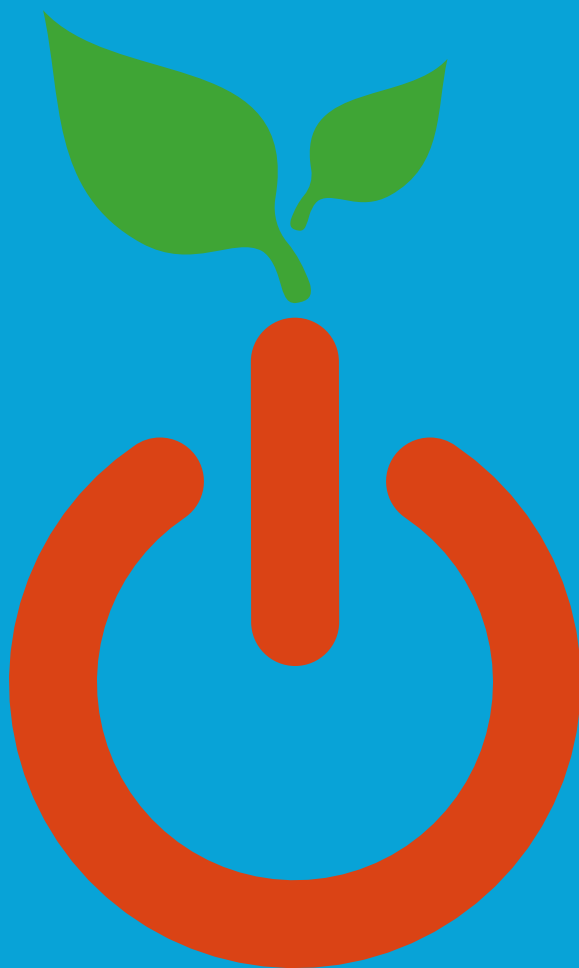


LETETTEM. ÉLTEM. MESÉLEM



**Helló teló –
Digitális-Diák-Detox
beszámoló**

LETETTEM. ÉLTEM. MESÉLEM

**Helló teló – Digitális-Diák-Detox
beszámoló**

LETETTEM. ÉLTEM. MESÉLEM

**Helló teló – Digitális-Diák-Detox
beszámoló**



Vác, 2025

TARTALOM

Marton Zsolt püspök előszava ■ 7

Ajánlások ■ 9

A program ismertetése ■ 17

Mérési eredmények bemutatása ■ 23

**A résztvevő iskolák, tanárok, diákok bemutatása,
hozzászólásai ■ 49**

Mellékletek ■ 73

Dr. Puskás Balázs: A szerkesztő zárszava ■ 80

© Dr. Puskás Balázs

© Dr. Máté Zsuzsa

© Hal Melinda

Kiadó: Szent Mihály Intézményfenntartó

Felelős vezető: dr. Puskás Balázs

Nyomdai előállítás: Virtuóz Nyomdaipari Kft.

Felelős vezető: a kft. ügyvezetője

ISBN 978-615-02-4051-0

MARTON ZSOLT

váci püspök, az MKPK Családügyi
bizottságának elnöke



Kedves Fiatalok, kedves Szülők, Pedagógusok!

Nagy öröm volt számomra, hogy 2025. Nagyböjtjében a Váci Egyházmegye katolikus iskoláiban 120 diák vett részt egy digitális detoxikációs programban. Ezek a bátor diákok azt vállalták, hogy öt teljes hétre leteszik az okostelefonjaikat, kikapcsolják a video játékaikat, kevesebbet fognak tévézni, és a felszabaduló időt inkább a „való világban”, a családjukkal, barátaikkal töltik. És nemcsak vállalták, hanem végig is csinálták!

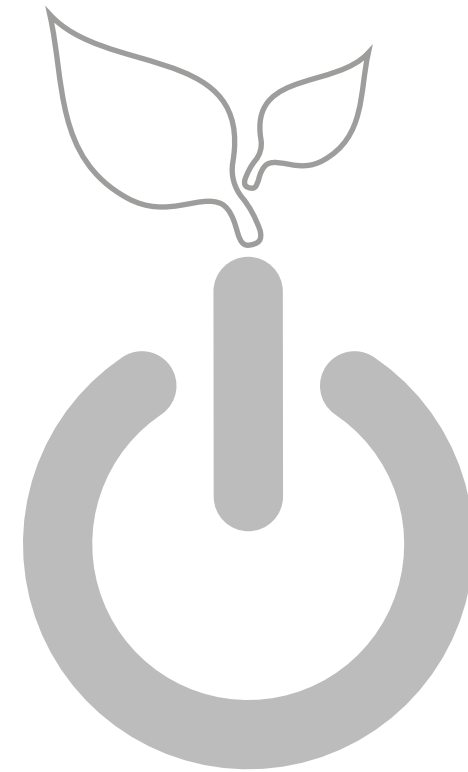
Minden tiszteletem az övék és az őket segítő felnőtteké, hiszen mindannyian hozzá vagyunk szokva ezeknek az eszközöknek a – néha bizony túlzott – használatához. Ez a túlhasználat rossz hatással van a családunkkal, barátainkkal való kapcsolatainkra, amit talán érzünk is, de még nem tudatosodott bennünk eléggé. Keresztényként, de emberként is nekünk mindig a másik személy kell, hogy a középpontban legyen. És igazi kapcsolatba akkor tudunk lépni a másikkal személyllyel, ha ott vagyunk mellette, látjuk őt, érezzük őt, együtt élünk át örömteli vagy fájdalmas pillanatokat. A technikai eszközök használata fontos, számos feladatot könnyebben és gyorsabban el tudunk végezni a segítségükkel, de nem szabad, hogy átvegyék az irányítást felettünk. „*Vizsgáljátok meg mindent, a jót tartsátok meg.*”- olvassuk Szent Pál apostol szavait a tesszaloniki hívekhez írt levelében. Tanácsát megfogadhatjuk a modern technológiával és az okos eszközök használatával, vagy akár a mesterséges intelligencia használatával kapcsolatban is.

Kedves Fiatalok! Azzal, hogy részt vettetek ebben a programban, segíteni fogtok nekünk, felnőtteknek és a diáktársaitoknak abban, hogy sikerrel vegyük fel a harcot az egészségtelen kötődéseinkkel. Hiszen rámutattatok arra, hogy némi erőfeszítéssel igenis el lehet szakadni a mobileszközöktől. Frissebbek, nyugodtabbak, barátkozóbbak leszünk ismét, könnyebb lesz odafigyelni egymásra és a feladatainkra. Ezeket a pozitív hatásokat egyértelműen kimutatta a detoxikációs kampányt kísérő felmérés.

Azt kívánom az Olvasóknak, hogy ebből a kiváló tanulmányból merítsenek erőt, hitet abban, hogy lehetséges az okoseszközök nélküli boldogulás, sőt: a személyes képernyő használatának visszaszorításával egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, örömtelibb emberekké válhatunk.

Marta Lott

AJÁNLÁSOK



UZSALYNÉ DR. PÉCSI RITA

neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola
Organikus Pedagógia Módszertani Központjának
vezetője, az Organikus Pedagógia Egyesület
alapító elnöke, a Szent Mihály Intézményfenntartó
pedagógiai főtanácsadója



Digitális böjt??? Nem életszerű? Vagy éppen életbevágóan fontos?

A kezdeményezés idején bizony több szülő, pedagógus, diák, szakértő és laikus véleménye az volt: szép-szép, de nem megvalósítható. Nem tudjuk már leszedni őket a gépről! Még egy-egy fél óra is komoly küzdelemmel jár...Ez már csak így van! A XXI. század gyerekei már „digitális bennszülöttek”.

Ez a kiadvány egy hiteles beszámoló arról, hogy mindez nem így van! Először is nem láttunk még olyan szülést, amikor kütyüvel a kezében bújt volna ki a baba. Lássuk be, mi adjuk a kezébe – tehát el kell gondolkodnunk azon, mikor, mennyit, hogyan?

Ezen kívül pedig rendkívül meggyőző a hat osztálynyi 12-14 éves serdülő tanúsága, akik arra vállalkoztak, hogy 40 napon át komolyan veszik a digitális böjtöt, pedig addig közülük is sokan napi 3-4 órát tekeregtek az „okos”eszközükön. És lám, rájöttek, hogy élmény a valóság, izgalmasak a személyes emberi kapcsolatok, érdekes a természet, jól esik a mozgásban elfáradni...- és most már ugyan nincs pályázat, de folytatni fogja ezt az életmódot.

Ennél világosabban csak a méréseredmények mutatják, hogy akár ilyen rövid idő alatt is milyen radikális fejlődés tapasztalható a tanulásban, a kitartásban, a kreativitásban, a szociális készségek terén. Kell még több érv? Kár, hogy ennyire is szükség van!

M. Luther King „Van egy álmom” víziója jut eszembe...amit a feketék és fehérek közösségéről álmodott akkor, amikor erről talán álmodni sem illett.

Azok a jelentések, amelyeket az okoseszközök használatának káros hatásairól egyre szabadabban mernek közzétenni – hasonló víziót vetítenek fel számomra. Remélem, hogy egyszer csak eljutunk odáig, hogy a gazdaság által keményen befolyásolt világnak a jogalkotók is megálljt parancsolnak, a technikusok pedig

létrehozzák azokat a szűrőket, amelyekkel a nem-felnőttek kizárólag a számukra hasznos alkalmazásokkal tudnak élni. Ugyanúgy, ahogy jogosítványt sem kaphatnak „tudatos felhasználó” felkiáltással az ilyen korú fiatalok, bármennyire is ismerik pl. a belsőégésű motorok mechanikáját és egyébként tudnak szlalomozni is.

Kívánom, álmodjunk együtt, és amíg ez megvalósul, tegyünk érte mindannyian! Ehhez ad reményt, bátorságot, kedvet ennek a kezdeményezésnek a krónikája, amelyet jó szívvel ajánlok minden felelős szülőnek, nevelőnek – és a döntéshozóknak.

DR. GLOVICZKI ZOLTÁN

az Apor Vilmos Katolikus Főiskola rektora



Detoxikáció

Méregtelenítünk alkohol, kábítószer-túladagolása esetén - de gyógyszerek túlzott vagy hibás alkalmazásakor is. Orvosi módszerekkel és szigorral.

Az online tér nem az eredendő gonosz, de helyes és mértékletes használata felnőtt és gyermek számára is a függőségig húzódó kihívás. Most, a folyamat kezdetén ébredve társadalmi szinten, később alighanem személyeknek és közösségeknek is újra és újra fontos lesz egy-egy ilyen detoxi-folyamat.

Számunkra, a jövő pedagógusait képző intézmény számára különös jelentőséggel bír, hogy támogassuk ezt a jövőt formáló kísérletet, hiszen az intézményes gyógyítás lehetősége és felelőssége néz ránk a holnapból.

Nélkülözhetetlen a szülők ismereteinek, felelősségtudatának gazdagítása, ám egy, a mostanihoz hasonló szakmai vizsgálat, annak eredményei és tanulságai a pedagógus jelöltek és a pedagógusok számára lehet azonnali „kötelező tananyag”.

Köszönet érte a kutatóknak és a kísérletben résztvevőknek!

PÖLTL ÁKOS

családbiztonsági szakértő,
az MCC Ifjúságkutató Intézetének vezető oktatója



A profit sohasem lehet fontosabb gyermekeink mentális egyészségénél

A BigTech vállalatok évek óta egy a viselkedés pszichológiára épülő új tudományágat (Persuasive Design - Befolyásoló Tervezés) **használnak eszközként gyermekeink befolyásolására**, aminek eredményeként jelentős mértékben megnőtt a mentális problémákkal küzdő fiatalok száma.

Az emberi agy több millió év alatt alkalmazkodott vadászó-gyűjtögető életmódhoz, amelyet szűkösség és bizonytalanság jellemzett. A valódi túlélést a ritka, de gyorsan megszerezhető jutalmak, mint például az energiában gazdag zsíros vagy cukros ételek jelentették, egyben segítette az egyént abban, hogy génjeit továbbörökítse. A viselkedés pszichológiát segítségül hívva ezek a vállalatok úgy tervezik digitális termékeiket, hogy **pillanatnyi jutalmakkal** bombázzák a gyermekeinket, ezzel bekapcsolva az agy ősi ösztönmechanizmusait. Ezek a manipulációs mechanizmusok beszipantják gyerekeinket, akik a fejetlen idegrendszerük miatt képtelenek ellenállni a génekben elraktározott ősi ösztönöknek.

A mi felelősségünk, hogy a szülők, pedagógusok és gyermekvédelmi szakemberek elé tárjuk ezeket a manipulációs mechanizmusokat, gyakorlati példákkal mutassuk meg káros hatásait, esélyt adva ezáltal gyermekeink egészséges mentális fejlődésének. Azonban a gyökérprobléma ismertetése mellett ugyanolyan **fontos a megoldási lehetőségek demonstrálása**, aminek egy nagyon jó, pozitív példája a Váci Egyházmegyei EKIF és a Szent István Intézet kezdeményezésére létrejött Digitális Bőjt kihívás. Ahol akarat van, ott megoldás is van. Ez a pozitív, előremutató, mintaszerű kihívás - ellentétben a TikTok káros, veszélyes, értelmetlen kihívásaival szemben - jól mutatja, mennyi **pozitív eredményt, élményt, kapcsolódást érhetünk el már 1 hónap alatt** a képernyőidő csökkentésével.

Ahogy a neves médiapszichológiai szaktekinetly, Douglas A. Gentile mondja: a képernyőn töltött idő, az olyan idő, amit más tevékenységtől vontunk el! Ne vonjuk el gyermekeinktől, **küldjük őket inkább az udvarra játszani, sportolni, bandázni, zenét tanulni, napvégén olvasni, egy pihentető, regeneráló alvás előtt.**

A gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen, ezt nem ronthatjuk el!

HORVÁTH SZILÁRD

az MTVA szerkesztő műsorvezetője, a Búzaszem Katolikus Általános Iskola és Művészetoktatási Intézmény alapítója és intézményvezetője



Kütyümentes gyerekek a családban is

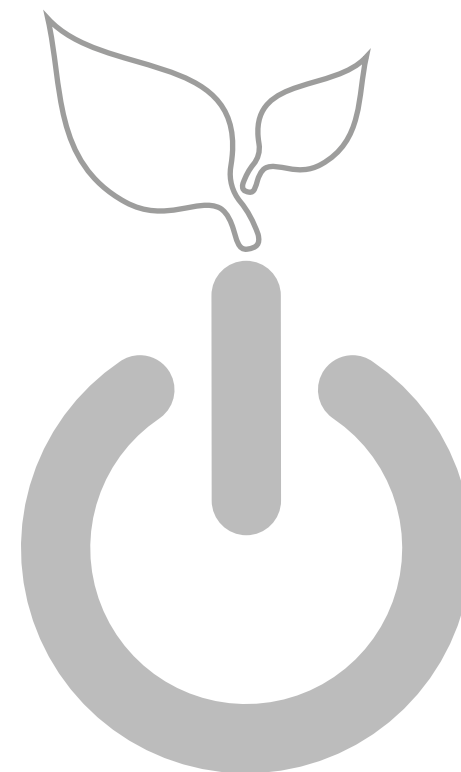
A gyerekek 2011 ősze óta nem hozhatnak be okostelefont a gödi Búzaszembe. Nyomógombos telefont igen, a táskában, kikapcsolva. 2018-ban pedig a családokkal egyetértésben úgy döntöttünk, hogy nyolcadik osztály első félév végéig otthon sincs a gyerekek kezében személyes képernyő, tablet, okostelefon, digitális játék és nem csatlakozhatnak közösségi oldalakra.

A Búzaszemben tapasztaljuk a kütyümentesség közösségi, kapcsolati és személyes fejlődésbeli áldásait. Ehhez hasonló jókat kívánok mindenkinek, aki azt akarja, hogy felnövő gyermekeink ép idegrendszerrel, kreatívan legyenek urai és nem szolgái a digitális világnak. Mert akinek nem fejlődik ki az idegrendszere, az gyermekkorában fejlesztésre szorul, iskolai problémákkal szembesül, felnőttkorában nem tudja megfelelően kifejleszteni a tehetségét, nem él teljes életet, idős korában pedig hamarabb érkezik a testi-szellemi leépülése. Ma a gyerekek éretlen idegrendszerrel kerülnek iskolába, mert nem mozognak eleget. Ezzel már elindulnak a lejtőn. A mi dolgunk, hogy megállítsuk őket. A digitális kultúra lényege nem az eszközhasználat, hanem az algoritmikus gondolkodás, ami sokféleképpen fejleszthető gép nélkül is.

