

BAGDI BELLA

DR. FÚZ NÓRA

DIGITÁLIS JÓLLÉT

KÁRTYÁK

Készségfejlesztő kártyajáték
a tudatos képernyőhasználatért

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Teljes verzió (2026.09.22.)

Küldetésünk, hogy kiadványainkkal támogassuk a gyermekek és felnőttek mentális jóllétét, lelki egészségét, továbbá a biztonságos, megtartó kapcsolatok kialakítását. Elkötelezetten dolgozunk egy tudatosabb, kiegyensúlyozottabb és egymásra nyitottabb társadalomért.

a Mental Focus Publishing csapata



Mental Focus
P U B L I S H I N G

mentalfocus.hu

Játékfejlesztők: Bagdi Bella, Dr. Fűz Nóra

Szakmai lektor: Dr. Baracsi Katalin, LL.M családjogi szakjogász,
LL.M infokommunikációs szakjogász

Illusztráció, grafika: Kiss Szonja

Nyomdai előkészítés: Diósy Tamás, Fodor Enikő

Gyártó és forgalmazó: Mental Focus Kft.

Honlap: www.mentalfocus.hu

E-mail: info@mentalfocus.hu



EZ A FÜZET – A KIADÓ ÍRÁSOS JÓVÁHAGYÁSA NÉLKÜL – SEM EGÉSZÉBEN, SEM RÉSZLETEIBEN NEM SOKSZOROSÍTHATÓ VAGY KÖZÖLHETŐ, SEMMILYEN FORMÁBAN ÉS ÉRTELEMBEN, ELEKTRONIKUS VAGY MECHANIKAI MÓDON, BELEÉRTVE AZ INTERNETES KÖZLÉST, A FÉNYMÁSOLÁST, A SZÁMÍTÓGÉPES MEMÓRIÁT ÉS ADATHORDOZÓKAT IS.

EZ ALÓL KIVÉTELT JELENT, HA A FÜZETBŐL RÉSZLETEKET SUGÁROZ A RÁDIÓ, A TELEVÍZIÓ, VAGY BÁRMELY ÚJSÁG ABBÓL A CÉLBŐL, HOGY A MŰVET ISMERTESSE, ÉS EGYÜTTAL KÖZLI A SZERZŐ ÉS A KIADÓ NEVÉT IS.

JELEN MŰ, VAGY RÉSZLETEINEK FELHASZNÁLÁSA MÁS KIADVÁNYOKBAN, TANFOLYAMOKON, ELŐADÁSOKON, HANGSKÖNYVEKBEN, SZINTÉN CSAK A KIADÓ ELŐZETES ÍRÁSBELI ENGEDÉLYÉVEL LEHETSÉGES.

KÖSZÖNTŐ

Ahogy mindannyian tapasztaljuk, a digitális világ ma már nem egy választható opció, hanem a mindennapjaink szerves része. Egy átlagos felhasználó évente közel 100 napnyi időt tölt online – ez a hatalmas mennyiségű idő pedig alapjaiban formálja át az agyunk működését, a kapcsolatainkat és a mentális állapotunkat. Sokaknak ismerős lehet az az érzés, hogy nem mi használjuk a technológiát, hanem a technológia használ minket: észrevétlenül elrabolja a figyelmünket, növeli a stressz-szintünket, vagy éppen felszínessé teszi az emberi kapcsolatainkat.

A **Digitális Jólét** kártyacsomaggal nem a technológia ellen hirdetünk harcot. Éppen ellenkezőleg, abban szeretnénk segíteni, hogy mindenki megtalálja az ideális egyensúlyt: azt a pontot, ahol a technológia segít bennünket a mindennapi életünkben, és nem pedig uralja azt. A kártyák által megtudhatjuk, hogyan ismerjük fel a digitális tér csapdáit és kockázatait, és segítenek abban is, hogy megértsük a saját működésünket. A cél olyan mindennapi szokások kialakítása, amelyek jobban szolgálják a testi-lelki jóllétünket és a társas kapcsolódást.

Az aktív cselekvésre ösztönző kártyák sokoldalúan használhatók: egyéni önismereti munkához, páros vagy családi beszélgetésekhez, de iskolai osztályokban például szaktárgyi órákon, projektnapokon, illetve munkahelyi tréningeken, csapatépítőkön is remek gondolatébresztők.

Ez a csomag nem egy klasszikus játék, sokkal inkább egy iránytű, amely segít:

- ✓ **felismerni** a digitális tér láthatatlan csapdáit, a manipulatív dizájntrükköket és a technostressz jeleit;
- ✓ **megérteni** a saját működésünket: például azt, hogy miért nyúlunk automatikusan a telefonunkhoz, és mit keresünk valójában a végtelen görgetés mögött;
- ✓ **kialakítani** olyan apró, mindennapi szokásokat, amelyek visszaadják nekünk a figyelmünk és az időnk feletti kontrollt;
- ✓ **visszatalálni** a valódi, mély kapcsolódáshoz, ahol a képernyő nem válaszfalat, hanem hidat képez az emberek között.

A kártyák fejlesztése során különösen figyeltünk arra, hogy az elméleti tudást, a kártyák alapjául szolgáló tudományos eredményeket és modelleket emészthető, gyakorlatias és azonnal bevezethető formába öntsük. Legyen szó tanóráról, munkahelyi tréningről, családi beszélgetésről vagy egyéni önismereti munkáról, a csomag rugalmasan alkalmazkodik a résztvevők igényeihez.

Bízunk benne, hogy ezek a lapok valódi párbeszédet és felszabadító változásokat indítanak el. Hiszen a digitális jólét lényege egyszerű: ne a technológia irányítsa az életünket, hanem az eszközeink szolgálják a mi céljainkat és fejlődésünket.

Köszönjük, hogy partnereink vagytok ebben a fontos küldetésben!

Bagdi Bella

*pszichológus, szakmai vezető,
Boldogságóra Program*

Dr. Fűz Nóra

*neveléstudományi szakértő,
Boldogságóra Program*

TARTALOMJEGYZÉK

A digitalizáció globális és egyéni hatásai.....	5
Figyelemelterelés és digitális szorongás.....	5
A magány paradoxona	6
Generációs különbségek és egyedi kihívások	6
A fejlődés útja: digitális virágzás	9
A digitális jóllét fogalma és jelentősége	9
A digitális jóllét alapjai	10
A digitális technológia a pozitív pszichológia tükrében	11
Az elmélettől a gyakorlatig: A Digitális Jóllét kártyacsomag jelentősége	12
A kártyacsomag célja és felépítése	13
Digitális tudatosság kártyák	13
Beszélgetésindító kártyák	15
Változtatást tervező kártya	17
Szituációs kártyák	17
Napi kihívás kártyák	18
Gyakorlatok, felhasználási javaslatok	19
Egyéni önreflexiós és szokásformáló gyakorlatok	19
Közösségi játékok párok, családok, baráti társaságok számára.....	22
Csoportos iskolai / oktatási célú gyakorlatok	26
Munkahelyi és szervezeti fejlesztő gyakorlatok	30
Útravaló: Te irányíts, ne az okostelefon!	32
Ajánlott irodalom	33

A DIGITALIZÁCIÓ GLOBÁLIS ÉS EGYÉNI HATÁSAI

Mára már a mindennapjaink szerves részévé váltak a kijelzők: a legfrissebb globális jelentések szerint **egy átlagos felhasználó naponta 6 órát és 38 percet tölt internetezéssel** (Kemp, 2023; 2025;). Ha ezt egy teljes évre vetítjük, az eredmény megdöbbentő: **nagyjából 100 napot töltünk online**. A hazai mérések szerint a magyar fiatalok, a Z-generáció tagjai is közel 90 napot (napi 5,9 órát) töltenek az interneten (NMHH, 2026). Sokan aggódnak a képernyőidő és a depresszió közvetlen kapcsolata miatt, a szakirodalom azonban egy ennél árnyaltabb képet fest. Bár ez a hatalmas mennyiségű online töltött idő valóban alapvetően formálja át az életünket, **a mentális egészségünkre gyakorolt hatás nem csupán a percek számától, hanem a használat módjától is legalább annyira függ**. A kutatók a képernyőidő és a mentális egészség kapcsolatát egy úgynevezett U-alakú összefüggéssel írják le (Przybylski & Weinstein, 2017). Ez azt jelenti, hogy a mérsékelt eszközhasználatnak – például a kapcsolattartás révén – akár enyhe pozitív hatása is lehet a mentális jólétre. A problémák a tartós, teljes megvonásnál vagy épp ellenkezőleg, a túlzott használatnál kezdődnek. A vizsgálatok szerint az okostelefonok napi 2 órát, a számítógépek napi 4 órát meghaladó használata után már enyhe negatív hatások észlelhetők (Przybylski & Weinstein, 2017), a napi 6 órát tartósan meghaladó képernyőidő pedig szignifikánsan növeli a depresszív tünetek és viselkedési problémák kockázatát a fiatalok körében (Ferguson, 2017). Ennek okai sokrétűek: a legtöbb ember életében a figyelem kényszeres megosztása, a digitális szorongás, a munkahelyi/iskolai élet és a magánélet határainak elmosódása vagy a kirekesztettség érzete okoz problémát.

Figyelemelterelés és digitális szorongás

A digitalizáció következtében felgyorsult világ arra ösztönöz minket, hogy egyszerre több dolgot csináljunk: e-maileket olvasunk videónézés közben, vagy párhuzamosan több csevegést folytatunk. Pedig **a különböző médiafelületek és feladatok közötti folyamatos váltogatás túltelített állapotba hozza az agyunkat**, ami nemcsak a feladatok elvégzésének hatékonyságát rontja és a stressz-szintet növeli, hanem károsítja a munkamemóriát és a hosszú távú memóriát is. Kutatások igazolták, hogy már önmagában az okostelefonunk pusztán fizikai jelenléte is – még ha nem is nyúlunk hozzá – csökkenti a kognitív kapacitásunkat, mivel agyunk tudat alatt folyamatosan energiát fektet a készülék figyelésére (Ward et al., 2017).

Ez az állandóan bekapcsolt állapot és az információs túltelítettség könnyen egy újfajta stresszforráshoz, a **digitális szorongáshoz** vezethet, hiszen a folyamatos online jelenlét melegágya a **kimaradástól való félelemnek** (Fear Of Missing Out, FOMO), amely azt a szorongató, tehetetlen érzést takarja, hogy mások épp fontosabb vagy izgalmasabb dolgokat élnek át, és mi lemaradunk erről. Ez a tehetetlen érzés folyamatos késztetést teremt a közösségi interakciók ellenőrzésére (Alutaybi et al., 2020; Przybylski et al., 2013). Az Internet Matters legfrissebb, 2026-os jelentése szerint **a fiatalok egyre nehezebben tudnak lecsatlakozni**: a megkérdezett gyerekek 46%-a számolt be arról, hogy akkor is tovább pörgeti a tartalmakat vagy játszik, amikor azt már nem is élvezi. Ezzel párhuzamosan a FOMO mértéke is nő: a fiatalok 39%-a vallotta azt, hogy szomorú vagy zaklatott lesz, ha lemarad a barátai közösségi médiás aktivitásairól – ez az arány 2022-ben

még csak 24% volt. Ezt tetézi az **információbőség okozta túlterheltség**: a 18-35 év közötti fiatalok több mint háromnegyede (77,2%-a) érzi magát rendszeresen feszültnek az interneten található, sokszor ellentmondásos információk áradata miatt, ami döntési bénultsághoz és halogatáshoz vezet (ASEF, 2023).

A magány paradoxona

A technológia talán legszomorúbb mellékhatása, hogy bár elméletileg sosem voltunk még ennyire összekötve, az emberek mégis egyre izoláltabbnak érzik magukat. Miközben az online térbe menekülünk, a fizikai jelenlétet igénylő kapcsolataink minősége romlik. Sokaknak lehet ismerős az a jelenség, hogy az okostelefonunk rendszeresen elvonja a figyelmünket még akkor is, amikor barátaink vagy családtagjaink társaságában vagyunk. **A phubbing (a másik fél ignorálása a telefon nyomkodása miatt) kirekesztettségérzést és feszültséget generál a mindennapi társas helyzetekben.** Több kutatás is szomorú képet fest arról, hogy gyerekek sokasága érzi úgy, a szüleik ignorálják őket az okostelefonozás miatt például a közös étkezések során, és kimutatható a szülők okostelefon-használata, valamint a gyermekeik düh- és szorongásélménye közötti közvetlen kapcsolat is. Sokatmondó és egyben riasztó adat egy brit kutatásból, hogy a fiatalok 36%-ának kellett már megkérnie a saját szüleit arra, hogy tegyék le a telefont és végre figyeljenek rájuk (HMC & Digital Awareness UK, 2017; Selak et al., 2025).

