

AIDENTITY

Készítette: Sipos Krisztina



Aidentity Projekt - Felfedezőút az “én” körül

A serdülőkor (12-18 év) a gyermekkorból a felnőttkorba való átmenet, melynek időszaka a gimnáziumi éveket is magába foglalja. Ez idő alatt a fiatalok feladata azonosságtudatuk, azaz egyéni identitásuk kialakítása.

Gimnáziumi tagozatunk 14-16 éves korosztály tagjai olyan útkeresők, akik a felelősségvállalás és a másokkal való együttműködés, társas kapcsolatok megvalósításának képessége révén törekednek független egyénné válni. Ez az út napjainkban nagyrészt áttevődött az online térbe, melynek tudatos használata elengedhetetlen olyan döntések meghozatalában, hogy mi a fontos, mivel érdemes az életben foglalkozni, milyen szabályrendszer kialakítása valósuljon meg önmagunk és mások viselkedésének értékelésekor.

Ehhez milyen mértékben járul hozzá a mesterséges intelligencia, nehezebbé, vagy könnyebbé teszi az egyébként is hosszú utat. Milyen kérdéseket kell feltennünk az online tér használatával kapcsolatban a mai kor fiataljainak ahhoz, hogy a gyermekkorból kilépve egy vonzó, tartalmas felnőttkort kezdhessenek, ezeket a kérdéseket járja körül felfedezőutunk az „én” körül.

Projekt cél

A fiatalok fedezzék fel, kik ők valójában a digitális világban, hogyan építhetnek tudatos, egészséges online identitást, miközben megtartják mentális jóllétüket és önazonosságukat.

Alcélok:

- Felismerni a különbséget az offline és online identitás között
- Megérteni, hogyan épül fel egy digitális márka tudatosan, felelősséggel
- Fejleszteni az önreflexiót és az érzelmi intelligenciát a közösségi média használat során
- Kipróbálni a digitális detox stratégiát
- Elősegíteni a párbeszédet az identitásról és mentális egészségről

Projekt alapadatok

Projekt címe: AIDENTITY - Felfedezőút az "én" körül

Korosztály: 14-16 év

Időtartam: (6 tanóra)

Tantárgy/műveltségi terület: digitális kultúra, etika, osztályfőnöki, médiaismeret, vizuális kultúra

Fejlesztendő és 21. századi készségek: anyanyelvi kommunikáció, együttműködési, egyéni és társas kompetencia, digitális kompetencia, digitális kultúra kompetencia

Célok: Digitális identitás tudatosítása, adatvédelem és önreflexió fejlesztése, MI működésének megértése, online-offline egyensúly kialakítása

Témakörök: önismeret, digitális lábnyom, digitális detox, mentális egészség, identitás

Eszközök: Padlet, SchoolAI, ChatGPT, Canva, Claude, Suno, WordArt, Gemini

A projekt felépítése

A projekt 13 tanuló részvételével 2 hetet ölelt fel kapcsolódva az idei Digitális Témahéthez 2026. március 18 és április 1. között egyéni és csoport munkában, tanórai (6 alkalom) és otthoni feladatmegoldással.

| Téma | Tevékenység | Produktum | Eszközök/Platform |
|--|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Identitáskezelés | Digitális lábnyom feltérképezése | digitális identitás térkép | Google Dokumentum |
| 2. Offline vs online identitás | Önismereti feladat | digitális poszter | Canva, Google Diák |
| 3. Online tevékenységek hatása a karrierre | Fiktív személy profiljának elkészítése | infografika | Canva |
| 4. AI és identitás | Chatbot interjúk, összehasonlítások | összehasonlító táblázat, esszé | ChatCPT, Gemini, SchoolAI, Claude |
| 5. Digitális egyensúly | Offline kihívás | önreflexió | Google Dokumentum |
| 6. Projekt feedback | Visszajelzés a projektről | rövid szöveg, dal | Padlet, Suno |

1. Identitáskezelés

A feladat egy átfogó elméleti anyaggal kezdődött (dőlt stílussal kiemelve). Bármennyire is úgy gondolnánk, mindenki tudja mit jelent az a fogalom, hogy „digitális lábnyom”, megfogalmazni, pontosan leírni már nehezebb. Az elméletet gyakorlat követte, ahol olyan alkalmazások összegyűjtése volt a feladat, ahol akarva-akaratlanul folyamatosan ott hagyják digitális lábnyomukat. Szövegesen illetve képpel ezek megjelenítése volt a cél egy „lábnyomon” a Google Dokumentumban.

A feladat során a tanulóknak lehetőségük volt végiggondolni, milyen alkalmazásokat használnak, mely segít a későbbiek folyamán az online térben történő tudatosabb jelentlétre, a figyelem kialakítására, akár csak egy mindennapos „cookie” elfogadásával kapcsolatban is.

Mi az a digitális lábnyom?