A tudomány egyértelműen beszél a digitális világgal kapcsolatos károkról: radikálisan romlik a gyerekek mentális állapota, a kicsik beszédfejlődése, idegrendszeri érése, leépül az agyszerkezet, romlik a tanulási teljesítmény, csökken a fiatalok IQ-ja.

Kimaradnak-e valamiből a gyerekek, ha 14 éves korig kivesszük a kezükből a személyes képernyőket? Dehogy! Az OECD 2015-ös tanulmányában (árulkodó a címe: „Az iskolák pénzt pazarolnak a gyerekek számítógépeire”), kijelentik, hogy a hagyományos készségek hagyományos fejlesztése a legfontosabb. Az UNESCO 2023-as jelentése pedig azt jelenti ki, hogy nincs rá tudományos bizonyíték, hogy a technika bármilyen pozitív hatást gyakorolt volna a gyerekek tudására.

A PROGRAM ISMERTETÉSE





DR. MÁTHÉ ZSUZSA
igazgató, Szent István Intézet



Digitális sokk - amiről Szent Istvánnak még nem kellett írnia az Intelmekben

Rengeteg gyermekkel foglalkozó szakember - pszichológusok, pedagógusok, orvosok, lelkipásztorok és generációkutatók - kongatják a vészharangot, szülők és nagyszülők sokasága pedig kétségbeesve, tehetetlenül tapasztalja, hogy kicsúszik kezéből az irányítás.

A digitális tér életünkben való megjelenése, majd az "okosnak" nevezett eszközök és a "közösséginek" hazudott platformok elterjedésével az életünk elurálása olyan történelmi kihívás elé állította az emberiséget, melynek megválaszolásával már most késésben vagyunk.

Mi, a kereszténydemokrata Szent István Intézetnél is ezt fogalmaztuk meg, mint a gyermekeink kapcsán felmerülő egyik alapkérdést.

A mai szülői generációknak ugyan még volt analóg gyermekkoruk, nekünk még vannak emlékeink arról, milyen volt "csak" a létező világra figyelve, valós emberi kapcsolatokban élni, azonban ne tagadjuk, bennünket is beszípanntott, megzavart a digitális (erő)tér.

Mi sem voltunk felkészülve erre a technológiai sokkra.

Felnőttként is naponta tapasztaljuk, szenvedjük el a virtuális világ addiktív, negatív hatásait és igen nagyfokú tudatosságra, sőt, környezetünk támogatására is szükség van, ha nem szeretnénk elveszíteni kapcsolatunkat a valósággal.

A gyermekeink azonban már emlékeket sem őriznek erről az "analóg" életről. Számukra tudatosan elő kell állítsuk, ki kell hasítsuk a kütyümentes időt!

Felelős szülőként és gyerekekkel foglalkozó szakemberekként ugyanis nem vonhatjuk meg a vállainkat, mondván, sajnos, nincs mit tenni, ilyen a világ!

Valódi szabadságharc ez, mikor a korszellemmel dacolva, ha kell, mesterségesen létrehozott helyzeteket teremtve szükséges kimenekítsük gyermekeinket a

digitális csapdahelyzetből, ami számtalan, tudományosan is igazolt kárt okoz a ránk bízottaknak.

Ezért született meg a "Helló, teló!" névre hallgató digitális böjt ötlete is, melynek során a Szent István Intézettel, a váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főgatoságának partnerségében, kiváló szakemberek kapcsolódásával egy egészen új, közösségi vállalkozásba hívtunk meg 12-14 éves fiatalokat, 6-8-os osztályközösségeket.

A csatlakozó több mint 120 fiatal azt vállalta, hogy a nagybőjti időszakban az iskolai időn túl is mellőzi az online elérhető szórakoztató tartalmakat.

A nem mindennapi vállalkozást - szüleik és tanáraik támogatása mellett - a gyerekek jó eredménnyel teljesítették. A bemeneti és kimeneti mérések eredményeit tartalmazó kiadványt pedig immár Önök is haszonnal forgathatják.

Abban reménykedünk, hogy e 120 fiatal eltökéltsége, tanáraik és szüleik áldozatos támogatása, a sok szakember egy irányba mutató helyzetértékelése és e kiadvány megállapításai is mind-mind segítik majd az Olvasót abban, hogy merje felvenni a küzdelmet a digitális invázióval, a gyermekeinkért és egy emberibb, szerethetőbb jövőért.

Ehhez kívánok Önnek és magunknak is sok erőt és tartalmas analóg időtöltést!

DR. PUSKÁS BALÁZS

főigazgató, Szent Mihály Intézményfenntartó



Küzdelem a gyerekek mentális egészségéért

Baj van. Nem is kicsi.

Erre jutottunk, amikor 2024. augusztusában összeültünk a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főgatosága (2025 szeptember 1-től Szent Mihály Intézményfenntartó) vezetőivel egy szakmai napra, melynek témája az okoseszközök hatása volt az intézményeinkbe járó gyerekekre, fiatalokra.

Kiváló előadókat hallgathattunk a témában (Dr. Gloviczki Zoltán, az AVKF rektora, Uzsálné Pécsi Rita PHD neveléskutató, Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő és Horváth Szilárd, a Búzaszem Iskola igazgatója), akik különböző aspektusokból mutatták be azt, hogy miért nem ugyanolyan egyszerű eszköz az okostelefon, mint a többi, milyen negatív hatásai vannak, és mit lehet tenni ezek ellen.

A délutáni beszélgetésre maradt a feketeleves: intézményvezetőink szinte egymásra lécítálva mesélték az iskoláikban, óvodáikban tapasztalt nehézségeket, amelyek egyértelműen a személyes képernyő használat túlhajtásainak az eredményei. Szocializációs diszfunkciók és személyiség fejlődési rendellenességek az óvodákban (!). Általános kognitív visszaesés az első osztályosok között, egyre növekvő kortárs bántalmazás online és offline az iskola minden szintjén, elidegenedés, indulatkezelési problémák, figyelemzavar, koncentráció fenntartásának nehézségei. Órákon át beszélgettünk, maximálisan egyetértve abban, hogy valamit tenni kell.

Az iskolai okoseszköz használatának jogszabályi korlátozását mindenki támogatja és azóta is támogatja, a tapasztalatok maximálisan jónak nevezhetők. De abban is egyetértettünk, hogy ez nem elég. A gyermeki idegrendszer „visszahódításának” csak az egyik terepe az iskola, a másik, ennél nagyobb szeptere bizony az otthon. Megfogalmazódott, hogy segítenünk kell a szülőknek abban, hogy a családban is kialakuljon egy olyan légkör, ami fokozatosan elhódítja a gyermeket a képernyőbe, játékba, chatszobákba zárkózástól, és visszahozza őket a normális „offline örömek” világába.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

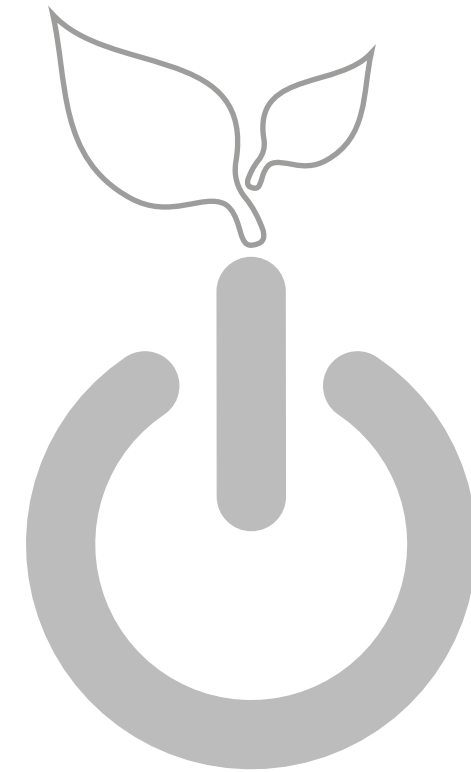
Ennek érdekében 2024. októberében a Gyermekjogokért Egyesülettel közösen 300, nyolcadikos diákunknak okoseszköz mentes nagy dzsemporit szerveztünk. Marton Zsolt püspök atya szentmisével és a személyes tanúságtételével nyitotta meg az eseményt. Sport, zene, tánc, közös játékok, mentál-sátor, kontemplatív imatanulás voltak a programok többek között – hatalmas sikerrel. Ezzel párhuzamosan pedig egy konferenciát tartottunk neves előadókkal, melyre pedagógusokat, szülőket és középiskolás diákokat is meghívtunk, utóbbiak maguk is előadóként vettek részt, elmondva, ők hogyan érzékelik a problémát. A rendezvényt követően egy manifesztumot fogalmaztunk meg, melyet ebben a kiadványban a mellékletek között be is mutatunk.

A konferencián dr. Máthé Zsuzsa, a Szent István Intézet igazgatója meghirdette a Hello Teló digitális detox kampányt, melynek szervezését aznap meg is kezdtük, szakmai igazgatónak felkérve Hal Melinda klinikai szakpszichológust. A célunk az volt, hogy a detox hatásait dokumentálva a szülők, pedagógusok, diákok kezébe egy olyan tudományosan is átélt, empirikus adatokat feldolgozó kiadvány kerüljön, amely bemutatja, hogy az okoseszközök használatának radikális korlátozása mindazokra a területekre – indulatkezelés, érzelmi intelligencia, figyelem-koncentráció, társas készségek – pozitív hatással van, amelyek a személyes képernyőhasználat miatt károsultak.

A programra négy iskolánk 6 osztálya, több, mint 120 tanuló jelentkezett, 6-7-8. osztályosok. A bemeneti mérést Húshagyó Kedden végeztük el az Eiffel Műhelyházban, egy nagyszabású rendezvény keretében, a kimeneti méréseket pedig az iskolákban, 5 héttel később. A detoxikációs programhoz szabályzatot írtunk, a szülőket az intézményekbe szervezett értekezleteken tájékoztattuk. A gyerekek minden héten riportoltak arról, hogy a szabályzatban foglaltakat milyen mértékben tudták teljesíteni – volt olyan, aki egy álló héten át egyetlenszer sem vette elő a telefonját, a napi átlagos képernyőidő 95 perc per napra csökkent 3,5 – 4 óráról.

Azzal a szándékkal adom ezen egyedülálló, nagy mintán, komoly időtartamban végzett kísérlet eredményeit a Tisztelt Olvasó kezébe, hogy merítsen erőt belőle: ha vissza akarja kapni a gyermekét, ha újra önfeledt nevetéssel, játékkal, mély beszélgetésekkel szeretne töltekezni a családi fészekben, akkor vegye magának az erőfeszítést és tegye le, s gyerekeivel is tetesse le okoseszközeit.

És ennek a hatását – mostantól bizonyítottan mondhatjuk – már néhány hét múlva is érzékelni fogja.





TANULÁSKUTATÓ
INTÉZET



A kutatás részletes eredményei elérhetőek:
www.halmelinda.hu

HAL MELINDA

kutatásvezető, klinikai szakpszichológus,
közgazdász, MCC Tanuláskutató Intézet,
Bajai Szent Rókus Kórház Pszichiátria



A MÉRÉSI EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA

Módszertani és etikai megfontolások

A Helló Teló Digitális Böjt Kihívás a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága és a Szent István Intézet főszervezésével valósul meg. A vizsgálati csoportok bevonása a Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák közül kerültek ki, minden osztály közösségként vett részt, mindannyiuk Budapesten kívüli iskola. Biztosítva ezzel a kutatási minta homogenitását. A kontroll csoportok szintén vidéki iskolák osztályai. Az osztályok 6., 7. és 8. évfolyamokat ölelnek fel, Magyarországon belül zajlott a teljes kutatás. A kutatás vezetője Hal Melinda, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének és a Bajai Szent Rókus Kórház Pszichiátriájának klinikai szakpszichológusa, a kutatás felügyelője Uzsálné Dr. Pécsi Rita neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola docense. A Digitális Böjt Kihívás 2025.03.05 – 2025.04.07. között zajlott. A kontroll csoportok bevonása ugyanebben az időszakban történt. A Helló Teló Digitális Böjt Kihívás esetén szülői beleegyező nyilatkozatot kértünk a felnőttektől rendhagyó osztályfőnöki óra keretein belül. A diákok beleegyezését is írásos formában hitelesítettük. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim, bármikor visszavonható, ezzel kapcsolatban semmiféle hátrány nem érheti a fiatal vagy szülőjét, gondviselőjét, melyre vonatkozóan informált beleegyező nyilatkozatot csatoltunk az érintetteknek. A kutatás során az adatkezelés a hatályos GDPR rendelkezéseknek megfelelően történt, valamint a személyiségi jogok általános és jogszabályban megfogalmazott keretein belül. A teljes anonimitás biztosítása érdekében a kutatás vezetője, nevesítve Hal Melinda klinikai szakpszichológus látta és tárolta a képernyőképek és kérdőívek adatait, az eredmények megismerése harmadik fél számára semmilyen körülmények között nem biztosított. Így kizárólag a kutatásvezető látta egy adatbázisban az adatokat.

A tárolás tekintetében az, már kódrendszer alapján történt. Ilyen módon, az adatok összepárosítása külön egységenként tárolva és kódrendszerrel ellátva mostantól 5 évig megőrzésre kerül. A fiatalok személyiségi jogainak biztosítása érdekében további tulajdonságokat osztályukról, szocio-ökonómia státuszukról nem közlünk. Megfontolásaink egyaránt vonatkoznak a vizsgálati és kontroll csoportokra, valamint a résztvevő pedagógusokra és szülőkre. Az informált beleegyező nyilatkozat tartalmazta a kutatásvezető elérhetőségét a börtölés alatt felmerülő lelki, idegrendszeri vagy érzelmi krízisállapotok kezelésére vonatkozóan, 0-24 órában.

Az eredmények és azok közlése

Vizsgálati eredményeinket kizárólag statisztikailag összesített formában közöljük, anonimizált módon, csoportonként. A Helló Telő Digitális Bőjt alatt a fiatalkorúak médiában való megszólalásai külön, gondviselő és az érintett személy által informált beleegyező nyilatkozattal történt. Az eredmények közzététele Magyarországon Kiadvány, valamint egy hosszabb Tanulmány keretei között történik. Hazai és nemzetközi tudományos igényességű folyóiratban a vizsgálat egyes részeinek publikálása 2025 – 2026. évben várható, magyar és angol nyelven.

Az kutatás eljárásrendje és elrendezése

A Digitális Bőjt Kihívás megkezdésekor csoportos felvétellel bemeneti mérést végeztünk, majd 33 nap leteltével a kimeneti mérés ugyanezen tesztek felvételét tartalmazza. Az általunk felvett pszichológiai mérőeszközök az általános populációban használatos eszközök, az adott korosztály figyelembevételével. Hazai standardizált mérőeszközökről van szó, melyeket az alábbi felsorolás tartalmaz.

A felvett pszichológiai mérőeszközök

Kognitív tesztek: Toulouse - Piéron Figyelem Teszt, Vizuális Percepció és Motoros Koordináció Pontosság Teszt első 4 részpróba

Érzelmek, feszültség, szociális kapcsolatok, internettel kapcsolatos attitűdök vizsgálata: Depresszió, Szorongás és Stressz Skála DASS-21, Érzelemszabályozási Nehézségek Skála DERS, Problémás Internethasználat Kérdőív PIU-Q, Penn Sta-

te Aggodalmaskodás Kérdőív PSWQ, Reaktív-proaktív Agresszió Kérdőív RPQ, Ridegség és Érzéketlenség Kérdőív ICU, Észlelt Stressz Kérdőív PSS, Félelem a negatív megítéléstől FÉLNE-8

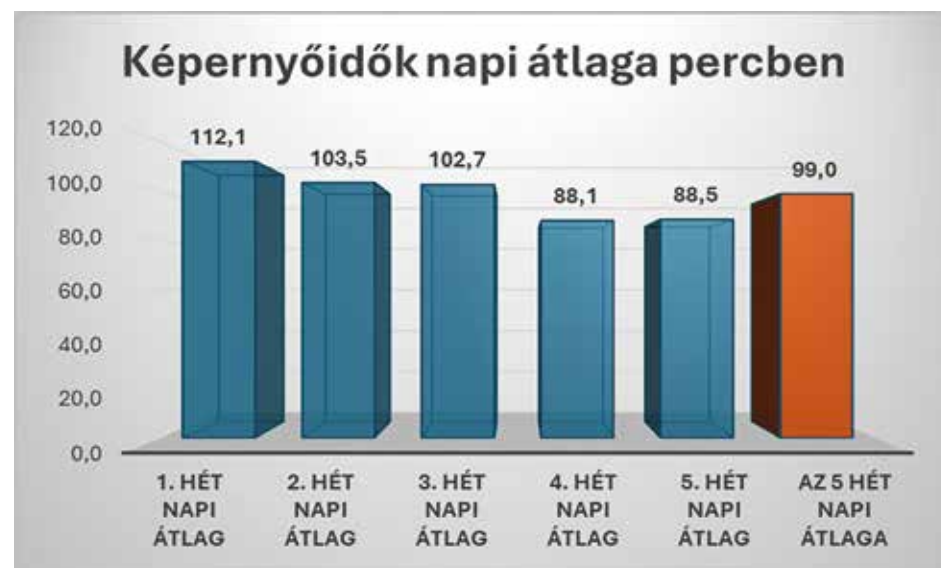
A standardizált mérőeszközökön felül kizárólag a vizsgálati csoportban résztvevőktől (digitális börtölő csoport) naponta, illetve heti küldés által képernyőképet kértünk a telefonjukról, amelyen látszik a teljes és az alkalmazáshasználat ideje. Emellett önbevalló excel táblát készítettünk a telefon által nem mért változókra, mint a Televízió, PC, Laptop, Tablet, Notebook és egyéb digitális eszközök. Ezen felül kérdést intéztünk hozzájuk közösségi portál aktivitásukról.

