WP3 - POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Digitális jólét: A képernyőidő hősei

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Digitális jólét
Célkorosztály: 9–13 év (alsó/felső tagozat)
A tevékenység formája: Küldetésalapú tanulás / tapasztalati kihívás
Időtartam: 60–75 perc
Csoportméret: 15–30 tanuló
Transzverzális megközelítés: Szocio-emocionális tanulás, digitális írástudás, életvezetési készségek, együttműködésen alapuló problémamegoldás

2. Tanulási célok

- A egészséges képernyőidő-szokások és a túlzott használat hatásainak tudatosítása.
- Az önszabályozó stratégiák gyakorlása a digitális és offline tevékenységek egyensúlyának megteremtése érdekében.
- Az együttműködési és problémamegoldó készségek erősítése egy küldetésalapú digitális egyensúlyi kihívás teljesítésével.

3. Szükséges eszközök

- Küldetéskártyák vagy kihívási lapok a képernyőidő-kezeléssel kapcsolatos feladatokkal
- Időzítők vagy órák a tevékenységek nyomon követéséhez
- Tábla vagy flipchart papír a tervezéshez és a reflexióhoz
- Papír, filctollak és öntapadós jegyzetlapok
- Opcionális: táblagépek vagy eszközök a digitális feladatokhoz, ha azok a küldetés részét képezik

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bevezetés és a feladat ismertetése (10 perc)
A pedagógus elmagyarázza a digitális egyensúly fogalmát és azt, hogy miért fontos a képernyő előtt töltött idő kezelése. Bemutatja a „digitális egyensúly küldetést”: a diákok ügynökök, akiknek feladata egy kiegyensúlyozott napi rutin kialakítása, amely online és offline tevékenységeket egyaránt tartalmaz.
Beszéljék meg a lehetséges kihívásokat: túlzott játék, közösségi média, fizikai aktivitás hiánya vagy figyelemelterelés a tanulás ideje alatt!
2. lépés: A feladat megtervezése (15–20 perc)
A diákokat kis csoportokban (3–5 fő) dolgoznak. Minden csoport kap egy küldetéskártyát, amelyen kihívások szerepelnek (pl. a szabadidős képernyőidő 30 perccel történő csökkentése, offline tevékenységek ütemezése, kiegyensúlyozott napi terv kidolgozása). A csoportok ötleteket gyűjtenek, szerepeket osztanak, és megtervezik, hogyan fogják megoldani a feladatot problémamegoldó képességük és kreativitásuk segítségével.
3. lépés: A feladat végrehajtása és szimulációja (15–20 perc)
A csoportok szerepjátékok vagy kis digitális feladatok segítségével építik meg tervüket, pl. Ellenőrizd a játékra és olvasásra szánt időt a napirendedben! vagy Tervezz meg egy egyórás offline tevékenységet! A pedagógus figyelemmel kíséri az előrehaladást, tippeket ad és ösztönzi az együttműködést.
4. lépés: Bemutatás és reflexió (10–15 perc)
A csoportok bemutatják a feladat eredményeit és a kiegyensúlyozott rutinokat az osztálynak. Megbeszélik, mely stratégiák működtek, milyen kihívásokkal szembesültek, és hogyan lehetne javítani a terven. A pedagógus összefoglalja a képernyőidő kezelésének legfontosabb tippjeit.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- Hangsúlyozza a problémamegoldást és a kreativitást a helyes vagy helytelen megoldások helyett!
- Bátorítsa a digitális szokásokról szóló vitát támogató, ítélkezésmentes módon!
- Az életkor és a digitális eszközökkel kapcsolatos előzetes ismeretek alapján módosítsa a feladat komplexitását!
- Hangsúlyozza a valós életben való alkalmazásokat: családi rutinok, tanulási ütemtervek, offline hobbi.

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Mely stratégiák segítették csoportodat a képernyő előtt töltött idő és az offline tevékenységek közötti egészséges egyensúly elérésében?
- Milyen kihívásokkal szembesültetek, amikor megpróbáltátok korlátozni a képernyő előtt töltött időt vagy offline tevékenységeket tervezni?
- Hogyan alkalmazhatjátok a feladat stratégiáit az otthoni vagy iskolai mindennapi rutinban?

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- Egyszerűsítse a kihívásokat rövid, konkrét feladatokra (pl. 10 perc képernyőidő helyett végezzen fizikai tevékenységet)!
- Használjon vizuális ütemterveket, táblázatokat vagy képeskártyákat a feladatok és a rutinok szemléltetésére!
- Adjon lépésről lépésre útmutatást a tervezés és a küldetés végrehajtása során!
- Lehetővé tegye a pedagógus által vezetett, kiegyensúlyozott rutinok modellezését az önálló gyakorlás előtt!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Vezessen be hosszabb, több lépésből álló feladatokat (pl. tervezz meg egy teljes napot, beleértve a tanulást, a játékot és a képernyő előtt töltött időt)!
- Ösztönözze a társas megbeszéléseket és a közös döntéshozatalt a tervezési stratégiák kidolgozásában!
- Vegyen fel opcionális kreatív feladatokat (pl. ütemterv poszter vagy infografika tervezése) a tanulás megerősítésére!
- Engedje meg a tanulóknak, hogy a feladat során nyomon kövessék saját képernyőidő- és offline tevékenységeiket!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Biztosítson vizuális segédeszközöket, időmérőket és írásbeli utasításokat a világosság és a struktúra érdekében!
- Kínáljon rugalmas szerepeket a csoporton belül (tervező, előadó, jegyzőkönyvvezető), hogy a különböző erősségeknek is helyet adjon!
- Adjon extra időt a küldetések tervezésére és végrehajtására!
- Adjon további útmutatást és ellenőrizze azokat a diákokat, akiknek figyelemre, megértésre vagy társas interakcióra van szükségük!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

