

A pedagógus szerepe a digitális függőségek megelőzéséb en



Dr. Rákossy-Vokó Zsuzsa

MTA-PTE Innovatív Egészségpedagógia
Kutatócsoport
MRE Bethesda Gyermekkórház

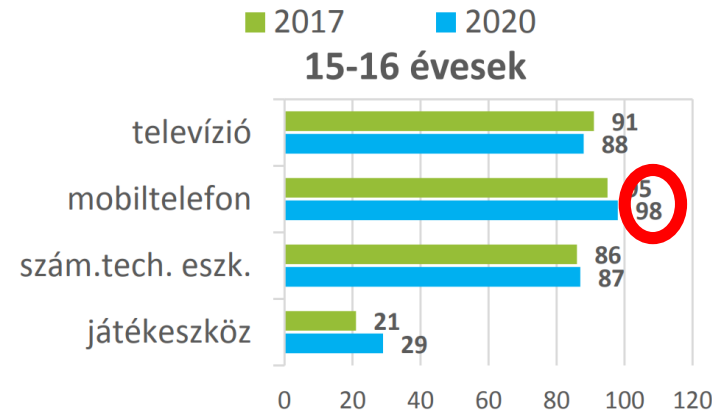
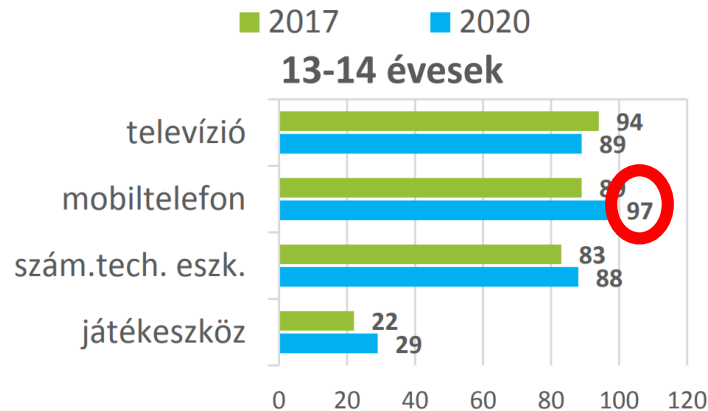
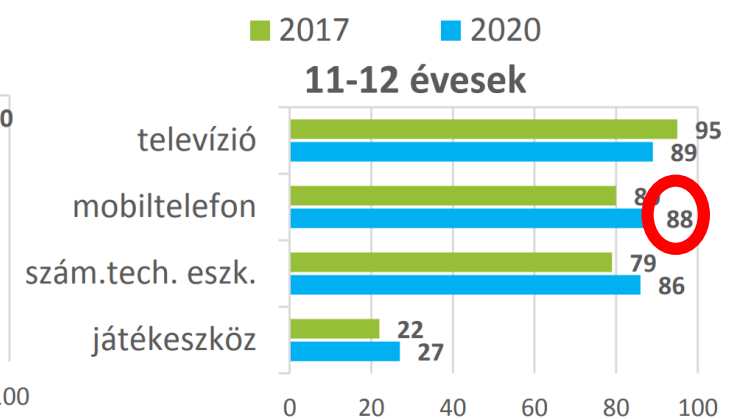
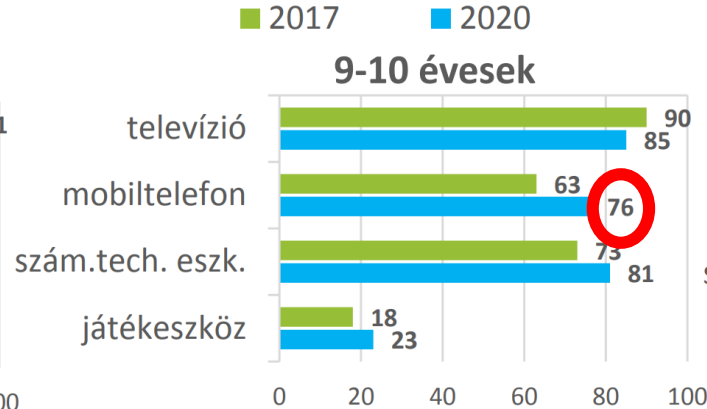
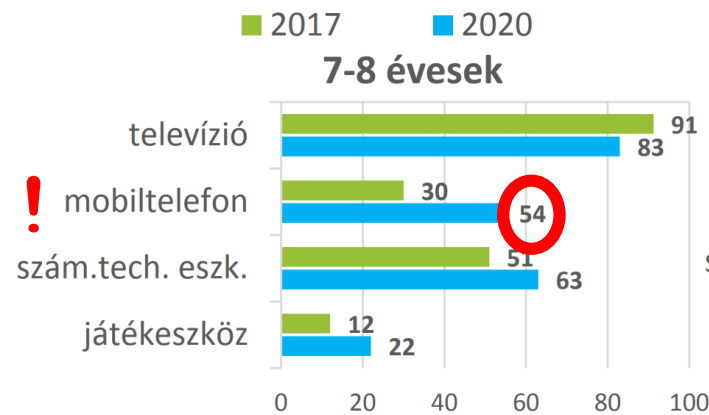


