

Mobil nélkül az iskolában

Hogyan éljük túl
a digitális csendet és
fordítsuk előnyünkre?

Ne felejtsd, **csak** az iskoláról beszélünk!

Azt gondoljuk, a nyolc óra napközben, amit a telefonod nélkül töltesz, valójában **előny és lehetőség**. Nem más, mint egy **napi nyolc órás digitális csend** – mindennapos digitális detox.

- *Megpróbálunk meggyőzni arról, hogy érdemes a napi detoxot betartani*
- *Gyakorlati segítséget nyújtunk, hogyan valósítsd meg*



kikapcsolás



Miért ROSSZ *kütyüzni** az iskolában?

*Az okostelefonok, közösségimédia-platformok és videójátékok ártalmi a tudomány szerint nem egyértelműek. Nem hibáztathatunk egy-egy eszközt vagy a közösségi médiát általában, hanem a HASZNÁLATI MINTÁINK károsak.

„Kütyüzés” alatt itt a folyamatos, cél nélküli, unaloműző és figyelemelterelő, gépies telefonozást értjük. **Ennek csökkentése érdekében született az iskolai korlátozás is.**

Ismerd meg – a telefon hatásait az iskolában

- ▶ **Függőséget okozó platformok:** az olyan platformokat, mint az Instagram, a YouTube vagy a TikTok szándékosan úgy tervezték, hogy minél többet akarj rajta lenni, és elvonja a figyelmedet.
- ▶ **Agyi köd, a figyelmed elkalandozik órán:** a telefon pusztán jelenléte (akár a padodon, akár a táskádban) elvonja a figyelmedet, hiszen tudod, hogy mi minden történhet éppen online, mi vár rád a szünetben.
- ▶ **Rosszabb tanuló leszel:** a figyelemelterelés miatt rosszabb jegyeket kapsz a dolgozatra (ezt egy kutatás is bizonyítja), és nehezebben figyelsz a bonyolult magyarázatokra, nem fejlődnek a végrehajtó készségeid (problémamegoldás, tervezés, munkamemória stb.)
- ▶ **Érzelmi és társas tanulás:** az iskola legjobb része, hogy közösségben vagy – a kütyüzéssel megfosztod magad a társas tanulás előnyeitől, élményeitől
- ▶ **Lelki egészség:** noha a kütyüzéssel látszólag az egész világgal kapcsolatban vagy, valójában magányossá, szorongóvá, depresszióssá tesz – különösen egy izgalmas, élő közösségben.

Miért JÓ ez nekünk?

Miért éri meg betartani a szabályt? Mi a digitális csend, és miért hasznos? Vegyél aktívan részt a saját digitális detoxodban!

Szabad lekapcsolódnod?

Tanya Goodwin egy híres, amerikai kutató és író, akinek több könyve szól a digitális detoxról. Tanya négy szemponttal segít elfogadni ezt a gondolatot:

- **Mi az, ami valójában boldoggá tesz?** (Barátságok? Hála? Egyensúly? Mozgás? Hobbij? Természet?)
- **Valójában nem kötelező online lenni, nincs kényszer.** Kapcsolódhatsz, szórakozhatsz, tanulhatsz – de ez nem állandó kötelesség, kényszer.
- **Nem mindig a technológia a legjobb megoldás.** Hajlamosak vagyunk mindenért előkapni a telefont, de sokszor valójában jobb nélküle megoldani egy helyzetet.
- **FOMO vagy JOMO** a FOMO az online kimaradástól való félelem – elsősorban emiatt olyan nehéz letenni a telefont a suliban. A JOMO a kimaradás öröme – ezt érezheted, ha át tudod hangolni a gondolataidat.

Digitális csend – becsengetéstől kicsengetésig

Fókusz: Ha kizárod a zavaró tényezőket, és a figyelmed egy dologra irányítod, valóban „ott vagy fejbent”; ezzel rengeteg időt és jobb jegyeket nyersz, mert jobban rá tudsz hangolódni a tanulásra, követni a tanórát, mélyebben megérteni a tananyagot.