A tevékenység ötvözi az aktív tanulást, a kritikus gondolkodást és a közös problémamegoldást:

A diákok a digitális egyensúlyhoz kapcsolódó, küldetésalapú kihívások megtervezésével és teljesítésével tanulnak.

Elősegíti a digitális írástudást, megtanítja a diákokat a képernyő előtt töltött idő figyelemmel kísérésére, a szokások átgondolására és a felelősségteljes döntések meghozatalára.

A csapatmunka erősíti a szociális készségeket, a kommunikációt és a kooperatív döntéshozatalt a csoportos együttműködésen keresztül.

A tevékenység küldetésként való bemutatása növeli az elkötelezettséget, a motivációt és az eredményérzetet.

A tanulás és a valós élet összefüggéseinek összekapcsolása elősegíti a napi rutinok átgondolását, és ösztönzi a diákokat arra, hogy gyakorlati stratégiákat alkalmazzanak a képernyő előtt töltött idő felelősségteljes kezelésére.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

KÖNNYEBB VÁLTOZAT

1. Küldetéskártya – Csökkentse a képernyő előtt töltött időt!

A küldetésed: Csökkentsd ma 30 perccel a szabadidős képernyőidődet!

Tervezd meg, milyen offline tevékenységet fogsz helyette végezni, és magyarázd el, miért segít ez a digitális egyensúlyodban!

2. küldetéskártya – Képernyőmentes óra

A feladatod: Tervezz meg és szimulálj egy képernyőmentes órát!

Döntsd el, mit fogsz csinálni, ki csatlakozik hozzád, és hogyan kerülöd el a kísértést!

3. küldetéskártya – Cserélj 10 percet!

A feladatod: Cseréld le a képernyő előtt töltött 10 percet egy egyszerű offline tevékenységre!

Válassz egyet: rajzolás, nyújtás, olvasás vagy beszélgetés valakivel!

4. küldetéskártya – A nyugodt sarok

A küldetésed: hozz létre egy „nyugodt sarkot” azoknak a pillanatoknak, amikor a képernyőktől távol szünetet akarsz tartani!

Válassz 3 tárgyat, és magyarázd el, miért segítenek ezek a pihenésben!

5. küldetéskártya – Képernyőidő-lámpa

A feladatod: Osztályozd a három tevékenységet a következő kategóriákba:

- **Zöld = bármikor egészséges**
- **Sárga = néha**
- **Piros = túl sok**

Válassz a következők közül: játék, házi feladat, séta, barátaiddal való csevegés, videók nézése!

6.küldetéskártya – Mini digitális méregtelenítés

A feladatod: Válassz ki egy pillanatot a napból (reggeli, szünet, lefekvés előtt), amikor nem nézel képernyőt!

Magyarázd el, milyen érzés volt!

7. küldetéskártya – Barátokkal töltött szünet

A feladatod: Hívd meg egy osztálytársadat, hogy végezzetek együtt egy 15 perces offline tevékenységet!

Válaszd ki a tevékenységet, és magyarázd el, miért szórakoztató képernyő nélkül!

8. küldetéskártya – Képernyőhasználati szabályaim

A feladatod: Hozz létre 3 egyszerű személyes szabályt a képernyő egészséges használatához!

Példa: „Étkezés közben nincs képernyő.”

9. küldetéskártya – Mozogj!

A feladatod: Cserélj le egy rövid képernyős tevékenységet fizikai mozgásra!

Válassz egyet: ugráló felülések, tánc, séta, nyújtás!

10. küldetéskártya – Képernyőmentes kihívás-doboz

A feladatod: Találj ki 5 ötletet gyors, képernyőmentes tevékenységekre, és tedd őket egy „kihívás dobozba”!

Válassz egyet, és próbáld ki!

KÖZEPES VÁLTOZAT

11. küldetéskártya – Hozz létre egy kiegyensúlyozott napi rutint!

A feladatod: Tervezz meg egy napi beosztást, amely tartalmazza a következőket:

- **Tanulási idő**
- **Fizikai aktivitás**
- **Képernyő előtt töltött idő**
- **Pihenés**
- **Családdal töltött idő**

Győződj meg arról, hogy a rutin reális és kiegyensúlyozott!

12. küldetéskártya – Győzd le a figyelemelterelő szörnyet!