Innovatív
Egészségpedagógia



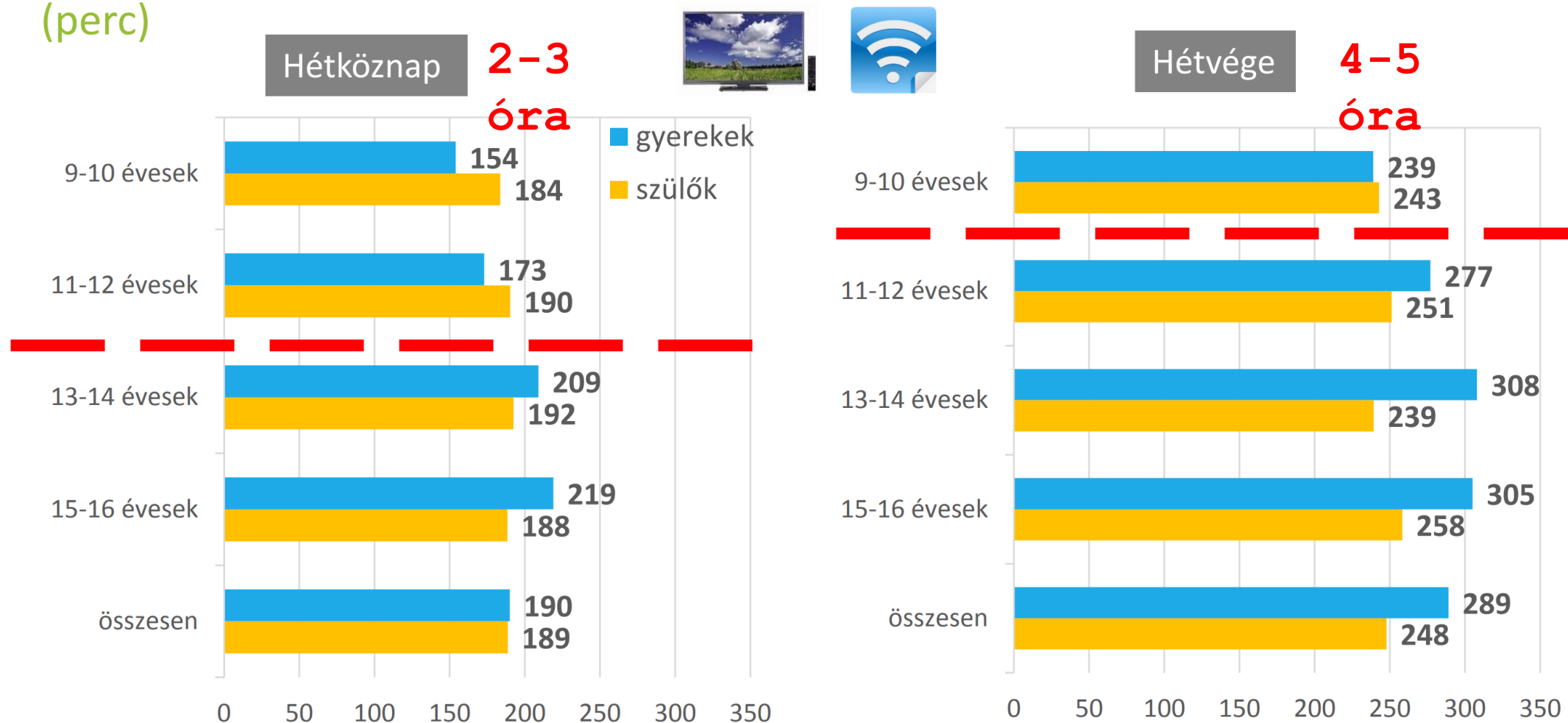
rakossy.zsuzsa@bethesda.hu

A gyermekes háztartások médiaeszközzel való otthoni ellátottsága és használata (főmutató - %-os arányok a gyermek életkora szerint)



Általános trendnek mondható a főmutató kapcsán – minden életkorcsoportban – a tévé ellátottság/használat csökkenése, illetve az új média eszközeivel való nagyobb lefedettség/használat. Feltűnően nagy a változás a 7-8 évesek mobilhasználatában. A játékeszközök növekvő elterjedése/használatja ugyancsak minden korcsoportban megfigyelhető jelenség.

A képernyők előtt eltöltött összesített idő a gyermekek és a szülők esetében (perc)



Hétköznap a kisebb gyermekek esetében a szülő több időt tölt a képernyők előtt.

A 13-14 éves korosztálytól kezdve egyértelműen a gyermekek töltenek több időt a képernyők előtt a hétköznapokon is.

DIGIKID

KÉRDŐÍV- ÉS APPLIKÁCIÓ-ALAPÚ
ADATGYŰJTÉS A 8-15 ÉVES KOROSZTÁLY
DIGITÁLIS ESZKÖZHASZNÁLATÁRÓL



Melyek a legnépszerűbb média platformok?

Napi összesített közösségi-média képernyő-idő
átlaga: 133 perc



80 perc



37 PERC



21 perc

<https://onlineplatformok.hu/files/63485205-c6b4-4447-baa4-a5e4310b18f8.pdf>

A jó, a rossz és a felhasználó



Előnyök

Szórakozás

Tanulás

Információ szerzés

Kreativitás

Kapcsolattartás



Hátrányok

Függőség

Káros tartalmak

Álhírek, téves információk

Cyberbullying

Fizika és mentális problémák

Miért kell ezzel
foglalkoznunk az
iskolában?



XXI. Századi Képességek



Tanulás és Innováció

Kritikai gondolkodás és
problémamegoldás

Kreativitás és innováció

Kommunikáció

Együttműködés



Információs Műveltség

Információs műveltség

Médiaműveltség

IKT műveltség



Karrier és Önismeret

Rugalmasság és
alkalmazkodóképesség
Kezdeményezőkétség és
önirányítás
Szociális készségek és kultúrák
közötti együttműködés
Termelékenység és
elszámoltathatóság
Vezetés és felelősség

(Partnership for 21st Century Learning)