A HELLÓ TELŐ DIGITÁLIS BÖJT KIHÍVÁS EREDMÉNYEI

A képernyőidő és a minta elemzése

Összesen 132 diákot és szülőjét, családját kértük fel a Digitális Bőjt Kihívásban való részvételre, 8 diák vagy hozzátartozója nem engedélyezte a vizsgálatban való részvételt, nem kívánt részt venni, vagy nem hozta vissza a szülői beleegyező nyilatkozatot. 124 diák küldött számunkra rendszeresen, vagy viszonylag rendszeresen értelmezhető képernyőidő adatot, valamint végezte el az első és a második mérést egyaránt a Digitális Bőjt Kihívásban résztvevők közül. A 124 diákból négyen jelezték, hogy feladták a Bőjt kihívást, így az addig megküldött adataikat az elemzésbe nem vontuk be. Az úgynevezett outlayer-szűrés indoka, hogy az ő digitális detoxikációjuk hiánya nagymértékben torzíja a minta eredményeit. A fentiek értelmében, bár ők részt vettek a bemeneti és kimeneti méréseken, adatsorukat egészében kivettük az elemzésből. A 120 diákból további három személy jelzést nem adott, azonban adatai olyannyira hiányosak voltak, hogy képernyőképeiket és az excel tábla kitöltést nem tudtuk figyelembe venni. Végül tehát 117 diák adatait elemeztük a Digitális Bőjt Kihíváson belül, az ő eredményeiket csoportosan, statisztikai módszertan segítségével közöljük, a továbbiakban „vizsgálati csoport” elnevezéssel illetjük a börtölő diákokat. A vizsgálati csoport 33 napon keresztül börtölt és igyekezett csökkenteni a digitális tér használatát. A képernyőidőket naponta, vagy hetente küldték a vizsgálati személyek, képernyőfotóval és excel táblával, melyet jellemzően szülői segítséggel töltöttek ki. A vizsgálati eredmények tekintetében napi és heti összesítést végeztünk a képernyőképek és az excel tábla adatai alapján.

A napi és heti összes képernyőidő tartalmazza a Televízió nézést, PC, laptop, notebook, tablet, okostelefon és egyéb digitális eszköz használatát. Minden olyan eszközt, amely képernyővel rendelkezik.



Az ábrán látható, hogy az első hét napi digitális térben eltöltött idő átlaga 112,1 perc, a másodiké 103,5 perc, a harmadiké 102,7 perc, a negyediké 88,1 perc, az ötödiké pedig 88,5 perc, közel megegyezik az előző hét átlagával. Az öt hét teljes átlaga 99,0 perc, amely valamivel több, mint naponta másfél óra. Az adatokból kiderül, hogy ez lényeges csökkentés a korábbi szinthez képest. Érdekes gondolnunk rá, hogy a fiatalok iskolaidőben vettek részt a kihívásban, egészen a tavaszi szünetig tartott a megmérettetés. Tendenciaszinten csökkenést látunk az első héttől az utolsóig. Ahogyan az is látszik, hogy az első időszakban nehezebb volt szubjektíven a kihívást teljesíteni. Ezen heteket követően az e-mailekben szerepeltek az alábbi megjegyzések: „Ez a hét kifejezetten nehéz volt gyermekem számára” – írta egy anyuka. „Nem vagyok benne biztos, hogy bírn fogom” – írta egy 7. osztályos fiú. „Sajnálom, képtelen voltam megvalósítani a célokat ezen a héten, csalódott vagyok emiatt” – küldött üzenetet egy lány a vizsgálati csoportból. A fiatalok a napi másfél órában iskolai feladataikat végezték, legfőképpen a szórakoztató tartalomban látunk korlátozást. Használták az e-Kréta és iskolai felületeiket, a google kereső szolgáltatásait, készítettek prezentációt iskolai órákra, valamint az online térben vettek részt különórákon, ezekből kiemelendő a

zene és a nyelvóra. Használták továbbá, elmondásuk szerint családi csoportjaikat és baráti kommunikációs csoportjaikat közösségi portálokon és üzenetküldő applikációkon keresztül. A hiányzó diákok megosztották egymással házi feladataikat. Az 5 hét alatt többen betegség miatt, néhány napra, vagy egy teljes hétre kimaradtak az iskolából. A szülői beszámolók szerint ezen napok lényegesen nehezebbek voltak a digitális böjtölés tekintetében, mint más napok. A szórakoztató és kommunikációs tevékenységek közül a képernyőképek alapján információval rendelkezünk arról, hogy a digitális böjtölés heteiben lényegesen csökkent a közösségi portálokon töltött idő, amely azonban továbbra sem 0 értékű, a legnagyobb közösségi portálok, videó-megosztók és kommunikációs applikációk használata csak azon tanulók esetében ért el 0 értéket, akik nem rendelkeznek saját okostelefonnal, vagy más okoseszközzel. A teljes vizsgálati csoportban, szülői beszámoló alapján 2 ilyen diák volt, melyek közül egyikük rendszeresen használja édesanyja telefonját, így annak használata excel táblában vezetve került az adatbázisba. Értelmszerűen a digitális böjt egésze alatt a legalacsonyabb értéket egyikük érte el, aki az egyik héten 10 percnél kevesebb időt töltött képernyő előtt, a teljes 7 nap során. A legmagasabb értékkel az egyik videójátékkal rendszeresen játszó fiatal érte el. Annak ellenére, hogy végig részt vett a böjt időszakban, az egyik héten összesen 4443 percet töltött a digitális térben. Ez 634,7 perc/nap, azaz 10,5 óra. Kirívó esetről beszélünk a böjt időszaka alatt, az említett tanuló birtokolja a maximum értéket és minden héten nagymértékben meghaladja az átlagos képernyőidőt. A tanuló nem jelezte, hogy feladta volna a digitális böjtöt és folyamatosan küldte vállaltan adatait. Így felmerül bennünk a kérdés, vajon ez számít-e csökkentésnek életében? Az NMHH adataiból kiderül (2022 – 2023), hogy a vizsgálati és kontroll csoportunk korosztálya naponta 9 perc és a 24 órát felölölő digitális tér használati szokásokkal rendelkezik. A korosztályos átlag 4 óra körül van napi szinten a digitális eszközhasználat esetén, hozzátevé, hogy az említett kutatásban értelmezésünk szerint kizárólag a telefon által mért képernyőidő került felmérésre és elemzésre. Míg a Digitális Böjt Kihívás során a telefon képernyőképén túl önbevallásos excel táblát kértünk az egyéb eszközhasználatról. Az NMHH DigiKid Applikáció alapú adatgyűjtéséről itt lehet bővebben olvasni: <https://onlineplatformok.hu/cikk/digikid-applikacio-alapu-adatgyujtes-a-8-15-eves-korosztaly-digitalis-eszkozhasznalatarol> (2023.07.23.). Érdekes figyelembe vennünk, hogy a kirívó maximális értékekkel rendelkező tanulók mindegyike jelentős videójáték használatot mutat és vallott be a kapcsolódó táblázatokban. Feltételezhető, hogy a szenvedélyes, gyors dopamin emelkedést elérő modern kori, kifejezetten élethű játékok az idegrendszer összes modalitására hatnak, ezáltal a függőségi rizikó magasabb a videójátékos fiataloknál. A tanulmányok mára egyértelműen kimondják, bár a „gaming” bizonyos kognitív

funkciókat fejleszthet, például a stratégiai gondolkodást, összességében károsan hat a mentális egészség mutatókra (Putra, Fitriyah és Zhra, 2023).



Összevetettük a 6., 7. és 8. osztályosok napi képernyőidejének átlagait, ugyanis feltételeztük, hogy minél fiatalabb valaki annál könnyebb a digitális bőjt kihívás teljesítése. A fiatalabbaknak kevesebb feladatuk van a digitális térben, a 12 éves kor esetén ráadásul van egy vízvázlasztó tényező, ugyanis a közösségi portálok legtöbb esetben 13 éves kortól engednek fellépni, a hivatalos álláspontjuk szerint. A fiatalok esetén 14 éves kortól szinte 100% az okostelefonok személyes elérhetősége és ez koruk előrehaladtával fokozatosan emelkedik. Az NMHH felmérése alapján (2020) a 11-12 korosztályban néhány évvel ezelőtt már 74 százalék volt a saját okostelefon, míg a 13-14 éves korosztályban 92 százalékot mutat ez az arány, mely évről évre emelkedik (NMHH, 2020). Eredményeink esetén tendenciaszinten igazolódott feltevésünk, eredményeink azonban nem érik el a statisztikailag értelmezhető különbséget e tekintetben. A fenti ábra mutatja az 5 hét alatt elért, korcsoportonkénti átlagos értékeket, a Digitális Bőjt kihívás alatt. A szakirodalom alapján kijelenthető, hogy a 10-15 éves korosztályban a problémás telefon használat akár a korosztályi populáció 10 százalékát is elérheti, valamint az adott korosztályban az okostelefon a leginkább használt és preferált eszköz az internethasználatra, 92,5 százalékban (Szapary és mtsai, 2024). Jean Twenge tanulmányát az okoseszköz és internethasz-

nálattal kapcsolatban érdemes említenünk, korrelációt mutattak ki tanulmányok során az öngyilkossági rizikó, a depressziós tünetek és az öngyilkossági halálozás, valamint a kapcsolódó kísérletek gyakorisága és a képernyőidő között a 13-18 éves korosztályban (Twenge, Joiner, Rogers és Martin, 2018).

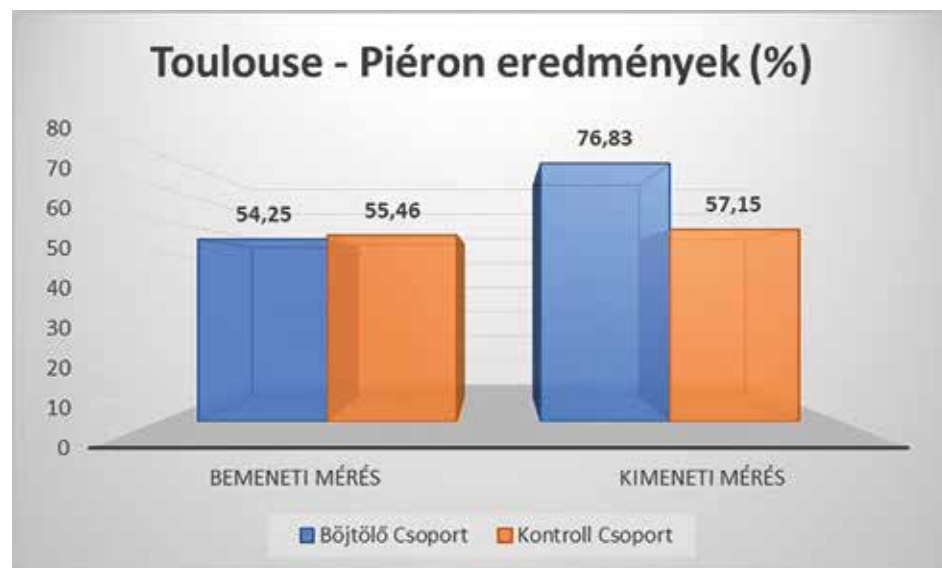
A kognitív részfunkciók változása a Digitális Bőjt Kihívást teljesítő csoport és a kontroll csoport esetében

Toulouse – Piéron Teszt elemzése

A vizsgálati és kontroll csoport esetén mind a bemeneti, mind a kimeneti mérés során 4 percet adtunk a kitöltésre, a vizsgálat hosszúsága okán. Célunk az volt, hogy a vizsgálati csoport esetén lássuk, milyen irányú változás történik a figyelem – koncentráció területén. Valamint, hogy a kontroll csoport esetén látunk-e változást úgy, hogy ők nem vállaltak digitális bőjtölést. A két mérés között 33 nap telt el. A teszten elért első és második pontszám teljesíti a normál eloszlás kritériumait, szignifikáns különbség mutatható ki az első és második mérés esetén, a vizsgálati csoportban, vagyis, a bőjtölőkre vonatkozóan ($p < 0,05$) páros T-próbát alkalmazva. A bőjtölő csoport esetén 54,25 százalékról 81,83 százalékra emelkedett a Piéron Figyelmi teszten elért eredményük. Ez több, mint 27 százalékos javulást mutat. Ellenben a kontroll csoport eredményeivel, akik 55,46 százalékról csupán 62,15 százalékra javultak. S bár javulás itt is látható, az inkább tendenciaszinten jelenik meg. Ez 6,68 százalékos javulást jelent.

Mindkét csoport eredménye tekintetében figyelembe kell vennünk az ismerőségi és a teszt módszerrel kapcsolatos biztonság érzetének hatását a második mérés esetében. Amennyiben a kontroll csoport eredményei növekedtek, ez betudható ennek. A kontroll csoport eredményeiből kiindulva ökölszabály alapján 5 százalékot mindkét csoport eredményeiből levonunk a javulás során, amely a szakirodalom alapján ezen időszak alatt nagyjából fedi az ismerőségi hatást. Az így kapott abszolút mutatót az alábbiakban közöljük.

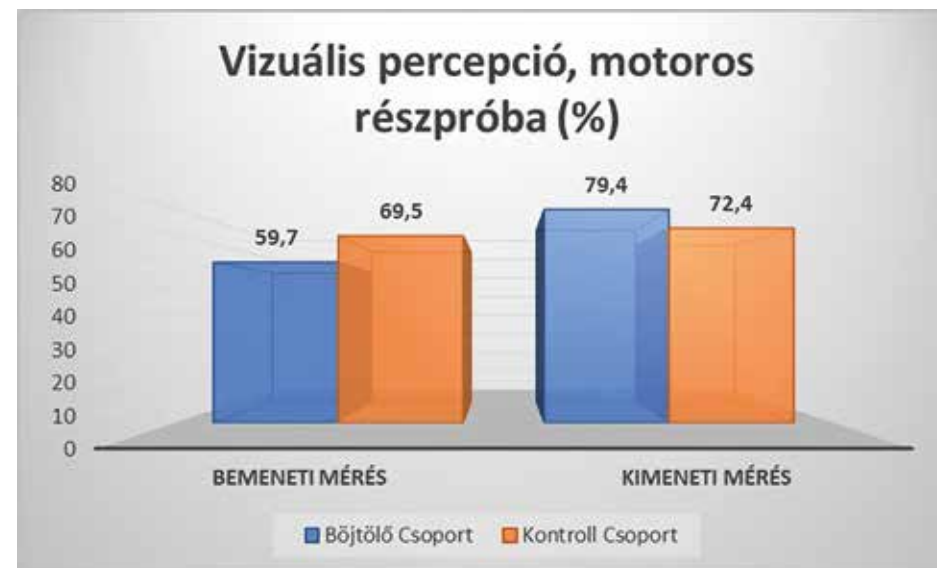
A figyelem koncentrációs feladat megoldása szignifikáns javulást eredményezett a vizsgálati csoport, vagyis a digitális bőjt kihívásban résztvevő fiatalok számára. A javulás mértéke meghaladta várakozásainkat. A kontroll csoport ezzel szemben lényeges javulást nem mutatott, nem vett részt a digitális bőjtben az időszak alatt.



