



6. MODUL

KÖZÖSSÉGIMÉDIA-DETOX ÉS DIGITÁLIS JÓLLÉT



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



6.6 Tananyag

Az egyensúly megtartása: a digitális jóllét fenntartása



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

6.6. lecke

Az egyensúly megtartása: A digitális jóllét fenntartása

Célok:

- Segíteni a résztvevőknek megérteni a digitális jóllét fogalmát, valamint annak a fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatását.
- Stratégiák kidolgozása a technológiahasználat és az egészséges szokások egyensúlyba hozására a digitális jólét fenntartása érdekében.
- A résztvevők irányítása egy személyes terv kidolgozásában a digitális jóllét mindennapi életben való megőrzése érdekében.

Fő üzenet(ek):

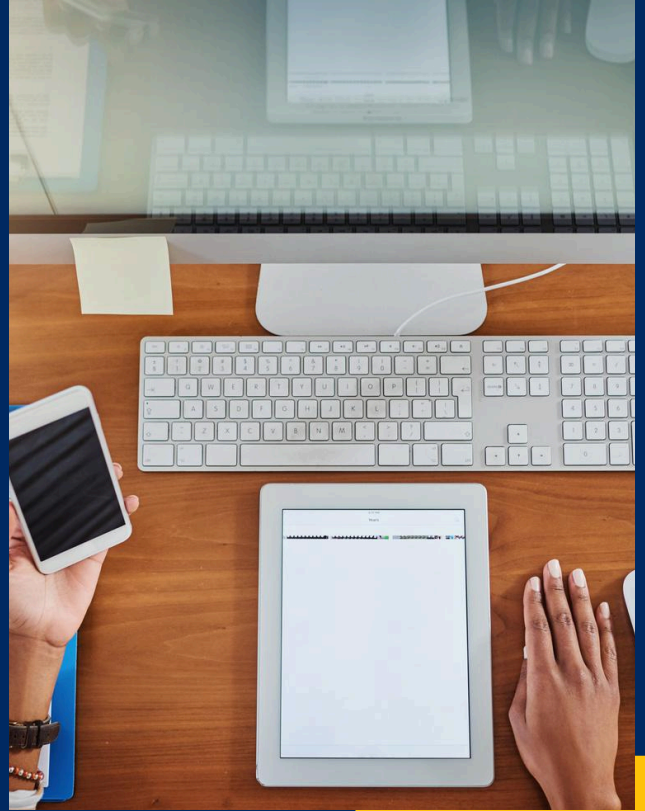
- A digitális jóllét kulcsfontosságú mind a mentális, mind a fizikai egészség szempontjából, mivel a túlzott képernyőidő stresszhez, fáradtsághoz és a társas kapcsolatok csökkenéséhez vezethet.
- A kiegyensúlyozott technológiahasználat a képernyő előtt töltött idő kezelését, a határok felállítását és a digitális méregtelenítő stratégiák beépítését jelenti a jóllét védelme érdekében.
- Az olyan öngondoskodási gyakorlatok, mint a tudatos technológiahasználat, a rendszeres szünetek és a testmozgás, elengedhetetlenek a technológiával való egészséges kapcsolat fenntartásához.



LECKE TÍPUSA:



Áttekintés



Ez a lecke a digitális technológiához való kiegyensúlyozott hozzáállás fontosságát vizsgálja az általános jóllét elősegítése érdekében. A résztvevők megismerkednek a digitális jóllét fogalmával, azonosítják annak előnyeit, és gyakorlati stratégiákat vizsgálnak meg az egyensúly megtartására egy hiperkapcsolódott világban. A foglalkozás négy fő feladatra oszlik, amelyek mindegyike a digitális jóllét egy-egy aspektusára összpontosít.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a digitális jóllétbe (10 perc)
2. Személyes technológiai szokások azonosítása (15 perc)
3. Határok és gyakorlatok kitűzése a digitális jóllét érdekében (15 perc)
4. Személyes digitális jóllét terv létrehozása (10 perc)