Digitális kompetenciák

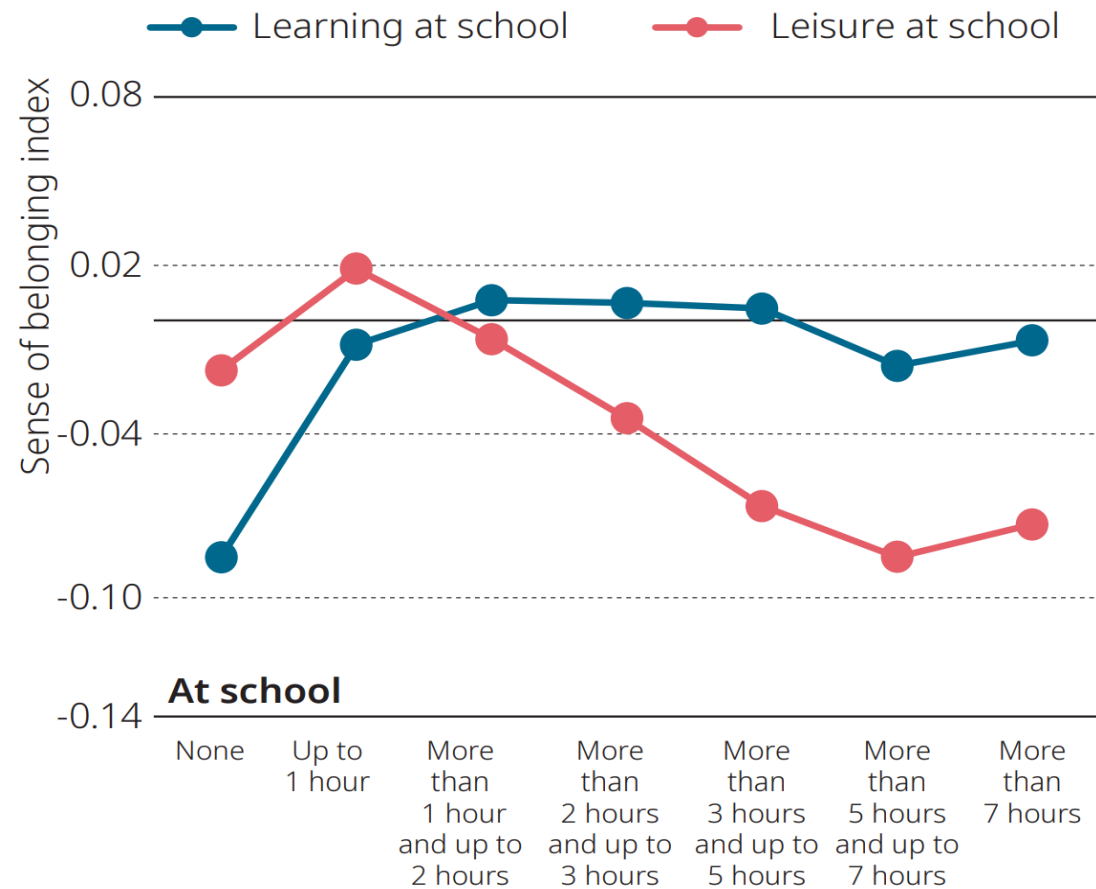
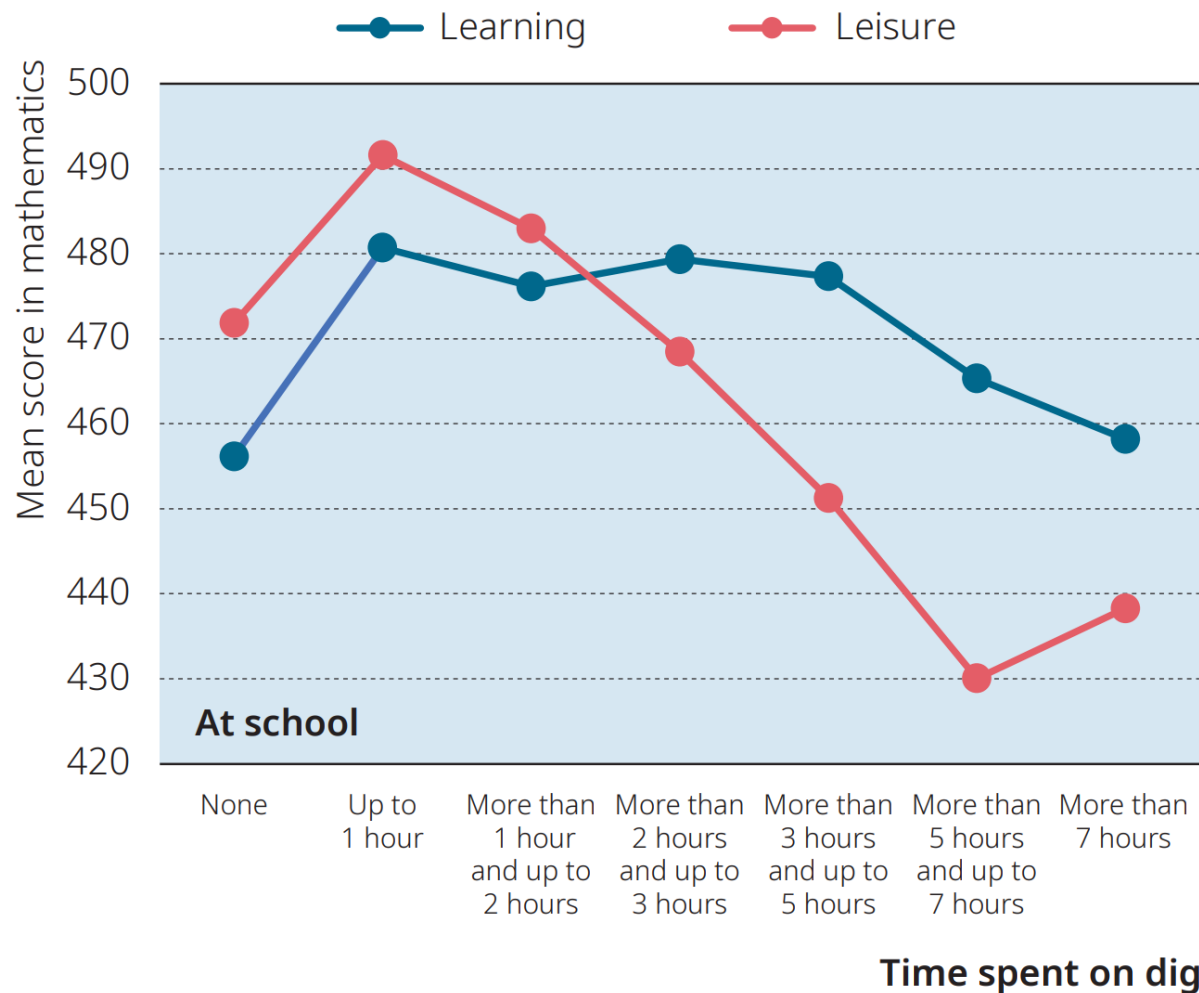
NAT2020