Összességében a kutatási eredményekben és a saját bőrünkön is tapasztalható, hogy a digitalizáció nemcsak az eszköztárunkat, hanem az érzelemvilágunkat, a kapcsolatainkat és a kognitív képességeinket is mélyrehatóan átalakította. **A tudomány mai állása szerint a megoldás mégsem az eszközök radikális mellőzése vagy a drasztikus digitális detox, hanem egy olyan tudatos egyensúly, azaz egy dinamikus digitális jóllét kialakítása, ahol ismét mi irányítjuk a technológiát, minimalizálva a kontrollvesztés kockázatát.**

Generációs különbségek és egyedi kihívások

Bár a technológia mindenki életére hatással van, az egyes korosztályok, felhasználói csoportok eltérő akadályokkal szembesülhetnek a digitális egyensúly keresése közben. Az alábbiakban célcsoportos bontásban mutatjuk be a főbb jellemzőket és hatásokat.

Gyerekek, fiatalok

A Z- és Alfa-generációként emlegetett korosztályok vannak a leginkább kitéve a technológia okozta pszichológiai, érzelmi és szociális kockázatoknak, mivel fejlődésben lévő agyuk, idegrendszerük és formálódó identitásuk sebezhetőbbé teszi őket, miközben számukra a technológia mára az identitásképzés és a társas kapcsolódás elsődleges terepe.

- **Kognitív és neurológiai sebezhetőség:** a serdülőkor a mentális problémák kialakulásának kiemelt időszaka, amikor az agy különösen érzékeny a környezeti, így a digitális hatásokra is (Daniel et al., 2025). A jutalmazó és addiktív applikációk könnyen megragadják a fiatalok figyelmét (Bavelier et al., 2011), mely túlhasználathoz, függőséghez vezethet.
- **Mentális nehézségek és digitális szorongás:** a folyamatos online jelenlét olyan új kihívásokat teremtett a fiatalok számára, mint az információs túlterheltség, a döntési bénultság, a digitális szorongás, valamint a kimaradástól való félelem. Több kutatás is kimutatta esetükben a

depressziós és szorongásos tünetek emelkedését, amely részben a tartós és túlzott eszközhasználatához köthető (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017; Przybylski & Weinstein, 2017).

- **Társas összehasonlítás és internetes zaklatás:** a közösségi médiában látható irreális ideálok folyamatos társas összehasonlításra készítetik a fiatalokat, ami az önértékelés csökkenéséhez és a kiberzaklatás megnövekedett kockázatához vezethet (Midgley et al., 2020; Stanford University, 2025).
- **Fizikai és tanulási hatások:** az eszközhasználat a mozgás és a személyes interakciók rovására mehet, miközben súlyosan ronthatja az alvásminőséget, amely végül a tanulmányi teljesítmény hanyatlásához is vezethet (Amez & Baert, 2020; Alosaimi et al., 2016).

Szülők

A szülők gyakran küzdenek a generációs kompetenciaszakadékkal, vagyis sokszor hiányzik belőlük a magabiztos digitális tudás ahhoz, hogy hatékonyan védjék és irányítsák gyermekeiket az online térben. Emellett kettős nyomás alatt állnak: miközben a gyerekek képernyőideje miatt aggódnak, ők maguk is gyakran esnek a túlzott telefonhasználat csapdájába.

- **Iránymutatás nélküli első generáció:** a mai szülők az első olyan generáció tagjai, akiknek meg kell küzdeniük a digitális nevelés kihívásaival, így – hozott minták hiányában – a technológia integrálása a nevelésbe folyamatos útkeresést igényel tőlük (Evans, 2023).
- **Kompetenciahiány:** nemzetközi felmérések szerint sok szülő (különösen az alacsonyabb státuszú családokban) nem rendelkezik megfelelő digitális tudással ahhoz, hogy megvédje a gyermekét az online fenyegetésektől. A 9–17 éves európai gyerekek közel 70%-ának kell segítenie a szüleinek az online térben való navigálásban, ami komoly frusztrációt okoz a családnak (Arroyo Moliner et al., 2023; Büchi, 2021). A reprezentatív hazai mérések ezen a téren javuló tendenciát mutatnak 2017-hez képest: a magyar szülők többsége ugyan ma is veszélyesnek tartja az internetet, de alapvetően bíznak gyermekeik kompetenciájában és abban is, hogy tudnak nekik segíteni az online kockázatok kezelésében. Bár sokan elismerik a tudásbeli hátrányukat, a szülők jelentős része továbbra is egyetért azzal, hogy a gyermeke többet tud az internet helyes használatáról, mint ő maga, és gyakran a gyerekek mutatnak új dolgokat a szülőknek a digitális térben (NMHH, 2025).
- **Példamutatás vs. túlzott képernyőhasználat:** miközben a szülők a gyerekek túlzott képernyőideje miatt aggódnak, a gyerekek gyakran arra panaszkodnak, hogy a szülei is folyamatosan a telefonjukon lógnak munkára hivatkozva, ami rontja a személyes kapcsolatot (Arroyo Moliner et al., 2023). A magyar szülők egy átlagos hétvégén több mint két és fél órát, hétköznap pedig 110 percet töltenek online a szabadidejükben, tehát kifejezetten nem munkával kapcsolatos célokból (NMHH, 2025). A kutatás rámutat: részben épp ez a saját magas képernyőidő az oka annak, hogy a szülők többségének valójában fel sem tűnik vagy nem okoz komolyabb problémát az, hogy a gyermekük is rengeteg időt tölt a képernyők előtt (NMHH, 2025).
- **A kontroll és az autonómia konfliktusa:** a feszültséget gyakran az okozza, ahogyan a szülők a szabályozást végzik. Magyarországon az elmúlt években a nyílt, személyközi kommunikáción alapuló, előzetesen lefektetett szabályok aránya csökkent, miközben a technikai korlátozások (pl. nyomkövetők, időkorlátozó szoftverek, tartalomszűrők) alkalmazása drasztikusan, 38%-ról 53%-ra nőtt (NMHH, 2025). A szabályozás tehát a kommunikáció felől egyre inkább a műszaki megoldások irányába tolódik, ami a tinédzserek számára sokszor a függetlenségük és a magánszférájuk megsértését jelenti (Kardefelt-Winther, 2017).

Pedagógusok és oktatók

A pedagógusok és oktatók számára a digitalizáció és a megváltozott oktatási környezethez való alkalmazkodás ma már kevésbé technikai, sokkal inkább pszichológiai és mentális kihívást jelent.

- **A digitális átállás és az új kompetenciaigények:** a kutatások szerint a pedagógusok többsége ma már sikeresen birkózik meg a digitalizációval, sőt, kifejezetten fontosnak tartják az új technológiák oktatásba integrálását (Botek, 2023). A fókusz azonban eltolódott: a pusztán technikai eszközhasználaton túl a pedagógusoknak ma már fejlett érzelmi intelligenciára, valamint a mentális egészséggel és a digitális tudatossággal kapcsolatos kompetenciákra is szükségük van a digitális világban való hatékony navigációhoz (Arroyo Moliner et al., 2023; Council of the European Union, 2022).
- **Oktatói technostressz:** a felsőoktatásban és a közoktatásban dolgozók egyaránt gyakran tapasztalnak technostresszt, amelyet a digitális elvárások, a folyamatos szoftverfrissítések és új applikációk, valamint a bonyolult technológiai rendszerek okoznak (Botek, 2023; Passy, 2021). A technológiai eszközök nem megfelelő, nem készségszintű ismerete frusztrációt szül, mert a pedagógusok nem tudnak a megszokott minőségben és időráfordítással dolgozni (Botek, 2023).
- **A pedagógiai és társas interakciók romlása:** a fokozott digitalizáció csökkentheti az oktatási intézményeken belüli közösségérzetet, miközben növelheti a szakadékot a pedagógusok és a diákok között, és megnehezíti a diákokkal való minőségi interakciót (Botek, 2023).
- **A diákok jóllétének menedzselése:** a pedagógusok és oktatók egyre inkább szembesülnek azzal az elvárással, hogy kezelniük kell a tanulók digitális túlterheltségét, az online figyelemelterelődés jelenségét, a kiberzaklatást és az információszagyt (pl. álhírek, dezinformáció terjedése) az iskolai környezetben, amelyhez háttértámogatásra és felkészítésre, továbbképzésekre van szükségük (Arroyo Moliner et al., 2023; Council of the European Union, 2022).

Munkavállalók

A felnőtt munkavállalók esetében a technológia egyszerre hozta el a rugalmasságot, és borította fel a korábbi, egészségesebb munkaritmust.

- **A határok elmosódása:** a felnőttek számára a legnagyobb kihívást annak a kultúrája jelenti, hogy mindig elérhetőnek kell lenni. A távmunka és az okoseszközök elterjedésével a munka és a magánélet közötti fizikai és időbeli határok fokozatosan elmosódtak. A dolgozóktól még napjainkban is sok helyen elvárják, hogy munkaidőn kívül is reagáljanak.
- **Kiegészítés és technostressz:** a folyamatos elérhetőség kényszere, az információszagyt túlterheltség és a munkamenet állandó megszakításai a telefon miatt kognitív túlterhelést, szorongást okoznak, amelyek végső soron mentális kimerültséghez és súlyos munkahelyi kiegészítéshez vezethetnek (Sync Ithra, 2024).
- **Fizikai ártalmak és elszigetelődés:** a hosszas képernyő előtti ülés olyan egészségügyi problémákhoz vezethet, mint a látás romlása, a nyak-, váll- és hátfájdalmak. Emellett a távmunka miatt sokan elszigeteltnek érzik magukat, és megjelenik a betegen is dolgozás sajnálatos jelensége (Shimura et al., 2021).
- **Munkahelyek elvesztésétől való félelem:** az automatizáció és a mesterséges intelligencia (AI) bevezetése jelentősen növelheti a hatékonyságot, de egyben fokozza a dolgozóknál a munkahelyük elvesztésétől való félelmet is, ami tovább növeli a bizonytalanságot és a stresszt (Uslu, 2025).

Idősek

Olykor a digitális írástudatlanság nehézségeivel küzdve, az új technológiák kezelése gyakran mély frusztrációt és stresszt vált ki az idősekből, ami miatt akár a teljes elzárkózást is választhatják a digitális tér elől.

- **Digitális kirekesztettség:** az idősebb generációk gyakran szembesülnek a digitális kirekesztődéssel, mivel a technológiai fejlődés szédületes üteme sok esetben meghaladja a felzárkozási képességüket.
- **Frusztráció és technostressz:** azoknál az időseknél, akiknek a digitális eszközök kezelése nehézséget jelent, a technológia használata jelentős frusztrációt és stresszt okozhat. Ennek egyenes következménye, hogy ebben a korosztályban a legalacsonyabb a hajlandóság a mentális egészséget és jóllétet támogató digitális intervenciók tudatos használatára, még akkor is, ha azok kulcsszerepet játszhatnak a társadalmi elszigetelődésük leküzdésében (Turóczi & Kun, 2024).
- **Bizalmatlanság és hitelességi aggályok:** az idősek körében mérhetően alacsonyabb a digitális platformokon található információk megbízhatóságába vetett hit (Turóczi & Kun, 2024). Ez a fokozott bizalmatlanság, párosulva az adatvédelemmel és a digitális biztonsággal kapcsolatos szorongással, jelentős gátat szab az új technológiai megoldások elfogadásának.
- **Hozzáférhetőségi hiányosságok:** számos alkalmazás tervezésekor figyelmen kívül hagyják az idősek specifikus ergonómiai és kognitív igényeit, például a látás- vagy halláskárosodást. Az inkluzivitás és az akadálymentesítés hiánya, valamint a rendszerekben rejlő algoritmikus torzítások tovább növelik a technológiával szembeni ellenállást ebben a csoportban.

A FEJLŐDÉS ÚTJA: DIGITÁLIS VIRÁGZÁS

A digitális jóllét fogalma és jelentősége

Amikor digitális jóllétről beszélünk, egy olyan komplex és sokrétű fogalommal állunk szemben, amelynek jelenleg nincs egyetlen, egyetemesen elfogadott definíciója. Alapvetően arról van szó, hogy a technológia és a különféle digitális szolgáltatások használata miként formálja a mentális, fizikai, érzelmi és szociális egészségünket, és legfőképpen: hogyan érezzük magunkat a digitális világban. A cél nem a technológia száműzése, hanem egy olyan optimális egyensúly elérése és fenntartása, ahol a digitális tér előnyei érvényesülnek, miközben a hátrányok – mint a technostressz, a túlhasználatot vagy a figyelemelterelést – sikeresen minimalizáljuk.