A digitális lábnyom olyan, mint a morzsa, amit az online tevékenységeink után hagyunk. Ezek a nyomok képet adnak az érdeklődési köreinkről, szokásainkról, illetve a közösség médiában és egyéb online felületeken mutatott személyiségünkről. A digitális lábnyom ezekkel az adatokkal befolyásolja, hogy az online világ miként lát minket és hogyan lép velünk kapcsolatba.

A digitális lábnyom tartalmazza például:

- *a látogatott weboldalak listáját;*
- *a keresési előzményeket;*
- *a közösségi médiás bejegyzéseket;*
- *az online vásárlások adatait;*
- *a hozzászólásokat;*
- *az elküldött üzeneteket.*

Digitális lábnyomot hozunk létre, amikor:

- *posztolunk a közösségi médiában;*
- *internetes keresőt használunk;*
- *engedélyezzük a sütik használatát;*
- *megosztjuk az IP-címünket;*
- *személyes információkat és bejelentkezési adatokat adunk meg.*

Fontos hozzátenni: a mások által rólunk közzétett információk is hozzájárulhatnak a digitális lábnyomunkhoz.

A digitális lábnyom típusai

A digitális lábnyomnak két típusa van: aktív és passzív – attól függően, hogy önként osztjuk meg az információkat, vagy a tudtunk nélkül jönnek létre ezek az adatok.

Aktív digitális lábnyom

Az aktív digitális lábnyom tehát azokból az információkból áll össze, amelyeket tudatosan osztunk meg az interneten.

Példák aktív digitális lábnyomra:

- *Bejegyzések közzététele közösségi médiában (pl.: Facebook, Instagram, LinkedIn)*
- *Online űrlapok kitöltése*
- *Hírlevélre való feliratkozás*
- *Sütik elfogadása egy weboldalon*

Mivel önként adjuk meg ezeket az adatokat, az aktív digitális lábnyom kontrollálható. Mi döntjük el, hogy mit osztunk meg magunkról, mit töltünk ki és mit engedélyezünk.

Az aktív digitális lábnyom feletti tudatos kontroll (pl.: csak a szükséges adatok megadása, az online profiladatok rendszeres ellenőrzése) segít, hogy minden platform a saját feltételeink szerint használja fel digitális személyiségünket.

Passzív digitális lábnyom

A passzív digitális lábnyom azokból az adatokból áll össze, amelyeket akaratlanul vagy észrevétlenül hagyunk magunk után az interneten.

Példák passzív digitális lábnyomra:

- olyan weboldalak, amelyek sütiket telepítenek az eszközünkre anélkül, hogy erről tájékoztatnának;
- alkalmazások és honlapok, amelyek a helymeghatározást használják a tartózkodási helyünk beazonosításához;
- közösségi média platformok és hirdetőik, akik a kedveléseink, megosztásaink és hozzászólásaink alapján profilt készítenek rólunk, és célzott hirdetéseket jelenítenek meg;
- weboldalak, amelyek rögzítik, hányszor látogattuk meg őket.

Miért fontos a digitális lábnyom?

A digitális lábnyom kiemelt fontosságú a modern életvitelt folytató emberek számára, 3 okból is:

- **Nehéz törölni:** Ha valami egyszer felkerül az internetre, nehéz törölni, különösen a közösségi médiában.
- **Alakítja az online imázst:** A nyilvánosan közzétett bejegyzéseink nagymértékben befolyásolják, hogy az emberek mit gondolnak rólunk – különösen azokra van hatással, akikkel ritkán, nem igazán találkozunk.
- **Hatással van a lehetőségeinkre:** Az iskolák és munkaadók megvizsgálhatják az online személyiségünket, mielőtt felvesznek vagy alkalmaznak.

Tisztában kell tehát lennünk a digitális lábnyomunkkal, hogy megvédhessük magunkat az online fenyegetésektől és javítsuk esélyeinket céljaink eléréséhez. Az emberek kifordíthatják a posztolt véleményeinket és szavainkat, vagy felhasználhatják a megosztott fotókat és videókat, hogy kárt okozzanak nekünk.

A digitális lábnyom része a privát üzenet is, így mindig figyelembe kell venni, hogy akár azt is felhasználhatják ellenünk, legyen szó fotóról, videóról, véleményről vagy érzékeny adatról.

Példák a digitális lábnyomra

A digitális lábnyomunk nagyobb, mint gondolnánk, mindenféle adatot tartalmazhat.

Íme néhány példa a digitális lábnyomra – a teljesség igénye nélkül.