Pedagógus



"Az információs műveltség, digitális műveltség, digitális kompetencia, és IKT eszközök használatának képessége elemeikben megjelenik a NAT2020-ban, azonban több terület csupán érintőlegesen. A különböző tantárgyakban fellelhető ismeretszintek nincsenek összhangban, nem épülnek egymásra, sőt több alkalommal ellentmondanak egymásnak"

Egervári Dóra–Kovács Edina: A XXI. Századi kompetenciák megjelenése a 2020-as NAT-ban



Az iskolában a **tanulási tevékenységekhez 1-5 óra** digitális eszköz használat:



matematika,
iskolai hovatartozás-
érzés

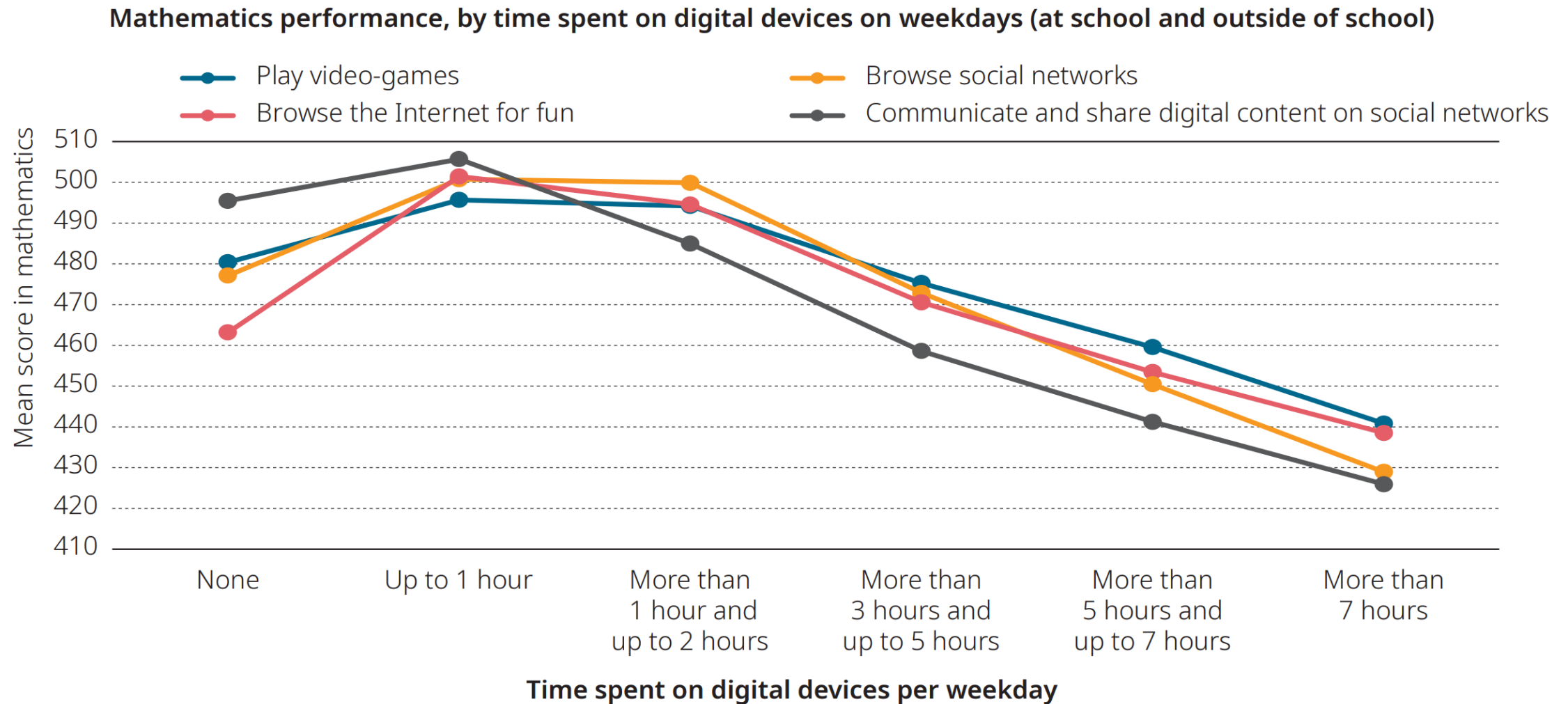
Az iskolában **rekreációra >1 óra** digitális eszköz használat:



matematika,
iskolai hovatartozás-
érzés

Students who spend more than one hour daily on various leisure activities online score lower in mathematics [1/2]

Based on students' reports; OECD average





Managing screen time: how to protect and equip students against distraction

Programme for International Student Assessment

The bottom line

The PISA 2022 findings reveal that 15-year-old students who use digital devices moderately for learning at school tend to perform better and report a greater sense of belonging at school. However, those who spend over an hour each day using them for leisure tend to have lower maths scores and lower sense of belonging at school. On top of this, they are more likely to be easily distracted.