A szakirodalom hangsúlyozza, hogy a digitális jóllét nem egyszerűen egy negatív állapot (például a médiafüggőség vagy a túlzott képernyőidő) hiányát jelenti – sokkal több annál: egy proaktív állapot, amelyben tudatosan, szándékosan és reflektív módon használjuk eszközeinket, miközben képesek vagyunk meghúzni az egészséges határokat (Turóczi & Kun, 2024; Uslu, 2025). A digitális jóllétet egy belső iránytűként is felfoghatjuk, amely segít felismerni, mikor támogatja a technológia a céljainkat, és mikor kezd a jóllétünk rovására menni. Ez a tudatosság a modern mentális egészségvédelem egyik legfontosabb alapköve. Az Európai Unió digitális kompetenciakerete (European Commission, 2022) hangsúlyozza, hogy a digitális jóllét nem pusztán egy elérendő cél, hanem önmagában is egy tanulható és tanítandó alapvető digitális kompetencia.

A digitális jóllét azon „attitűdök, viselkedésmódok, gyakorlatok és stratégiák átfogó keretrendszere, amelyek elősegítik a technológia kiegyensúlyozott és lelkiismeretes használatát, miközben számításba veszik annak eredendő előnyeit és hátrányait.”

(Uslu, 2025)

A digitális jóllét „a technológiai eszközök és a digitális szolgáltatások használatával és alkalmazásával megvalósuló, fenntartott és támogatott optimális pszichológiai működés állapota.”

(Turóczi & Kun, 2024)

A digitális jóllét a modern életminőség egyik legfontosabb mérőfoka. Kutatások bizonyítják, hogy azok az országok, ahol sikerebben és tudatosabban támogatják az állampolgárok digitális jóllétét, ott magasabb az általános életszínvonal és a lakosság boldogságérzete (Hatem & Ker, 2021; Sync Ithra, 2024). Ma már az oktatáshoz, a munkához és az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés is nagyban függ a digitális infrastruktúrától. Megfelelő digitális jóllét hiányában azonban a technológia éppen az ellenkező hatást érheti el: mélyítheti a társadalmi egyenlőtlenségeket, ami a közösség egészére nézve káros. **A digitális jóllét fejlesztésének jelentőségét mutatja, hogy mára globális politikai céljá vált, mint az egészséges pszichológiai egyensúly fontos pillére.**

Fontos tisztázni, hogy bár a digitális médiaműveltség (digital media literacy) nélkülözhetetlen a digitális jóllét fejlesztéséhez, nem azonos a digitális jólléttel. Ha a digitális jóllétet egy iránytűként fogtuk fel, akkor a digitális műveltség a szerszámosládánk, benne olyan kognitív és affektív készségekkel, attitűdökkel, mint az információkeresés, a szoftverhasználat vagy a kiberbiztonsági védekezés képessége. A digitális műveltség felvértez minket azzal a tudással, amely segít elkerülni a dezinformációt és csökkenteni a technostresszt, hogy végül elérhessük és fenntarthassuk a kiegyensúlyozott digitális életet.

A digitális jóllét alapjai

Mivel a digitális jóllétnek nincs egyetlen, egységesen elfogadott definíciója, az összetevői is több aspektusból, eltérő hangsúlyokkal vizsgálhatók. **A digitális jóllétre nem egyetlen, elérendő pontként, hanem egy többdimenziós keretrendszerként érdemes tekintenünk, amelynek elemei aszerint változhatnak, hogy az egyénre, a munkahelyre vagy a tágabb társadalomra fókuszálunk-e.** Egy ENSZ által is támogatott holisztikus keretrendszer szerint a digitális jóllét három különböző észlelési terület (percepció) metszéspontjában jön létre (Geray, 2025):

- **Az egyén észlelése:** ide tartozik az önismeretünk, az egyéni készségeink és vágyaink, és a korábbi tapasztalataink. Alapvető eleme továbbá a technológia magabiztos kezeléséhez szükséges digitális írástudás is.
- **A környezet észlelése:** ez a bennünket körülvevő tágabb kontextus, amely magában foglalja a társadalmi és munkahelyi normákat, a kortársaktól érkező nyomást, az internet-hozzáférés minőségét, valamint az adatvédelmi és biztonsági szabályozásokat.
- **A digitális hatások észlelése:** ez közvetlenül a technológiai eszközre vagy szolgáltatásra vonatkozik. Fontos szempont, hogy mennyire akadálymentes és könnyen használható a felület, milyen a dizájnja, és képes-e a használat során a beteljesülés és a biztonság érzését nyújtani a felhasználónak.

Más megközelítések olyan értékeket említene a digitális jóllét alapjaiként, mint a tudatos használat, a mentális és fizikai egészség, a munka-magánélet egyensúlya, valamint a felelősségvállalás és az egészséges online interakciók.

A digitális technológia a pozitív pszichológia tükrében

A digitális jóllét eléréséhez vezető út nem a technológia teljes elutasításával vagy drasztikus megvonással, tiltással van kikövezve. Ahelyett, hogy a digitális eszközöket kizárólag veszélyforrásként kezelné, a pozitív pszichológia arra fókuszál, miként használhatjuk azokat emberi erősségeink kiteljesítésére, mentális egészségünk támogatására és a digitális korban való „virágzásunk” (flourishing), azaz emberi kiteljesedésünk elősegítésére.

A pozitív technológia koncepciója

A pozitív pszichológia célkitűzéseinek, valamint az információs és kommunikációs technológiáknak (IKT) az ötvözéséből jött létre a pozitív technológia területe. Ennek célja nem pusztán a negatív hatások elkerülése, hanem a technológia tudatos tervezése és használata a személyes tapasztalatok minőségének javítása érdekében. A modell három fő területen vizsgálja, hogyan támogathatja a technológia a jóllétet (Turóczy & Kun, 2024):

- **Hedonikus élmények:** a digitális technológia képes pozitív, örömteli és kellemes állapotok elérését támogatni.
- **Eudaimonikus élmények:** a digitális eszközök segíthetik az egyént az erősségei és tehetsége kibontakoztatásában, az önmegvalósításban és a kiteljesedésben.
- **Társas élmények:** a technológia kiválóan alkalmazható a társadalmi integráció, a közösséghez tartozás és a kapcsolatok minőségének javítására.

A Digitális Virágzás (Digital Flourishing®) modellje

A pozitív pszichológiai megközelítés szakít a tiltásközpontú szemlélettel, és helyette a Digitális Virágzás (Blankson & Hersher, é. n.) koncepcióját részesíti előnyben. Ez a modell felhatalmazza a felhasználókat arra, hogy proaktívan irányítsák a technológiahasználatukat, és nyolc különböző életterületen (pl. produktivitás, kommunikáció, fizikai/mentális egészség, digitális állampolgárság) találják meg az egészséges, kiteljesedést támogató egyensúlyt.

A digitális jóllét nyolc egymással összefüggő területe a modell szerint:

- **Termelékenység:** fókusz javítása és a zavaró tényezők kezelése.
- **Környezet:** digitális minimalizmus és ergonomikus munkakörnyezet kialakítása.
- **Kommunikáció:** egészséges határok meghúzása a tech-használat és a magánélet között.
- **Kapcsolatok:** mély, jelentőségteljes interakciók és közösségi élmény.
- **Mentális egészség:** tudatos (nem passzív) használat és öngondoskodás.
- **Fizikai egészség:** alvásminőség, technológiai higiénia és a szem védelme.
- **Számszerűsített éntudatosság:** önismeret fejlesztése adatokon keresztül (pl. egészségi állapotjelzések).
- **Digitális állampolgárság:** tudatos tartalomfogyasztás és etikus online jelenlét.

AZ ELMÉLETTŐL A GYAKORLATIG: A DIGITÁLIS JÓLLÉT KÁRTYACSOMAG JELENTŐSÉGE

Bár a pozitív pszichológia és a technológia ötvözése hatalmas lehetőségeket rejt, a szakirodalom nem hallgatja el a terület kritikai észrevételeit sem. A piacon elérhető mentálhigiénés és jóllét-applikációk elsöprő többsége – egy felmérés szerint megdöbbentő módon 98%-a (Lau és mtsai., 2020) – mögött ugyanis semmilyen tudományos hatásvizsgálat vagy pszichológiai megalapozottság nem áll. Emiatt sok digitális megoldás megmarad a felszínes tűzoltásnál, anélkül, hogy valódi változást indítana el.

Emellett a digitális intervenciók másik nagy kihívása a felhasználói illeszkedés hiánya. Ha egy gyakorlat nem alkalmazkodik a felhasználó személyes állapotához, egyéni preferenciáihoz vagy kulturális háttéréhez, az gyors motivációvesztéshez és a fejlődési folyamat megszakadásához vezet.

Ebben a kritikus résben válik kulcsfontosságú eszközzé a Digitális Jóllét kártyacsomag.

A kártyák felépítése és módszertana közvetlenül ezekre a piaci hiányosságokra válaszol:

- ✓ **Tudományos megalapozottság:** a kártyacsomag pszichológiailag alátámasztott modellekre (pl. digitális virágzás), fogalmakra (pl. technostressz, FOMO) és bizonyítottan hatékony stratégiákra épül.
- ✓ **Személyre szabott rugalmasság:** a kártyák egyik legnagyobb előnye az applikációkkal szemben a nyitott jellegük. Mivel nincsenek előre programozott algoritmusok, a felhasználó vagy a csoportvezető maga válogathatja össze azokat a lapokat, amelyek az egyén vagy csoport aktuális állapotához, igényeihez vagy elakadásaihoz a leginkább illeszkednek.
- ✓ **Aktív reflexió a passzív fogyasztás helyett:** a kártyák nem készen kapott válaszokat adnak, hanem olyan gondolatébresztő kérdéseket tesznek fel, amelyek valódi önismereti munkára és párbeszédre ösztönöznek.
- ✓ **Közösségi élmény:** a kártyák segítik az elszigetelődés leküzdését azáltal, hogy eszközt adnak a kezünkbe a közös családi, iskolai vagy munkahelyi beszélgetésekhez, így a digitális jóllét elérése társas élmény lehet.
- ✓ **Változatos felépítés:** a csomag nem egyetlen merev struktúrát követ, hanem különböző funkciójú paklikat (digitális tudatosság, beszélgetésindítás, szituációelemzés, változtatás tervezése és napi kihívások) ötvöz, amelyek tetszőlegesen kombinálhatók.
- ✓ **Céltott felhasználás:** lehetőséget ad arra, hogy a facilitátor vagy az egyéni felhasználó kiválassza a fókuszát: legyen szó könnyed elméleti ismeretterjesztésről, mély önreflexióról vagy konkrét, gyakorlati készségfejlesztésről.
- ✓ **Széles körű célcsoport-illeszkedés:** a kártyák nyelvezete és témái úgy lettek kialakítva, hogy a társadalom legkülönbözőbb rétegei számára is relevánsak és használhatók legyenek. Így a **diákok, fiatalok** számára a digitális térben való biztonságos eligazodáshoz és az önismeret-hoz nyújt kapaszkodót; a **szülőket** segíti a generációs kompetenciaszakadék áthidalásában és a családi párbeszéd elindításában a képernyőhasználati szokásokról. A **pedagógusok,**

oktatók és segítő szakemberek (coachok, pszichológusok, tanácsadók) komplex eszköztárat kapnak a digitális kompetencia fejlesztését célzó tanórákhoz, érzékenyítő foglalkozásokhoz vagy mentálhigiénés programokhoz és konzultációkhoz. A **munkahelyi közösségeket** pedig a digitális terhelésről, a fókuszról és a munka-magánélet egyensúlyáról szóló workshopok és csapatépítők során támogathatja a kártyacsomag.

Ez a fajta rugalmasság és komplexitás garantálja, hogy a kártyák ne csupán egyszeri élményt nyújtsanak, hanem hosszú távon is fenntartható, az egyéni élethelyzetekhez alkalmazkodó támogatást jelentsenek a digitális jóllét útján.

A következőkben rátérünk a gyakorlati megvalósításra: megnézzük, hogyan használhatjuk a csomagot a mindennapokban, és részletesen megismerkedünk azokkal a tartalmakkal, amelyek segítenek visszanyerni az irányítást a digitális életünk felett.

A KÁRTYACSMAG CÉLJA ÉS FELÉPÍTÉSE

A kártyacsomag célja, hogy iránytűt adjon a technológiával való tudatos és egészséges kapcsolat kialakításához. A csomag tartalmát széles körű szakirodalmi kutatómunka alapozta meg. A csomag összesen **154 kártyát** tartalmaz, 5 különböző paklira osztva:

Digitális tudatosság kártyák

4x15 darab kártya

Tudástár

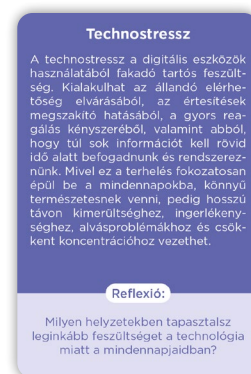
A kék színű **Tudástár kártyák** közérthető, pszichológiailag megalapozott tudást adnak a digitális világról. Segítenek felismerni és megnevezni azokat a jelenségeket, amelyek sokszor észrevétlenül befolyásolják a figyelmünket, hangulatunkat, döntéseinket és kapcsolataink alakulását.