✦ **Tudatos jelenlét:** A mindfulness (tudatos jelenlét) azt jelenti, hogy figyelsz arra, mi történik benned és körülötted, elfogadod az érzéseidet, gondolataidat, az „itt és most”-ban vagy. Ha a fizikai környezetedre is figyelsz, egészen ámulatba ejtő dolgokat is megfigyelhetsz. Ez a fajta figyelem a tanulást is könnyebbé teszi.

✦ **Digitális stressz:** A folyamatos online jelenlét erős stresszforrás, ezt talán magadon is érezted már. Jellemző tünetei lehetnek az ingerlékenység, alvási problémák, szorongás és koncentrációzavar. Ezért fontos, hogy felismerd, csökkentsd és kezeld ezt a stresszforrást – könnyíteni fog az egyéb élethelyzetekben is a megküzdésben.

Okoseszköz és autonómia: Az autonómia azt jelenti, hogy képes vagy önálló döntéseket hozni a saját eszközhasználatoddal kapcsolatban, és nem hagyod, hogy az algoritmusok vagy appok irányítsák a szokásaidat. A tudatos digitális önrendelkezés azt is jelenti, hogy felismered, mikor hasznos egy okostelefon, és mikor befolyásol téged túlzottan. Fejlessz digitális önkontrollt: állíts fel szabályokat, hogy te irányítsd az eszközeidet – és ne ők téged.

✦ **Tudatosság:** A digitális tudatosság nemcsak azt jelenti, hogy felismered a veszélyeket, hanem hogy tudod, mikor, mit és miért használsz online. Ha tudatos vagy, proaktívan keresed az egyensúlyt a digitális és offline világ között, képes vagy kritikusan értékelni információkat, felismerni a saját határaidat és etikusan viselkedni a digitális térben is

Hogyan csináljam?