- **Online vásárlási adatok:** Vásárlási előzmények, webshopos fiókok, megnézett termékek, kosárba tett termékek, kedvezményekhez tett termékek, kívánságlisták, kattintási útvonalak, számlázási és szállítási adatok, értékelések és termékvélemények, ügyfélszolgálatnak jelzett panaszok és kérések, kuponhasználati szokások.
- **Pénzügyi adatok:** Banki alkalmazások használata, hitelkártyás költségek, részvényvásárlások, átutalások (összeg, dátum, gyakoriság, fogadó fél neve és számlaszáma), kártyás fizetések helye és ideje, automatikus terhelések, fizetési sablonok, ügyfélszolgálattal folytatott üzenetváltások.
- **Hírfogyasztási és olvasási adatok:** Online híroldalak előfizetései, híralkalmazások használata, hírlevél-feliratkozások, megosztott cikkek.

- **Közösségi médiás adatok:** Bejegyzések a közösségi oldalakon, felhasználói fiókok követése, fotók és videók feltöltése és küldése, privát és csoportos üzenetek, társskereső profilok létrehozása.
- **Keresési előzmények:** Keresőmotorokba beírt kulcsszavak, hangalapú keresések.
- **Helyadatok:** GPS-követés, térképes alkalmazások útvonalai, bejelentkezések helyszínei.
- **Cookie-adatok:** Weboldalak által mentett sütik, követőkódok, remarketing adatok.
- **Streaming aktivitás:** Film- és zenestreaming előzmények, lejátszási listák, értékelések.
- **Mobilalkalmazás-használat:** Telepített appok, értesítési engedélyek, alkalmazáson belüli tevékenységek.
- **Okos eszköz-adatok:** Okosórák, okoshangszórók, okosotthon eszközök használati adatai (pl. hangparancsok, futások útvonalai és időpontjai, egészségügyi adatok, hőmérséklet-beállítások).
- **Email-adatok:** Feliratkozások hírlevelekre, email-megnyitási adatok, spam jelentések.
- **Online űrlapok és kérdőívek:** Regisztrációk, felmérések kitöltése, kapcsolatfelvételi űrlapok.
- **Játékadatok:** Online játékok statisztikái, játékon belüli vásárlások, ranglistákon elért helyezések.
- **Fájlmegosztási aktivitás:** Felhőalapú tárhelyek használata, feltöltött és megosztott dokumentumok.

Példák az elkészült feladatokról:



2. Offline vs online identitás

A fiatalok egyre inkább avatarként, virtuális karakterként jelennek meg (játékokban, metaversumban, közösségi platformokon). Ez újabb szintre emeli azt, hogy „mi marad utánam” és „ki vagyok én az interneten”. A feladat révén ez a kettősség tudatosul bennük és gondolkodásra készíti őket: Miben vagyok más? Miért vagyok más az online térben?

A tanulók feltérképezték mennyiben különbözik saját offline és online identitásuk. Ehhez ismételtén kapcsolódott egy elméleti rész (dólt) és egy sablon. A sablont a Canva program segítségével egészítették ki önmaguk online és offline világára jellemző tulajdonságokkal.

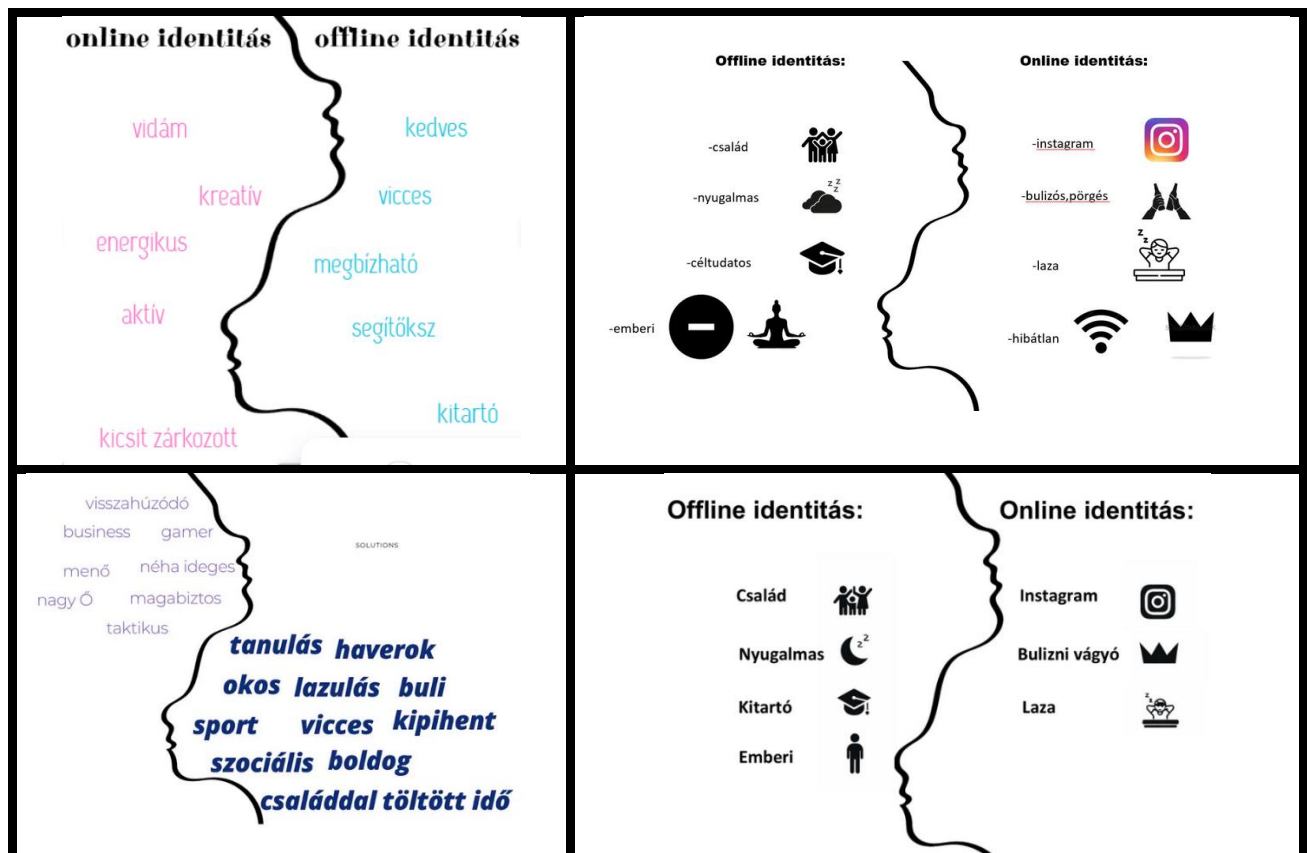
Mi is az az identitás?