További érdekesség, hogy szinte ugyanarról a szintről, életkori sajátosságaiknak megfelelően indulnak a kutatásban résztvevő személyek a standardizált III. vagy IV. kategóriából. Néhányan elérik az V., legmagasabb pontszám-kategóriát a teszten.

Az észlelés vizsgálata, vizuális percepció első részpróbáján bizonyos ábrákat kellett lemásolni, hangsúlyozottan a motoros koordinációra vonatkozóan. A baloldalon lévő ábrát a jobboldalon lévő pontozott részre lehetőleg hibátlanul kell átmásolni. Minden hibátlan megoldás egy pontot ér, összesen 20 másolási feladatot tartalmaz a teszt. A másolási feladat esetén az elsőhöz hasonló eredményt kaptunk. A böjtölő csoportban szignifikáns, jelentős javulást látunk a második tesztelésre. A kontroll csoport esetén ez nem mutatható ki. A kontroll csoport iskolái között igen kimagasló eredményt láthatunk az első felvételnél, innen feltételezhetően nehezebb javítani.

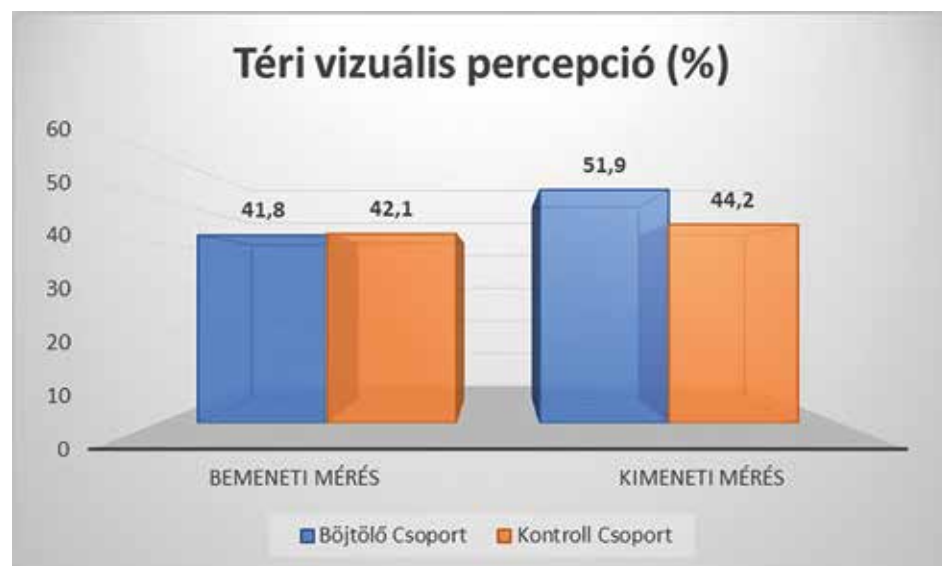
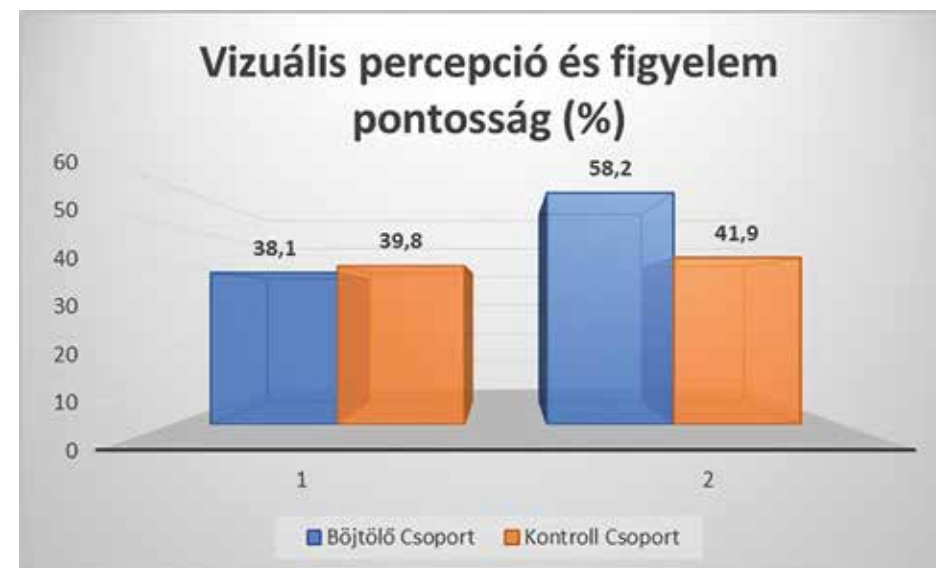
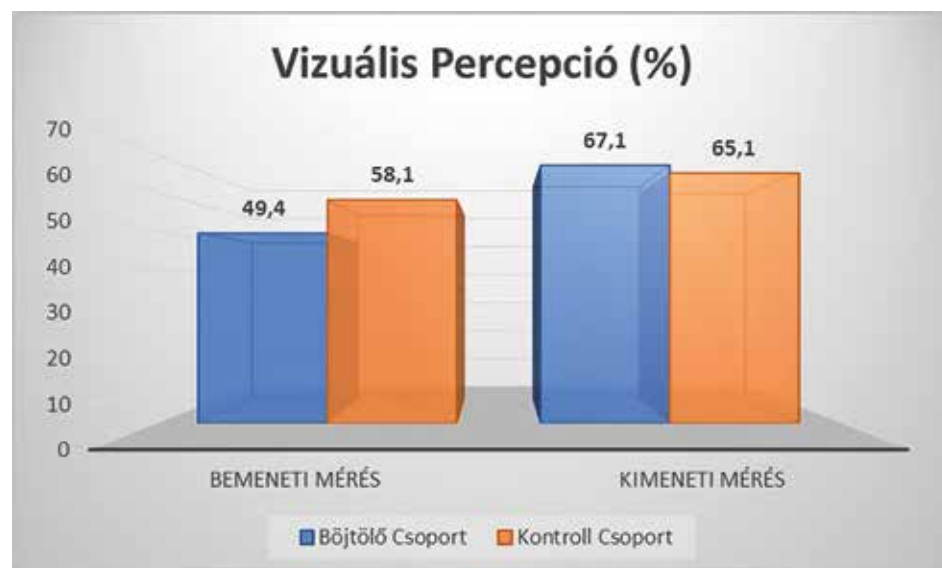
Összességében a vizuális percepció, motoros koordináció részpróbán a böjtölő csoport 19,7 százalékkal jobb eredményt ért el a második mérésre, amely szignifikáns javulás. A kontroll csoport eleve magas értékről indult, 2,9 százalékos javulást mutat, amely nem szignifikáns statisztikailag. Az eredmények értelmezésénél újfent figyelembe kell vennünk az ismerősségi hatást, amely feltételezhetően 2 százalék körül van. Szintén rendkívül érdekes, hogy a vizsgálati csoport még eredményt is képes volt fordítani, a sorrendiséget tekintve. Feltételezhető, hogy a mentális versenyképesség egyik fontos eredménye rejlik a háttérben.



A második részfeladatban hangsúlyos a vizuális percepció megjelenése. A középső ábrának megfelelően a nyolc kis négyzetben látható pontokhoz a középső ábra betűit kell rendelni. Mintha rávetítenénk a kisebb ábrát a központira, annak egy-egy részterületét kiadva.

A figyelmi teszthez hasonló tendenciát látunk, a vizsgálati, böjtölő csoport eredménye szignifikáns pozitív változást mutat 33 nap böjtölést követően. Ebben az esetben a vizsgálati csoport bizonyos mértékű lemaradást mutatott az első mérésen a kontroll csoporthoz képest. Ekkor a két csoport közötti különbség 8,7 százalék. A vizsgálati csoport a második mérésig 17,7 százalékos javulást mutatott. Javult tovább a kontroll csoport is a második mérésre, 58,1 százalékról 65,1 százalékra, ami 7 százalékos javulást jelent. Ez az érték feltételezhetően közelít az ismerősségi hatáshoz. Még az ismerősségi hatás levonásával is azt mondhatjuk, hogy jelentősen, 10 százalék feletti javulást láthatunk a 12-14 éves korosztályban egy hónapnyi digitális böjtölés után!

A harmadik részpróba a téri vizuális percepció, téri fantázia vizsgálatára szolgál. A vizsgálati személyeknek meg kell mondaniuk, hogy az egymásra helyezett „téglák”, vagy „hasábok” hány másik hasábbal érintkeznek. Összesen 30 tégláról lehet megmondani, hogy hány másikkal kapcsolódik. A tesztfelvételre ez esetben 5 percet hagytunk mind a vizsgálati, mind a kontroll csoportok esetén.



A harmadik részpróba esetén 10,1 százalékos javulást mutat a bőjtölő csoport, 40,8 százalékról 51,9 százalékra emelkedett eredményük. Ez szignifikáns javulást mutat. A kontroll csoport közel, a vizsgálati csoporttal megegyező szintről indult, majd 2,1 százalékos javulás látható, azaz 42,1 százalékról 44,2 százalékra növeke-

dett elért eredménye. Az ismerősségi hatás körülbelül 2 százalék lehet. Ahogyan az előző teszteknél is megjelent, a digitális bőjt hatására javul a téri vizuális percepció, valamint a koncentrációs készség a feladatmegoldás során. Mely lényeges javuláshoz a bőjt ideje elég volt.

A vizuális percepció és a figyelem pontosságának részpróbáján (4. részpróba) nyomon kell követni az összekuszálódott vonalakat, meg kell mondania a vizsgálati személynek, hogy hova fut a vonal vége. Maximálisan 40 pontot lehet szerezni a feladaton.

A bőjtölő csoport a vizuális percepció és figyelem teszten 38,1 százalékot ért el átlagosan a bemeneti mérésen. Míg a kimeneti mérésen már 58,2 százalékot. A kontroll csoport a bemeneti mérésen 39,8 százalékot ért el, amely valamelyest jobb a vizsgálati csoportnál. A kimeneti mérésen láthatunk javulást a kontroll csoport esetén is, 41,9 százalékra, azonban ez nem jelentős, vagyis szignifikáns mértékű. Ezen a részpróbán feltételezhetően 2 százalék körül van.

A képernyőidő és a kognitív részfunkciók közötti összefüggés

A kognitív részpróbák kitöltése körülbelül 40 perc volt, mint a bemeneti, mind a kimeneti mérések esetén. A kognitív próbák megmutatják, hogy viszonylag gyorsan változó tényezőkről beszélünk a figyelem, koncentráció, észlelés – percepció esetében. Eredményeink azt láttatják, hogy a kognitív funkciók a digitális tér visszaszorításának hatására jelentős funkciójavulást mutatnak, mint a motoros próbák, a vizuális próbák, a pontosság vagy a gyorsaság esetében.

Feltételezhetjük továbbá, hogy a fenti kognitív funkciók a mentális versenyképesség dimenziók között szerepelnek, tekintve, hogy a nemzetközi oktatási összevetések hasonló kognitív részfunkciókat mérnek.

A Toulouse-Piéron Teszt, a Motoros részpróba, a Vizuális részpróba, a Téri vizuális részpróba valamint a Vizuális percepció és figyelem pontosság részpróba százalékos eredményeit, valamint azok változását a bemeneti és kimeneti mérések között az alábbi táblázat tartalmazza összefoglalóan.

Kognitív részpróbák változása a Helló Telő Digitális Bőjt Kihívás alatt		Bemeneti mérés eredmény (%)	Kimeneti mérés eredmény (%)	Statistikai próba
Toulouse - Piéron Figyelem Teszt	Bőjtölő Csoport	54,25	76,83	szignifikáns javulás
	Kontroll Csoport	55,46	57,15	ismerősségi hatás
Motoros részpróba	Bőjtölő Csoport	59,7	79,4	szignifikáns javulás
	Kontroll Csoport	69,5	72,4	ismerősségi hatás
Vizuális percepció részpróba	Bőjtölő Csoport	49,4	67,1	szignifikáns javulás
	Kontroll Csoport	58,1	65,1	ismerősségi hatás
Téri Vizuális percepció részpróba	Bőjtölő Csoport	41,8	51,9	szignifikáns javulás
	Kontroll Csoport	42,1	44,2	ismerősségi hatás
Vizuális percepció és figyelem pontosság részpróba	Bőjtölő Csoport	38,1	58,2	szignifikáns javulás
	Kontroll Csoport	39,8	41,9	ismerősségi hatás

Mind az 5 kognitív részpróba eredménye legalább tendenciaszinten korrelál, összefüggést mutat a képernyőidő 1., 2., 3., 4., és 5. heti átlagos adatával a Digitális Bőjtölő csoport esetén. Az összefüggés iránya negatív, azaz fordítottan arányos.

Ez azt jelenti, hogy minél inkább magas a képernyőidő, annál inkább alacsony a pontszám a kognitív részpróbákon.

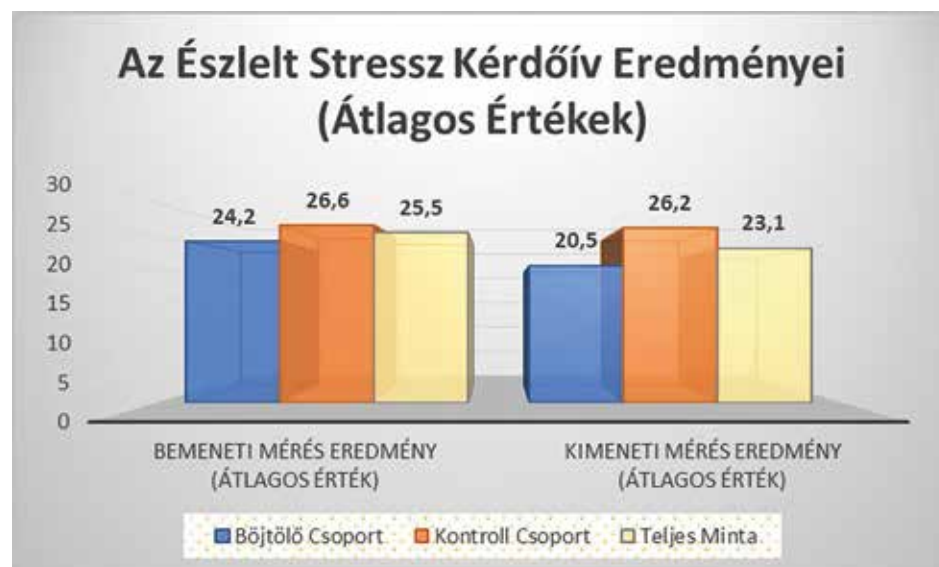
Mérőeszközök	Csoportok	Átlagos érték kimeneti mérés	Statistikai próba
Toulouse - Piéron Figyelem Teszt	Bőjtölő Csoport	325,16	Szignifikáns különbség a csoportok között
	Kontroll Csoport	280,12	
Motoros részpróba	Bőjtölő Csoport	17,92	
	Kontroll Csoport	15,16	
Vizuális percepció részpróba	Bőjtölő Csoport	30,55	
	Kontroll Csoport	26,00	
Téri Vizuális percepció részpróba	Bőjtölő Csoport	15,59	
	Kontroll Csoport	10,86	
Vizuális percepció és figyelem pontosság részpróba	Bőjtölő Csoport	24,92	Szignifikáns különbség a csoportok között
	Kontroll Csoport	16,75	

A kimeneti mérés tekintetében, a két csoport átlagaiban szignifikáns eltérés mutatkozik az öt próbából két esetben, a Toulouse-Piéron Figyelem Teszten és a Vizuális percepció és figyelem pontosság részpróbán.

Az Észlelt Stressz Kérdőív – PSS eredményei

Az észlelt stressz kérdőívben az elmúlt hónapra vonatkozóan kértük, hogy 0-4 között pontozzák a fiatalok a „soha”, „szinte soha”, „néha”, „elég gyakran” és „nagyon gyakran” között a stresszre, hétköznapi nehézségekre vonatkozó állításokat. A bőjtölő és nem bőjtölő csoportok bemeneti kitöltésében értelemszerűen a bemeneti mérés előtti hónap szerepel, a kimeneti mérés esetén pedig a Helló Telő Digitális Bőjt Kihívás időszaka. Az Észlelt Stressz Kérdőívvel kapcsolatos megállapításainkat az alábbiakban mutatjuk be.