1. lépés

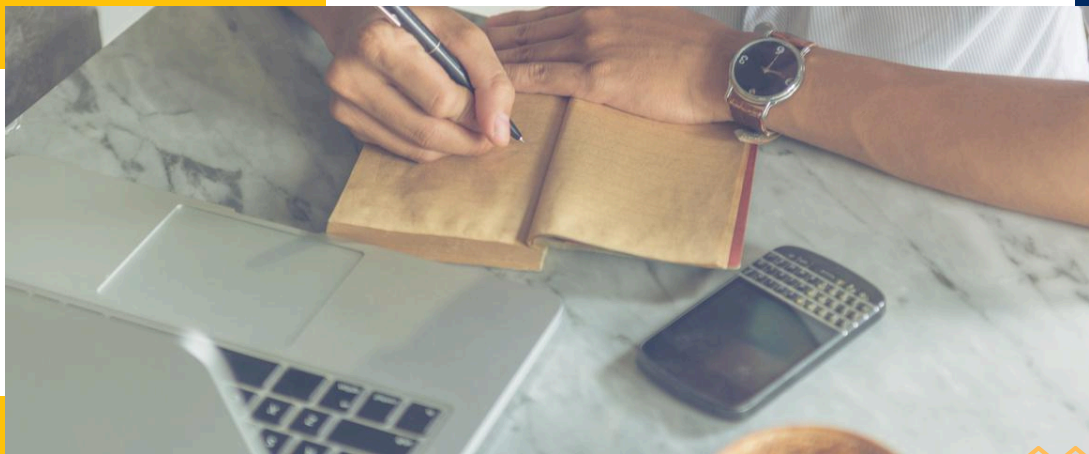
Bevezetés a digitális jóllétbe

Tudtad, hogy a technológia folyamatos használata pozitív és negatív hatással is lehet a jóllétünkre? A digitális jóllét megközelítés lényege, hogy egészséges egyensúlyt találjunk a technológia használata és a személyes egészség között. Míg a technológia javíthatja az életünket és megkönnyítheti a feladatokat, a túlzott képernyőidő és az állandó online kapcsolódás stresszhez, alvászavarokhoz vagy szemfáradtsághoz is vezethet.

Ebben a feladatban azt vizsgáljuk meg, hogy mit jelent a digitális jóllét, és hogyan befolyásolja az általános jóllétünket.

Reflexiók kérdés a jelenlegi technológia-használatoddal kapcsolatban:

- Mennyi időt töltesz képernyők előtt naponta?
- Hogyan befolyásolja a képernyő előtt töltött idő a hangulatodat, az energiaszintedet vagy az alvásodat?



2. lépés

Személyes technológiai-használati szokások azonosítása

Elgondolkodtál már azon, hogy milyen gyakran használod az eszközeidet, és mire? Néha annyira belemerülünk az értesítések ellenőrzésébe, a közösségi média böngészésébe vagy a videók nézésébe, hogy elveszítjük az időérzékünket. Ezek a szokások befolyásolhatják a mentális egészségünket, szorongást, stresszt vagy fáradtságot okozhatnak.

Ebben a feladatban a személyes technológiai szokásaidat fogjuk átgondolni.

- Írdd le, hogy milyen típusú digitális tevékenységekben veszel részt a leggyakrabban (pl. közösségi média, e-mailek, játékok).
- Gondold át, milyen érzéseket keltenek benned ezek a tevékenységek – energiával töltenek fel vagy inkább lemerítenek?



3. lépés

Határok felállítása és gyakorlatok kitűzése a digitális jóllét érdekében

Könnyű beleesni az állandó értesítések és digitális zavaró tényezők ördögi körébe, de a határok felállítása segíthet fenntartani a digitális jóllétet. A technológia használatának idejére és módjára vonatkozó egyértelmű korlátok meghatározása segíthet csökkenteni a stresszt, javítani a termelékenységet, és időt szabadítani fel az öngondoskodásra vagy a személyes interakciókra.

Ebben a feladatban olyan stratégiákat fogunk feltárni, amelyekkel határokat lehet felállítani a technológiahasználat körül.

- Határozz meg egy olyan területet a digitális életedben, ahol túlterheltnek érzed magad
 - pl. túl sok képernyő előtt töltött idő lefekvés előtt
 - túl gyakori közösségi média böngészés
- Írj le egy konkrét (idő)határt, korlátot, amellyel csökkentheted ezt a stresszt:
 - pl. lefekvés előtt 30 perccel nem nézhetsz képernyő előtt
 - vagy korlátozd a közösségi média használatát napi 30 percre.