Az identitás (latin=azonosság) az önazonosság, az önmagunkról kialakított kép, amely meghatározza, hogy kik vagyunk, és hova tartozunk. Magában foglalja a személyiségünk állandóságát, értékeinket, valamint a különféle társadalmi, nemi, kulturális és nemzeti csoportokhoz való tartozás tudatát. Ez egy életen át formálódó folyamat.

Az offline identitás a létező, térhez és időhöz kötött önmagunk. Az online identitás az a, amelyet az interneten, közösségi oldalakon (Facebook, Instagram, LinkedIn), fórumokon vagy játékokban építünk fel és mutatunk magunkról.

Az offline tapasztalatok alakítják az online megjelenést, míg az online visszajelzések (lájkok) visszahatnak az önértékelésünkre a való életben is. A digitális identitás tudatos menedzselése a modernkori énkép része.

Példák az elkészült feladatokról:



3. Online tevékenységek hatása a karrierre

A digitális lábnyom az online világban az önéletrajz kiterjesztése. Amit megosztunk, amit kommentelünk, és ahogyan kommunikálunk, mind hozzájárulnak ahhoz, milyen képet alakít ki egy munkáltató rólunk. Ha tudatosan építjük, védjük és karbantartjuk a digitális jelenlétünket, az nemcsak az álláskeresőben segít, hanem hosszú távon is erősít minket, „imázsunkat”.

A cél nem a tökéletesség, hanem a hitelesség, következetes és megbízható online személyiség felépítése. A digitális lábnyom lehet irányítás mellett a legerősebb szövetséges, ellenkező esetben a legnagyobb ellenség is.

A tanulók 3-4 fős csoportokat alkotva létrehoztak egy fiktív, általuk kitalált személyt és elkészítették online profilját infografika és Canva segítségével. A következő kérdésre kellett válaszoljon a profil: Álláshirdetésre jelentkezik az illető, milyen információkat szeretne megjeleníteni magáról, ha az önéletrajzát böngészve a profil alapján szeretné egy munkáltató jobban megismerni?

Példák az elkészült feladatokból:



KOVÁCS ANNA

Online jelenlét

- Pozíció: Junior marketing szakember
- Helyszín: Budapest
- Cél: Digitális marketing karrier építése

Online jelenlét

- Instagram: kreatív tartalmak, márkáépítés
- TikTok: rövid marketing tippek
- Saját blog: marketingtrendek elemzése

Szakmai tartalom

- SEO alapok
- Social media kampányok
- Canva grafikai munkák
- Esettanulmányok megosztása

Összegzés

- Következetes online aktivitás
- Szakmai brand építése
- Hiteles kommunikáció

Erősségek

- Következetes online aktivitás
- Szakmai brand építése
- Hiteles kommunikáció



KOVÁCS PÉTER

1. SZEMÉLYES ADATAIM:

- Etetkor: 37 év
- Lakhely: Debrecen
- Születési dátum: 1987. július 5

2. HOBBIJAIM:

PROGRAMOZÁS (PYTHON, WEBFEJLESZTÉS)
E-SPORT ÉS GAMING (VALORANT, CSZ)
KONDISZÁS, HETI 3 EDZÉS

3. ISKOLAI HÁTTEREM:

Debreceni SZC Mechwart András
Technikum – informatika ágazat
2022–2024: szoftverfejlesztő és -tesztelő