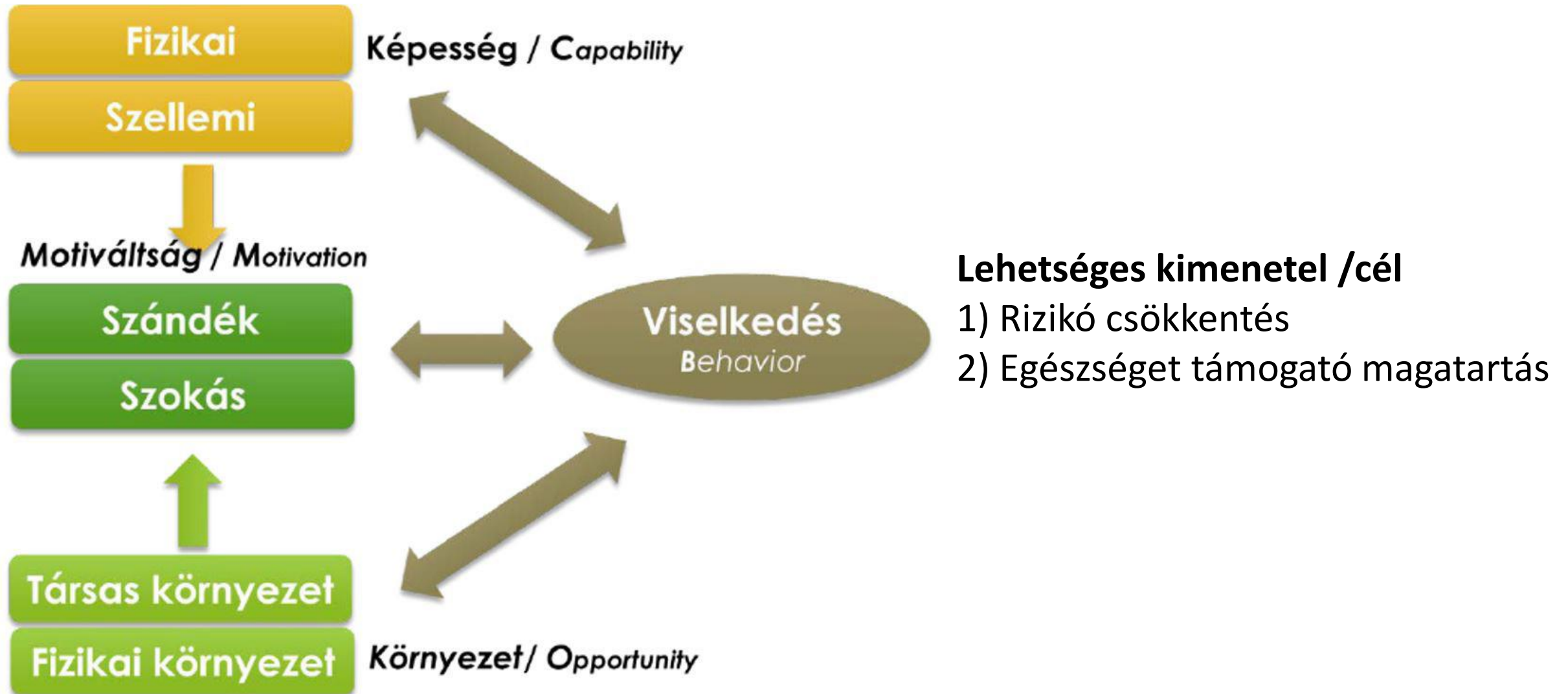
The findings highlight the need to reduce distractions from digital devices in schools and beyond. This can be achieved through school policies that improve students' digital skills and behaviours, along with providing teachers training on teaching with technology.



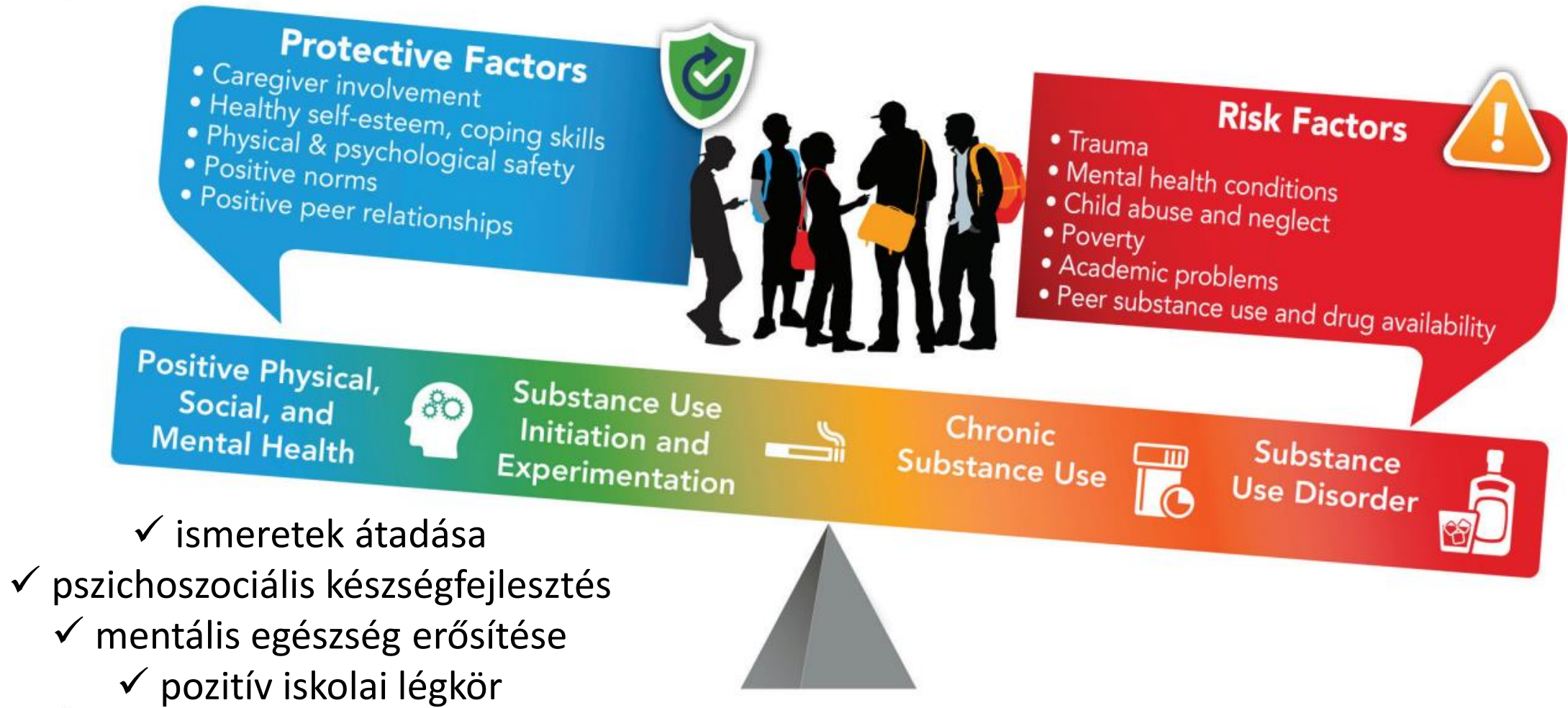
HOGYAN?