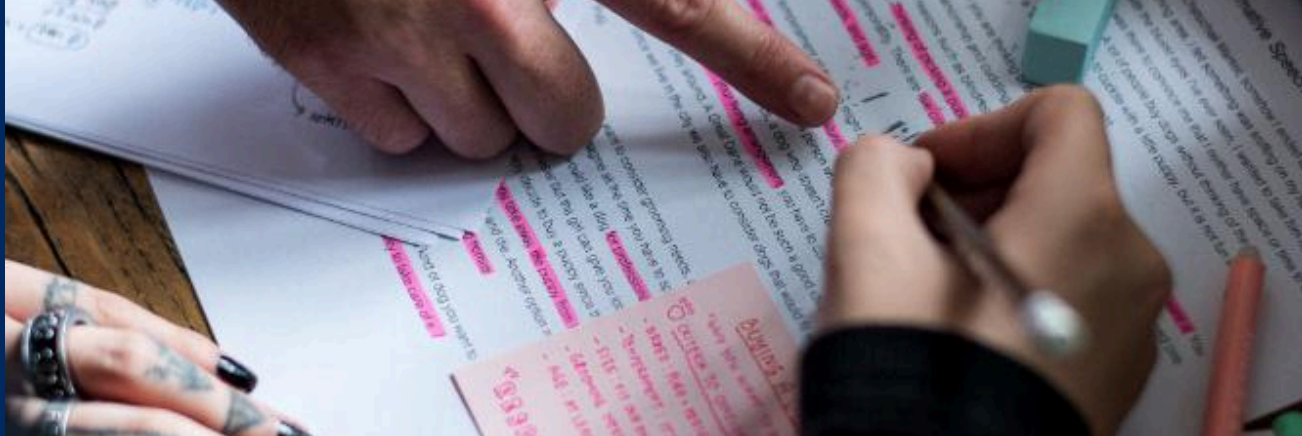
4. lépés

Személyes digitális jóllét terv létrehozása

Most, hogy megértetted a digitális jóllét fontosságát, és átgondoltad a szokásaidat, itt az ideje, hogy tervet készíts az egészségesebb online jelenlét, egyensúly elérésére. Konkrét célok kitűzésével és a technológiahasználat struktúrájának megteremtésével jobb kapcsolatot tarthatsz fenn az eszközeiddel.

Ebben a feladatban egy személyre szabott digitális wellness tervet fogsz létrehozni.

- Írj le **két, a digitális jólléteddel kapcsolatos célt** (pl. a képernyő előtt töltött idő csökkentése, technológiamentes zónák létrehozása).
- **Bontsd le az egyes célokat kezelhető lépésekre**, és tűzz ki egy ütemtervet a megvalósításukhoz.
- **Gondold át a lehetséges kihívásokat** (pl. munkahelyi kötelezettségek, közösségi média kísértés), és írd le megoldásokat ezeknek az akadályoknak a leküzdésére.



Összefoglalás

- A digitális jóllét a határok kitűzéséről és a technológia tudatos használatáról szól a mentális és fizikai egészség javítása érdekében.
- A képernyőktől való rendszeres szünetek, a fizikai mozgás és a személyes interakciók segítenek csökkenteni a technológia negatív hatásait.
- A kiegyensúlyozott megközelítés kialakítása magában foglalja a reflexiót, a célkitűzést és az egészséges szokások beépítését a mindennapi rutinokba.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A lecke célja, hogy segítsen a résztvevőknek fejleszteni kommunikációs készségeiket, és erősebb kapcsolatokat kiépíteni másokkal. Az aktív hallgatás, a testbeszéd és a világos üzenetküldés fejlesztésével a résztvevők megtanulják, hogyan fejezzék ki hatékonyan magukat és értsék meg jobban másokat. A tanároknak gyakorlati feladatokkal és beszélgetésekkel kell vezetniük a diákokat, amelyek kiemelik mind a verbális, mind a nonverbális kommunikáció fontosságát, és arra ösztönzik őket, hogy gyakorolják ezeket a készségeket valós élethelyzetekben, hogy javítsák kapcsolataikat és személyes interakcióikat.