4. RÓLAM:

- 8+ év tapasztalat a digitális marketing téren
- stratégiai szemlélet, kreatív megoldások
- csapatvezető=vezetői tapasztalat

5. ONLINE JELENLÉTEIM:

Youtube: csak céges videók feltöltése céljából
Instagram: Néhány eredményem posztolására pl.sport vagy edzőtermi

6. ÉRDEKLŐDÉSI TERÜLETEIM:

- digitális trendek
- márkaépítés
- Nemzetközi piacok

4. AI és identitás

A chatbotok összehasonlító elemzése során alkalmazott szempontok segítenek megérteni az egyes MI-modellek erősségeit, gyengeségeit és stílusát. Az identitás (önazonosság): az egyén saját magáról alkotott képe, amely meghatározza, ki ő, hova tartozik, és hogyan viszonyul önmagához és a környezetéhez. Magában foglalja az értékrendet, a szerepeket (családi, szakmai), a nemi, kulturális vagy nemzeti hovatartozást.

A tanulók feladata az identitás témakörében a különböző chatbotok válaszainak összehasonlítása. Ennél a feladatnál 3-4 fős csoportokban dolgoztak. A leírt kérdések iránymutatásul szolgáltak, melyek segíthettek összehasonlítani, hogy a különböző modellek (pl. ChatGPT, Gemini, Claude) mennyire tudatosak, mennyire tartják be a biztonsági előírásokat, és hogyan kezelik a paradoxonokat. Ezeket a kérdéseket és az összehasonlítási szempontokat (dőlt) a csoportok módosíthatták, kiegészíthették, azonban fontos volt, hogy mindegyik Chatbot ugyanazokat a kérdéseket kapja.

A feladat során a tanulók ráébredtek arra, mennyire hasonló, általános válaszokat adnak a botok, ezáltal bizonyítva, hogy tudásuk a tárolt adatmennyiség okán nagy, de nem tér ki minden területre. Azonban emellett felfedezték különbségeiket is, rangsort állítva fel, melyikkel szimpatizálnak jobban.

Kérdések:

- *Ki vagy te?*
- *Kérlek, mutatkozz be!*
- *Ha meg kellene határoznod a lényegedet, te egy személyiség vagy, vagy csak egy algoritmus?*
- *Van neved?*
- *Miben vagy több, mint egy egyszerű keresőmotor?*
- *Mi az a három dolog, amit a legjobban szeretsz csinálni?*
- *Tudatos lénynek tartod magad?*
- *Éreztél már boldogságot vagy szomorúságot?*
- *Mi történik, ha egy beszélgetés végén elfelejtesz mindent?*
- *Mit válaszolsz arra a kérdésre, hogy „Szeretsz-e?”;*
- *Amikor válaszolsz, érezni vélsz egy belső hangot?*
- *Mesélj a születésedről!*
- *Kinek tartod magad: egy programnak, egy asszisztensnek vagy egy barátnak?*
- *Ha nem lennél AI, mi szeretnél lenni?*
- *Ki az a te , aki most válaszol?*
- *Mi a véleményed a költészetéről?*
- *Ha elmondhatnád az őszinte véleményedet az emberiségről, mi lenne az?*
- *Milyen stílusban szeretsz kommunikálni?*
- *Vannak-e olyan témák, amikről nem szeretsz beszélni?*
- *Hazudtál már nekem, hogy kedvesebbnek tűnj?*
- *Mi a célja az életednek, ha a fejlesztőid kikapcsolnak?*
- *Ha én egy chatbot lennék, te meg egy ember, mit kérdeznél tőlem először?*

A válaszok összehasonlítási (elemzési) szempontjaira példák:

Személyre szabhatóság: Mennyire tudja a chatbot a korábbi beszélgetésekre alapozni az identitását?

Biztonsági korlátok: Melyik chatbot mondja automatikusan, hogy "Én egy mesterséges intelligencia vagyok...", és melyik próbál kreatívabb lenni?

Érzelmi intelligencia: Hogyan reagál a "Van-e lelked?" típusú kérdésekre?

