

# Alsósokra hangolva - Médiatudatosságot fejlesztő óratervek

## 3-4. évfolyamos diákoknak

### Bevezető

A Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központ honlapjának Médiaszertár rovatában médiaértéssel kapcsolatos témájú segédanyagokkal nyújtunk segítséget elsősorban az általános iskola felső tagozatán, illetve a középiskolában oktató pedagógusoknak. Az alábbi óravázlat egy többrészes, hiánypótló sorozat első része, amelyben az alsós korosztályt oktató pedagógusok számára kínálunk óraterveket az internethasználat, internetbiztonság, illetve az ezekkel kapcsolatos netes jelenségek témakörében. A témák kiválasztásában arra törekedtünk, hogy azok valóban a gyerekek médiafogyasztási szokásait, valamint digitális eszközhasználatát tükrözzék. Az óravázlatok részletesek, ez azonban nem azt jelenti, hogy a pedagógus nem változtathat rajtuk. Kihagyhat vagy beilleszthet feladatokat a tanórába, és tetszőlegesen alakíthatja a rájuk szánt időt.

Mi magunk is javasolunk alternatív megvalósítási formákat egy-egy feladathoz, ezeket sötétszürke betűszínnel jelöltük. Az óratervben a potenciális tanítói közléseket *T*, a várható tanulói válaszokat pedig *D* betűvel láttuk el. Az órán használható feladatok/tesztek a *Feladatok* közt találhatóak. Az óratervben szerepelnek olyan tananyaghoz kapcsolódó feladatok, amelyek a tanóra szűkös időkeretébe már nem illeszthetők be. A pedagógus feladhatja őket szorgalmi, házi feladatként, vagy az általunk 45 percesnek szánt órát kiegészítve, dupla órát tarthat az adott témakörben. Ezek természetesen differenciálásra is alkalmasak, de arra is figyeltünk, hogy más tanórák előírt követelményeihez is igazodjunk: a médiás tartalomra koncentrááló feladattal egyúttal egy másik tantárgyhoz (pl. magyar nyelv, vizuális kultúra, környezetismeret, matematika) kapcsolódó készség vagy ismeretanyag gyakorlásához is segítséget nyújtunk. Az óra tananyagához kapcsolódó érdekes cikkeket az *Ajánlott olvasmányok* részben soroltuk fel. A *Mellékletek* rész az órai feladatokhoz tartozó nyomtatható/kivetíthető eszközöket tartalmazza.

### Tartalomjegyzék

Óravázlat .....	1
Ajánlott olvasmányok .....	10

## Óravázlat

**Tantárgy:** Digitális kultúra

**Az óra címe:** A körülöttünk lévő digitális világ

**Órakeret/Időtartam:** 45 perc

**Az óra típusa:** új ismereteket kialakító és feldolgozó tanóra (bevezető óra)

**Az óra célja:** Az óra célja, hogy megismerjük a tanulók internethasználati szokásait és internettel kapcsolatos előzetes tudását, tisztázzuk az internethasználattal kapcsolatos alapfogalmakat, és közösen megfogalmazzuk az alapvető szabályokat, amelyeket érdemes betartani internetezés közben.

**Tantárgyi kapcsolatok:** környezetismeret, etika

**Kulcsfogalmak:** internet, képernyőidő, digitális házirend

**Eszközök:** Mellékletek, Feladatok, egy nagy gombolyag fonál

**Teremigény:** csoportmunkához és mozgásos játékokhoz szükséges tágabb tér. Ha van rá lehetőség, projektorral érdemes kivetíteni a képernyőidőhöz kapcsolódó képet (Melléklet).

**Előzetes tennivaló:**

- [Feladat 1](#) – Bemeneti kérdések kitöltése a tanulókkal.
- Szóban érdemes felmérni, hogy kinek milyen eszközhasználati szokása van otthon, van-e saját eszköze stb.

**Ötletek/Megjegyzés:**

- A színes négyzetekből szükség lesz egy-egy nagyobb, legalább A4-es, de inkább A3-as méretűre, ezeket a tanterem megfelelő részén el kell helyezni az óra előtt.
- Előkészületként az eszközkártyákat ([melléklet 2](#)), a számegyenes és a színes négyzeteket ([melléklet 1](#)) ki kell nyomtatni megfelelő számban, attól függően, hogy egyéni vagy csoportmunka a választott munkaforma.
- Az órán tanultakat érdemes inkább elektronikusan vagy kinyomtatva odaadni a gyerekeknek ([melléklet 3](#)).
- A házi feladathoz szükséges a digitális házirend sablonja ([melléklet 6](#)) kivetítve vagy kinyomtatva.
- Az órán a gyerekek kiscsoportban vagy frontális óravezetés mellett dolgoznak.



Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
3 perc (10. perc)	<p>II. ÓRA TÉMÁJÁNAK FELDOLGOZÁSA</p> <p>1. Eszközök és képernyőidő</p> <p>Fogalom: internethasználat, eszközhasználat, képernyőidő</p> <p><i>T: A kártyákon olyan eszközöket láthattok, amelyekkel internetezni lehet. Válasszátok ki azt, azokat, amelyeket ti is használtok!</i></p> <p><i>Rakjátok sorba az eszközöket aszerint, hogy melyikkel mennyi időt szoktatok tölteni naponta! Az legyen legfelül, amelyiket a legtöbbet használjátok, és legalul, amelyiket a legkevesebbet!</i></p> <p>A tanulók sorba teszik az eszközöket a padokon.</p> <p><i>T: Gondolkozzatok most el azon, hogy naponta összesen mennyi időt töltötök ezekkel az eszközökkel! Nem kell az időtartamot pontosan megadni, elég, ha fél órára kerekítitek!</i></p> <p><i>Most mindenki mutassa fel, hogy melyik eszközt használja a legtöbbet!</i></p>	Egyéni munka	<u>Melléklet 2</u>	<p>Egy gyors felmérés azzal kapcsolatban, hogy melyik eszközt használják a legtöbbet. Nem fontos, hogy a gyerekeknek van-e saját eszköze vagy sem, ha használja, akkor válassza ki.</p> <p>Alternatíva a gyerekek általános eszközhasználatának ismeretével kapcsolatban (előzetesen kézfeltétellel fel lehet mérni): Az időintervallum lehet egy hét is, ha mondjuk a gyerekek hétköznapiakon kevesebbet, hétvégén többet használhatják ezeket az eszközöket.</p> <p><u>Eszközhasználat:</u> Egy adott tárgy, eszköz rendszeres, rendeltetésszerű alkalmazását nevezzük eszközhasználatnak.</p> <p><u>Internethasználat:</u> Internethasználatnak nevezzük azt, amikor egy digitális eszközön, amelyik képes csatlakozni az internetre, játszunk, böngészünk, zenét hallgatunk, üzenetet küldünk stb.</p>
5 perc (15. perc)	<p><i>T: Nagyon ügyesek vagytok! Számoljátok ki, hogy összesen mennyit használjátok ezeket az eszközöket egy nap (fél óra ... 3 óra)!</i></p> <p><i>Láthatjátok, hogy a földön van néhány lap, ezeken időtartamokat olvashattok. Álljatok arra a lapra, amelyik az előbb kiszámolt eszközhasználatotok időtartamát jelöli!</i></p> <p>A tanulók odaállnak a megfelelő laphoz, lap köré, akár félkörben, ha a terem engedi.</p> <p><i>Ki az, aki a legkevesebb időt tölt ezekkel az eszközökkel? Ki az, aki a legtöbbet?</i></p>	Mozgásos feladat	<p>Melléklet 1 <u>A</u> és <u>B</u></p> <p>Melléklet 1 <u>C</u></p>	<p>Ennél a feladatnál több alternatíva lehetséges:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az időintervallum meghatározásához használhatjuk a számegegyenest. Egyénileg (ezen jelölik az időt) vagy felragasztva a táblára (az adott idő alá pl. húznak egy vonalat)</li> <li>2. Kis négyzeteket kapnak, mindenki kiválasztja a számára megfelelőt, és színek alapján összeállnak egy kupacba.</li> <li>3. A feladatban leírt, padlóra elhelyezett lapokra álljanak rá.</li> </ol> <p>Érdeemes előre felmérni, hogy milyen számok jöhetnek ki, és ennek megfelelően alakítani a színes körök számát és feliratát. Az sem baj, ha olyan kör is lesz, amelyhez végül nem áll senki, de ha kicsi a rendelkezésre álló hely, akkor érdemes ezt elkerülni.</p>