A PSS – Észlelt Stressz Kérdőív esetén jelentősebb csökkenést mutatott a digitális bőjtölő csoport, statisztikailag eléri a szignifikancia szintjét a változás. Valamelyest



csökkent a kontroll csoport stressz érzékelése, amely azonban nem jelentős változás. A teljes mintában szintén nem szignifikáns a változás, de némileg csökkenést mutat az észlelt stressz.

Észlelt Stressz Kérdőív Átlagos eredményei - PSS			
Csoportok	Bemeneti mérés eredmény (Átlagos Érték)	Kimeneti mérés eredmény (Átlagos Érték)	Szignifikancia
Bőjtölő Csoport	24,2	20,5	Szignifikáns csökkenés
Kontroll Csoport	26,6	26,2	
Teljes Minta	25,5	23,1	

Az észlelt stressz mértéke szignifikáns összefüggésben áll a vizsgálati, azaz böjtölő csoportunk képernyőidejével. Az észlelt stressz esetén az alábbi kérdések mutatják a legerősebb, negatív irányú kollerációt „Az elmúlt hónap során milyen gyakran bíztál magadban, hogy képes vagy megoldani személyes problémáidat?”, valamint „Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy a helyzet magaslatán állsz?”. Az

összefüggés negatív irányú, fordított a képernyőidő mutatókkal. Azaz, annál többször bízott magában a diák, minél alacsonyabb a képernyőideje heti szinten és az 5 hét átlagát tekintve egyaránt. Annál inkább úgy érzi, a helyzet magaslatán áll, minél kevesebb a képernyőideje, szintén az 5 hét átlagát tekintve vagy a különböző hetek összesített eredményeit egyaránt. Az eredmény rámutat arra, hogy mindkét kérdés az önértékelés területét célozza. Az észlelt stressz dinamikusan változó eredményeket mutathat. Számos faktor befolyásolhatja, így a képernyőidővel való kapcsolat csak egy faktor a sokból, amely a stressz szintet befolyásolhatja az eltelt 30 napban. Továbbá, az észlelt stressz szintje befolyásolja a Piéron Figyelem Teszt eredményét, közöttük negatív összefüggés látható. Ez rámutat a kognitív – idegrendszeri – érzelmi funkciók hálózatos felépülésére. Gyakorlatban feltételezhető, hogy amennyiben a képernyőidőt csökkenti a diák, akkor csökkenni fog az észlelt stressz mértéke és párhuzamosan növekedni fog a figyelmi, koncentrációs képessége. Jelen megállapítás ok-okozati kölcsönhatásokat csak feltételezés szintjén tartalmaz és egy lehetséges utat vázol az összefüggések feltárásában. Az alábbi táblázat megmutatja, hogy az elmúlt hónapban igen jelentős mértékben jelen volt a stressz a fiatalok életében. A digitális böjtben résztvevő személyek közül 56-an, a kontroll csoportból 49-en mondták, hogy közepes szintű stresszt éltek át. A magas kategóriában további 20 személy található a böjtölő csoportból és 53 a kontroll csoportból.

Csoportok	PSS Kategóriák és a benne található személyek száma		
	Alacsony stressz kategória	Közepes stressz kategória	Magas stressz kategória
Bőjtölő Csoport	18	56	20
Kontroll Csoport	12	49	53

A Penn State Aggodalmaskodás Kérdőív (PSWQ) eredményei

A Kérdőívet az aggodalmaskodás mérésére dolgozták ki, 16 tételből áll és 5 fokozatú skálán értékelték a fiatalok. 1-es érték az egyáltalán nem jellemző, 5-ös érték a teljesen jellemző (Pajkossy, Simor, Szendi és Racsmány, 2015). A PSWQ ered-

ményeit tekintve szignifikáns változás nem történt a Digitális Bőjt Kihívás alatt. Tendenciaszinten látunk összefüggést az aggodalmaskodás és a heti képernyőidők, valamint az átlagos napi képernyőidő között. A aggodalmaskodás és az arra való hajlam feltételezhetően nem befolyásolja a kognitív eredményeket ebben a vizsgálati elrendezésben. A vizsgálati csoportból 32 személy a magas aggodalmaskodásra való hajlam birtokosa, míg a kontroll csoportból 42 személy található a magas értéket felvevők kategóriájában. Az aggodalmaskodásra való hajlam egyes tételei erőteljes korrelációt mutatnak a kognitív tesztek eredményeivel.

A PSWQ Aggodalmaskodásra való hajlam esetén érdemes megemlíteni, hogy feltételezhetően arról van szó, hogy az adatok szóródása befolyásolja a szignifikáns eredmények létrejöttét. Tehát, bár az egyértelműnek látszik, hogy az alacsony képernyőidő alacsonyabb aggodalmaskodással jár együtt, de az már nem, hogy az ennél magasabb képernyőidő magasabb aggodalmaskodás értékkel jár. Az adatok további elemzése szükséges a kérdés megválaszolásához.

A Depresszió és Szorongás Skála (DASS-21) elemzése

A DASS 21 tételes verzióját használtuk a kutatás során, ahol az adott állításokat az elmúlt rövid időszakra, 1 hétre visszamenőleg kell értékelni a 0 – „Egyáltalán nem volt rám jellemző” és 3 – „Igen tekintélyes mértékben, vagy nagyon gyakran jellemző volt rám” között (Szabó, 2009 ; Rózsa, Szabó és Kő, m.a.).

A DASS-21 depresszió skáláján tendenciózus csökkenést látunk a bőjtölők csoportjának két mérése között. Szintén a digitális bőjtben résztvevő csoportra vonatkozóan szignifikáns csökkenést mutatnak a diákok a Szorongás és Stressz skálán. Annak ellenére, hogy csökkenés némileg megfigyelhető a kontroll csoport esetén, az statisztikailag nem tekinthető jelentősnek. A táblázat továbbá a teljes minta átlagos értékeit is mutatja.

DASS-21	Digitális Bőjtölők Bemeneti mérés	Digitális Bőjtölők Kimeneti mérés	Kontroll csoport Bemeneti mérés	Kontroll csoport Kimeneti mérés	Mindenki Bemeneti mérés	Mindenki Kimeneti mérés
Depresszió skála	6,20	4,20	5,90	5,70	5,80	5,10
Szorongás skála	5,70	4,20	5,60	5,20	5,45	4,70
Stressz skála	7,90	5,70	8,10	7,90	8,00	6,90
	Szignifikáns csökkenés a Szorongás és Stressz skálán				Szignifikáns csökkenés a Szorongás és Stressz skálán	

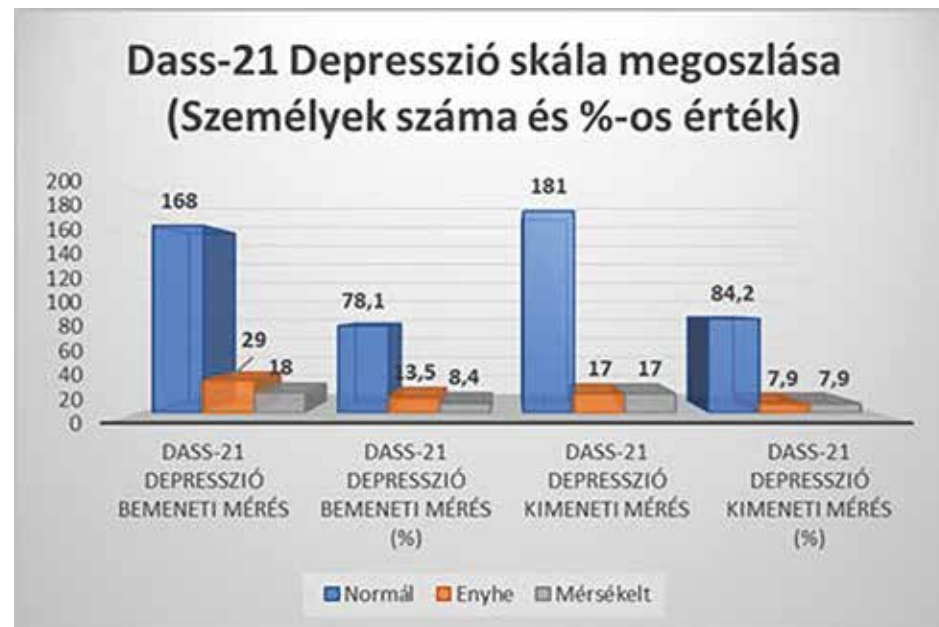
Szignifikáns összefüggést mutattunk ki a Dass-21 Szorongás skálája és a heti átlagos képernyőidő, a napi átlagos képernyőidő és a teljes képernyőidő között, fordított arányú összefüggésben, vagyis, minél magasabb a képernyőidő, annál alacsonyabb a szorongás szintje. Stressz skálája és a heti átlagos képernyőidő, a napi átlagos képernyőidő és a teljes képernyőidő között. Fordított arányú összefüggést látunk, minél magasabb a képernyőidő, annál alacsonyabb a stressz szint.



A kérdőív módszertanát és pszichometriai jellegzetességeit figyelembe véve elmondható, hogy állapot dimenziót tükröz legfőképpen. Mindez arra hívja fel a figyelmünket, hogy a rövid idejű digitális megvonás, főként a stressz és szorongás tekintetében, de tendenciózusan a hangulati állapotra vonatkozóan pozitív eredményt érhet el. Ugyanakkor, a stressz, szorongás és hangulati állapot komplex megjelenését tekintve egyéb tényezők egyaránt befolyásolhatják a szintjüket, mint például az iskolai helytállás, sportesemény, magánéleti nehézségek. Azon fiatalok esetén, akik napi 120 percnél többet töltenek a digitális térben, egyértelmű szignifikáns összefüggést tudunk kimutatni a magas stressz és szorongásos értékekkel, valamint a kognitív próbák többségének alacsonyabb teljesítmény százalékával.

Az alábbi diagramon látható, hogy a bemeneti méréshez képest többen kerültek

a normál kategóriába a Depresszió skálán. A Depresszió esetén súlyos és nagyon súlyos állapot sem a bemeneti, sem a kimeneti mérésen nem volt. A kérdőív állapot változót mér, mind a depresszió, szorongás és stressz esetén.



A Dass-21 Szorongás Skála esetén hasonlóan a Depresszió skálához, a személyek száma növekedett az enyhébb állapotokban a bemeneti és kimeneti mérés között, tehát feltételezhető, hogy a fiatalok többsége jobban érzi magát. A változás természetesen a csoportok közötti különbséget figyelembe véve a digitális böjtölőknek köszönhető. Azonban a Szorongás Skálán megjelentek a súlyos és nagyon súlyos állapotok, az eredmények tehát differenciáltabban oszlanak meg. A súlyosabb állapotok között sajnálatosan egy fiatal a kontroll csoportból elérte ebben a hónapban a nagyon súlyos értéket.



A Dass-21 Stressz Skálán a Depresszióhoz hasonló eredményeket kaptunk. A 33 napos kutatási periódus alatt kevesebben lettek a stresszt mutató személyek, többen lettek azok, akik a normál stressz övezetében helyezkednek el.



A Ridegség és Érzéketlenség Kérdőív (ICU) eredményei

Az érzelmek területén meglepődve tapasztaltuk, a ridegség, érzéketlenség és érdektelenség alskálákon egyaránt rosszul teljesítettek fiataljaink a bemeneti mérésen, a vizsgálati csoportból. A digitális böjtölők a bemeneti mérésen rendkívül magas pontszámokat értek el. Nem úgy a kontroll csoport, aki a bemeneti mérésen jelentősen alacsonyabb pontszámokat produkált mindhárom faktoron. A 33 napon böjt esetén azonban szignifikáns javulás mutatkozott mindhárom faktorban a böjtölők esetén. A kontroll csoport nem tudott javítani a bemeneti méréshez képest, azonban átlagos pontszáma még a kimeneti mérésen is valamivel jobb, mint a böjtölők kimeneti mérésén kapott pontszám. Azonban már nem szignifikáns a különbség. A három faktor esetén kimondhatjuk, hogy feltételezhetően a digitális böjtnek köszönhetően lényegesen csökkenthető a ridegség, érzéketlenség és érdektelenség a fiatalok életében! Az érzelmek tudatosítása és a szabályozási készségek valós megtapasztalása elengedhetetlen érvényesülésükhöz. A kontroll csoport, a hazai standardok felett teljesített a bemeneti és kimeneti mérésen egyaránt, hozzátevé, hogy a vizsgálati csoport is végül felzárkózott a hazai standardok alsó határa felé.

ÖSSZEGZÉS

A Helló Teló Digitális Böjt Kihívás 2025. március 5-étől 2025. április 7-ig tartott. A Váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága és a Szent István Intézet főszervezésében, Hal Melinda, a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézetének vezető kutatója és a Bajai Szent Rókus Kórház klinikai szakpszichológusa vezette a kihíváshoz tartozó kutatást. A kutatás felügyeletét Uzsálné Dr. Pécsi Rita, neveléskutató, az Apór Vilmos Katolikus Főiskola docense látta el.

Magyarországon és Európában egyaránt különleges kutatást, emellett programot valósítottunk meg. Fontosnak tartottuk, hogy partnerként tekintsünk az általunk felkért szereplőkre és kifejezetten edukatívnak érezzük, hogy a fiatalok, beszámolóik szerint ráébredtek, a digitális teret érdemes visszaszorítani életükben, még akkor is, ha mindez fizikai és lelki erőforrásokba kerül. Sokat köszönhetünk a 12-14 éves korosztály diákjainak, emellett egész családjuknak, hiszen nélkülük nem zárulhatna sikerrel vizsgálatunk. Hálánkat szeretnénk kifejezni a vizsgálati csoportok és a

kontroll osztályok osztályfőnökeinek, pedagógusainak és az iskolák igazgatóinak, vezetőinek, ugyanis ők motiválták, biztatták és támogatták a diákokat a kihívás kipróbálására, majd segítettek fenntartani a motivációjukat!

Programunk során arra kerestük a választ, vajon viszonylag rövid idejű digitális böjtölés, belső motivációval karöltve, ön – és közösségi akaratból, s nem kényszerből, kimutatható változásokat eredményez a kognitív funkciók területén, az érzelmi területeken, a szorongás, különböző hangulati állapotok és érzelem-szabályozás esetén.

Kutatásunk során, a Helló Teló Digitális Böjt Kihívásba 12 – 14 éves, 6., 7. és 8. osztályos vidéki, Magyarországról érkező osztályokat válogattunk be. Hozzájuk hasonló tulajdonságokkal rendelkező osztályokat válogattunk kontroll csoportot toborozva ezzel. A két csoport közötti különbség, hogy a vizsgálati csoport 33 napon keresztül igyekezett a lehető legminimálisabbra csökkenteni a digitális világban való jelenlétét. A kontroll csoportot ilyenre nem kértük. Minden diák osztályával vett részt a vizsgálatban, egy bemeneti pszichológiai tesztelésen és a 33 napot követően egy kimeneti mérésen vettek részt. A vizsgálati eszközökről fentebb olvashatnak.

Legfőbb célunkat elértük! A digitális térben töltött idő lényegesen elmarad a korosztályra jellemző országos átlagtól, amely 4 óra körül van naponta. A digitális böjt kihívásban a 12-14 éves fiataljaink átlagos napi képernyőideje valamiben meghaladja az 1,5 órát, amely lényeges csökkentett eltérést jelöl a nemzeti felmérésekhez képest. Büszkeséggel tölt el minket, hogy a digitális böjtölésről elismerően szóltak a szülők, családtagok és maguk a diákok is! Eredményeink között kiemelkedő jelentőségű, hogy a digitális böjtben résztvevő fiatalok nagymértékű, statisztikailag is szignifikáns/jelentős javulást értek el a kognitív részpróbákon. A figyelem koncentráció területén, a vizuális és motoros percepció/érzékelés területén. Ahogyan a téri-vizuális percepció és figyelem pontosság teszten is. Ugyanakkor a kontroll csoport mindezen javulást nem mutatta, ezért feltételezhetjük, hogy a digitális tér csökkentése életükben jelentősen hozzájárult a kognitív funkciók javulásához. Az érzelmi területeken is látunk eredményeket, legfőképpen a stressz és szorongás területeit érintve, több mérőeszközzel felmérve azt. A bevont mérőeszközök közül, éppen az idő rövidségére való tekintettel azok működtek elvárásainknak megfelelően, amelyek állapot dimenziókat mérnek. A vonás dimenziókra, mint például a szorongásra vagy depresszióra vonatkozó hajlam esetén vizsgálatunk a tesztek pszichometriai jellemzőire vonatkozó kritériumokat valósították meg, ezekben változást nem vártunk. Diákjaink összességében a magyar standardokhoz viszonyítva középtérteket értek el a kognitív teszteken. Azonban a böjtölők, javulásukkal, akár meg tudtak előzni kontroll csoportot a kimeneti mérés alkalmával.