Ilyen témák például:

- technostressz;
- információs túlterhelés;
- FOMO;
- végtelen görgetés;
- társas összehasonlítás;
- digitális jelenlét;
- digitális empátia;
- digitális függőség jelei.

Mikor használd?

Ha fontos digitális jelenségekről, alapokról szeretnél tanulni, beszélgetést indítani, vagy segíteni szeretnél valakinek megérteni, mi történik vele a digitális térben.



A kék kártyák célja:

- tudásátadás;
- felismerés;
- fogalommagyarázat;
- a tudatosság növelése.

Tévhitromboló

A piros *Tévhitromboló kártyák* elterjedt hiedelmeket és leegyszerűsítéseket cáfolnak meg. Ezek a lapok segítenek újragondolni olyan hiedelmeket, amelyeket sokszor automatikusan igaznak hiszünk.

Ilyen tévhitek például:

- a multitasking hatékony;
- a görgetés pihentet;
- az ingyenes appok valóban ingyenesek;
- a gyors reagálás mindig jobb;
- a képernyőidő önmagában mindent megmutat;
- az online kapcsolatok ugyanazt adják, mint a személyes közelség;
- az AI (mesterséges intelligencia) válaszai objektívek.

A piros kártyák célja:

- szemléletformálás;
- kritikai gondolkodás fejlesztése;
- digitális manipulációk felismerése;
- tudatosabb viszony kialakítása a technológiához.

Mikor használd?

Ha konstruktív vitát, mély gondolkodást vagy nézőpontváltást szeretnél elindítani, különösen kamaszokkal, fiatal felnőttekkel vagy csoportos helyzetekben.

Digitális tükör

A lila kártyák digitális tükörként szolgálva az önreflexiót segítik. Ezek a lapok azt mutatják meg, hogyan működsz te magad a digitális világban: mikor használod menekülési útként, hasonlítod magad másokhoz, csúszol bele automatikus működésbe, vagy hogyan hat rád az állandó készenlét.

Ilyen témák például:

- érzelmi menekülés;
- lájkokhoz kötött önértékelés;
- automatikus telefonhasználat;
- doomscrolling és szorongás;
- felszínes kapcsolódás;
- megszakított figyelem;
- digitális kiégés jelei;
- reggeli és esti rutin.

Mikor használd?

Ha szeretnél megállni, kívülről tekinteni vagy mélyebben reflektálni saját digitális szokásaidra.



A multitasking illúziója

Sokan úgy érzik, hogy egyszerre több dolgot is hatékonyan tudnak végezni, valójában azonban az agy nem párhuzamosan dolgozik, hanem gyorsan váltogat a feladatok között. Minden váltás mentális energiát igényel, megszakítja a gondolkodási folyamatot, és csökkenti a koncentráció mélységét. Mindez növeli a hibázás esélyét és hosszabb idő alatt vezet eredményre. A multitasking gyakran csak a hatékonyság érzetét kelti, miközben valójában kimeríti az idegrendszert.

Reflexió:

Milyen hatással van a munkád vagy a tanulásod minőségére, amikor több digitális feladat között kell váltogatnod?



Érzelmi menekülés

Sokan a digitális eszközöket egyfajta érzelmi cumiként, önmegnyugtatóként vagy menekülési útként használják, hogy eltereljék a figyelmüket a stresszről, a konfliktusokról vagy a magányról. Amikor kellemtelen érzéseink vannak, esélyes lehet egy online játékba vagy a közösségi médiába menekülni. Egyre többen fordulnak ilyen helyzetben támogatásért és megerősítésért az AI-hoz is, ami az érzelmi függés veszélyével is járhat. Bár ez átmeneti megkönnyebbülést hozhat, de közben elhalasztja az érzelmek feldolgozását.

Reflexió:

Milyen érzések jelennek meg benned leggyakrabban, mielőtt automatikusan a telefonodhoz nyúlsz?

A lila kártyák célja:

- önismeret;
- tudatosítás;
- érzelmek és szokások felismerése;
- a saját működésed megértése.

Fejlődési lehetőség

A zöld kártyák a digitális világ pozitív, támogató és fejlődést segítő oldalát világítják meg. A lapok megmutatják, mit lehetne tudatosabban, értékesebben és építőbben használni.

Ilyen témák például:

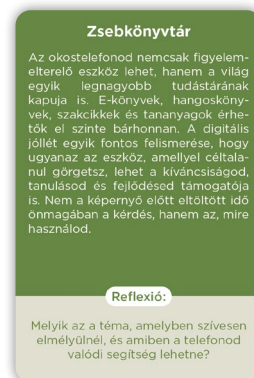
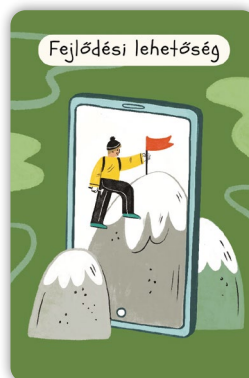
- örök könyvtár a zsebben;
- játékos tanulás;
- online kurzusok;
- digitális jegyzetelés;
- közösségi szervezés;
- mentorálás és tudásmegosztás;
- mindfulness appok;
- tudatos kapcsolódás.

A zöld kártyák célja:

- erőforrások felfedezése;
- pozitív újraszervezés;
- fejlődés, tanulás és a kapcsolódás támogatása;
- a digitális cselekvőképesség erősítése.

Mikor használd?

Ha szeretnéd kihozni a legtöbbet a képernyőidődből, és olyan digitális szokásokat építeni, amelyek valóban töltenek és inspirálnak.



Beszélgetésindító kártyák

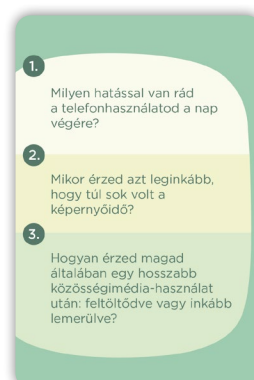
6x5 darab kártya

Ráhangelő

A *Ráhangelő beszélgetésindító kártyák* kérdései segítenek megérkezni a témához, és a jelenlegi digitális állapotra, napi működésre, testi és érzelmi jelekre kérdeznek rá.

Céljuk:

- bemelegítés;
- önészlelés;
- a témával való könnyed ismerkedés.



Vitaindító

Ezek a kártyák állásfoglalásra, gondolkodásra és nézőpont-ütköztetésre hívnak.

Jól használhatók párban, csoportban, osztályban, tréningen, munkahelyi workshopon.

Céljuk:

- a kritikai gondolkodás fejlesztése;
- nézőpontváltás;
- közös gondolkodás.

Más szemével

Ezek a kártyák a másik ember nézőpontját hozzák közelebb. Online bántalmazásról, kizárásról, összehasonlításról, láthatóságról és figyelemről kérdeznek és gondolkodtatnak el.

Céljuk:

- az empátia fejlesztése;
- kapcsolati érzékenység kialakítása;
- felelősségteljesebb digitális viselkedés.

Mutasd meg!

A *Mutasd meg! kártyák* gyakorlati tudást kérnek számon. Nemcsak arról szólnak, mi mindent tudsz elméletben, hanem arról is, hogy véghez tudod-e vinni mindezt a gyakorlatban.

Céljuk:

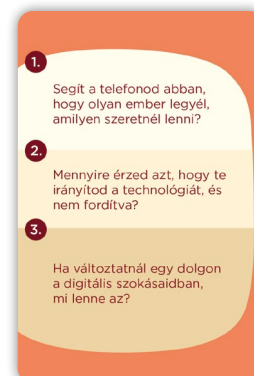
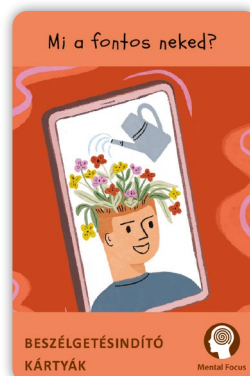
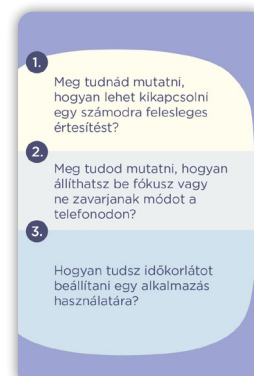
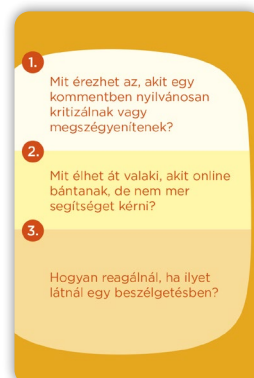
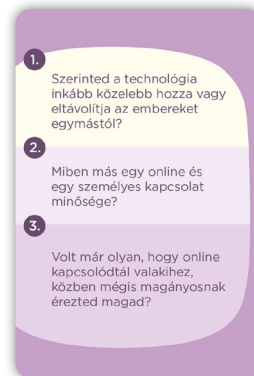
- a digitális készségek erősítése;
- technikai önállóság;
- adatvédelem, figyelemvédelem és forráskritika fejlesztése.

Mi a fontos neked?

Ezek a kártyák az értékekhez, kapcsolatokhoz, önazonossághoz és tudatos választásokhoz kapcsolódnak.

Céljuk:

- az értékalapú döntések támogatása;
- az önazonosság erősítése;
- a digitális szokások és a személyes értékek összekapcsolása.

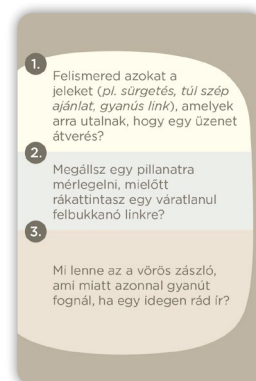
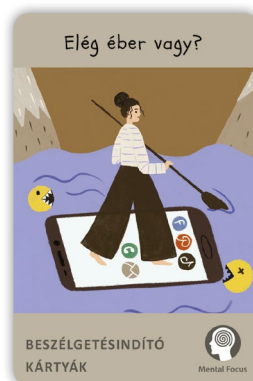


Elég éber vagy?

Ezek a lapok a digitális térben leselkedő veszélyekre, a különféle online csalásokra és a manipulatív mechanizmusokra irányítják a figyelmet.

Céljuk:

- a kritikai éberség fejlesztése;
- az érzelmi tudatosság növelése;
- digitális önvédelem.



Változtatást tervező kártya

4 db kártya

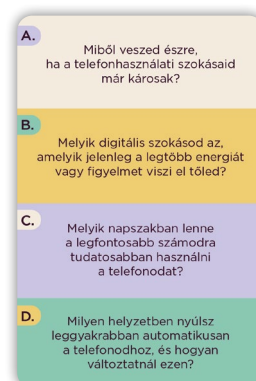
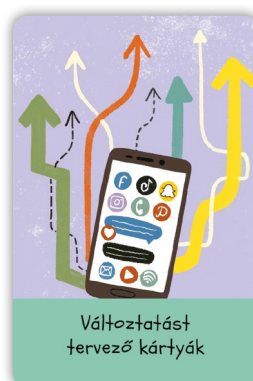
Ez a pakli olyan reflektív kérdések gyűjteménye, amelyek segítenek megtervezni a szokásformálás első lépéseit, a konkrét, megvalósítható változást. A fókuszban nem a bűntudat keltése áll, hanem az, hogy mi lenne az a kis, reálisan megvalósítható lépés számodra, amely már elindíthat egy jobb irányt.

Célja:

- a szokásváltoztatás támogatása;
- reális célkitűzés;
- kicsi, megvalósítható lépések keresése;
- a digitális szokások összehangolása az egyéni vagy közösségi értékekkel.

Mikor használd?

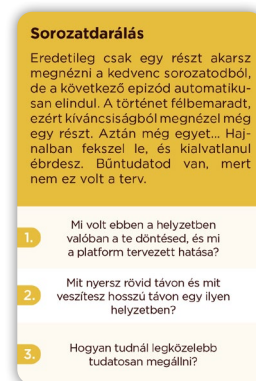
Ha egyéni célkitűzéshez, coachinghoz, osztályfőnöki beszélgetéshez vagy önálló reflexióhoz keresel kapaszkodót.



Szituációs kártyák

20 db kártya

A *Szituációs kártyák* valós élethelyzeteket, konkrét pillanatokat mutatnak be: mi történik, amikor pittyen a telefon tanulás vagy munka közben, ha valakiről kínos kép kerül ki a világhálóra, ha hajnalig sorozatot nézel, vagy ha felkavaró híreket olvasgatsz és osztasz meg stb. Ezek a lapok segítenek át gondolni, hogy mit érezhet valaki az adott helyzetben, milyen automatikus reakciók jelennek meg benned, és mi lehetne egy tudatosabb, értékalapú válasz az automatizmusok helyett.



A szituációs kártyák célja:

- készségfejlesztés;
- döntésgyakorlás;
- helyzetfelismerés;
- biztonságos próbaterület létrehozása.