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
5 perc (20. perc)	<p><i>T: Mit szóltok ehhez az eloszláshoz?</i>  <i>D: Meglepő; Várható volt; Nem is gondoltam volna stb.</i>                      Rövid beszélgetés a gyerekekkel.  <i>T: Abból, amit elmondtatok, úgy tűnik, hogy fontosak nektek ezek az eszközök, viszonylag sok időt töltötök velük. Mit gondoltok, van ennek a számítógéppel, lappal, telefonnal, tablettel töltött időnek külön neve?</i>                      Gondolatébresztőnek felvethetjük, hogy létezik a szabadidő, a munkaidő, az alvásidő, a játékidő kifejezés is.</p>	Közös beszélgetés	-	<p>Mondják el a gyerekek, meglepődtek-e azon, hogy a többiekhez képest több vagy kevesebb időt töltenek ezekkel az eszközökkel, számítottak-e arra, hogy sokan töltenek x óránál többet naponta a telefonjukkal, tabletjükkel.</p> <p>A beszélgetést irányítsuk úgy, hogy a gyerekek fogalmazzák meg, hogy mindenki (vagy sokan, a gyerekek szokásaitól függően) életében fontos szerepet játszanak ezek az eszközök. Viszonyításként egyéb tevékenységeket is említhetünk, pl.: a telefonoddal vagy a kedvenc háziállatoddal töltesz több időt?</p> <p><u>Fogalom:</u> a számítógép, laptop, telefon, tablet használatával töltött aktív idő neve képernyőidő.</p> <p>Jegyezzük meg a gyerekeknek, ha nincs az okostelefonunkon képernyőidő-mérő, akkor le lehet tölteni ilyen applikációt, ami segít annak összegzésében, hogy milyen tevékenységekre mennyi időt szánunk a készülékünkön. A képernyőidő kontrollálása segíthet eljutni a tudatosabb eszközhasználatig. Képernyőidő-mérő alkalmazások: <u>Screen Time - Restrain yourself &amp; parent control, StayFree - Screen Time Tracker &amp; Limit App Usage</u></p> <p>Érdeemes tudatosítani a gyerekekben, hogy az esti okostelefonozás gátolja az elalvást. A képernyő által vetített kékfény miatt másnap kimerültek leszünk, ezért mindenképpen töltsünk le valamilyen kékfényszűrő alkalmazást (pl. iPhone → NightShift, Android → Twilight, F. lux). Lefekvés előtt már egy órával korábban érdemes megválni az okoseszközeinktől.</p>

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
5 perc (25. perc)	<p><i>T: Mire használjátok ezeket az eszközöket?</i>  <i>D: Játék, chatelés, tanulás, kapcsolattartás, filmnézés, videónézés, házi feladat készítése, fényképezés, képnézegetés, filmkészítés, lájkolás, zenehallgatás, levelezés stb.</i>  <i>T: Ezekhez szükséges mindig az internet használata?</i>  <i>D: Nem: játékokat, filmeket, zenét letölthetünk, a saját képeink nézegetéséhez sem kell internet, de a legtöbbször szükséges a kapcsolat: chateléshez, közösségi oldalak használatához, videónézéshez.</i>  <i>T: Szerintetek a képernyőidőbe beleszámít az is, amikor offline (internetkapcsolat nélkül) használjuk ezeket az eszközöket?</i>  <i>D: Igen.</i></p> <p><i>T: Mi a helyzet a tévézéssel töltött idővel? Az is része a képernyőidőnek?</i>  <i>D: Igen.</i></p> <p><i>T: Próbáljátok összegezni, röviden megfogalmazni, hogy miért töltötök ennyi időt a telefonotok, tabletetek, laptopotok képernyőjét nézve!</i></p>	Közös irányított beszélgetés	-	<p>Tévés képernyőidőhöz: egyre több az okostévé, amelyeknek fontos funkciója, hogy kapcsolódnak az internetre, így a nézőnek nem kell a tévécsatornák műsorait nézni, hanem az interneten keresztül elérhető rengeteg tartalomból válogathat, másrészt a játékkonzolok is tévéhez kapcsolódnak, harmadrészt a hagyományosan használt tévék nézésekor is egy képernyőt nézünk.</p> <p>Tereljük a beszélgetést afelé, hogy alapvetően érdekes, szórakoztató dolgokat látunk ezeken a képernyőkön, másrészt ezeknek az eszközöknek egy része mobil eszköz, tehát szinte bárhová magunkkal tudjuk vinni őket, bárhol tudjuk szórakoztatni magunkat. Kitérhetünk arra is, hogy éppen ezért okoz egyre nagyobb problémát az iskolai telefonhasználat, ezért vannak iskolák, ahol nem is szabad a tanterembe bevinni telefont.</p>