Ez felhívja figyelmünket a mentális versenyképesség fontosságára és ebben a vizsgálatban egy lehetséges módot látunk elérésére. Fiataljaink a digitális böjtölés alatt érzelmileg tudatosabbá váltak. A kihívás teljesítése felhívta figyelmüket az „elvonás” érzésére és érzeteire. Azért kiemelendő ez a megállapítás, mert ameddig egy fiatal vagy akár felnőtt nem tapasztalja meg milyen a digitális tértől távol létezni, addig a legtöbb esetben észre sem veszi, hogy az fárasztja, negatívan hat lelki és mentális egészségére és fizikai egészsége is veszélybe kerülhet általa. Mind a vizsgálati, mind a kontroll csoportban mértünk olyan tüneteket, amely az internet és okoseszköz problémás használatára, vagy már kialakult függőségre utalnak. A problémás használat és függőség motivációs, érzelmi, lelki és egyéb fizikai tüneteivel egyaránt.

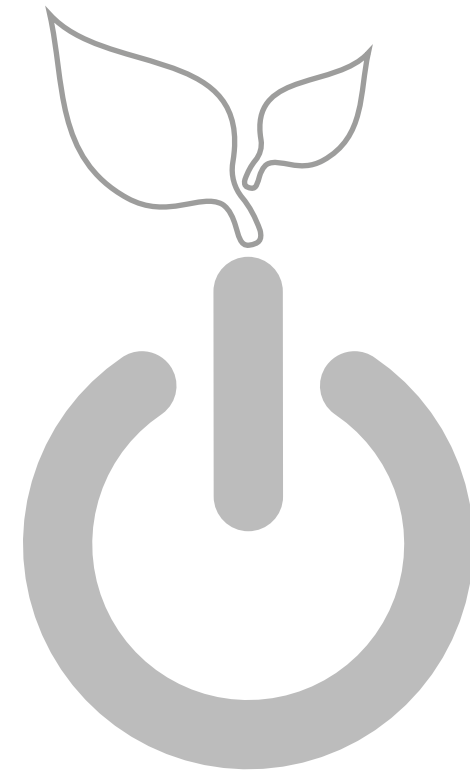
Szociális kapcsolataink, érzelmeink felületessé válása által erodálódnak, lelki erőforrások hiányában nehezen küzdünk meg a stresszel, hétköznapi problémákkal és még immunrendszerünk is kárt szenved! Fiataljaink rendkívüli eredményeket produkáltak az érzelmi teszteken, így kiemelten kezeljük a ridegség – érzéketlenség – érdektelenség skálákat, hiszen ebben a kontrollcsoport a hazai standardok felett teljesített, a vizsgálati csoportunk pedig extrém módon alatta. A digitális böjt kihívást követő kimeneti mérésakor azonban a böjtölő diákjaink elérték a korosztályos hazai standard alsó szintjeit, amely jelentős javulás a három említett dimenzióban.

A kutatás során tapasztaltak felhívják a figyelmet értékeink fontosságára, amely a személyes kapcsolatokban rejlik, érzelmeinkben, kultúránk átadásában, a fizikai egészségünk építésében és ápolásában, a nevelésben és a kötődés hangsúlyozásában!

REFERENCIALISTA

- NMHH, 2020. Digital Parenting kutatás 7-16 éves gyermekekkel és szüleikkel. https://nmhh.hu/dokumentum/224270/NMHH_PSYMA_7_16_eves_2021_KUTATASI_JELENTESE.pdf (letöltve:2025.06.05.)
- NMHH, 2023. <https://onlineplatformok.hu/cikk/digikid-applikacio-alapu-adatgyujtes-a-8-15-eves-korosztaly-digitalis-eszkozhasznalatarol> (letöltve:2025.06.10.)
- Pajkossy, P., Simor, P., Szendi, I., Racsmány, M. (2015). Hungarian validation of the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ): Method effects and comparison of paper-pencil versus online administration. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(3), 159–165.
- Putra, P. Y., Fithriyah, I., & Zahra, Z., 2023. Internet addiction and online gaming disorder in children and adolescents during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Psychiatry Investigation*, 20(3), 196.
- Rózsa, S., Szabó, M., Kő, N. (előkészületben). A Depresszió, Szorongás és Stressz Kérdőív hazai adaptációja.
- Szabó, M. (2009). The short version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33, 1–8.
- Szapary, A., Feher, G., Radványi, I., Fejes, E., Nagy, G. D., Jancsak, C., ... & Kapus, K. (2024). Problematic usage of the internet among Hungarian elementary school children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1073.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3–17.

A RÉSZTVEVŐ
ISKOLÁK,
TANÁROK, DIÁKOK
BEMUTATÁSA,
HOZZÁSZÓLÁSAI





SZENT KERESZT KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ÓVODA

Együttműködő és egységben összekovácsolódott közösséget próbálunk építeni. A gyerekek- szülők- iskola- egyházközség imádságos és alkotó együttléteit és a tudás fontosságát hangsúlyozzuk. Védjük a gyermekeket, biztonságot, békét, kiegyensúlyozottságot próbálunk adni a diákoknak és felnőtteknek egyaránt.

„Nagyjaink”- olimpikonok, szerzetesek, orvosok, művészek, kutatók, pedagógusok, családayák és apák.

Iskolánk jelmondata: In hoc signo vinces! E jelben győzni fogsz!

Iskolánk mottója: Együtt veled!

Székhely iskola, Cegléd

24 osztályunkban 600 tanulót nevelünk és oktatunk, évfolyamonként 3 osztályban. Az osztályok magyar kultúra, természetbúvár és infókaland orientációjú foglalkozásokat jelentenek. Népszerűek a Meixner- módszerrel dolgozó osztályok, erdei iskoláink és táborozásaink. Az organikus pedagógia több elemét is alkalmazzuk iskolánkban (családi életre nevelés, szöveges értékelés, furulyaoktatás, iskolakert).

A szentkeresztesek sajátosságai:

- Lelki élet: hétfő reggeli útravaló, évfolyammisék, osztály védőszentek, lelkinapok, zarándoklatok, erdei iskola (Óbudavár), LélekÉpítő Tábor (LÉT)
- Közösségi élet: egyházközséggel közös programok (tanúságtételek, lelkinapok, zarándoklatok, katekézis), szülők közösségét fejlesztő programok (október(f) est, adventi vásár, szülői bál, kerti parti)
- Gyökereink: folyamatos kapcsolat nyugdíjasainkkal, hagyományaink ápolása, frissítése



A KIHÍVÁSBAN RÉSZTVEVŐ OSZTÁLYOK BEMUTATÁSA

A **6.a osztály**, Szent Erzsébet nevét viselve, egy élénk, szeretetteljes közösség, amelyet 10 lány és 14 fiú alkot. Jó képességű, nyitott és befogadó diákok járnak ide, akik figyelnek egymásra, segítőkészen fordulnak társaik felé. Kapcsolataikat szeretet és összetartás jellemzi: bár időnként előfordulnak kisebb viták, a közösségen belüli cukkolás inkább játékos formája a kötődésnek, hiszen mindig kiállnak egymásért, és erősítik egymást. Fontos számukra a közösen eltöltött idő, örömmel kirándulnak, beszélgetnek, nevetnek együtt – a humor és a jókedv állandó része a mindennapjaiknak. Osztályszentjük példáját követve a szolgáló szeretet útján próbálnak haladni, és igyekeznek ebben egymást is támogatni.



A **6.c osztály**, egy színes egyéniségekkel rendelkező osztály, 15 fiú és 5 lány alkotja. Számos közös program keretében kiderült, lelkesen készek segíteni mind az én munkámat és egymást is. Közösen készültünk és segítette az osztályközösség épülését az iskolai előadásokra való készülés, amelyen kiválóan helyt álltak. Humorukkal képesek a szürke hétköznapiakat, boldog családi pillanatokká varázsolni. Számos sportban jeleskednek foci-, kézilabda illetve vízi labda és atlétika sportágakban. A csapatban való megmérettetés így a kihívást jelentette számunkra.



FRANKNÉ CZINEGE BEÁTA

angol, magyar szakos pedagógus, CSÉN tanácsadó



„Több lettem a csendben”

Kétgyermekes édesanyaként és osztályfőnökként is tapasztalom, milyen nehéz feladat ma eligazodni a digitális világ útvesztőiben. Tanítóként nemcsak az a dolgom, hogy tudást adjak át, hanem hogy segítsék eligazodni az élet fontos kérdéseiben is. Ezért vállaltam örömmel a HelloTeló kihívást az osztályommal együtt – nem utasításként, hanem közös útként.

Kezdetben volt bennem is kérdés: vajon hogyan fogják a gyerekek megélni, ha egy időre elengedik a telefonjaikat? Vajon mit fognak „nyerni” a kihívásból? Aztán napról napra láttam, hogy valami megmozdul bennük. Többet beszélgettek, játszottak, figyeltek egymásra. Fáradt tekintetek helyett csillogó szemek, felszínes üzenetek helyett valódi élmények születtek.

A legfontosabb talán az volt, hogy nem „elvenni” szerettünk volna valamit, hanem segíteni megérezni, mennyi mindent lehet nyerni a csendből, az együttlétekből, a képernyőmentes pillanatokból. Én magam is korlátoztam a képernyőidőmet, és ezzel talán példát is adhattam. Amikor valaki megbotlott, újrakezdtük. Mert nem a hibákon volt a hangsúly, hanem a törekvésen és a fejlődésen.

Hálás vagyok, hogy ennek a közös útnak a része lehettem. A HelloTeló kihívás nemcsak a gyerekeknek adott élményt, hanem nekem is – megerősített abban, hogy a digitális világ mellett szükségünk van valódi kapcsolódásokra, figyelemre és közös élményekre. És ezek sokkal közelebb vannak, mint hinnénk – csak egyetlen mozdulat: egy telefonletétel választ el tőlük.

MASZAROVICS ÁRON



„Élet a képernyőn túl”

Tizenkét éves vagyok, és imádok rajzolni. Sokszor észre sem vettem, mennyi időt töltök a telefonommal – YouTube, hívások, üzenetek... egyre több lett. Aztán jött a HelloTeló kihívás. Először csak hallottam róla, és gondolkodtam: tényleg szükségem van ennyit a telefonomra? Őszintén szólva éreztem, hogy valami nem jó. Fáradt voltam. Semmihez nem volt kedvem.

Az első hét nehéz volt – szinte elvonási tünetekkel küzdöttem, hiányoztak a megszokott képernyők. De meglepő dolog történt: a második héten valami megváltozott. Könnyebben keltem reggel, nyugodtabb lettem, több lett bennem az öröm, és még a sulis is jobban ment.

Elkezdtem visszatérni azokhoz a dolgokhoz, amik igazán feltöltenek: fára másztam, görkorcsolyáztam, a kutyákkal hosszú sétákat tettem a hátsó kertünkben. Észrevettem a madarakat, a napfényt, a levegőt. Mintha újra megtanultam volna élni.

Ez a kihívás nemcsak arról szólt, hogy lettem a telefont. Hanem arról, hogy visszataláltam saját magamhoz. Nagyon jó érzés volt – felszabadító. Azóta is igyekszem figyelni arra, hogy ne a képernyő irányítson engem, hanem én döntsem el, mivel töltöm az időmet.

Mindenkinek szívből ajánlom a kihívást. Mert néha elég csak egy hét telefon nélkül ahhoz, hogy rájövünk: a valódi élet nem a kijelző mögött, hanem körülötünk zajlik.



KRISZTUS KIRÁLY RÓMAI KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA

A Krisztus Király Római Katolikus Általános Iskola 2018-ban nyitotta meg kapuit a diákok előtt. A gyorsan növekvő intézményben jelenleg két évfolyamon 370 gyermek tanul modern, a tanulás-tanítást támogató környezetben. Nevelő-oktató munkánkban arra törekszünk, hogy keresztény életvitellel, a művészetek bevonásával, az iskola és a család szoros összefogásával talpraesett, megfelelő önismerettel rendelkező, értékeiket ismerő és azokat érvényesíteni tudó fiatalokat neveljünk.

A hitélet mellett az organikus pedagógia, és az ezt az irányzatot támogató módszertani sokszínűség jellemzi tantestületünket. Arra törekszünk, hogy biztosítsuk tanulóink optimális személyiségfejlődését az érzelmi intelligencia fejlesztésének segítségével.

Ezzel összefüggésben, mivel tapasztaltuk, hogy a korlátlan és kontroll nélküli okoseszközhazsnálat, a megnövekedett képernyőidő rendkívül káros hatással van gyermekeinkre, iskolánkban szoros együttműködésre hívjuk a szülőket, melyben vállalják ezen eszközök használatának szigorú korlátozását.



OSZTÁLY BEMUTATÁSA

Iskolánk indulásának egyik első osztálya volt, akkor második évfolyamon kezdték meg tanulmányaikat a Krisztus Királyban. Elkötelezett, támogató szülői háttérrel rendelkező közösség. A fentebb említett iskolai okoseszköszabályzat megszületésekor az osztály nyolcadik évfolyamba lépett, ezért számukra ez a szigorítás különösen nehéz feladat volt. Sikerült azonban egy kompromisszumot kötni velük, ezért már a detox kihívás előtt volt egy próbálkozás az okoseszközhazsnálat visszaszorítására. A gyerekek érezték, hogy a központi felvételi megírása előtt, valóban hasznukra válhat a képernyőidő csökkentése, azonban ez már akkor nem volt könnyű feladat.



CSONTÓNÉ KERESZTI EDINA

igazgatóhelyettes, a kihívásban résztvevő osztály
osztályfőnöke

**Csak együtt sikerülhet**

A Golgota osztály felső tagozatos osztályfőnökeként, fontosnak tartottam, hogy a rám bízott gyermekek testi és lelkifejlődését minden területen támogassam. Ezért mivel magam is felismertem milyen nagy problémát jelent a korlátlan okostelefonhasználat, örültem annak a lehetőségnek, amit a Digitális detox kihívás kínált. Kezdetben az osztály lelkesen vállalta a részvételt, majd amikor a szabályzattal szembesültek kissé megriadtak. Kulcsfontosságú volt a szülők bevonása, az ő támogatásuk nélkül aligha működött volna a lemondás. Több családtag, szülő vállalta gyermekével együtt az eszközhasználat korlátozását, ami könnyebbé tette a vállalás sikerességét. Az első napokban volt aki drasztikus módon, volt aki fokozatosan tette le telefonját, s az első hét elég könnyen eltelt. Azonban később voltak mély pontok, amit sok-sok beszélgetéssel, közös megosztással próbáltunk enyhíteni. Olyan mértékben kezdtek unatkozni a diákok, ami egyéb pótcselekvésekre indította őket. Ezek olyan tevékenységek, melyek a normál okoseszköz nélküli világban természetesen működnek, ilyenek voltak például az olvasás, futás, segítség a háztartásban, több minőségi idő eltöltése a családtagokkal, személyes beszélgetések. Bár a kihívás után újra többet használják a digitális eszközeiket, mégis egy olyan tapasztalatot szereztek, ami által a jövőben könnyebben tudnak dönteni, nemet mondani.

HORVÁTH VERONIKA JOHANNA

8. osztályos tanuló

**Ne add fel! Kitartást és sok sikert!**

Én azt gondolom erről az egész Heló Telós kísérletről - vagy lemondásról nem is tudom hogy nevezem -, hogy ez egy nagyon-nagyon jó ötlet volt. A mi generációnknak nagyon nagy szüksége lenne arra, hogy sokkal, de sokkal kevesebb időt töltsünk telefon és képernyő előtt. Szerintem a mi korosztályunk már sok mindenben rosszabb mint az elmúlt idők generációi. Véleményem szerint nekünk már jóval nehezebb elszakadni a digitális világtól sokkal nehezebb jó kapcsolatokat kialakítanunk. Nem leszek állszent, én sem teljesen 100 %-ban tarottam a detoxot, de átgondolva, és elnézve az osztályomat, nem hiszem hogy minden gyerek úgy gondolja mint én, vannak, akik meg vannak azzal, hogy napi akár 8-9 órát is képernyőznek. Szerintem ez nincs rendben, és minél több ilyen ösztönző projektet kéne csinálni. Hátha van még kiút az agysorvasztásból. Szeretnék kitartást üzeni minden olyan gyereknek - vagy akár felnőttnek - aki változtatni szeretne ezen. Tudom, hogy nagyon nehéz, és nem fog menni elsőre, hogy letedd azt a telefont. Talán másodikra sem. De kitartást és sok sikert kívánok! Én is próbálkozom tovább.