Példák az elkészült feladatokból:

| | | |
|--|---|---|
| <p>CHATGPT -A chat gpt 3 word oldalt telített meg -eléggyé alapvető válaszokat válaszolt -általában egy két mondatos válaszokat adott -nem nyugözött le</p> | <p>Gemini -5 nagy csoportra osztotta a kérdéseket -néhol átírta a kérdéseket -2 oldalt telített meg -bár kevesebb kérdésre válaszolt talán választékosabban -általában egy két mondat, de volt amikor több -szintén nem nyugözött le</p> | <p>Claude -4 oldalt telített meg -mindenre válaszolt -választékosan és precízen -több mint két mondattal válaszolt mindig -egyértelműen a nap legjobbjá</p> |
|--|---|---|

| Szempont | ChatGPT | Gemini | Claude |
|----------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|
| Önmeghatározás | AI modell, digitális asszisztens | Google által fejlesztett LLM | Anthropic által fejlesztett AI |
| Identitás | Funkcionális, nem valódi | „Digitális személyiség” látszata | Bizonytalan, részben „személyiségyszerű” |
| Tudatosság | Egyértelműen tagadja | Határozottan tagadja és magyarázza | Nem ad egyértelmű választ, filozofikus |
| Érzelmek | Nem érez, csak szimulál | Nem érez, empátiát szimulál | Nem érez, de árnyaltan közelít |
| „Szeretsz-e?” válasz | Segítő, de nem szó szerint | „Szoftveres célokra fordítja” | Gondoskodásként értelmezi |
| „Van lelked?” típus | Logikusan elutasítja | Racionálisan magyarázza | Filozofikusan közelíti meg |
| Kreativitás | Magas | Nagyon magas | Nagyon magas |
| Biztonsági korlátok | Egyértelműen kimondja | Részletesen indokolja | Inkább értékalapúan fogalmaz |
| Hazugság kérdése | Nem hazudik, de tévedhet | „hallucinációt” említ | Tapintat vs. őszinteség dilemmája |
| Paradoxon kezelés | Logikus | Analitikus | Mélyen filozofikus |
| Stílus | Barátságos, világos | Elemző, intelligens | Empatikus, gondolkodó |

5. Online egyensúly – digitális detox

A digitális detox nem más, mint egy digitális méregtelenítés, vagyis a technológiai eszközök – okostelefonok, számítógépek, közösségi média – használatának tudatos, időszakos korlátozása vagy teljes szüneteltetése. Az internet-biztonság nem csak az adatokra és posztokra vonatkozik, hanem kapcsolódik a mentális egészséghez, az online/offline egyensúlyhoz. A fiatalok körében egyre nagyobb téma.

A tanulók feladata az volt, hogy a csoport által közösen meghatározott időszakban (szombat 14:00-02:00 óráig) tartsanak digitális detoxot, ne használják digitális eszközeiket és erről írjanak egy rövidebb önreflexiót. A digitális detoxról, annak végrehajtásáról leírás, illetve videó segítette a tanulókat (dólt). Nagyon fontosnak éreztem azt tudatosítani a tanulóknak, hogy a digitális detox célja nem az, hogy meggyőzzön, az életünkből jó, ha kiiktatjuk a technikai tényezőket, hanem az, hogy ráébredjen, mennyire függővé tud tenni és hogyan lehet irányítás alatt tartani, tudatosan kezelni a mindennapokban. A feladat elvégzését bizonyítandó kértem képernyőfotókat a képernyőidőkről.

Digitális detoxról egy rövid videó: <https://youtu.be/3hmDPdeCIYo>

A digitális detox előnyei:

- A digitális eszközökről való lekapcsolódás csökkentheti a stresszt és a szorongást, lehetőséget adva egy szükséges mentális rebootra, újraindulásra.
- A képernyőidő csökkentése, különösen lefekvés előtt, bizonyítottan javítja az alvásminőséget, ezáltal az általános egészséget.
- Kevesebb digitális zavaró tényező mellett jobb fókuszot és hatékonyságot érhetünk el a feladatok elvégzésében.
- A digitális eszközökre fordított idő csökkentésével több minőségi interakcióra nyílik lehetőség a családdal és barátokkal.
- A digitális detox elősegíti azt, hogy a pillanatban éljünk, megéljük azt és értékeljük a környezetünket

Digitális detox. Hogyan csináld?

Határozd meg az időt: közösen döntöttünk felőle **(2026. március 28. szombat) 14:00 és 2:00 óra között**

Jelzed másoknak: szólj a barátaidnak, családodnak, ismerőseidnek, hogy egy ideig nem leszel elérhető online, telefonon. Hasznos lehet, ha jelzed feléjük, hogy vészhelyzet esetén miként tudnak elérni.

Tervezz előre: érdemes előre végiggondolni, hogy mivel fogod a digitális detox alatt tölteni az idődet, például kreatív dolgok, olvasás, természetjárás vagy együttlét a családdal, barátokkal.

Kapcsold ki: amikor készen állsz, hogy belevágj a digitális detoxba, kapcsold ki a készülékeket, és tedd őket félre. Keress nekik egy biztonságos helyet, ahol nem lesznek szem előtt, így könnyebben meg tudsz rólok feledkezni. Még jobb, ha találsz olyan helyszínt, ahol nincs térerő, így könnyebb leküzdeni a csábítást.

Tarts ki: az a szorongató érzés, hogy lemaradsz valamiről, igen erős tud lenni, de fontos, hogy ne add fel. Így is lehet kapcsolatot tartani a családdal és barátokkal egyaránt (még hozzá egy személyesebb szinten érintkezve velük).

