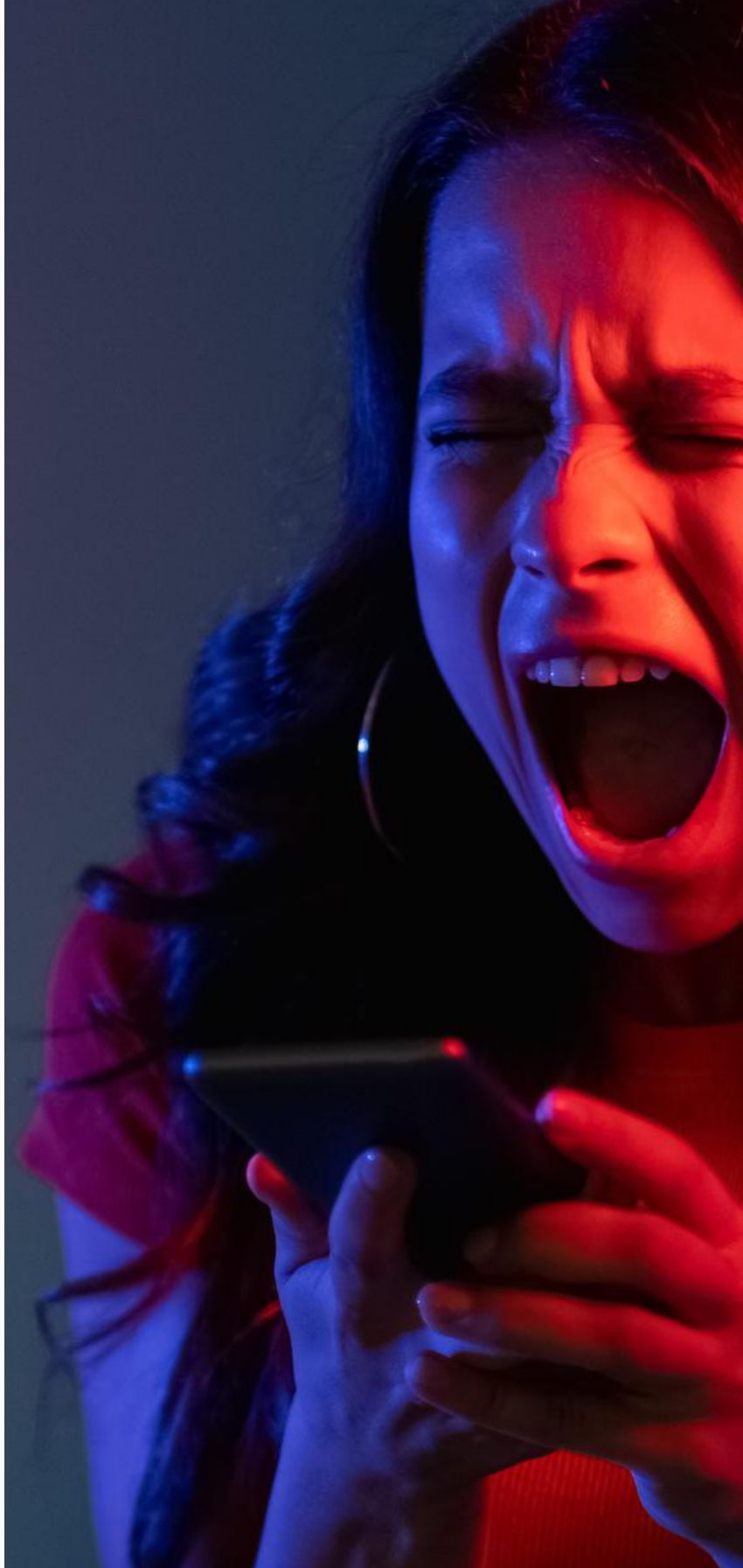
Megoldások

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





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union