Szükséges anyagok:

- Fehér tábla vagy flipchart
- Jelölők
- Kommunikációs tippeket tartalmazó segédanyagok
- Időzítő az időgazdálkodáshoz
- Papír és tollak a csoportos reflexióhoz





1. lépés: Bevezetés a digitális wellnessbe (10 perc)

- Kezdjük a digitális jóllét definiálásával. Magyarázzuk el, hogy a technológiahasználat olyan módon történő kezelésére utal, amely mind a mentális, mind a fizikai jóllétet megőrzi. Hangsúlyozzuk az egyensúly megteremtésének fontosságát a kapcsolattartás és a való világban való jelenlét között.
- Ossza meg a túlzott használat lehetséges negatív hatásait, mint például a szem megerőltetése, fáradtság, szorongás és a csökkent társas interakciók. Emelje ki a digitális technológia pozitív aspektusait is, ha tudatosan használják.
- Mutasson be olyan fogalmakat, mint a digitális méregtelenítés és a tudatos technológiahasználat.
- Kezdje a beszélgetést egy digitális túlterheltséget tapasztaló személy példájával vagy esettanulmányával.

Reflexiós kérdés:

Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan hat a technológia az életükre, mind pozitív, mind negatív módon.





2. lépés: Személyes technológiai szokások azonosítása (15 perc)

Kérje meg a résztvevőket, hogy reflektáljanak a mindennapi technológiahasználatukra egy **Digitális Jólét Reflexiós Munkalap** kitöltésével. A munkalap például a következő kérdéseket tartalmazhatja:

- Naponta hány órát töltesz képernyők előtt?
- Észreveszel bármilyen fizikai vagy érzelmi hatást a hosszas képernyő előtt töltött idő kapcsán?
- Milyen tevékenységek vagy szokások segíthetnek csökkenteni a képernyő előtt töltött időt, vagy javítani a digitális jólétedet?

A munkalap kitöltése után kérje meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat, és osszák meg egymással a megállapításaikat. Beszéljék meg a saját szokásaikban megfigyelt mintákat.

Csoportos megbeszélés:

Tartson rövid csoportbeszélgetést. Kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg a reflexió során felmerült meglepetéseiket vagy felismeréseiket.

A megosztási folyamat során törekedjen a nyitottságra, és biztosítsa, hogy a résztvevők kényelmesen, ítélkezés nélkül beszélhessenek a tapasztalataikról.





3. lépés: Határok és gyakorlatok kitűzése a digitális jólléthez (15 perc)

Mutasson be gyakorlati stratégiákat a digitális jóllét eléréséhez:

- Állítsanak be képernyőidő-korlátozást olyan alkalmazásokkal vagy eszközökkel, amelyek nyomon követik a használatot és emlékeztetőket állítanak be.
- Hozzanak létre otthon vagy a munkahelyén technológia-mentes zónákat, például ne használjanak telefont az étkezőasztalnál vagy a hálósobában.
- Óránként ütemezzenek be szüneteket, hogy eltávolodjon a képernyőktől, és végezzen valamilyen testmozgást vagy mindfulness gyakorlatot.
- Végezzenek digitális “detoxot” (időszakos képernyőmentességet) azáltal, hogy kijelöl bizonyos időpontokat, például hétvégéket vagy estéket, amikor nem használják a technológiát.
- Gyakorolják a tudatos technológiahasználatot, például tűzz ki szándékokat a technológiahasználatra, és légy tudatában az érzelmi reakcióidnak online tevékenységek során.

Kiscsoportos megbeszélés

Kérje meg a résztvevőket, hogy **válasszanak ki legalább két stratégiát, amelyet szeretnének alkalmazni a saját életükben**, és beszéljék meg ezeket a választási lehetőségeket kis csoportokban.

Bátorítsa a résztvevőket, hogy **apró, elérhető változtatásokkal** kezdjék. Például kezdhetik azzal, hogy napi 30 perccel csökkentik a képernyő előtt töltött időt, és fokozatosan növelhetik ezt a korlátot.





4. lépés: Személyes digitális wellness terv létrehozása (10 perc)

Vezesse végig a résztvevőket egy személyes digitális wellness terv kidolgozásán.

A tervnek tartalmaznia kell:

- Konkrét célok a digitális jóllét javítására (pl. „Naponta 30 perccel csökkenteni fogom a közösségi média használatát”).
 - Cselekvési lépések ezen célok eléréséhez (pl. „Beállítok egy alkalmazáshasználati időzítőt a telefonomon”).
 - Megvalósítás ütemterve (pl. „Ezen a héten kezdek, és egy hónap múlva jelentkezem”).