Mikor használd?

A *Szituációs kártyák* különösen jól működnek páros beszélgetések során, csoportban, osztályban, tréninghelyzetben, de egyéni feldolgozásra is alkalmasak.

Napi kihívás kártyák

40 db kártya

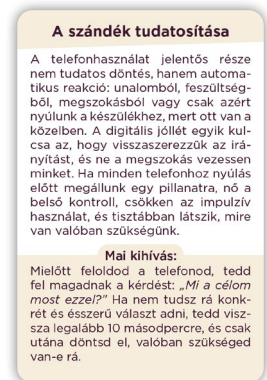
A *Napi kihívás kártyák* a csomag legpraktikusabb elemei, amelyek az elméleti tudást fordítják le a mindennapok nyelvére. Konkrét, azonnal megvalósítható mikrovállalásokat tartalmaznak, amelyek segítenek megtörni a digitális automatizmusokat – legyen szó a hálószooba kutyümentesítéséről, a reggeli rutin védelméről vagy a fókuszált munkavégzés támogatásáról. A napi kihívások révén a felhasználó büszkeséget és kontrollt élhet meg saját eszközhasználatávala felett.

A napi kihívás kártyák célja:

- aktív cselekvés;
- szokásformálás;
- önhatékonyság növelése;
- pozitív megerősítés.

Mikor használd?

A *Napi kihívás kártyák* kiválóan alkalmasak egyéni szokásformáláshoz, de páros és csoportos kontextusban – például iskolai osztályokban vagy munkahelyi csapatokban – is remekül használhatók közös fogadalmak és kihívás-párbajok indításához.



GYAKORLATOK, FELHASZNÁLÁSI JAVASLATOK

Annak érdekében, hogy elősegítsük a kártyákkal való egyéni vagy csoportos fejlesztést, konkrét felhasználási módokat, gyakorlatokat dolgoztunk ki, melyeket a főbb felhasználói célcsoportok és felhasználási célok bontásában mutatunk be. Ugyanakkor arra biztatunk, hogy az egyéni és csoportos preferenciák, igények ismeretében szabadon válogass, illetve ötvözz vagy találd ki teljesen új játékmódokat. Javasoljuk, hogy olvasd át más célcsoportok ajánlott gyakorlatait is, melyekből inspirálódhatsz.

Egyéni önreflexiós és szokásformáló gyakorlatok

Az önreflexiós gyakorlatoknál kulcsfontosságú az ítélkezésmentesség. Ne azért húzz kártyát, hogy ostorozd vagy megbüntesd magad például a túl sok képernyőidő miatt, hanem azért, hogy megértsd a saját működésedet és visszanyerd a kontrollt a figyelmed felett.

Ráhangelő gyakorlatok

Vizuális státuszjelentés

Terítsd ki a *Napi kihívás* kártyákat a képpel felfelé. Válaszd ki azt a grafikát, amely a leginkább leírja a jelenlegi viszonyodat a digitális világhoz (pl. egy kaotikusabb kép, ha túlterhelt vagy, vagy egy letisztultabb, ha nyugalomban érzed magad). Fogalmazd meg magadnak: „Ez a kép azért én vagyok ma, mert... (pl.: az utóbbi időben a folyamatos értesítések miatt nehezen tudom a figyelmet a munkahelyi/iskolai feladatoknak szentelni).”

A reflexió végén válassz egy új képet a *Napi kihívásokból*, amely a vágyott állapotodat vagy a legfontosabb felismerésedet tükrözi. Záró mondatként fogalmazd meg magadnak: „Azért ezt a képet választottam, mert ... (pl.: ez emlékeztet arra a belső egyensúlyra, amit a jövőben tartani szeretnék.)”.

Belső galéria

Ebben a gyakorlatban a *Napi kihívás kártyák* illusztrációit használjuk fel, amelyek segítenek felszínre hozni a tudatalatti érzéseket a digitális szokásaiddal kapcsolatban.

- **Vizuális diagnózis:** Terítsd ki a kártyákat a grafikus oldalukkal felfelé. Ne nézd a szöveget, csak pásztázd végig a képeket. Válaszd ki azt az egyet, amelyik pillanatnyi digitális állapotodat (pl. leterheltség, vágy a csendre) a leginkább kifejezi.
- **Kép-asszociáció:** Helyezd a választott képet magad elé. Írj le 5 kulcsszót, ami eszedbe jut róla, majd válaszolj: „Vajon miért pont ez a forma/szín/alakzat fogott meg ma?”. Adj címet ennek a képnek! Vajon milyen kihívás tartozhat a képhez?
- **Digitális vágykép:** Keress egy olyan grafikát, amely azt az állapotot tükrözi, ahová el szeretnél jutni (pl. nyugalom, fókusz). Adj címet ennek a képnek is, és gondold át, milyen kihívás rejlik a kártya túloldalán? Tedd ezt a kártyát jól látható helyre a lakásban, hogy vizuális horgonyként emlékeztessen a célodra.

A nap kérdése

Bár a vitaindító kártyákat elsősorban közösségi vagy páros használatra szántuk, egyéni reflexióként is kiválóak. Húzz egy **Vitaindító kártyát**, és érvelj írásban mindkét oldal mellett (pro és kontra)! Ez segít árnyaltabban látni a technológiához fűződő viszonyodat.

Kapcsolódást, nézőpontváltást elősegítő gyakorlatok

Értékrendi horgony

Válassz egyet a **Mi a fontos neked?** kártyapakliból. Tedd a kártyát a telefonod tokjába vagy a képernyő mellé. Valahányszor céltalan görgetésen vagy egyéb automatizmuson kapod magad, olvasd el a kártyát, és válaszold meg a kérdéseket a konkrét élethelyzeted kapcsán.

A jövőbeli énem tanácsa

Húzz egy **Változtatást tervező kártyát**, és válaszold ki róla azt a kérdést, amely a leginkább feszít most. Írj egy rövid levelet az 1 évvel későbbi önmagadnak: hogyan nézne ki a digitális életed, ha ezt a változtatást sikeresen véghezvinnéd? Részletesen taglald, milyen érzés lenne, hogy sikeresen tettél a digitális jóllétedért?

Dilemma-naplózás

Húzz egy **Szituációs kártyát**, és ne csak fejben reagálj rá! Írd le a naplódba vagy egy füzetbe a válaszod a szituáció kapcsán: „Mit tennék, ha garantáltan senki sem látna?” Miután válaszoltál a kérdésre, azon is gondolkodj el, hogy ehhez képest mit tennél ugyanebben a helyzetben, ha a példaképed figyelne? Ez a technika segít az automatikus reakciók és a tudatos, értékalapú döntések elkülönítésében.

Változási mátrix

Húzz egy **Változtatást tervező kártyát**, és válaszold ki róla a számodra legrelevánsabb kérdést. Készíts egy egyszerű táblázatot: „Mit nyerek, ha változtatok?” és „Milyen nehézségekkel kell szembenéznem?” „Hogyan tudom mérsékelni a nehézségeket”? A kártya segít, hogy ne csak vágyakozz a változásra, hanem konkrét, apró lépéseket is láss magad előtt.

Egyéni fejlődési napló

Vezess naplót egy héten vagy egy hónapon keresztül a **Napi kihívás kártyák** használatáról. Minden este jegyezd le, milyen fontos momentumok, érzések, sikerek vagy akadályok értek a napi kihívásod közben. Mik/kik segítettek vagy gátoltak a kihívás teljesítésében? Használj emoji-kat az aktuális hangulatod jelölésére, vagy ragassz be képeket az offline élményeidről, hogy lásd a fejlődésedet!

Empátia-tükör

Ha egy online interakció során feszültséget érzel (pl. nem jött válasz az üzenetedre), húzz egy **Más szemével kártyát**. Próbáld meg az adott kártya szempontjából (pl. digitális empátia hiánya) értelmezni a másik fél viselkedését, mielőtt ítélnél.

Add tovább a jóllétet!

Amint úgy érzed, hogy egy *Napi kihívás kártyát* sikerült teljesen beépítened az életedbe, és már nem erőfeszítés, hanem természetes rutin számodra (pl. a hálósobád technológiamentes övezet lett), ne tartsd meg magadnak! Ajándékozd oda a kártyát egy barátodnak, családtagodnak vagy kollégádnak. Meséld el neki, miben volt hasznodra, hogyan segített, és bátorítsd, hogy ő is próbálja ki. Így a te sikered másnak a kezdő lökést jelentheti.

Digitális gerilla-misszió

Ha már igazi fekete öves tudatos felhasználó vagy, és a kártyák tartalmát a mindennapjaidban alkalmazod, válj névtelen segítővé! Rejtsd el a már nem használt kártyákat az iskoládban, a munkahelyeden vagy a lakóhelyed forgalmas pontjain (pl. könyvtárban egy könyvben, faliújságra, kávézó asztalán). Hagyd, hogy a kártyák véletlenszerűen találjanak rá azokra, akiknek épp egy kis digitális emlékeztetőre vagy motivációra van szükségük a digitális jóllétük fokozásához.

Cselekvést és szokásformálást elősegítő gyakorlatok

Napindító küldetés

Reggel, még mielőtt a közösségi médiát vagy a híreket megnyitnád, húzz egy *Napi kihívás kártyát*. Olvasd el a rajta lévő instrukciót, és határozd el, hogy ez lesz a mai digitális iránytűd. Próbáld meg a nap folyamán tudatosan integrálni ezt a vállalást a rutinodba (pl. „Ma nem viszem be a telefont a fürdőszobába”).

Napzáró reflexió

Este, a lefekvés előtti rutin részeként (lehetőleg már offline állapotban) keress a *Digitális tudatosság* kártyák közül egy olyat, amely leginkább rímel a mai napod valamelyik eseményére, érzésére vagy egy digitális elakadásodra. Gondold végig (vagy írd le), hogy a kártyán lévő kérdés vagy tény hogyan világítja meg új fényben a mai tapasztalataidat.

Tudom-e?

Nézd végig a *Mutasd meg!* kártyákat, és jelöld be azokat, amelyeknél bizonytalan vagy a technikai megvalósításban (pl. kétlépcsős azonosítás, adatvédelmi beállítások). Szánj rá 15 percre, és nézz utána a megoldásnak, vagy próbáld ki élesben az eszközöddön – ezzel növeled a technikai autonómiádat.

Biztonsági audit

Válassz ki egy kártyát az *Elég éber vagy?* csomagból. Menj végig a saját eszközeiden és fiókjaidon (jelszavak, kétlépcsős azonosítás, privát beállítások), és végezd el a kártya által sugallt biztonsági ellenőrzést. Ez a gyakorlat segít az elméleti éberséget technikai gyakorlattá konvertálni.

Vizuális horgony

Válaszd ki azt a *Napi kihívás kártyát*, amit a legnehezebbnek tűnik betartani. Másold le egy nagy lapra, rajzolj vagy fess köré minél figyelemfelkeltőbb dekorációt, majd ragaszd ki a kritikus helyszínre. Például Az *étkezőasztal szentsége kártyát* ragaszd a konyhaszekrényre vagy a hűtőre. Vagy a *Nyugodt reggeli indulás kártyát* tedd a fürdőszobátükörre, az étkezőasztalra, a WC ajtajára, a gardróbba stb. – tehát mindenhova, ahol hajlamos vagy automatikusan a telefonod után nyúlni. Ez a saját magad alkotta vizuális emlékeztető segít felülírni a digitális eszközök által kiváltott automatikus reflexeket.

Vasárnapi detox

Húzz egy *Napi kihívás kártyát* minden szombat este, és határozd el, hogy a teljes vasárnapodat e köré építéd. Ezen a napon ne csak egy-egy órát, hanem a teljes napot szánd a digitális csendnek vagy a kártyán szereplő fókuszált tevékenységnek. Hétfő reggel az *Egyéni fejlődési napló*dban értékeld: mennyivel érezted magad kipihentebbnek egy ilyen kísérlet után, mint egy átlagos, kijelzőkkel teli hétvégén?

Heti fogadalom-fal

Válassz ki 3 Napi kihívás kártyát a hét elején. Ragaszd ki őket a monitorod szélére vagy a tükörre. Ha a hét végére legalább kettőt sikerrel teljesítettél, jutalmazd meg magad egy óra offline hobbival.

Havi digitális átalakulás program

Válassz ki egyetlen *Napi kihívás kártyát*, amely a leginkább megszólít (vagy amiről érzed, hogy a legnagyobb szükséged van rá). Vállald be, hogy egy teljes hónapon keresztül minden egyes nap teljesítéd ezt az egyetlen feladatot. Minden sikeres naphoz tegyél egy pipát, vagy ragassz egy kedves matricát. A hó végére meglátod: a sorozatos ismétlés rögzült, jó szokássá formálja a gyakorlatot, hiszen áthuzalozza az idegpályáidat.