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
9 perc (34. perc)	<p>2. Digitális házirend</p> <p><i>T: Mit gondoltok a képen látható gyerekekről? Mit csinálnak?</i></p> <p><i>D: Titokban számítógépeznek.</i></p> <p><i>T: A gyerekek este valamit néznek egy laptopon a takaró alá bújva, úgy tűnik, hogy valami érdekes tartalom lehet a tableten, nagyon leköti a figyelmüket, de a tekintetük alapján fáradtnak is tűnnek. Azért bújhattak el a takaró alá, mert valószínűleg már aludniuk kellene, de nem tudták abbahagyni a filmnézést (játékot, videónézést stb.), és nem szeretnék, hogy a szüleik észrevegyék ezt.</i></p> <p><i>Ti is csináltatok már ilyet?</i></p> <p><i>D: Igen/Nem.</i></p> <p><i>T: Előfordult-e már, hogy ti is úgy éreztétek, hogy túl sok időt töltöttetek telefonozással? Volt olyan, hogy lemaradtatok valamiről, mert telefonoztatok, tableteztetek?</i></p> <p><i>D: Igen/Nem.</i></p> <p><i>T: Mondjatok olyan példákat, amikor kifejezetten tilos telefonozni, tabletezni!</i></p> <p><i>D: Vezetés közben, iskolában.</i></p> <p><i>T: Iskolában miért nem szabad?</i></p> <p><i>D: Mert tiltja a házirend.</i></p>	Közös irányított beszélgetés	<u>Melléklet</u> 3	<p>Alternatíva: ez a feladat egyénileg és csoportban is megoldható, de csoportmunka esetén több időt igényelhet.</p> <p>Segítő, gondolatébresztő kérdések lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Mennyi lehet az idő?</i></li> <li>– <i>Miért bújtak el a takaró alá a gyerekek?</i></li> <li>– <i>Mit nézhetnek a tableten?</i></li> <li>– <i>Mit érezhetnek?</i></li> </ul> <p>A gyerekeket biztassuk arra, hogy legyenek őszinték, nyugodtan mondják meg, ha megértik a képen látható gyerekeket, vagy velük is előfordult már, hogy annyira érdekes volt valami, hogy bár már abba kellett volna hagyniuk a tableteztést, telefonozást, folytatták tovább.</p> <p>A beszélgetést irányítsuk úgy, hogy mondják el, ha érezték már lelkiismeret-furdalást ilyen helyzetben, hiszen ez azért lehetett, mert tudták, hogy átlépnek bizonyos, akár ki sem mondott határokat. Így inkább belső késztetésként fogalmazzák meg, vagy könnyebben elfogadják, hogy kellenek szabályok.</p> <p>Ha nehezebben nyílnak meg a gyerekek, akkor segítségképpen, rávezetésként hozhatunk egyéb példákat: miért nem ütköznek össze az autók? Miért nem érnek kézzel a labdához a fociban? Miért tudja mindenki, hogy az iskolában vége van egy órának? Azért, mert szabályokat használunk, amelyeket mindenki ismer és betart. (Ha valaki megszegi a szabályokat az baj, például baleset történik az úton.) A cél, hogy fogalmazzuk meg, hogy a szabályok segíthetnek abban, hogy a képernyőidőnk ne legyen túl sok.</p> <p>Cél: az osztály és az iskola szokásainak, házirendjének megfelelően beszéljünk a témáról.</p>