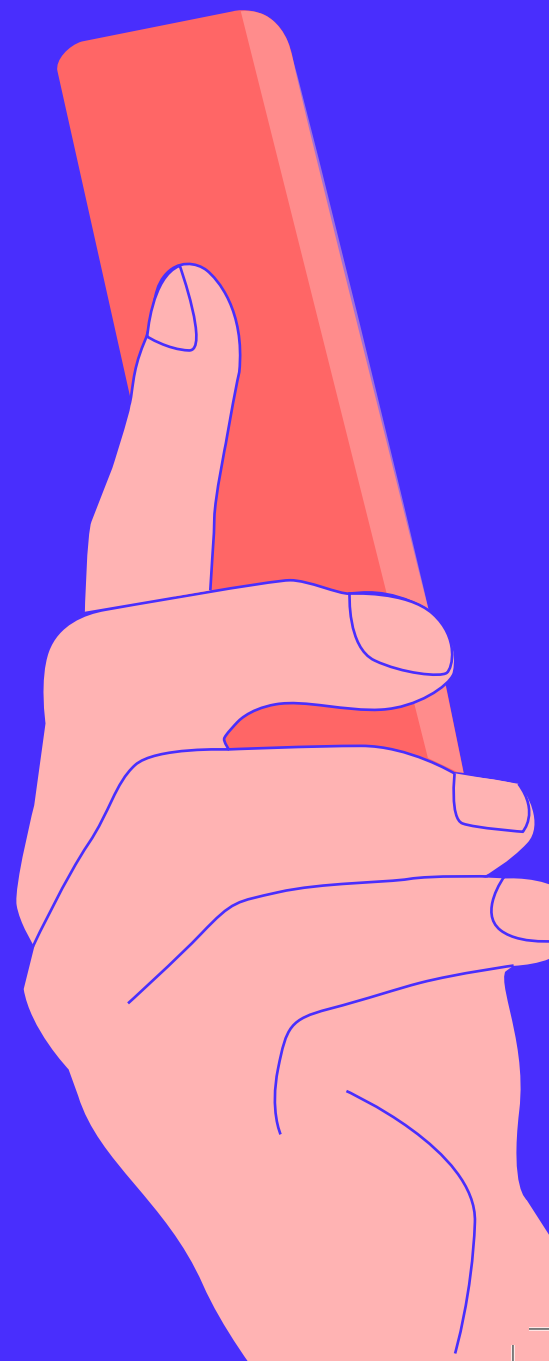
Felkészülés, leválás, visszatérés

REGGEL, BECSENGETÉS ELŐTT

- Lehetőleg nem tölteni időt online, legfeljebb az üzenetek nézése
- Az utolsó lépésekben a sulifelé már ne használd (kezd el a felkészülést a leválásra)
- **Állíts be pihenőidőt:** értesítésmentes módot, némítsd le vagy akár kapcsolj ki a telefont; használj repülőgép-üzemmódot, vagy egy fókuszálást segítő appot (például *Freedom*, *Stay Focused*, *Forest*) – ezeket használd akkor is, ha nálad lehet a telefon, például egészségügyi okból
- Legyen a telefonodnak „**hálózsákja**”, mielőtt belépsz a suliba, már helyezd el a kis zsákjában, pihenni.
- **Ne hagyd a zsebedben, táskádban**, akkor sem, ha véletlenül lehetőség nyílik rá.

DÉLUTÁN, KICSENGETÉS UTÁN

- Lépj ki az iskolából, és csak ott vedd elő a telefont a hálózsákjából, **kapcsold ki a pihenőidőre választott üzemmódot**.
- **Használd a telefonodat** a szokásos hétköznapi délutáni – esti rutin szerint.



Offline túlélőterv, offline előnyök

Nincs mindig szükség a technológiára – praktikus kényelmetlenségekkel jár, de több az előnye

Hogy oldjam meg a dolgokat telefon nélkül, és mit tanulhatok?

A TÁSKÁD ÉS A TOLLTARTÓD FELSZERELÉSE

- számológép
- jegyzetfüzet (leckefüzet),
- sok, érdekes toll és ceruza,
- órarend, ebédjegy, menetrend nyomtatva stb.

ÚJ KÉSZSÉGEK, AMELYEKET ELSAJÁTÍTHATSZ

- Fókuszált figyelem, rend és tervezés a leckefüzet használatával
- Hosszú távú memória fejlesztése
- Érzelmi önszabályozás (hogyan reagálunk az érzelmeinkre és az azokat kiváltó eseményekre) és önkontroll

Mi mindenben fejlődhetek még?

Unalomtűrés: az unalom elviselésének képessége, azt jelenti, hogy valaki képes megbirkózni azzal az érzéssel, amikor nincs lekötvén a figyelmére, nincs folyamatos pörgés. Lassíts, engedd szabadjára a fantáziád! A legjobb ötletek ilyenkor születnek.

Analóg élmények felfedezése:

A digitális detox alatt újra felfedezheted a papírt és a ceruzát: rajzolás, levél- vagy dalszövegírás, vizuális jegyzetkészítés, origami vagy papíralapú játékok, zine készítés is szórakoztathatnak.

Történetmesélés:

Telefon nélkül rá vagy utalva saját (vagy a többiek) történeteire, így fejlődik a sztorimesélési készséged – észrevétlenül is egyre jobban leszel abban, hogyan tartsd fent a figyelmet, hogyan építsd a poént vagy a feszültséget.

Flow-élmény megtapasztalása:

Telefon nélkül könnyebben átélheted a flow állapotát, amikor teljesen elmerülsz abban, amit csinálsz – legyen az sport, egy vicces beszélgetés, vagy egy logikai játék. Ez az élmény tudományosan bizonyítottan boldogabbá és kiegyensúlyozottabbá tesz.

Rejtett tehetségek és miniprojektek:

Rendezettek versenyt a szünetben, például gombfoci, papírepülő-reptetés, vagy stand-up- vagy beatbox-tehetségek felkutatására. Termeszettek növényeket, készítsék iskolaújságot, rendezettek kiállítást talált tárgyakból!

Önismeret és külső perspektíva:

Ha nem a kütyükben keresed az ingert, lesz időd és lehetőséged megismerni saját gondolataidat, álmaidat; ha a többieket is megfigyeled, empátiát, emberismeretet, megértést fejleszthetsz – ezek valódi jövőkézségek.