SZENT ÁGOSTON KERESZTÉNY ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

A Szent Ágoston Keresztény Általános Iskola és Gimnázium a modern oktatási eszközök és szemlélet alkalmazása mellett a múlt értékeinek megőrzésére és a felekezetek békés együttműködésére helyezi a hangsúlyt.

Az intézményt több mint harminc éve alapította és egészen 2021-ig működtette a Fóti Ökumenikus Közművelődési Egyesület.

A küldetés az volt és maradt napjainkban is: éljen bárhol az agglomerációban a gyermek, Fóton valamennyi keresztény hitvallású diák otthonra lelhet, felmenő rendszerben, egészen alsótól, gimnáziumig. Az a lelkelet pedig, amely a kezdetek óta áthatja az intézmény légkörét még ma is meghatározó Fóti és környéke – Mogyoród, Erdőkertes, Csomád, Szada, Veresegyház – életében, jelenleg több mint 480 diák és családjaik adják az iskola közösségét.

Az iskola működtetését 2021 szeptemberétől ugyan a Váci Egyházmegyéhez tartozó Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága biztosítja, de az intézmény szellemiségét továbbra is együtt szolgálja a helyi katolikus, baptista, evangélikus és református felekezet. Az intézmény életében meghatározó úgynevezett tavaszi és őszi lelkinapokat a négy felekezet egymást váltva szervezi és koordinálja, amelyek során a gyermekek megtapasztalják a hit közösségi erejét és a keresztény összetartozás fontosságát.

Ugyanakkor arra is méltán lehetünk büszkék, hogy a hagyománytisztelet és értékörzés mellett nyitottak vagyunk az innovációkra, s így, alig fél év alatt a váci egyházmegyei iskolák referenciainstytuciója lettünk mind az alkotópedagógia, mind az ERASMUS+ pályázataink tekintetében. Az alkotópedagógia területén az MRB Jövő városa projekten dolgoznak az 5-7. évfolyamos diákok, az ERASMUS+ keretében a finnországi partnerrel közös STEAM programok elindítását tervezzük.

HORVÁTHNÉ KISS VILMA

magyar szakos pedagógus

A fóti Szent Ágoston Keresztény Általános Iskola és Gimnázium nyolcadikos diákjai 2025-ös tanév második félévében Budapestre kirándultak. Ez az élmény azonban nem csupán egy könnyed szórakozás volt: mélyebb tartalommal bírt, hiszen a kirándulás a **DIGIDETOX programhoz kapcsolódó részvétel** keretében valósult meg.

A DIGIDETOX program célja, hogy felhívja a figyelmet a digitális világ túlzott használatának veszélyeire, és tudatosabb, kiegyensúlyozottabb képernyőhasználatra ösztönözze a fiatalokat. A pályázat során iskolánk 8. osztályos tanulói örömmel és komolyan vették a kihívást. Az osztályfőnöki órák különleges színterei lettek a közös gondolkodásnak: beszélgettünk a telefonhasználati szokásainkról, arról, hogyan válhat a készülék újra azzá, aminek eredetileg szánták – kapcsolattartó eszközzé, nem pedig minden figyelmet magába szívó időrablónná. Megtanultunk nemet mondani a megszokásra, és felfedezni azokat az értékes pillanatokat, amelyek ott várnak ránk a valóságban – egy őszinte beszélgetésben, egy közös játékban, egy csendesebb, figyelmesebb jelenlétben. Osztályfőnökökként sok esetben határozottan kellett hangsúlyoznunk a kitartás és a szabályok betartásának fontosságát, miközben próbáltuk megtalálni azokat a motivációs eszközöket, amelyekkel a gyerekeket segíthetjük abban, hogy végig tudják csinálni a programot. Megtanultunk nemet mondani a megszokásra, és felfedezni azokat az értékes pillanatokat, amelyek ott várnak ránk a valóságban – egy őszinte beszélgetésben, egy közös játékban, egy csendesebb, figyelmesebb jelenlétben.

A program teljesítése sem volt mindenki számára egyformán könnyű. Akadtak olyan tanulók, akik számára a telefonhasználat visszaszorítása komolyabb belső küzdelmet jelentett, hiszen a digitális eszközök régóta a mindennapjaik részét képezik. Nekik fokozott odafigyelésre, több beszélgetésre és motivációra volt szükségük. 2-3 gyermek – bár tisztelettel meghallgatta a program célját – végül nem vállalta a részvételt. Ezt a döntésüket elfogadtuk, hiszen a valódi változás mindig belülről

FÖLDI PIROSKA

testnevelőszakos pedagógus

indul, és a DIGIDETOX szellemiségéhez éppúgy hozzátartozik az elfogadás, mint a példamutatás.

A program során az iskolai házi feladatokat, projekt munkákat is úgy alakítottuk ki, hogy azok elvégzéséhez a lehető legkevesebb digitális eszközhasználatra legyen szükség. A diákokat arra biztattuk, hogy kézzel írjanak, könyvekből tájékozódjanak, és ha lehet, a telefonjukat csupán hívásokra használják. A szülők támogatása is kulcsszerepet játszott: a szülői értekezleten nyíltan beszéltünk a program céljáról, és hálás szívvel fogadtuk a családok együttműködését és nyitottságát.

A heteken át rendszeresen visszatértünk a tapasztalatok megbeszélésére. A gyerekek őszintén megosztották velünk, hogyan változott a közérzetük, miben érzik magukat szabadabbnak, milyen új élményeket fedeztek fel a digitális zajon túl. Sokan beszámoltak arról, mennyivel jobban tudtak aludni, koncentrálni, vagy mennyire értékelték az egyszerű, mégis tartalmas beszélgetéseket egymással.

A közösség ereje is megerősödött ez idő alatt. A tanulók figyelmesebbé váltak egymás iránt, segítették, bátorították egymást a kihívás során, és ez a támogató légkör különösen érezhető volt a budapesti kirándulás napján. Ugyanis a meghirdetett DIGIDETOX versenyen nyertünk egy szabadon választható programot, a diákok által választott program egy közös osztály lézerharc volt.

Ez a program – túl azon, hogy egy emlékezetes élménnyel ajándékozta meg a ballagás előtt álló osztályt – segített abban is, hogy mélyebb önismeretre, közösségi érzésre, és tudatosabb életvezetésre tegyenek szert. Bízunk benne, hogy az itt megtanultak kísérik majd őket tovább is, új iskolákban, új közösségekben.



TISZAPARTI RÓMAI KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM

Intézményünk a Tisza partján, gyönyörű, nyugodt környezetben helyezkedik el. A 28 osztályunk két, egymástól kb. 50 méterre lévő épületben foglal helyet. A „B” épületben az alsó tagozat évfolyamonként 2 osztállyal működik, míg az „A” épületben (a főépület) az általános iskolai felső tagozat 4 osztálya, a nyolc évfolyamos gimnáziumi képzés 8 osztálya és a négy évfolyamos gimnáziumi képzés 8 osztálya foglalnak helyet. Tanulóink jelenlegi összlétszáma 757 fő.

Iskolánk speciális képzési területe a nyolc évfolyamos gimnáziumi képzés. Itt 5. osztálytól kezdve emelt szinten tanulhatnak angol vagy német nyelvet a diákok. E képzés kifejezett célja a tehetséggondozás, felsőfokú képzésre történő felkészítés. Eredményességét a kiemelkedő tanulmányi és érettségi eredmények, a nyelvvizsgát szerzők magas száma igazolja.

Aki a négy évfolyamos gimnáziumi képzésre jelentkezik, az alábbi szakok közül választhat:

- Társadalomtudományi képzés
- Általános gimnáziumi képzés
- Emelt szintű angol nyelvi képzés
- Drámatagozatos művészeti képzés
- Becsatlakozás nyolc évfolyamos gimnáziumi képzésbe

Intézményünk egyházi fenntartású, elkötelezettek vagyunk a katolikus-keresztény értékek mellett. Ennek egyik alappillére a család. Ezért az elsők között csatlakoztunk a fenntartónk által is kiemelten fontosnak tartott Családi Életre Nevelés (CSÉN) programhoz. Szeretnénk visszahelyezni a szülő-gyermek, felnőtt-gyermek kapcsolatot a természetes alapjaira.

A Tiszaparti egy nagy családot alkot. Első osztálytól az érettségi megszerzéséig, ugyanazon értékek mentén, egy intézményen belül, egy közösség tagjaként, keresztény hitünk stabil értékrendjével és hitvallásával feltarisznyázva engedhetjük útjára a nálunk végzett diákokat, „hogyan legyenek mindnyájan egyek”. (Jn 17,21)

A KIHÍVÁSBAN RÉSZTVEVŐ OSZTÁLY BEMUTATÁSA

A 7.g osztály a Tiszaparti Római Katolikus Gimnázium és Általános Iskola lelkes kisgimnazistáinak közössége. A 23 fős osztályból, több kitűnő tanuló is van, akiket nemcsak szorgalmuk, hanem egyéni személyiségük is kiemel. A diákok bátrak, nyitottak az új élményekre, szívesen vállalnak kihívásokat – különösen, ha kirándulásról van szó. Összetartó közösséget alkotnak, odafigyelnek egymásra, kiállnak a társaikért.

Szívesen megmérettetik magukat. tanulmányi versenyeken is. Több tantárgyban is indulnak városi és megyei versenyeken, ahol kitartásukkal, szorgalmukkal és felkészültségükkel gyakran érnek el kiemelkedő eredményeket.

Az osztály tanulói nemcsak a tanulásban jeleskednek, hanem az iskolát is rendszeresen képviselik különböző sportversenyeken, mindig lelkesen és kitartóan küzdenek a pályán. Sokan közülük sportegyesületben edzenek, számukra az egészséges életmód természetes része a mindennapoknak.

A korosztályukra jellemző kíváncsiság, lendület és változékonyság színessé teszi a mindennapi iskolai életet. A 7.g egy igazán sokszínű, aktív és fejlődni vágyó közösség.



MILUSNÉ ORVOS ANITA
osztályfőnök



Több és minőségi idő

A 7.g osztály, részt vett az Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága által szervezett digitális böjtben, amely során a böjti időben igyekeztünk mellőzni a nem feltétlenül szükséges digitális eszközhasználatot. A kihívás elsőre talán ijesztőnek tűnt, hiszen a telefon, tablet vagy számítógép sokunk életének része, mégis kíváncsian vágtunk bele.

A böjt során sokan meglepődve tapasztaltuk, hogy mennyi minden befér egy napba, ha nem „tűnik el” az idő a képernyők előtt. Többet olvasással, sporttal vagy rajzolással töltötték a felszabadult órákat, és újra felfedezték a társasjátékokat, a családi beszélgetések erejét, sőt, akadt olyan is, aki verset írt vagy megtanult új dolgokat főzni. Volt, aki a testvéreivel kezdett többet játszani, más pedig a kutyasétáltatásban találta meg az új „offline” kedvenc tevékenységét.

Az iskolában is érezhető volt a változás: többet beszélgettek egymással szünetekben, figyelmesebbek lettek, és jobban kapcsolódtak egymáshoz. Közösén támogatták egymást a böjt alatt.

A digitális böjt során én, mint osztályfőnök, igyekeztem példát mutatni a diákjaimnak: tudatosan csökkentettem a saját képernyőidőmet, és bátorítottam őket arra, hogy bátran éljenek az offline idő adta lehetőségekkel – személyes kapcsolódással, mozgással és elmélyüléssel.

Minden erőfeszítésünk meghozta a gyümölcsét: a hat részt vevő osztály közül mi, a 7.g, büszkén szereztük meg a **harmadik helyet!** Ez az eredmény nemcsak az önfegyelemről tanúskodik, hanem arról is, hogy közösségként képesek vagyunk összefogni és együtt változni.

A digitális böjt megtanított bennünket arra, hogy a képernyőn túl is van élet – méghozzá tartalmas, élményekkel teli és valódi kapcsolatokkal gazdagított.

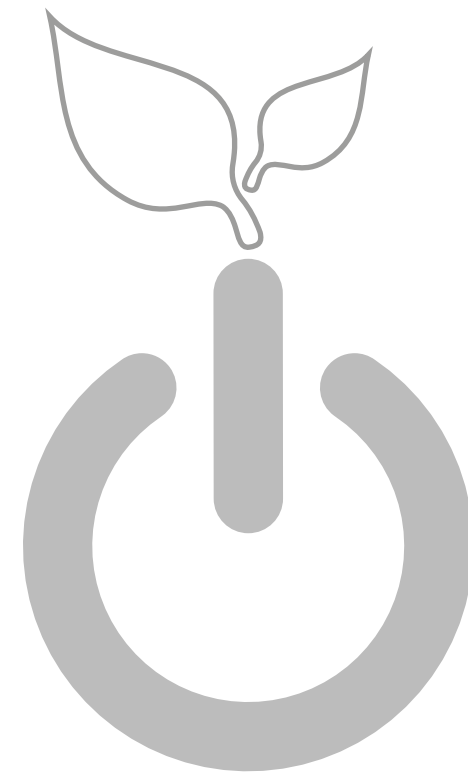
REHÓ JANKA
7. osztályos tanuló



Javultak a tanulmányi eredményeim

Az első pár hét nehéz volt, de az azt követő hetek könnyebbek lettek. Az első pár hét azért volt nehéz, mert valahogy nem akartam betartani azt, hogy ne telefonozzak, mert én sokat szoktam használni nagyon sok mindenbe, de a következő hetek jobban mentek már. Már céltudatosan tudtam, hogy mit kell tennem. Persze ennek a programnak van pozitív és negatív megközelítése. Nekem segített abban, hogy a tanulmányaim jobbak legyenek és nekem ez volt a legfontosabb. Persze többet tudtam játszani a testvéreimmel és kipihentebb voltam.

MELLÉKLETEK





Helló teló!

Résztvételi szabályzat

„Az igazi élet egy jó döntéssel kezdődik” – nagybőjti okoseszköz-detox kihívás

„A [gyermek agyának] egyes részei szó szerint péppé válnak. Meglágyulnak. [Az agyi kár] arányos azzal az idővel, amelyet a képernyő előtt töltenek. Ez az emberi agy anatómiai visszafejlődése, amely itt és most zajlik. Elvesztünk valamit, amit 400 ezer évbe tett megszerezniünk. A gyermekeknek... **joguk van szeretve lenni, joguk van az oktatáshoz. De nincs joguk ahhoz, hogy iPhone-juk legyen.** És ha ahhoz nincs joguk, hogy lemenjenek a boltba és vegyenek egy üveg vodkát, vajon miért engedjük meg nekik azt, hogy napi tíz órát üljenek a képernyő előtt és megsüssék az agyukat?”

Dr. Martin Jan Stránský neurológus, Neurológus, a Yale Egyetem adjunktusa

Bevezetés

Ma már a köztudott tényekhez tartozónak mondható, hogy a túlzott képernyőhasználat számos területen rombolja a gyermekek képességeit: gátolja kognitív fejlődésüket, gyengíti a nyelvi- és társas készségeket, visszafogja az érzelmi intelligencia fejlődését, mozgás- és alvásszegény életmódra nevel, és súlyosan károsítja a tanulási képességeket, különös tekintettel a memóriára és az összetett gondolkodásra.

A nagybőjti okoseszköz detox célja, hogy empirikus alapon kimutassuk az okoseszköz és a személyes képernyő használatának lehetőség szerinti teljes elhagyásának a fentiek készségekre, képességekre gyakorolt pozitív hatását. Ennek érdekében a részt vevő diákok egy teszt alapú, írásos bemeneti és kimeneti mérésen vesznek részt Hal Melinda klinikai szakpszichológus irányításával. A mérések közötti egy hónap során az alábbi szabályok szerint tartózkodnak az okoseszközök, a személyes képernyő használatától. A mérés eredményét, az akcióban részt vevő intézményeket, szervezeteket a szervezők egy kiadványban fogják közreadni.