Féléves / éves cselekvési terv

Egy tetszőleges hónap utolsó napjainak egyikén húzz 6 vagy 12 darab (vagy ezek többszörösei) *Napi kihívás kártyát*, attól függően, hogy féléves vagy egész éves szokásformáló stratégiát szeretnél kidolgozni. Fogalmazd meg a havi célkitűzése(i)det, és bontsd le őket heti és napi, ellenőrizhető részcélokra, konkrét lépésekre, tevékenységekre! Mikor, hol és hogyan fogod elérni a részcélokat, és ezáltal a havi fő célt? Például: „A havi célom: csökkenteni a rémisztő hírek miatti szorongásomat és családi vitákat. Részcélok: csökkenteni a cél nélküli hírfolyamgörgetést. Konkrét lépések: kikövetem a rémhírportálokat, elrejttem a félelmet keltő bejegyzéseket. Minden kedden és csütörtökön 18:00 után repülőgép üzemmódra állítom a telefonom. Minden reggel hagyományos óra ébreszt. A havi vasárnapi ebédeknel (12 és 15 óra között) kosárba a telefonokkal!”

Közösségi játékok párok, családok, baráti társaságok számára

A családi és baráti körben végzett gyakorlatoknál a legfontosabb a biztonságos és támogató légkör megteremtése. Ahogy egyéni szinten, itt is kulcsfontosságú az ítélkezésmentesség: a kártyák célja nem önmagunk vagy egymás hibáztatása a túl sok képernyőidő miatt, hanem az, hogy megértsétek a másik ember motivációit, gondolatait, és közösen kialakítsatok olyan szabályokat, amelyek a valódi, minőségi figyelmet és a társas kapcsolódást segítik elő.

Ráhangoló gyakorlatok

Képes bemutatkozás

A beszélgetés elindításához mindenki választ magának egy grafikát a *Napi kihívásokból*, amely elárul valami olyat a digitális szokásairól, amit a többiek talán nem is tudnak róla. Fogalmazzuk meg egy mondatban: „Ezt a képet választottam, mert ... (pl.: bár úgy tűnik, sokat gépezek, valójában ilyenkor is a belső csendet keresem.)”.

Digitális időutazás

Húzzatok egy *Digitális tudatosság* kártyát, és fogalmazzatok át, hogyan hangzott volna a leírás a technológia előtti időkben? Emlékszik-e valaki a családból / baráti társaságból, hogy milyen volt az élet okostelefon nélkül? Mi az, ami hiányzik, és mi az, aminek örültök, hogy már van?

Vacsora-kvíz

Egy közösen eltöltött kellemes vacsora közben a párok vagy a társaság minden tagja húz egy *Digitális tudatosság* kártyát. Felolvassa a rajta lévő tény, a többieknek pedig meg kell tippelniük a saját vonatkozó adataikat. Ezt követően ellenőrizték a felhasználási adatokat a telefonukon, vagy ha ez nem lehetséges, vessék össze a véleményeket (pl.: „Szavazzunk, hogy tapasztalatunk szerint XY napi hány órát tölt szociális médiával.”) Aki a legközelebb járt az igazsághoz (a telefon adatai vagy a szavazatok átlaga alapján), az választja ki a család következő közös napi kihívását.

Kapcsolódást, nézőpontváltást elősegítő gyakorlatok

Érték-licit

Tegyétek a *Mi a fontos neked?* pakli kártyáit az asztal közepére. Mindenki kap 100 képzeletbeli pontot, amit ki kell osztania a kártyák között aszerint, hogy melyik értéket tartja a legfontosabbnak a család/baráti kör életében. A pontozás után beszéljétek meg: miért értékelték máshogy bizonyos dolgokat? Ez a játék segít az értékalapú döntések közös támogatásában.

„Mi lenne, ha...?” – Jövőtervező

Húzzatok egy *Szituációs kártyát*, amely egy negatív digitális mintát mutat be (pl. „Figyelj rám!” – telefonozás vacsora közben). A feladat: találjatok ki közösen három különböző befejezést a történetnek! Egy „automatikus” (kerülendő), egy „támadó” (konfliktuskereső) és egy „tudatos” (értékalapú) megoldást. Ez segít a helyzetfelismerésben és a biztonságos döntésgyakorlásban.

Tükör

Vegyetek elő üres kártyalapokat. A család vagy a baráti társaság minden tagja írjon egy-egy sajátos *Digitális tudatosság* tény és reflexiós kérdést, ami kifejezetten a ti közösségekre jellemző. Például: „Tudtad, hogy a múlt vasárnapi közös ebédnél ötször villant fel valakinek a kijelzője? Hogyan hat ez a többiekre? Hogyan tudnánk megoldani?” A cél nem a pellengérré állítás vagy a kigúnyolás, hanem az őszinte közösségi reflexió és gondolatébresztés.

Empátia-posta

Válasszatok egy kérdést a *Más szemével* pakliból, amely egy online nehézségről szól (pl. „Mit érezhet az, akit kizárnak egy csoportból?”). Írjatok közösen egy rövid, támogató üzenetet vagy szabályt, amit ezentúl alkalmazni fogtok, hogy elkerüljétek az ilyen helyzeteket. Ez segít a kapcsolati érzékenység és a felelősségteljesebb digitális viselkedés elmélyítésében.

Nézőpont-csere

Húzzatok egy *Vitaindító kártyát* (pl. „A technológia inkább közelebb hozza vagy eltávolítja az embereket?”). A feladat: mindenki foglaljon állást a kártya kérdésében, de a saját véleménye helyett a tőle jobbra ülő ember feltételezett nézőpontját kell képviselnie és megindokolnia. Ez fejleszti a nézőpontváltást és a mélyebb közös gondolkodást.

Gondolatébresztő kör

A társaság tagjai a karácsonyi ajándékozáshoz hasonlóan húznak egy-egy nevet, aki számára kiválasztanak 1-3, hozzá valamilyen okból leginkább passzoló **Digitális tudatosság** kártyát (például amiről jó volna, ha tudna, vagy ami nem jelent számára gondot, és szeretnénk, ha megosztaná velünk a stratégiáját). Egy közösen megbeszélte határidőig mindenki válaszol a neki választott kártyák önreflexiós kérdésére. Lehetőleg minél őszintébb, mélyebb választ adjunk, sőt akár kutatómunkával is megalapozható a válasz! Ezután közösen megosztjuk egymással a reflexióinkat, gondolatainkat, majd újra húzunk, és ez így megy tovább tetszőleges számú körben.

Az ördög ügyvédje

Húzzatok egy **Vitaindító kártyát** és válasszatok róla egy kérdést (pl. „Kinek a felelőssége a digitális jóllét: az egyéné vagy a tech cégeké?”). Osszátok a társaságot két csapatra: az egyiknek a kártyán lévő állítás mellett, a másikkal ellene kell érvelnie, függetlenül a saját véleményüktől. A játék végén beszéljétek meg, melyik érv volt a legmeggyőzőbb!

Empátia-színház

Húzzatok egy **Szituációs kártyát** (pl. „Kínos kép a csoportban”). A résztvevők osszák fel a szerepeket: valaki legyen az érintett, valaki a szemlélő, valaki pedig a kép megosztója. Beszéljétek meg: ki mit érez? Mi lenne a leginkább értékalapú reakció ebben a helyzetben?

Képes történetek

Ebben a gyakorlatban a **Napi kihívás kártyák** illusztrációit használjuk fel, amelyek segítenek abban, hogy a párok, családtagok vagy barátok ne vádaskodásként, hanem egy absztrakt alkotáson keresztül beszéljenek a digitális konfliktusokról.

- **„Mi van a képen?” – Kvíz:** Valaki húz egy kártyát, és csak a grafikát mutatja meg a többieknek. Mindenki mondja el, szerintem milyen digitális kihívást vagy problémát ábrázolhat a kép. A végén olvassátok fel a hátoldalt, és nézzétek meg, ki járt a legközelebb a készítő szándékához.
- **Családi képregény:** Válasszatok ki 3 illusztrációt közösen. Alkossatok belőlük egy történetet, amely a család digitális hétköznapijairól szól. A képek sorrendje határozza meg a cselekményt: mi a probléma, mi a folyamat, és mi a megoldás.
- **Grafikus érzelmi háló:** Mindenki válasszon egy képet, ami szerintem a legjobban leírja a másik ember telefonhasználati szokásait (humorosan tegyétek mindezt, nem bántóan). Beszéljétek meg a választásokat: „Miért éreztél úgy, hogy ez az alak én vagyok?”.

Cselekvést és szokásformálást elősegítő gyakorlatok

Tech-lánc

A társaság legfiatalabb és/vagy a digitális technológiában legjártasabb tagja húzzon egy tetszőleges **Mutasd meg!** kártyát (pl. „Hogyan állíthatsz be fókusz módot?”), és tanítsa meg ezt egy családtagnak a gyakorlatban. Akit megtanított, az továbbadja a gyakorlati ismeretet egy újabb családtagnak, és így tovább.

Mutasd meg és taníts!

Húzzatok egy **Mutasd meg!** kártyát, amely egy konkrét technikai beállítást kér (pl. privát fiók beállítása). Aki a leggyorsabban meg tudja mutatni a saját eszközén, az kap egy előre megbeszélte jutalmat (pl. a többiek intéznek el helyette valamilyen házimunkát). Ha valaki nem tudja, a szakértő tagok (gyakran a gyerekek) tanítsák meg a többieknek. Ez erősíti a technikai önállóságot és hidat épít a generációk között.

Családi Biztonsági Tanács

Húzzatok egy kártyát az **Elég éber vagy?** pakliból. Mindenki meséljen el egy kapcsolódó esetet, amikor például gyanús üzenetet kapott, vagy hallott valamilyen digitális átverésről. Alkossatok egy közös „vörös zászló” listát: mik azok a jelek, amikre ezentúl közösen figyelni fogtok, hogy megvédjétek egymást?

Megoldáskereső

Ha konfliktus adódik köztetek a képernyőidő miatt, ne veszekedjétek! Húzzatok inkább egy **Digitális tudatosság** kártyát, és mindenki válaszoljon a rajta lévő kérdésre a saját nézőpontjából! Ezután keressetek a **Napi kihívások** közül egy olyat, ami megoldást kínálhat a konkrét problémára (pl. közös töltőállomás kijelölése).

Felelsz vagy mersz?

A klasszikus játék mintájára játszunk: ha valaki felel, húznia kell egy **Digitális tudatosság** kártyát és őszintén válaszolnia kell a kérdésre. Ha pedig mer, egy **Napi kihívás** kártyát kell teljesítenie aznap.

Digitális szeánsz

Közös időtöltés, például teázás közben húzzatok egy **Digitális tudatosság** kártyát! Mindenki válaszoljon rá 1-1 mondatban, vagy vitassátok meg a rajta lévő információkat. A kör végén mindenki húzzon egy **Napi kihívás** kártyát is, amit a következő találkozóig (vagy a nap végéig) megpróbál teljesíteni.

Kihívás-párbaj

Ketten húzzatok közösen egy **Napi kihívás** kártyát. Tegyétek meg a tétjeiteket: ki bírja tovább vagy ki tudja kreatívabban teljesíteni a feladatot? A nap/hét végén osszátok meg egymással (személyesen!), hogy mi volt a legnehezebb pont, és mi segített kitartani.

Változás-szövetség

A hét utolsó közös programjaként húzzatok egy **Változtatást tervező** kártyát. Beszéljétek meg a rajta lévő kérdések alapján (pl. „Mi lenne egy reális, kicsi változás?”), hogy ki mit szeretne vállalni a következő hétre. Írjátok fel ezeket egy közös cetlire, és tegyétek a hűtőre vagy egy látható helyre! Ez a gyakorlat támogatja a reális célkitűzést és a társas kontroll erejét használja fel a változáshoz.

Havi kihívás

Közösen válasszatok egy **Napi kihívás** kártyát (pl. „Vacsora közben minden telefon a kosárba!”). Aki megszegi a szabályt, annak egy tréfás vezeklést kell teljesítenie (pl. egy hétig ő viszi le a szemetet vagy mindenkit meghív egy villásreggelire). Ha egy teljes hónapig sikerül mindenkinek betartani a kihívást, rendezetek egy közös, offline ünnepet (pl. egy közös kirándulást vagy egy társasjáték-estet).

Kihívás kör

A *Gondolatébresztő körrel* azonos a játék menete, de ezúttal kihívásokat választanak a társaság tagjai egymásnak, melyeket előre meghatározott határidőig, de minimum egy hétig tartani kell. A közösség tagjai ezután újra összegyűlnek, megosztják egymással a tapasztalataikat (kinek hogy sikerült betartani a kihívást, mi okozott gondot, mi jelentett megoldást, mit javasolna hasonló kihívással/problémával küzdő társának stb.).