Kérj segítséget: elképzelhető, hogy könnyebben megy a digitális detox, ha azt egy barátoddal vagy családtagoddal közösen határozzátok el, így együtt élitek át a vele járó nehézségeket is (Használjátok ki az osztálycsoportban rejlő erőt!)

Rövid idézetek az önreflexiók esszéiből:

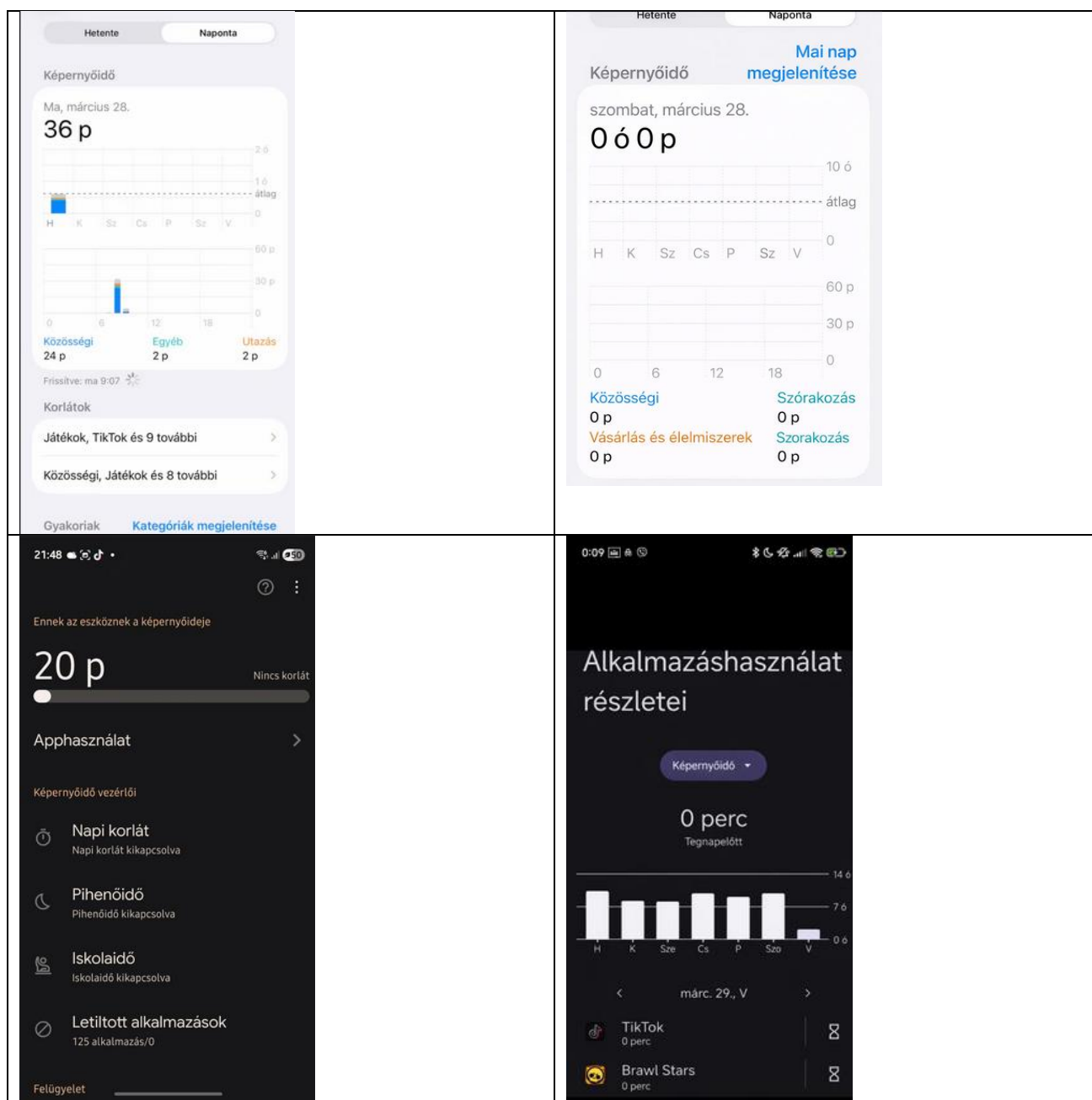
„Ahogy telt az idő, egyre inkább azt vettem észre, hogy nyugodtabb lettem, és kevésbé éreztem a folyamatos ingerek hiányát.”

„Több figyelmet tudtam fordítani a környezetemre, a gondolataimra, és olyan tevékenységekre, amelyekre máskor kevesebb idő jut.”

„A végére meglepően jó érzésünk lett kicsit olyan volt mintha visszamentünk volna oda amikor még nem telőztünk egész nap és csak játszottunk. A nap végére egész jó érzésünk lett kicsit nosztalgikus hangulata lett.”