Kérje meg a résztvevőket, hogy írják le a tervüket, majd alkossanak párokat, hogy megosszák egymással a vállalásaikat. Ez segít a felelősségvállalás kialakításában és ösztönzi a megvalósítást.

Győződjön meg arról, hogy a célok realiztikusak és megvalósíthatóak. Ha a résztvevők nehezen boldogulnak, segítsen nekik a nagyobb célokat kisebb, megvalósíthatóbb lépésekre bontani.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Bátorítsa a résztvevőket, hogy rendszeresen tekintsék át Személyes Digitális Wellness Tervüket.

- Naplóírási technikát alkalmazhatnak a haladás nyomon követésére, és arra, hogy hetente hogyan érzik magukat digitális szokásaikkal kapcsolatban.
- Javasoljuk, hogy olyan digitális wellness alkalmazásokat használjon, amelyek segítenek nyomon követni a képernyő előtt töltött időt, és visszajelzést adnak az egészséges használati mintákról.

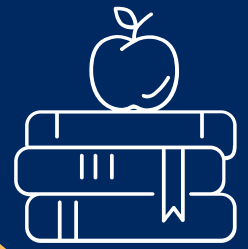
Otthoni tevékenység

- Kérje meg a résztvevőket, hogy próbáljanak ki egy egynapos (vagy rövidebb) digitális detoxot, hogy felmérjék, hogyan érzik magukat folyamatos kapcsolat nélkül.
- Naplózzák az ez idő alatt tapasztalt érzelmeket, kihívásokat és előnyöket.

Tipppek tanároknak:

- Teremtsen nyílt, ítélkezésmentes légkört, ahol a résztvevők kényelmesen érzik magukat a technológiai szokásaik megvitatásakor.
- Javasolja a résztvevőknek, hogy apró változtatásokat eszközöljenek a rutinjukon, és fokozatosan alakítsanak ki egészséges szokásokat, ahelyett, hogy egyszerre próbálnának meg drasztikus változtatásokat végrehajtani.
- Osszon meg gyakorlati példákat vagy esettanulmányokat olyan személyekről, akik sikeresen integrálták a digitális jóllétet az életükbe.
- Ösztönözze a résztvevőket, hogy rendszeresen tekintsék át digitális wellness terveiket, és kövessék nyomon a haladásukat.
- Mutasson példát a jó technológiai szokásokra azzal, hogy szünetet tart a képernyőalapú tevékenységekben, és ösztönzi az offline interakciókat.





Eszközök

Forest



A Forest egy olyan alkalmazás, amely segít abban, hogy az élet fontos dolgaira koncentrálj.

[LINK](#)

Digitális jóllét



Ezzel a Google alkalmazással a résztvevők ellenőrizhetik digitális szokásaikat és statisztikáikat.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Lark Editor Team (2023). Digital Wellbeing: A Guide to Maintaining Balance in the Digital Age. Lark
https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing
- Patil, D. (2024). Digital Wellness and Self-Care: Finding Balance in a Hyperconnected World. Medium
<https://patildilip23.medium.com/digital-wellness-and-self-care-finding-balance-in-a-hyperconnected-world-00aa985c33bc>





KVÍZ

1. Mi a digitális jóllét?

- A. A technológia lehető legnagyobb mértékű használata
- B. A technológia kizárólag munkavégzési célokra való használata
- C. A technológia teljes elkerülése
- D. A technológia használatának kezelése a mentális és fizikai jólét elősegítése érdekében

2. Az alábbiak közül melyik stratégia a digitális jóllét javítására?

- A. A közösségi média folyamatos használata a nap folyamán
- B. A telefon 5 percenkénti ellenőrzése
- C. Képernyőidő-korlátozás beállítása az eszközökön
- D. A technológia használata csak szórakozásra

3. Mi a túlzott képernyőidő lehetséges következménye?

- A. Javuló memória
- B. Szemfáradtság és -erőltetés
- C. Fokozott termelékenység
- D. Jobb alvásminőség





KVÍZ

4. Melyik gyakorlat segít csökkenteni a technológia-használat negatív hatásait?

- A. Rendszeres szünetek tartása a képernyők előtt
- B. Folyamatos multitasking az eszközök használata közben
- C. A képernyő előtt töltött idő növelése minden nap
- D. Egyszerre csak egy alkalmazásra való koncentráció