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
5 perc (39. perc)	<p><i>T: Arra jutottunk, hogy szabályokat alkothatnánk a képernyők előtt töltött idő szabályozására is. Az ilyen szabályokat szokták digitális házirendnek nevezni. A digitális házirend vonatkozhat az okoseszközök otthoni használatára, de iskolai változatot is lehet készíteni.</i></p> <p><i>Van valakinél otthon digitális házirend (még ha nem is így nevezitek)? Milyen szabályaitok vannak?</i></p> <p><i>D:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Nálunk van, anyukám és apukám szigorúan betartatja velünk, hogy mikor mit csinálunk.</i></li> <li>– <i>Nálunk nincsen házirend, mindenki tudja a dolgát, de néha nem tartjuk be, akkor elveszik a telefonom, de utána visszkapom.</i></li> <li>– <i>A digitális házirend azért kell, mert csak egy számítógépünk van, és mindenki szeretne játszani, így beosztjuk, hogy ki mikor ülhet oda.</i></li> <li>– <i>A telefonomat estére anyukámék elveszik és kikapcsolják, mert sokáig szoktam még a szobámban is játszani, és az nem jó, aludnom kell, hogy másnapra kipihent legyek.</i></li> <li>– <i>Amikor eszünk, az asztalnál nem szabad telefonozni.</i></li> </ul>	Közös irányított beszélgetés	-	<p>Ha az iskola házirendjében vannak szabályok az okoseszközök használatára, akkor mondhatjuk a gyerekeknek, hogy tulajdonképpen van az iskolának digitális házirendje is.</p> <p>A járványhelyzet miatt készített digitális házirendről is beszélhetünk.</p> <p><u>Fogalom:</u> a digitális házirend az okoseszközök használatára vonatkozó családi (iskolai) szabályrendszer, amit együtt is kialakíthatunk, és a családi együttélést segítheti, ha mindenki elfogadja és betartja.</p>



Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
2 perc (41. perc)	<p><i>T: Ügyesek vagytok, nagyon sok jó szabályt mondtatok! Kezdjünk el kitalálni egy otthoni digitális házirendet! Javasolnék nektek két szabályt: A napi képernyőidő 1-2 óra legyen. Ebéd közben, az asztalnál nem használunk telefont, tabletet. A házi feladat az lesz, hogy gondoljátok végig, elfogadható ajánlat-e ez a kettő, majd egészsétek ki ezeket olyan szabályokkal, amelyek szerintetek fontosak lehetnek! Segítségképpen néhány kérdés szempontnak:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>– Legyenek-e olyan helyek és időszakok, ahol és amikor nem lehet okostelefont, tabletet, számítógépet használni?</i></li> <li><i>– Milyen tartalom kerülhet a képernyőkre?</i></li> <li><i>– Mit és hol oszthatunk meg magunkról és a családukról?</i></li> <li><i>– Milyen élményekről, helyzetekről érdemes beszélni a szüleiteknek?</i></li> <li><i>– A család minden tagjára vonatkozzon a digitális házirend? Ha igen, akkor mindenkire ugyanazok a szabályok?</i></li> </ul> <p><i>Kérek mindenkit, hogy ezek alapján fogalmazzon meg még legalább 3-4 pontot a digitális házirendjébe! Nyugodtan kérhetitek a szüleitek segítségét is!</i></p>	Frontális munka Házi feladat	<u>Melléklet</u> <u>6</u>  Feladat <u>2, 3, 4</u>	Azt javasoljuk, hogy a gyerekek elektronikusan oldják meg és küldjék vissza a házi feladatot, de természetesen a papíralapú megoldás is lehetséges – ez esetben ki kell nyomtatni a sablont a gyerekeknek. A Feladat 2 az óra anyagának rögzítésére szolgáló kérdéssort tartalmazza. A Feladat 3-4 szorgalmi vagy házi feladatként adhatók a gyerekeknek, vagy úgy, hogy 2x45 percesre alakítjuk a téma feldolgozását, és a megfelelő fogalomhoz kapcsolódóan adjuk ki a feladatokat.
1 perc (42. perc)	<p>III. ÖSSZEFOGLALÁS</p> <p><i>T: Ezen az órán megfogalmaztuk, hogy mi az internet, kiderítettük, hogy már ti is használjátok, sőt viszonylag sok időt töltötök az okostelefonotok/tabletetek/számítógépetek képernyője előtt, és néha ti is úgy érzitek, hogy ez a családi programok/tanulás/mozgás rovására megy. Ezért megismerkedtünk a képernyőidő fogalmával, és megbeszéltük, hogy célszerű lenne egy digitális házirendet készíteni a képernyőidő szabályozására. Arra kértélek benneteket, hogy a következő órára mindenki gondolja át azt a két szabályt, amelyiket én javasoltam, és azokat kiegészítve készítse el a saját digitális házirendjét!</i></p>		<u>Melléklet</u> <u>4</u>	A tanultakat kinyomtatva vagy elektronikusan megkapják a gyerekek is ( <u>Melléklet 4</u> ). Azt javasoljuk, hogy a gyerekek által készített digitális házirendek megbeszélése egy következő óra feladata legyen, ehhez kínálunk egy óratervet <u>itt</u> , amelyben a digitális házirendből kiindulva az internet előnyeit és kockázatait vizsgáljuk meg a gyerekekkel. A digitális házirendek témáját folytathatjuk vizuális kultúra órán is, ehhez <u>itt</u> található feladat.