Dátumok

2025. március 4 (Húshagyó Kedd): bemeneti mérés és Kihívás-indító buli az Eiffel Műhelyházban (1101 Budapest, Kőbányai út 30.). A mérésre és a rendezvényre iskolaidőben fog sor kerülni. Az oda- és visszautazást az iskola intézmény kell biztosítsa, minden mást (mérés, rendezvény, étkeztetés) a szervezők biztosítanak

2025. március 5. (Hamvázószerda): A kihívás kezdő napja

2025. április 8: A kihívás utolsó napja, kimeneti mérés elvégzése az iskolában

2025. május 6: Záróbuli és a mérés eredményeinek ismertetése az Eiffel Műhelyházban (1101 Budapest, Kőbányai út 30.). A mérésre és a rendezvényre iskolaidőben fog sor kerülni. Az oda- és visszautazást az iskola intézmény kell biztosítsa, minden mást (mérés, rendezvény, étkeztetés) a szervezők biztosítanak

2025. június 30: a kihívásról készült kiadvány sajtóbemutatója



Szabályzat

A megjelölt időpontok között a résztvevők kerülnek az okostelefon-, tablet és laptop/asztali számítógép szórakoztató- és játék célú használatát, erősen korlátozzák a televíziós- és streaming programok megtekintését, tartózkodnak a közösségi média alkalmazások – Facebook, TikTok, Instagram, Twitch stb. – valamint a YouTube és a chat programok – Messenger, WhatsApp, Telegram, Signal, Viber stb. – használatától.

Kérjük, hogy az alábbi szabályokat vegyék komolyan, mert csak abban az esetben lesz eredménye a méréseknek, ha az egy hónapos detox a szabályok szerint valóban megvalósul.

1. Az okostelefonokat csak telefon funkciókra, fotó funkcióra, zenehallgatásra és iskolai feladatokra használják.
2. Telefonos hívásokat, sms küldést intézhetnek, de ne chateljenek az sms-en keresztül, csak a legszükségesebb üzenetek elküldését kezdeményezzék.
3. Lehetőleg kerüljék az öncélú fényképezkedést vagy szelfizést. Bár a fotózás nincs teljesen tiltva, mégis igyekezzenek amennyire lehet kerülni, mert ez a tevékenység – főleg a szelfizés – szintén okoz káros hatásokat. Kérjük tehát, hogy amennyiben fotóznak az okostelefonnal, azt elsősorban a hátlapi kamerával tegyék.
4. A Spotify, I-tunes és egyéb zenehallgató alkalmazásokat esetenként használhatják, de soha ne a képernyő nézésével együtt: se a szám szövegét, se a hozzá tartozó videoklipet ez alatt az egy hónap alatt ne tekintsek meg. Tudomásul vessz, hogy vannak, akik zenehallgatás közben szeretnek olvasni vagy adott esetben tanulni, ugyanakkor azt kérjük, javasoljuk, hogy a zenehallgatást is, amennyire tudják, akár csak a nagybőjti lemondás jegyében ebben az időszakban a szokásoshoz képest korlátozzák.
5. A televíziós és streaming programok megtekintését családdal, barátokkal együtt javasoljuk. A detox része a „sorozatdarálás” teljes szüneteltetése: amennyiben sorozatot vagy filmet néznek, napi maximum 1 órát töltsenek a TV képernyők előtt, ha lehet családdal úgy, hogy a filmet közben és utána is meg tudják beszélni. A napi egy órát élő sportközvetítés megtekintése esetén az esemény időtartamáig megnövelhetik.
6. A videojátékok, játékos applikációk mind offline, mind online használata teljes egészében kerülendő ebben az időszakban, függetlenül azok tartalmától. Amennyiben a család, testvérek Just Dance vagy egyéb mozgásos, közös játékot szeretnének játszani, azt napi maximum egy órában meglehetik. Ez esetben arra a napra a televíziós- és streaming programok használatát szüneteltessék.
7. A KRÉTA és a tanulási alkalmazások (pl. nyelvtanuló appok mint Duolingo, Drops, Xeropan stb.) annyiban használhatók, amennyiben azt az iskola és a tanárok megkövetelik. Kérjük a pedagógusokat arra, hogy amennyiben lehetséges, ebben az időszakban a részt vevő osztályok számára preferálják a papír- és verbális alapon megoldandó feladatokat kiosztását, ezzel is segítve a diákokat abban, hogy távol tudjanak maradni a telefonjaiktól.



8. Amennyiben valaki szeret podcastokat hallgatni, azt a video nézésének mellőzésével meglehet. Ahogy a zenehallgatásnál, úgy a podcastnál is kérjük, hogy amennyire lehet, csökkentsék annak hallgatását, illetve inkább a csak hanganyaggal dolgozó applikációkat (pl. Spotify) részesítsék előnyben a YouTube és egyéb video applikációkkal szemben.
9. A mérés pontosságához, annak szakmai színvonalának biztosításához szükséges, hogy a részt vevő diákok a képernyő idejüket naplózzák az alábbi módon:
 - a. Az okoseszközök saját applikációikban naplózzák napi-heti-havi bontásban a képernyőhasználatot. Kérjük, hogy minden résztvevő minden hét végén mentse el az arra a hétre generált teljes riportot (akár képernyő fotókkal), és azt juttassa el emailen a detox@ekif-vac.hu email címre. **Az email címében tüntesse fel az iskolája nevét, az osztálya nevét (Cédrus, Szent Hedvig stb.) vagy számát/betűjelét (7a, 8b stb.) és a saját nevét.**
 - b. Azt, hogy melyik nap hány órát és milyen programot nézett meg televízió vagy éppen milyen családi mozgásos játékot (pl. Just Dance) játszottak a képernyő előtt és pontosan hány órában, szintén kérjük, hogy az email szövegében írja le, heti összesítésben (Focimeccs 2,5 óra, sorozat összesen a héten 5 óra stb.)
 - c. Kérjük a tisztelt szülőket, hogy a heti jelentéshez ők is írják hozzá a véleményüket, tapasztalataikat
 - d. Amennyiben egyéb, akár az ebben a szabályzatban tiltott tevékenységet folytatott, azt is kérjük, hogy írja le, mert a tanulmány pontosságát ez befolyásolja, árnyalja.
 - e. Az esetleges elbukások miatt szankcióra nem kell számítani a résztvevők, de a program ideje alatti össz- képernyőidőt osztályonként számolni fogjuk és megversenyeztetjük: a 3 legjobb képernyőidőt elért osztály külön díjazásban részesül majd a záróbulin.
10. Kérjük a tisztelt szülőket és pedagógusokat, hogy segítsék a diákok erőfeszítését, hiszen nem kis feladatra vállalkoztak, és szükségük van a támogatásukra.
11. A kedves szülőknél javasoljuk a heti egyszeri teljes (ideálisan szombat vagy ,vasárnap) egész napos családi detoxot: családi minőségi idő együtt töltése, kirándulás, családi program, sport – kutyü nélkül.
12. Kérjük, hogy a telefonokat az előszobában, gyűjtőkosárban tartsák este, amikor a család együtt van. Lehetőség szerint teljesen kerüljék vacsora alatt a telefon használatot, hívások fogadását vagy bonyolítását, a gyerekszobában ne legyen telefon, amennyiben megoldható, töltsen minden családtag éjszaka a nappaliban a telefonját. Utazás közben az autóban ne telefonozzanak.
13. Este lefekvés előtt 2 órával a gyerekek fejezzék be a képernyő használatot a firkadián ritmus helyreállítása miatt (optimális melatonin termelés), az alvási minőségük javítása érdekében.
14. Ismételt a pedagógusok felé fordulunk, kérve, hogy kerüljék a digitális tananyagok alkalmazását, és a digitális úton benyújtandó házi feladatok kiosztását ezekben a hetekben. Részesítsék előnyben a közösen megoldandó feladatokat, a projektek megvalósítását célzó-, a kooperatív feladatokat, hogy a diákok otthoni tevékenysége a tanulás tekintetében is el tudjon szakadni a digitális tértől, s mind az iskolában, mind az otthoni feladatok végzésében megjelenhessen a társakkal való együttműködés öröme.



15. A szülőket kérjük, hogy ez a hónap családi szinten is lehetőség szerint szójon az együtt töltött időről: amennyiben idejük, munkatevékenységük megengedi, töltsenek a megszokottnál több időt gyermeikkel társasjátékok játékosával, kinti programok, kirándulások szervezésével, színház- koncertlátogatással segítsék gyermekeiket az okoseszközeiktől és a digitális szórakoztató tartalmaktól való elszakadásba erre a kicsit több, mint egy hónapra. Ez az időszak a családoknak is egy közös kihívás lehet arra, hogy az együtt töltött délutánokat és hétvégéket a megszokottnál talán tartalmasabban szervezzék meg, több minőségi időt töltve együtt.
16. Adatvédelem: a szervezők a programban részt vevő diákok adatait (név, osztály, iskola, e-mail cím) kizárólag a program megvalósítása idején kezelik, annak végeztével azok törlésre kerülnek. A résztvevő diákok szülei az adatok használatához a jelen szabályzat mellékletét képező adatvédelmi nyilatkozat aláírásával járulnak hozzá. A programról készült kiadvány fényképeket, interjúkat is tartalmazni fog. Ezeknek a felhasználásához szintén a szülők hozzájárulását kérik a szervezők.

Budapest – Vác, 2025. január 29.

MANIFESZTUM

A gyermekek okoseszköz használatáról, annak káros hatásairól, a helyzet jobbításának szándékával

Alulírottak 2024. október 4-én közös gondolkodáson vettünk részt a Gyermekjogokért Egyesület és a váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága (EKIF) szervezésében tartott GyerekjogFeszt és Konferencia rendezvényen. A résztvevő püspök, az intézményfenntartó felelőse, a téma avatott szakemberei, az EKIF fenntartásában lévő oktatási intézmények vezetői, a diákönkormányzatok- és a szülői önkormányzatok tagjai egyetértettek az alábbi, 10 +1 pontban megfogalmazott kiáltványban, melyet gyermekeink védelme érdekében, az őket támogató szülők, pedagógusok és intézmények, szervezetek segítségének szándékával teszünk közzé.

1. A gyermekek túl korán, sok esetben már csecsemő korukban ki vannak téve a képernyő – okostelefon, tablet, számítógép, televízió – káros hatásainak. Szakemberek és pedagógusok felhívják a figyelmet, hogy a képernyőhasználat már egészen kis korban függőséget okozhat, és súlyosan károsíthatja a gyermek idegrendszerét, kompetenciáit és készségeit.
2. A képernyőfüggőség tünetei hasonlóak a többi, jól ismert függőség tüneteihez: a függő az eszközhasználat rabjává válik, melynek okaként a szakemberek a személyes képernyőhasználat által kiváltott kiemelkedően magas dopamin termelődést nevezik meg, amely a természetes módokon (párkapcsolat, sport, étkezés, közösségi élmény stb.) kiváltott dopamin mennyiségnek akár a többszöröse is lehet.
3. Oktatási intézményeinkbe – óvodától középiskoláig – járó gyermekek között nagy számban megtalálhatóak olyanok, akik már függőség jeleit mutatják. Őket is, és azokat is védeni kell, akik még nem problémás felhasználók, hiszen gyermekként nem rendelkeznek azokkal a megküzdési készségekkel, amikkel mi, felnőttek esetleg igen.
4. A gyermekek védelmében széles körű összefogásra van szükség az oktatás és gyermekvédelem szereplői, a szülők és a szakemberek között.
5. Elköteleztünk vagyunk amellett, hogy ebben az összefogásban gyermekjogi megközelítést alkalmazzunk és a gyermekek jogait szem előtt tartva, a saját felelősségünket felvállalva tegyünk a gyermekek védelméért.
6. Üdvözljük az okoseszközök oktatási intézményekben történő használatának korlátozását célzó új jogszabályt, egyben kijelentjük, hogy a jogszabály önmagában nem tud célt érni: annak alkalmazása mellett az is szükséges a hatékony cselekvéshez, hogy a szülők tudatosan kezeljék saját okoseszközeiket, gyermekeiket pedig - együttműködve az oktatási intézménnyel - otthon is korlátozzák a személyes képernyő használatában.
7. Szülőként, pedagógusként, szakemberként elköteleződünk amellett, hogy azokat a szabályokat, melyeket gyermekeink számára kívánatosnak tartunk, saját magunkra is vonatkoztatjuk: változás csak úgy érhető el, ha pozitív mintát adunk, ha példával járunk elől a gyermekeink előtt a saját okoseszköz használatunk korlátozásával, egyidejűleg a gyermekeink számára osztatlan figyelmet biztosítunk, bizalmi légkört alakítunk ki.
8. Valljuk, hogy a gyermekeinknek joga van a teljes, boldog gyermekkorhoz, benne többek között a testi-, érzelmi-, lelki fejlődéshez, valamint a mentális egészséghez. A korai okoseszköz használat megengedésével ebben a jogukban korlátozzuk őket. Ezért - a legmodernebb kutatások eredményeire támaszkodva - nem tanácsoljuk, hogy a

gyermekeknek a szülők okoseszközt adjanak 14 éves kor előtt, a személyes képernyő használatát pedig csak korlátozottan, oktatási- vagy ismeretterjesztési céllal és ellenőrzöttén szabad csak megengedni.

9. Szülőként, pedagógusként arra kell törekednünk, hogy a gyermekek számára az okoseszközök által okozott dopamin függőség helyett valós alternatívát nyújtsunk: érték- és érzelmgazdag, örömet okozó tevékenységek sorával a függőség visszaszorítható és megelőzhető, ezért azok szervezésével vagy a diákok önszerveződésével létrejövő ilyen tevékenységek támogatásával kell segítenünk a gyermekeket.
10. Kiemelten fontosnak tartjuk és elköteleztünk vagyunk abban, hogy a szülőket, pedagógusokat, az oktatás szereplőit a megfelelő képzésekkel, ismeretterjesztő, tájékoztató alkalmak tartásával megismertessük az okoseszközök-, a személyes képernyő-, a videojátékok-, a közösségi média- és egyes internetes tartalmak, mint pl. a pornográfia okozta nagyon súlyos, és esetenként visszafordíthatatlan káros hatásokkal.

+1 Ez utóbbi keretében a Szent István Intézet a Váci Egyházmegyével, az Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatóságával együttműködésben digitális detox kampányt indít, melynek célja annak demonstrációja, hogy a személyes képernyő használatának megvonása milyen hatást gyakorol a résztvevő diákok idegrendszerére, érzelmi intelligenciájára, figyelem-koncentrációs készségére. A mérés ideje 2025. nagybőjtje lesz, annak eredményéről egy tanulmányban tájékoztatjuk majd az érdeklődő magánszemélyeket és szervezeteket.

Vác, 2024. október 4.

Marton Zsolt
váci megyéspüspök

dr. Puskás Balázs
Váci Egyházmegye
Egyházmegyei Katolikus
Iskolák Főhatósága
főigazgatója

dr. Benyusz Márta
Gyermekjogokért Egyesület
elnöke

dr. Máthé Zsuzsa
a Szent István Intézet
igazgatója

Hal Melinda
klinikai szakpszichológus

Pörtl Ákos
családbiztonsági szakértő

Dr. Gloviczki Zoltán
az Apor Vilmos Katolikus
Főiskola rektora

Uzsálné Dr. Pécsi Rita
neveléskutató

Horváth Szilárd
A Búzaszem Katolikus
Általános Iskola igazgatója

DR. PUSKÁS BALÁZS

főigazgató, Szent Mihály Intézményfenntartó



A szerkesztő zárszava

Amikor közel egy éve elkezdtek a munkát, nem tudhattuk pontosan, hogy mi lesz a vége. Rengeteg kérdés merült fel: lesznek-e vállalkozó kedvű osztályok; valóban komolyan fogják venni a kihívást? A szülők támogatóak lesznek-e, megadják-e majd az engedélyt a gyermekeiknek a részvételre? Az osztályfőnökök, igazgatók, szaktanárok segíteni fogják-e a munkánkat? És végül: mi lesz a mérések eredménye? Volt egy előfeltételezésünk, de hasonló kísérlet hiányában nem tudhattuk, hogy biztosan azt az eredményt kapjuk-e, ami logikusnak mutatkozik...

A diákokat, szülőket, pedagógusokat, szakembereket is beleértve több, mint 500 ember munkáját tettük mérlegre, melynek másik serpenyőjében a várt eredmény és az a remény szerepelt, hogy annak meglesz az ereje ahhoz, hogy felnyissuk a szemeket: igenis érdemes és szükséges visszaszorítanunk a gyermekek, fiatalok okoseszköz használatát az ő érdekükben – és a jövőendő társadalom javára.

Akik végig olvasták a tanulmány összefoglalóját vagy akár a teljes, a honlapjainkon fellelhető, jóval részletesebb anyagot, láthatják, hogy sikerrel jártunk: érdemes abban segíteni a gyermekeinket, tanítványainkat, hogy letegyék a kütyüiket, mert ennek a hatását – mostantól bizonyítottan mondhatjuk – már néhány hét múlva is érezni fogjuk.