5. Mi a digitális jóllét terv célja?

- A. A technológiahasználat növelése
- B. A technológiahasználat kezelése és fejlesztése a jóllét érdekében
- C. A képernyő előtt töltött idő teljes korlátozása
- D. Kizárólag a közösségi média aktivitásának nyomon követése





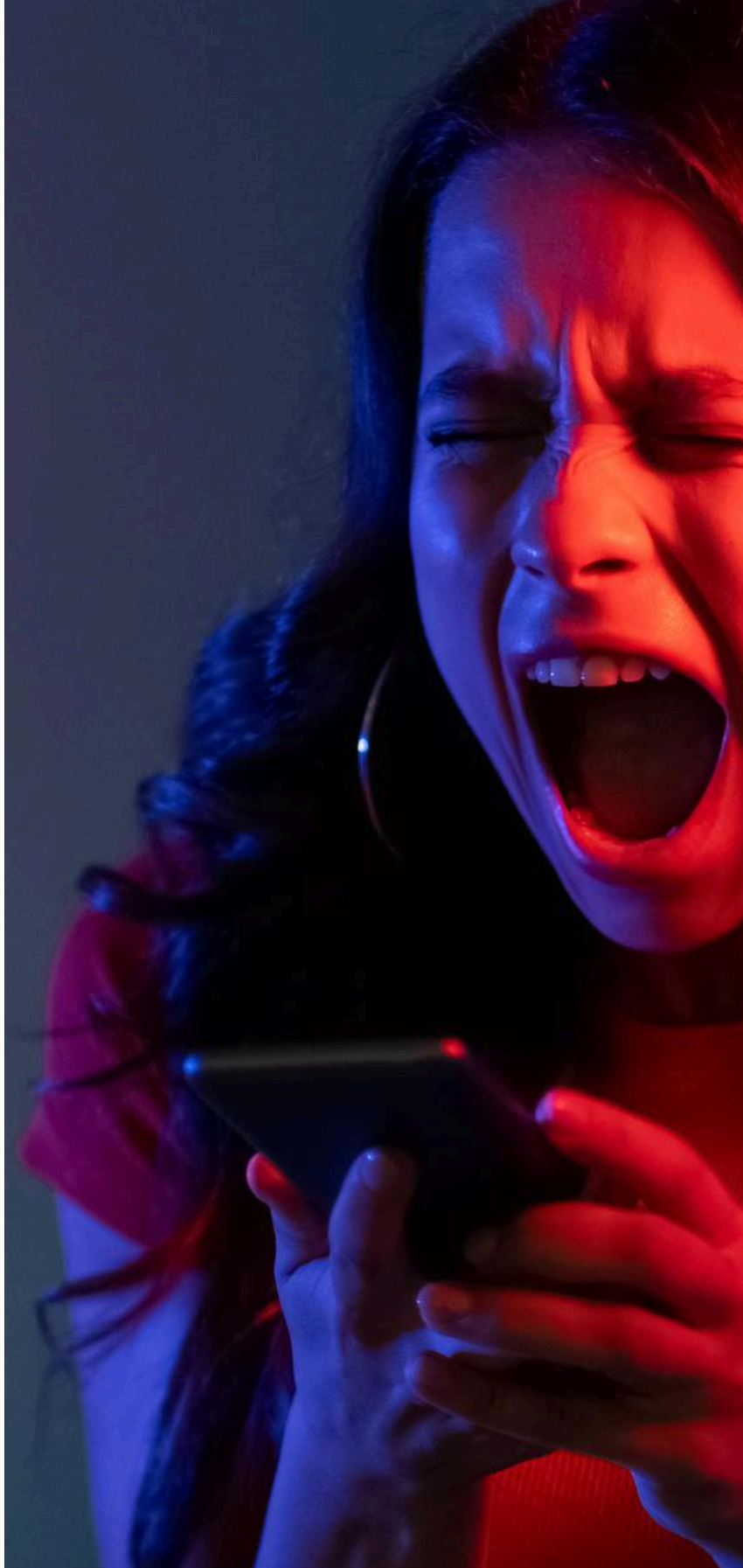
Megoldások

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





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union