A feladatod: Határozz meg három digitális figyelemelterelő tényezőt (játékok, értesítések, közösségi média...)!

Készíts stratégiát, hogy mindegyiket csökkentsd a házi feladat vagy a tanulás ideje alatt!

13. küldetéskártya – Offline kaland kihívás

A feladatod: Találj ki egy 60 perces offline tevékenységet (egyedül vagy barátaiddal)!

Magyarázd el, hogyan segít ez a testednek, elmédnek vagy kreativitásodnak!

14. küldetéskártya – Egészséges játékterv

A feladatod: Készíts egy egészséges játéktervet, amely tartalmazza a következőket:

- **A napi maximális játékidő**
- **Szünetek**
- **Az online biztonság szabályai**
- **Egy alternatív offline hobbi**

15. küldetéskártya – Digitális nap ellenőrzése

A feladatod: Sorold fel az összes tegnapi képernyőn végzett tevékenységedet!

Döntsd el, melyek voltak szükségesek, melyek opcionálisak, és melyekből volt túl sok!

Találd ki, hogy mit csinálnál másképp a mai nap!

16. küldetéskártya – Értesítési nindzsa

A feladatod: Ellenőrizd az egy nap alatt kapott értesítéseket!

Döntsd el, melyiket szeretnéd elnémítani, korlátozni vagy megtartani, és indokold meg döntésedet!

17. küldetéskártya – Kiegyensúlyozott hétvégi terv

A küldetésed: Készíts egy hétvégi tervet, amely tartalmazza a következőket:

- **Egy digitális tevékenység**
- **Két offline tevékenység**
- **Egy tevékenység a családdal vagy barátokkal**

Magyarázd el, hogy a terved hogyan segít megőrizni az egyensúlyt!

18. küldetéskártya – Tanulási fókusz feladat

A feladatod: Tervezz meg egy „koncentrációs rutint” a házi feladatokhoz! A terved tartalmazzon:

- **Egy kezdő rituálét**
- **A figyelemelterelés elkerülésére szolgáló stratégiát**
- **Szünet tervet**
- **A koncentráció fenntartásának jutalmazását**

19. küldetéskártya – Intelligens szünet-tervező

A feladatod: Készíts tervet az egészséges szünetek beiktatására a képernyő előtt végzett tevékenységek során!
A terved tartalmazza:
• Mennyi ideig használod a képernyőt egy szünet előtt?
• Mit csinálsz a szünet alatt?
• Hogyan segít ez a szemednek, testednek és koncentrációdnak?

20. küldetéskártya – Digitális egyensúlyról szóló vita

A feladatod: Válassz ki a csoportoddal egy digitális szokást (játék, közösségi média, videók, stb.)!
Beszéljétek meg:
• Miért lehet pozitív?
• Miért lehet negatív?
• Melyik az a szabály, amellyel a csoport tagjai egyetértenek, hogy megőrizzék az egyensúlyt?

MÓDOSíTOTT KÁRTYÁK

Küldetéskártya – 10 perccel kevesebb

10 perccel kevesebb képernyőidő

Válassz egy offline tevékenységet (rajzolás, séta, játék)!

Küldetéskártya – Találj ki egy egyszerű rutint!

Készíts egy rövid rutintervet a következőkről:

- **Tanulás**
- **Játék**
- **Képernyő előtt töltött idő**
- **Pihenés**

Küldetéskártya – Egy képernyőmentes tevékenység

Válassz egy képernyőmentes tevékenységet!

Végezd 15–20 percig!

Feladatlap – Mozogj!

Végezz el egy képernyő nélküli tevékenységet!

Mozogj 10 percig (sétálj, nyújtózkodj, táncolj)!

Feladatlap – Nyugodt idő

Tölts el 10 percet nyugodtan, képernyő nélkül!

Rajzolhatsz, lélegezhetsz vagy különböző hangokat hallgathatsz.

Feladatlap – Egy képernyő szabály

Válassz egy szabályt a mai napra (például: nincs képernyő ebédnél)!

Próbáljátok betartani a csoporttal együtt!

Feladatlap – Segíts egy barátnak!

Dolgozz együtt egy partnerrel!

Válassz egy képernyőmentes tevékenységet, amit együtt végeztek (séta, kirakós játék, beszélgetés)!

Végezzétek 10 percig!

Küldetéskártya – A csendes helyem

Hozz létre egy kis csendes helyet, ahol nincs képernyő!

Válassz ki 2 dolgot, amit oda tehetsz (könyv, plüssállat, kifestőkönyv)!

Használd rövid pihenőkre!

Feladatlap – Képernyőellenőrzés

Válassz ki egy olyan képernyős tevékenységet, amit gyakran végzel!

Döntsd el: megtartod, kevesebbet csinálod vagy szünetet tartasz!

Mondd el a csoportodnak, hogy mit választottál!

Feladatlap – Mozgás + pihenés

Végezz 5 perc mozgást (séta, nyújtás, tánc)!

Ezután pihenjen 5 percet (lélegezzen, üljön csendben, rajzoljon)!

Mindkét részben kerüld a képernyőket!