Záró gyakorlat: Közös képünk

A beszélgetés végén mindenki választ egy tetszőleges képet a *Napi kihívásokból*, amely szerinte a legjobban összefoglalja a közösen töltött idő hangulatát, és/vagy a közös fejlődési területeket, célokat. A tagok fogalmazzák meg egy mondatban: „Azért ezt a képet választottam, mert ... (pl.: számomra ez jelképezi azt a figyelmet, amit ma egymásnak szenteltünk, és ezt szeretném többször is átélni a kütyük zavaró pittyegése nélkül)”.

Csoportos iskolai / oktatási célú gyakorlatok

Az iskolai környezetben a kártyák használatakor a legfontosabb alap a pszichológiai biztonság és a partneri viszony megteremtése. A cél itt sem a számonkérés vagy a diákok digitális szokásainak megbélyegzése, hanem egy olyan ítélezésmentes tér létrehozása, ahol a fiatalok biztonságban érezhetik magukat a tapasztalataik megosztásakor. A pedagógus ebben a folyamatban nem digitális döntőbíróként, hanem támogató facilitátorként van jelen.

Ráhangoló gyakorlatok

Digitális avatár

A foglalkozás elején a diákok válasszanak egy grafikát a *Napi kihívásokból*, amely leginkább megfelel a digitális énjük kifejezésének. Mutassák be a képet a csoportnak, és indokolják meg a választást egy-egy tulajdonságukkal, szokásukkal. Például fogalmazzák meg egy mondatban: „Ezt a kártyát választottam, mert ... (pl.: néha én is elveszettnek érzem magam az információk tengereiben, mint ez az alak a képen.)”.

Reflexiós kör

A foglalkozás elején mindenki húzzon egy kérdést a *Ráhangoló kártyáról*, és csak egyetlen szóval vagy mondattal válaszoljon rá a beszélgetésindító körben. Ez segít az önészlelésben és a témára való ráhangolódásban.

Digitális tabudöntőgető

A csoportvezető egymás után felolvas néhány *Digitális tudatosság* tényt. A terem két oldala vagy sarka képviseli az egyetértés skála két végletét: „Teljes mértékben egyetértek/jellemző rám” és „Egyáltalán nem értek egyet/nem jellemző rám”. A résztvevőknek arra a pontra kell állniuk a képzeletbeli skálán, amely a véleményüknek leginkább megfelel, majd önként jelentkezők kifejtik álláspontjukat és megválaszolják a kártyán olvasható reflexiós kérdést.

Álhír-kvíz

Húzzatok egyesével vagy párokban dolgozva egy *Digitális tudatosság* kártyát, és alkossatok köré egy igaz és egy hamis hírt. A csoportnak ki kell találnia, melyik a valódi tény, és mi alapján jöttek erre rá.

Kapcsolódást, nézőpontváltást elősegítő gyakorlatok

Érték-mozaik

Az osztályt kis egységekre osztjuk, és minden csoport kap egy-egy kártyát a *Mi a fontos neked?* csomagból. A feladatuk, hogy készítsenek egy rövid (néhány perces) kampányt vagy plakátot, amely meggyőzi az osztályt, miért éppen az adott érték (pl. a digitális lábnyom tudatossága vagy a személyes fókusz védelme) a legfontosabb a közösség jólléte szempontjából. Ez segíti az értékalapú döntések beépítését a csoportnormákba.

Más cipőjében

Oszd az osztályt kis egységekre, és minden csoport húzzon egy kártyát a *Más szemével* csomagból. Készítsenek egy érzelmi térképet: mit érezhet a másik fél? Mit éreznék én? Mit gondolna egy külső szemlélő? Hogyan változhatna meg a dinamika, ha valaki felelősségteljesebb digitális viselkedést tanúsítana?

Szempont-váltó

Válasszunk ki egy kérdést a *Más szemével* pakliból, amely egy online konfliktusról vagy kirekesztésről szól. A csoport tagjai különböző „szerepszemüvegeket” öltenek: mit lát ebből a szülő, mit a pedagógus, és mit az érintett diák? A gyakorlat célja az empátia és a kapcsolati érzékenység fejlesztése.

Dilemma-sarok

Helyezz el a terem különböző pontjain 3-4 *Szituációs kártyát*. A diákok vándoroljanak a kártyák között, és minden állomáson írják fel egy lapra a válaszukat a következő kérdésekre: „Mit tennék én?” és „Mit érezhet a másik?”. A kör végén hasonlítsák össze a megoldásokat: melyik volt automatikus reakció, és melyik tudatos döntés?

Párkereső

Az osztály/csoport fele húz egy tetszőleges *Digitális tudatosság* kártyát, míg a másik fele *Napi kihívás* kártyát. Ezután keressék meg azt a társukat, akinek a kártyája valamilyen módon kapcsolódik a sajátjukhoz (pl. egy tudatosság kártya az alvásról és egy kihívás kártya a kék fény szűréséről). Ezután párban beszélgetnek 5 percet a témáról. Van olyan, aki nem talált párt? Hova csatlakozhatna leginkább a kártya témája alapján?

A jövő designere

Párokból vagy kis csoportokból dolgozva húzzatok egy *Digitális tudatosság* kártyát, ami egy digitális veszélyre vagy csapdára hívja fel a figyelmet (pl. végtelen görgetés). A feladat: tervezetek egy olyan fiktív applikációt vagy funkciót, ami segítené a felhasználót a mértéktartásban. Tipp: a *Napi kihívás* pakli vonatkozó kártyái segíthetnek a funkciók megalkotásában!

Cselekvést és szokásformálást elősegítő gyakorlatok

Vizuális analízis

Ebben a gyakorlatban a *Napi kihívások* képi oldalával foglalkozunk. A diákok számára a képi elemzés fejleszti a szimbolikus gondolkodást és a vizuális írástudást, miközben észrevétlenül tanulnak a digitális jóllétről.

- **Művészettörténeti nyomozás:** Oszd ki a kártyákat a csoportoknak az illusztrált oldallal felfelé. A feladatuk, hogy elemezzék a kép színhasználatát, kompozícióját és szimbólumait. Például: „Mit üzen a sötét háttér?”, „Miért pont az adott tárgy/alak van a képen?” stb.
- **Címadó verseny:** Mutass meg az osztálynak egy grafikát a kártyákból. Mindenki adjon egy olyan címet a képnek, ami szerintük összefoglalja a digitális üzenetét. Szavazzatok a legkreatívabb címre, majd vessétek össze a kártya eredeti nevével.
- **Párosító:** Helyezz/vetíts ki 5 illusztrációt a táblára és írd fel melléjük 10 db napi kihívás címet. A diákoknak meg kell indokolniuk, melyik kihívás melyik képhez illik a leginkább és miért.

Digitális detektív

Előzetesen kiválasztunk egy *Elég éber vagy?* kérdést, amely egy konkrét csalási formáról szól (pl. adathalászat). A diákok párokban keressenek az interneten, vagy a facilitátor által hozott példák között olyan árulkodó jeleket (vörös zászlókat), amelyek alapján jó eséllyel leleplezhető egy ilyen átverés.

Tech-mentorálás

A diákok szakértői asztalokat hoznak létre. Minden asztal kap egy *Mutasd meg!* kérdést (pl. „Hogyan tehetsz egy fiókot priváttá?” vagy „Hogyan ellenőrizheted egy hír valóságtartalmát?”). A feladatuk, hogy 5 perc alatt dolgozzanak ki egy szemléletes bemutatót vagy részletes instrukciót a többieknek. Ez erősíti a technikai önállóságot és a forráskritikai készségeket.

Dilemma-színház

A tanulók eljátszanak egy-egy *Szituációs kártyát* (pl. „Sorozatdarálás” vagy „Miért nem válaszol?”), majd a jelenetet a legfontosabb ponton megállítjuk. A csoport feladata kitalálni: hogyan lehetne tudatosan és jól dönteni a megszokott, automatikus reakciók helyett? A játék célja, hogy tét nélkül kipróbálhassák és begyakorolhassák azokat a lépéseket, amelyekre az igazi online kihívások során is szükségük lesz.

Digitális Etikai Kódex tervező

Egy *Vitaindító kártya* kérdése mentén (pl. a telefonhasználat szabályozása az iskolában) indítunk konstruktív vitát. Miután az érvek és ellenérvek elhangzottak, a *Változtatást tervező kártyák* kérdéseit használva (pl. „Mi lenne egy reális, kicsi változás?”) alkosson a csoport egy minimum 3 pontból álló, közös Digitális Etikai Kódexet a tanteremre és/vagy a szünetekre vonatkozóan.

Változás-stratégák

A csoport/osztály válasszon egy közös, káros digitális szokást (pl. zavaró pittyenések tanulás közben). Használják a *Változtatást tervező kártyákat* a probléma elemzésére: „Miből vesszük észre, ha káros? Mi lenne a legkisebb, reális lépés a változáshoz?” A folyamat végén alkossatok egy közös változási tervet az osztályfalra.

Szerencsekerék

Keverjétek meg a paklit, és valaki húzzon egy kártyát. Ha a húzott kártya típusa **Napi kihívás** vagy **Változtatást tervező kártya**, akkor a következő hétvégét/szünetet mindenki a kártya szellemében töltse. Egyéb típusú kártyák esetén a csoport tagjai válaszolnak a reflexiós vagy beszélgetésindító kérdésre.

Az osztály tudástára

A diákok kis csoportokban kutatómunkát végeznek: keressenek friss statisztikákat vagy pszichológiai tényeket a digitális világról. Ezekből készítsenek saját, illusztrált **Digitális tudatosság** kártyákat, a hátoldalán egy-egy mély, reflexiós kérdéssel. A kész kártyákat keverjétek bele az eredeti pakliba!

Az osztály kihívása

A feladat megegyezik **Az osztály tudástáránál** leírtakkal, azzal a különbséggel, hogy ezúttal új, a pakliban még nem szereplő **Napi kihívás** kártyákat készítsenek!

Kihívás-váltófutás

Osszuk a csoportot kisebb egységekre. Minden csoport kap egy **Napi kihívás** kártyát, amit közösen kell teljesíteniük egy meghatározott idő alatt (pl. a következő óráig), felváltva: tehát például az első napon a csoport első tagja végzi el a kihívást. Ő átadja a tapasztalatait a következő tagnak, aki szintén teljesíti egy napig a kihívást, és a saját tapasztalatait átadja a következőnek stb. Ha mindenki sorra került, a kiscsoportok tagjai közösen prezentálják tapasztalataikat a teljes osztálynak, tetszőleges formában (pl. poszter, prezentáció, videós interjúk, naplóbejegyzések stb. formájában).

Szokásnagykövet-választás

Minden héten egy diák (vagy egy páros) válik az aktuális hét szokásnagykövetévé. Ők választanak ki egy **Napi kihívást** az egész osztály számára, és hétközben ők felelnek az emlékeztetésért (pl. készítenek egy plakátot a tanterem falára a kártya alapján, vagy apró emlékeztető cetliket osztogatnak, begyűjtik és ellenőrzik a kihívásnaplókat stb.). Pénteken a nagykövet értékeli a többiek teljesítményét, megosztja az elért eredményeket, sikereket, valamint a nehézségeket egyaránt, és kijelöli az utódját.

Digitális cél-mátrix

A csoport/osztály közösen megfogalmaz/megszavaz egy havi digitális célt (pl. „Csökkentsük a zavaró értesítések számát”). Ezt lebontják 4 konkrét lépésre a kártyák segítségével, például: 1. hét: Értesítések szelektálása; 2. hét: „Ne zavarjanak” mód beállítása a délutáni tanulási idő alatt; stb. A haladást egy közös sikertáblán követik.

Záró gyakorlat: Kihívás-kép

A foglalkozás végén válasszanak a diákok egy grafikát a **Napi kihívásokból**, amely azt a területet ábrázolja számukra, amelyben a legtöbbet fejlődtek vagy szeretnének fejlődni. A záróköriben fogalmazzák meg egy mondatban: „Azért ezt a képet választottam, mert ... (pl.: ez ad erőt ahhoz, hogy ma este tényleg eltegyem messzire a telefonomat.)”.

Munkahelyi és szervezeti fejlesztő gyakorlatok

Munkahelyi környezetben különösen fontos az autonómia támogatása. Javasoljuk, hogy a digitális jóllét gyakorlatok ne váljanak kötelező feladattá, előírássá, és főleg ne a teljesítményértékelés részévé! Hagyjuk, hogy a munkatársak maguk válasszák ki a számukra és a közösségnek leginkább testhezálló kihívásokat. Ünnepeljük meg együtt a sikereket!

Ráhangelő gyakorlatok

Irodai lenyomat

A kollégák a foglalkozás elején válasszanak egy képet a *Napi kihívásokból*, amely a digitális munkavégzésük jelenlegi ritmusát vagy nehézségét szimbolizálja. A nyitókörben fogalmazzák meg egy mondatban: „Ezt a képet választottam, mert... (pl.: jelenleg én is ennyire próbálok zsonglőrködni a feladataim és az értesítések között.)”.