Magatartás formálás/változtatás



Univerzális iskolai függőség megelőzés



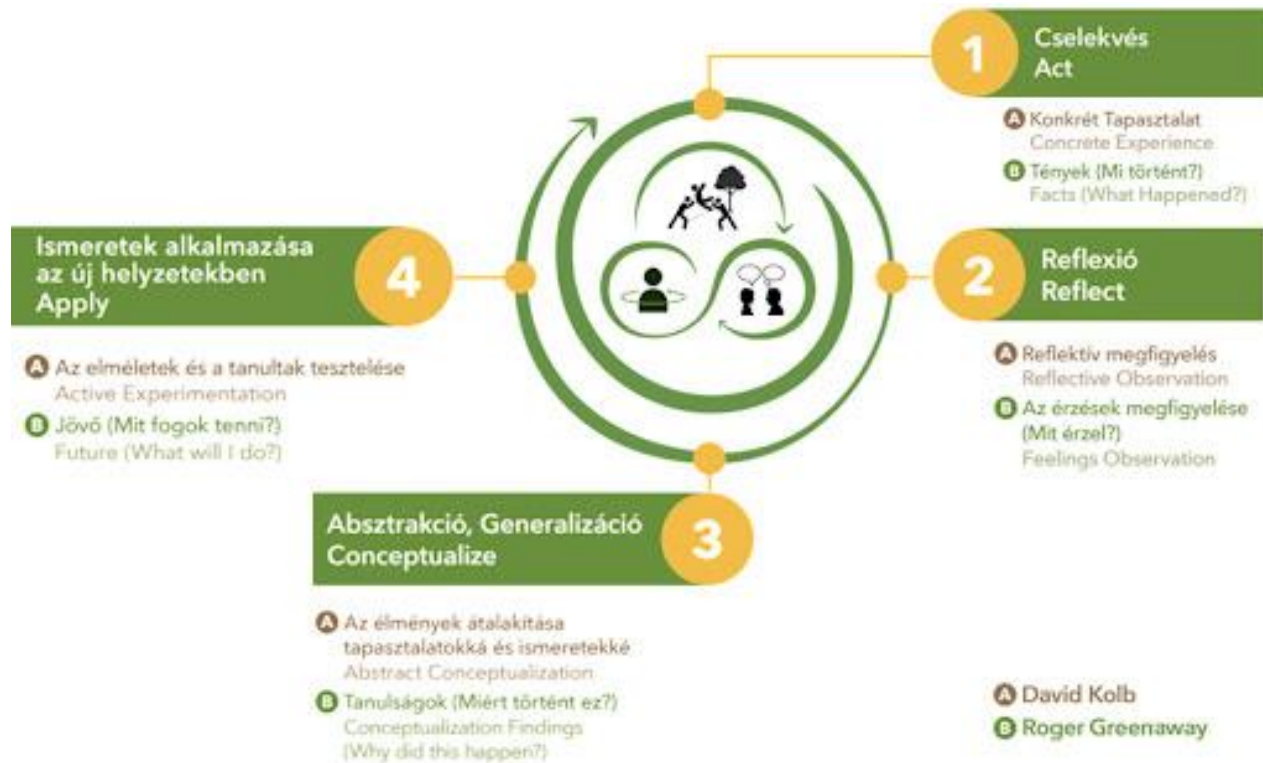
Általános iskolai korosztályban a leghatékonyabb módszer