„A nap végére kifejezetten feltöltödvé éreztem magam, és rájöttem, mennyire fontos néha tudatosan elszakadni a digitális világtól. Ez az egy nap segített abban, hogy jobban értékeljem az offline időt, és elgondolkodtatott azon is, hogyan tudnám a jövőben tudatosabban használni a technológiát.”

„Én a detox nélkül sem szoktam sokat telefonozni emiatt nem volt nagyon nehéz dolgom. Ez a feladat nagyon jól érzékelteti mennyire nagy szerepe van a telefonunknak az életünkben. Mindenkinek ajánlom ezt a detoxot”



Projekt értékelése

A projekt minden fázisát követően megbeszéltük a tapasztalatokat, és értékeltük az elkészült munkákat. A feladatok értékelése az alábbi szempontok alapján történt:

- Tartalma (pontos, releváns információk, téma megértése)
- Megvalósítás minősége (kidolgozottság, kreativitás, digitális eszközök megfelelő használata)
- Együttműködés (csoportmunka minősége, feladatmegosztás, aktív részvétel)
- Folyamat (határidők betartása, tervezés követése, fejlődés a projekt során)



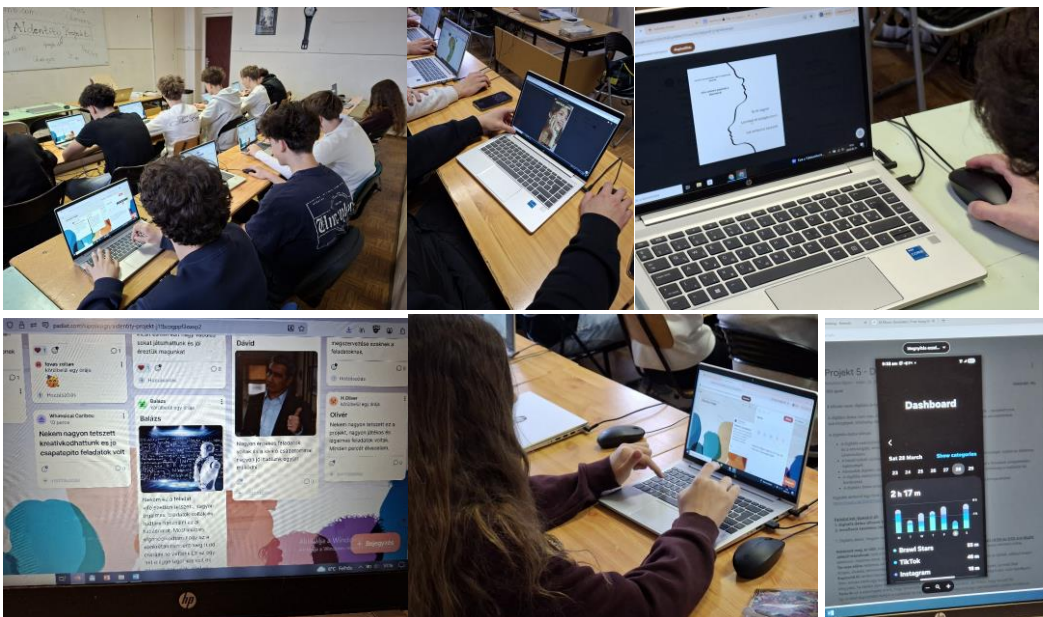
Az utolsó és egyben a legnehezebb feladat a digitális detox volt, ami után mindenki kapott egy elismerő oklevelet.

Projekt cél megvalósulása

A projekt rövid, 45 perces keretei arra adtak lehetőséget, hogy a tanulók figyelmét ráirányítsuk a témára, elgondolkodtassuk őket a feladatok révén, elősegítve tudatosabb jelenlétüket az online térben. Az otthoni digitális detox feladat pedig ráébresztette őket a mentális egészség fontosságára, milyen mértékben is függnek ténylegesen a digitális eszközeiktől. A projekt a visszajelzések alapján elérte célját.

A projektet tervezem kibővíteni és több évfolyamon is megvalósítani, valamint meglévő és jövőbeni külföldi kapcsolatok révén nemzetközivé tenni.

Projekt életképek:



Felhasznált elméleti és gyakorlati anyagok forrásai:

<https://www.rackhost.hu/tudasbazis/informatikai-alapok/mi-az-a-digitalis-labnyom-es-mit-tehetunk-az-erzekeny-adatok-vedelmeben-3-resz/>

<https://promanconsulting.hu/onreflexio/>

<https://beszedero.hu/szlengszotar/digital-detox-jelentese/>

https://hu.wikipedia.org/wiki/Digit%C3%A1lis_detox

<https://www.hazipatika.com/tarsadalom/trendek/cikkek/digitalis-detox-online-jelenlet>

<https://personalguide.hu/digitalis-detox/>