Digitális energiamérő

A megbeszélés elején mindenki húzzon egy kérdést a *Ráhangelő kártyákból*, amely a testi/érzelmi jelekre kérdez rá (pl. technostressz vagy szemfáradtság). Rövid körben osszátok meg, ki hol tart most a digitális kimerültség skáláján.

Etikai ütköztető

Húzzatok egy *Vitaindító kártyát* a munka-magánélet határaitól (pl. „Elvárható-e a válasz munkaidőn kívül?”). A csapat fele érveljen mellette, a fele ellene, függetlenül az egyéni meggyőződésektől.

Mítoszromboló kávészünet

A konyhában vagy a közösségi térben helyezzetek el *Tévhitromboló kártyákat*. A kollégák elolvashatják őket és megbeszélhetik, hogyan befolyásolják ezek a tévhitek a napi produktivitást.

Kapcsolódást, nézőpontváltást elősegítő gyakorlatok

Digitális szerződés

A csapat válasszon ki 3 olyan értéket (pl. elmélyült fókusz, tiszteletteljes kommunikáció) a *Mi a fontos neked?* kártyákról, amely a legfontosabb számukra. Ezek alapján alkossanak egy minimum 3 pontos digitális szerződést a közös munkavégzéshez.

Az elérhetőség ára

Mindenki húzzon egy *Más szemével kártyát*, és válasszatok róla tetszőlegesen egy kérdést. Beszéljétek meg: mit érezhet a kolléga, ha órákig nem válaszolunk, vagy ha egy online meeting alatt látványosan mással foglalkozunk?

Forgatókönyvek

Dolgozzatok fel egy *Szituációs kártyát* (pl. „Hivatalos email a hétvégére”). A csapat alkosson két megoldási forgatókönyvet: egyet a küldő és egyet a fogadó nézőpontjából, figyelve a digitális jóllét megőrzésére.

Cselekvést és szokásformálást elősegítő gyakorlatok

Tech-szakértői börze

Aki jártas egy támogató, segítő beállításban vagy applikációban (pl. fókusztámogató funkcióban vagy adatvédelmi beállításban), tartson egy néhány perces bemutatót a **Mutasd meg! kártyák** alapján (pl. „Hogyan szűrjük ki a figyelemelterelő értesítéseket?”).

Szervezeti pajzs

A munkatársak húzzanak egy **Elég éber vagy?** kérdést az online csalásokról. Osszák meg, érte-e már őket hasonló helyzet a munkában vagy a magánéletükben, és hogyan védhető ki ez a kockázat.

Mikro-lépések projekt

A hét elején mindenki válasszon egy kérdést a **Változtatást tervező kártyákról** (pl. „Mi lenne egy reális, kicsi változás?”), és határozza meg a heti digitális célját. Pénteken egy villámbeszélgetésben értékeljék a haladást.

Irodai Kihívás-párbaj

A csapat sorsoljon ki egy közös **Napi kihívást** (pl. „Ebédidőben minden telefon a fiókba”). Aki a héten a legtöbbször/legjobban teljesíti ezt a kihívást, kiválaszthatja a következő közös offline programot.

Záró gyakorlat: Fókusz-horgony

A workshop/tréning végén mindenki válasszon egy képet a **Napi kihívásokból**, amely a jövőbeli, tudatosabb munkavégzését jelképezi számára. A zárókörben fogalmazza meg egy mondatban: „Azért ezt a képet választottam, mert ... (pl.: ez emlékeztet arra, hogy a valódi eredményekhez szükségem van a zavartalan elmélyülésre).”

ÚTRAVALÓ: TE IRÁNYÍTS, NE AZ OKOSTELEFON!

A digitális világ nem ellenség és nem is egy választható opció: ez az a tér, amelyben élünk, dolgozunk és kapcsolódunk. Önmagában a technológiai eszközökkel nincs probléma, a cél ezért az, hogy megtanuljunk okosan és a saját javunkra használni őket, ahelyett, hogy észrevétlenül az eszközeink szolgáivá válnánk.

A digitális jóllét nem egy egyszeri vizsga vagy egy elérhetetlen ideál, hanem apró döntések, mindennapi gyakorlatok sorozata. Ebben nyújtanak támaszt a **Digitális Jóllét kártyák**: segítenek megállni egy pillanatra, tükröt tartanak a szokásaidnak, és konkrét utakat mutatnak a változáshoz. Lesznek napok, amikor könnyedén teljesíted a kihívásokat, és minden bizonnyal lesznek olyanok is, amikor a technológia szippant be téged. Ez teljesen rendben van – a lényeg, hogy tudd, bármikor újrakezdedheted a tudatosabb használatot.

Ne várj nagy csodákra vagy a tökéletes pillanatra. Kezdd kicsiben! Minden alkalom, amikor tudatosan döntesz a képernyőidőről, vagy egy gépies reflex helyett valódi figyelmet szentelsz valaminek, már egy győzelemmel ér fel. Használd a kártyákat emlékeztetőnek és iránytűnek, a naplód pedig visszajelzésnek arról, mi működik nálad, és mi nem.

A technológia remek szolga, de rossz gazda. A választás és a kontroll lehetősége ott van a kezvedben – használd bátran a **Digitális Jóllét kártyákat** a saját digitális egyensúlyod megteremtéséhez!

Sok sikert és valódi élményekkel teli online és offline percekét kívánunk!

AJÁNLOTT IRODALOM

- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37, 675–683. <https://doi.org/10.15537/Smj.2016.6.14430>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph17176128>
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Arroyo Moliner, L., Charalambous, V., De Leneer, V., Michael, D., Michaelidou, V., Röhner, N., & Vrasidas, C. (2023). Digital well-being. ALL DIGITAL.
- Asia Europe Foundation [ASEF]. (2023). ASEF Youth Report: Stepping into Society 5.0: Youth Perspectives on Technology-Informed Societal Leadership. <https://asef.org/publications/asef-youth-report-stepping-into-society-5-0-youth-perspectives-on-technology-informed-societal-leadership/>
- Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., et al. (2011). Brains on video games. *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 763–768. <https://doi.org/10.1038/nrn3135>
- Blankson, A., & Hersher, N. (é. n.). Digital wellness: Your playbook for learning to flourish in the digital era. Digital Wellness Institute.
- Botek, M. (2023). Digital wellbeing of university teachers. *Hradec Economic Days*. <https://doi.org/10.36689/uhk/hed/2023-01-011>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Council of the European Union. (2022). Council conclusions on supporting well-being in digital education (N. 14982/22). *Official Journal of the European Union*, C 469, 19–28.
- Daniel, S., Volcko, L., Bassi, E., et al. (2025). Exploring youth perspectives on digital mental health platforms: Qualitative descriptive study. *JMIR Human Factors*, 12, e69907. <https://doi.org/10.2196/69907>
- European Commission. (2022). DigComp 2.2: The digital competence framework for citizens.
- Evans, A. (2023). Foreword. In E. Weinstein, B. Tench, S. Choukas-Bradley, C. James, E. Buch, & J. Nesi, *Teaching digital well-being: Evidence-based resources to help youth thrive* (p. 2). Center for Digital Thriving.
- Ferguson, C. (2017). Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Psychiatric Quarterly*.
- Geray, O. (2025). A guide to digital wellbeing. United for Smart Sustainable Cities.
- Hatem, L., & Ker, D. (2021). Measuring well-being in the digital age (OECD Going Digital Toolkit Notes, No. 6). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/1891bb63-en>
- Internet Matters. (2026). Children's Wellbeing in a Digital World Year Five Index Report 2026. BMG Research.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review (Innocenti Discussion Paper 2017-02). UNICEF Office of Research – Innocenti.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global overview report. DataReportal; We Are Social; Meltwater. datareportal.com
- Kemp, S. (2025). Digital 2025: The essential guide to the global state of digital. We Are Social; Meltwater. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>
- Lau, N., O'Daffer, A., Colt, S., Yi-Frazier, J. P., Palermo, T. M., McCauley, E., & Rosenberg, A. R. (2020). Android and iPhone mobile apps for psychosocial wellness and stress management: Systematic search in app stores and literature review. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(5), e17798. <https://doi.org/10.2196/17798>
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students: A cross sectional study. *PLOS ONE*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., et al. (2020). When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>

- Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. (2025). Digital parenting-kutatás 7–16 éves gyermekekkel és szüleikkel – III. rész (Készítette: Psyma Hungary Kft.).
- Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. (2026. április 15.). Az elektronikus hírközlési piac fogyasztóinak vizsgálata, 2025 – lakossági internethasználat.
- Passey, D. (2021). Digital technologies—and teacher wellbeing?. *Education Sciences*, 11(3), 117.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2). <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Shimura, A., Yokoi, K., Ishibashi, Y., Akatsuka, Y., & Inoue, T. (2021). Remote work decreases psychological and physical stress responses, but full-remote work increases presenteeism. *Frontiers in Psychology*, 12, 730969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730969>
- Stanford University. (2025). Stanford youth safety and digital wellbeing report, 2025.
- Sync Ithra. (2024). Global Digital Wellbeing Index 2024. King Abdulaziz Center for World Culture.
- Turóczi, H., & Kun, Á. (2024). A digitális jóllét pozitív pszichológiai megközelítésben. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 79(1), 1–28.
- Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140. <https://doi.org/10.1086/691462>

TOVÁBBI KIADVÁNYAINK

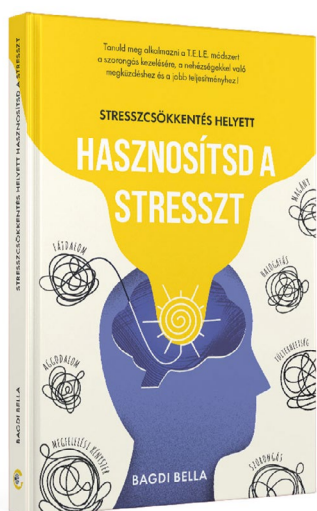
Ismerd meg a Mental Focus Kiadó
fejlesztő kiadványait!



mentalfocus.hu

FEDEZD FEL A MENTAL FOCUS KIADÓ MENTÁLIS EGÉSZSÉG SOROZATÁNAK KIADVÁNYAIT!





STRESSZCSÖKKENTÉS HELYETT HASZNOSÍTSD A STRESSZT

Fordítsd javadra a stresszt, hogy az ne égesse, hanem építsen!

Évekig azt tanították nekünk, hogy kerüljük a stresszt, mivel egészségünket fenyegető veszélyt jelent.

A *Stresszcsökkentés helyett hasznosítsd a stresszt* című könyv, szigorú tudományos eredményekre támaszkodva, örökre megváltoztathatja a stresszről alkotott képedet, miközben végigkísér az egészség, a boldogság és a hosszú élet felé vezető úton.

Tanuld meg a szorongást erőforrássá, a kihívásokat pedig fejlődéssé alakítani!

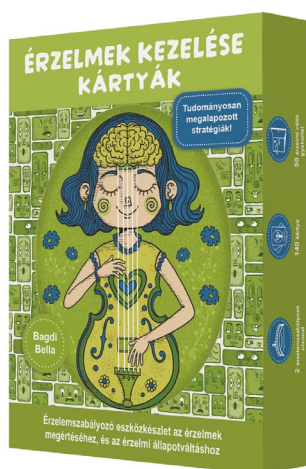


DIGITÁLIS PILÓTA

Kooperatív családi kártyajáték az egészséges digitális szokásokért

A *Digitális Pilóta* abban segít, hogy szülőként magabiztosan, gyermeketekkel együtt navigáljatok a digitális világban.

Ebben a kooperatív családi kártyajátékban nem egymás ellen játszatok, hanem egy közös célért: biztonságosabb, tudatosabb és kiegyensúlyozottabb digitális szokások kialakításáért. A játék őszinte beszélgetéseket indít, közös szabályalkotásra hív, és egyszerű, hétköznapiakba illeszthető gyakorlatokkal segíti a családot az online világ kihívásai között.



ÉRZELMEK KEZELÉSE KÁRTYÁK

Érzelemszabályozó eszközkészlet az érzelmek megértéséhez és az érzelmi állapotváltáshoz

Az érzelmek megjelenése többnyire automatikus folyamat. A szabadságunk abban áll, hogy megválaszthatjuk, mihez kezdünk velük, hogy viszonyulunk hozzájuk. Az *Érzelmek kezelése kártyák* egyszerű, könnyen alkalmazható gyakorlatokkal segítnek felkészülni a megterhelő helyzetekre, csillapítani az érzelmi feszültséget, új nézőpontot találni, kapcsolódni a belső és külső erőforrásokhoz, valamint megerősíteni mindazt, ami megtart, feltölt és erőt ad.

**KIADVÁNYAINK
MEGVÁSÁROLHATÓAK
A MENTAL FOCUS KIADÓ
WEBSHOPJÁBAN!**



Mental Focus
P U B L I S H I N G

WWW.MENTALFOCUS.HU