Módszertan

- Interaktív
- Tapasztalat, élmény alapú tanulás
- Projekt módszer

Keretek

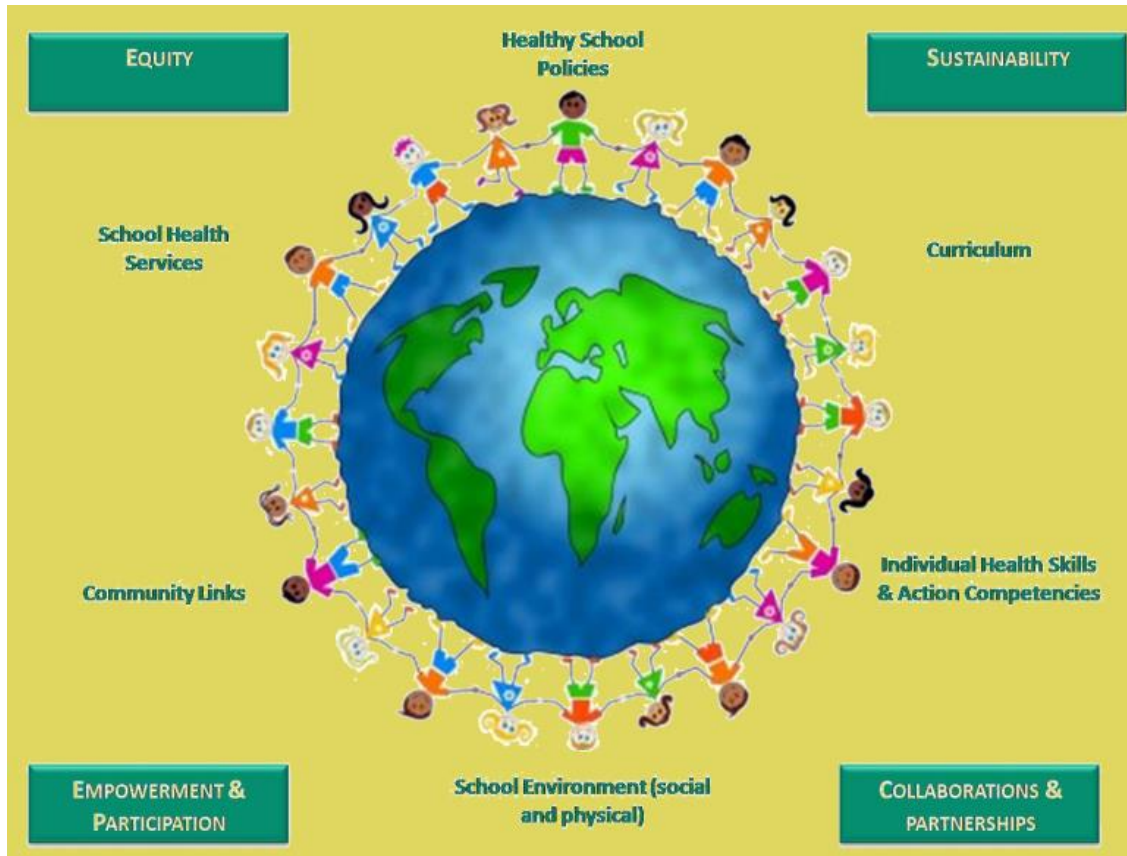
- Tanórák
- Tanórán kívül



Aktivitás és részvétel szükséges

Iskolai függőségmegelőzés: hogyan?

Cél



Realitások

Időhiány, túlterheltség

Szakemberhiány

Nincs ehhez kapcsolódó kimeneti követelmény a NAT2020 -ban és kerettanterveiben

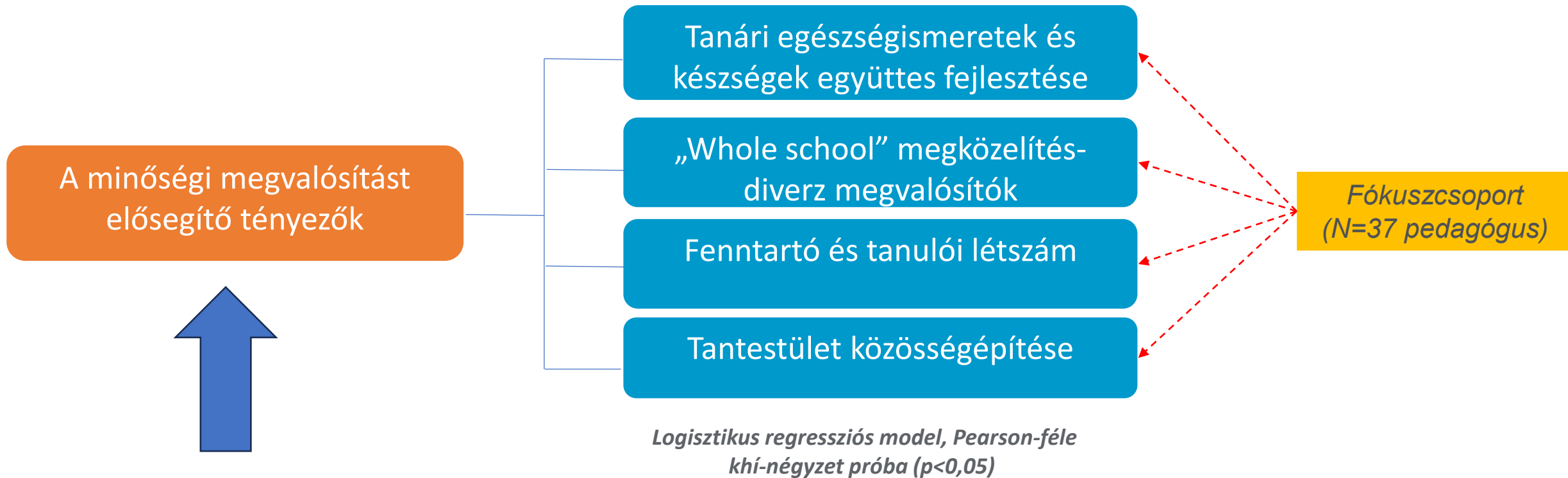
A tantestület egy része „ellenálló”

„Egészségnapban” való gondolkodás

[International Union for Health Promotion and Education](http://www.ihpe.org)

Rákossy Z.: Komplex gyermekegészség-fejlesztési program a Budakörnyéki régióban 2018–2021

A hazai iskolai függőségmegelőzés: perspektívák egy országos felmérés tükrében



Függőségmegelőzés megvalósulása országosan (N=3601 iskola)

[The Influence of Institutional Characteristics on Implementing School-based Universal Addiction Prevention: A Hungarian Mixed-Methods Nationwide Study on the State of Implementation, Barriers, and Facilitators](#) Frontiers in Education, Education