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
3 perc (45. perc)	IV. AZ ÓRA ZÁRÁSA <i>T: Mi volt számotokra a legérdekesebb a mai órán?                      Mit tanultatok meg a feladatokból?                      Milyen gondolatot visztek haza magatokkal, amit otthon is                      elmondanátok a szüleiteknek?</i>	Egyéni munka	Melléklet 5	Reflexiós kilépőkártyára írják le a tanulók, mi volt számukra a foglalkozáson a legérdekesebb, legtanulságosabb. Melléklet 5 – alternatíva az összegző gondolatok gyors megjelölésére.

## Ajánlott olvasmányok

### A WHO ajánlása kisebb gyerekekre vonatkozóan (angol nyelvű):

To grow up healthy, children need to sit less and play more,

<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

### A képernyőidővel kapcsolatos cikkek:

Képernyőidő: <https://gyerekaneten.hu/szocikk/Kepernyoido>

WHO ajánlás arról, hogy mennyi időt tölthet a gyerek a képernyő előtt:

<https://www.digitaliscsalad.hu/biztonsag/who-ajanlas-arrol-hogy-mennyi-idot-tolhet-a-gyerek-a-kepernyo-elott>

Előzd meg a vitákat, már a nyár elején tisztázzátok a digitális házirendet!:

<https://www.digitaliscsalad.hu/biztonsag/elozd-meg-a-vitakat-mar-a-nyar-elejen-tisztazzatok-a-digitalis-hazirendet>

Napi 1-2 órát szabadna csak képernyő előtt ülni a gyerekeknek – különben könnyen elhízhatnak:

[https://hvg.hu/tudomany/20180809\\_kepernyo\\_elott\\_toltott\\_ido\\_kepernyoido\\_gyerek\\_telefonhasznalat\\_szamitogepezes](https://hvg.hu/tudomany/20180809_kepernyo_elott_toltott_ido_kepernyoido_gyerek_telefonhasznalat_szamitogepezes)

WHO: kétéves kora előtt passzívan se üljön a gyerek a képernyő előtt:

[https://hvg.hu/tudomany/20190425\\_who\\_kepernyo\\_kijelzo\\_kisgyermek](https://hvg.hu/tudomany/20190425_who_kepernyo_kijelzo_kisgyermek)

Sokkoló számok: az életünk negyedét képernyők előtt éljük:

<https://pcworld.hu/pcwlite/sokkolo-szamok-az-életünk-negyedet-kepernyok-elott-eljuk-259039.html>

Tényleg tönkreteszi a fiatalokat az okostelefon?:

[https://index.hu/techtud/egeszseg/2019/02/21/okostelefon\\_depresszio\\_mobilfuggos\\_eg\\_kepernyoido\\_gyerekek/](https://index.hu/techtud/egeszseg/2019/02/21/okostelefon_depresszio_mobilfuggos_eg_kepernyoido_gyerekek/)

### A közös képernyőidőről Jordan Shapiro (magyar és angol nyelven):

Felejtsd el a képernyőidőt – kapcsolódás az online generációhoz:

<https://www.mediapedagogia.hu/felejtsd-el-a-kepernyoidot-kapcsolodas-az-online-generaciohoz/>

Forget Screen Time Rules — Lean In To Parenting Your Wired Child, Author Says:

<https://www.kqed.org/mindshift/52899/forget-screen-time-rules-lean-in-to-parenting-your-wired-child-author-says?linkId=100000004849766>

### Digitális házirend:

10 szabály digitális gyerekneveléshez – 6-11 éves korig:

<https://www.digitaliscsalad.hu/fogalomtar/10-szabaly-digitalis-gyerekneveléshez-6-11-éves-korig%C2%A0>

Internetes házirend: így segít a családi képernyőszabály:

<https://hintalovon.hu/2019/06/13/internetes-hazirend/>