Student



Education Education
It Takes Three
Education



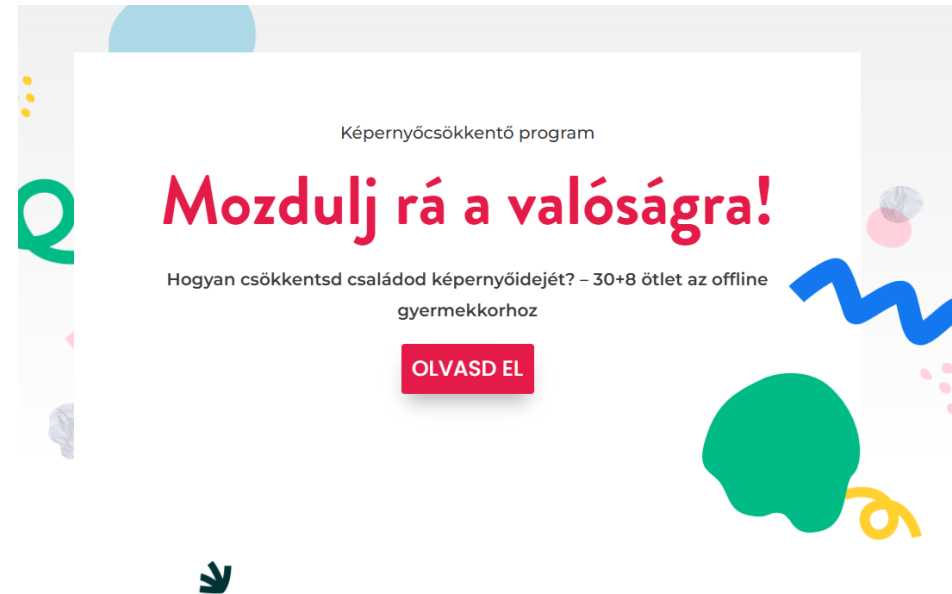
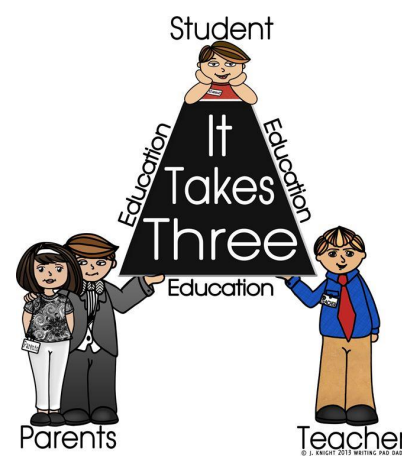
Parents



Teacher

Szülők

**Információ átadás és gyakorlati tippek
szülői értekezletek, iskolai e-mailek, iskolai online felületek**

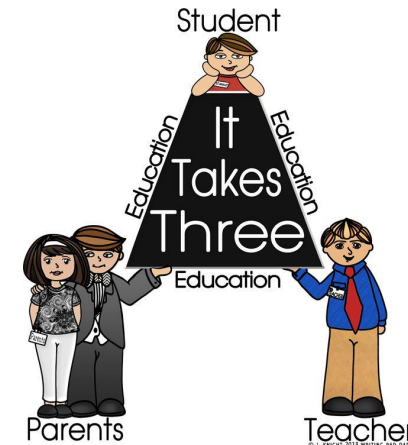


https://www.bethesda.hu/kepernyocsokkento-program/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR0chRWuufaM0U4j7oOplAowS-zaPEHLcW6cxoxbSWE4m3huGh4ZaDwUu6c_aem_ntg-oQ4R1jlZVkuKLA5pZw

Tanuló



Ismerjük meg a gyerek gondolatait, érzéseit: pl
tréning kártyák, rajzos feladatok, labdás gyakorlatok



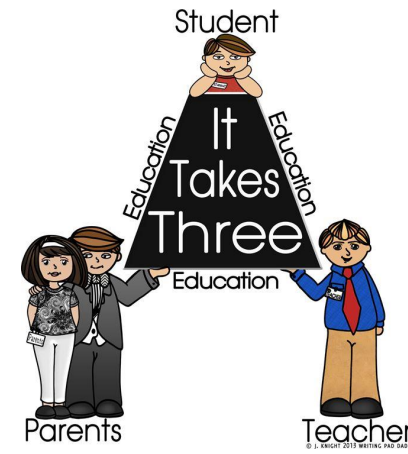
Élmény alapú tanulás, játékosítás: *motiváció, kapcsolódás, interaktivitás, szociális és érzelmi készségek fejlesztése*



Barátságos és egészséget támogató iskolai környezet kialakítása (ennek része a pedagógus maga is!)

Pedagógus

Fizikai és mentális egészség támogatás:
öngondoskodás, tantestületi rekreációs alkalmak



Tudás és készségfejlesztés



Együttműködés a tantestületen belül, pedagógia program



Bevált iskolai gyakorlatok

Tanári közösségnek szóló programok
Problémás helyzetben tanári összefogás
Egymás támogatása a hétköznapiakban
Jó gyakorlatok továbbadása egymásnak

Napindító a gyerekekkel, tartalmas együttlétek
Játékosítás alkalmazása

Csoport munka a tanórákon
Projekt munkák
Egészségét

Érzelem hőmérő, vagy más eszközzel érzelmekről
beszélgetés
Alkotások, amelyben az egész osztály megjelenik

Páros beszélgetések kezdeményezése
Élménypedagógiai elemek alkalmazása

A kompetencia területekre fókuszálás havi
váltásokban

- 1. önmenedzselés** - pl. tervezés, célok kitűzése, érvelés, saját igények kimondása - szeptember
- 2. társas készségek** – pl. együttműködés fejlesztése, közösségépítés. konfliktus kezelés, stresszkezelés - október
- 3. felelős döntéshozatal** – pl. miben dönthetek én, mit teszek az egészségemért - november
- 4. éntudat, önismeret fejlesztése** – pl. érzelmek, pozitív tulajdonságaink, erőforrásaink, dühkezelés- január
- 5. társas tudatosság** – pl. értékek, egymás elfogadása, érzékenyítés - február

szaktárgyi órákon

interaktív foglalkozásban min. 1 osztályfőnöki órán - felső, 1 napközis foglalkozáson- alsó
együttműködési játékban min. 1 osztályfőnöki órán - felső, 1 napközis foglalkozáson- alsó



Talentum Református
Általános Iskola



21 ó. • 🌐

Technika órán mindenki együttműködik, mert
EGYÜTT MŰKÖDIK 🙌🥰🙌

Köszönetnyilvánítás

Dr. Nagy Péter, Bethesda Gyermekkórház-
„Mozdulj rá a valóságra” program

Sápi Mária, Református Pedagógiai Intézet-
Innovatív Egészségpedagógia kutatócsoport



Innovatív
Egészségpedagógia

