

Miért fontosak a kutyümentes övezetek?



A közös idő értékesebb minden játéknál!

Tudtad, hogy az otthonunkban is vannak olyan helyek, ahol jobb, ha pihentetjük a telefonokat és tableteket? Ezeket hívjuk **kutyümentes övezeteknek**.

Amikor nem a képernyőt nézzük, sokkal jobban tudunk figyelni egymásra. Ilyenkor jól beszélgethetünk a szüleinkkel, játszhatunk a testvérünkkel, vagy egyszerűen csak pihenhetünk. A kutyümentes idő segít abban is, hogy az agyunk megnyugodjon, és este könnyebben elaludjunk. Ha nem villog a szemünk előtt a kijelző, az álmunk is mélyebb és pihentetőbb lesz!

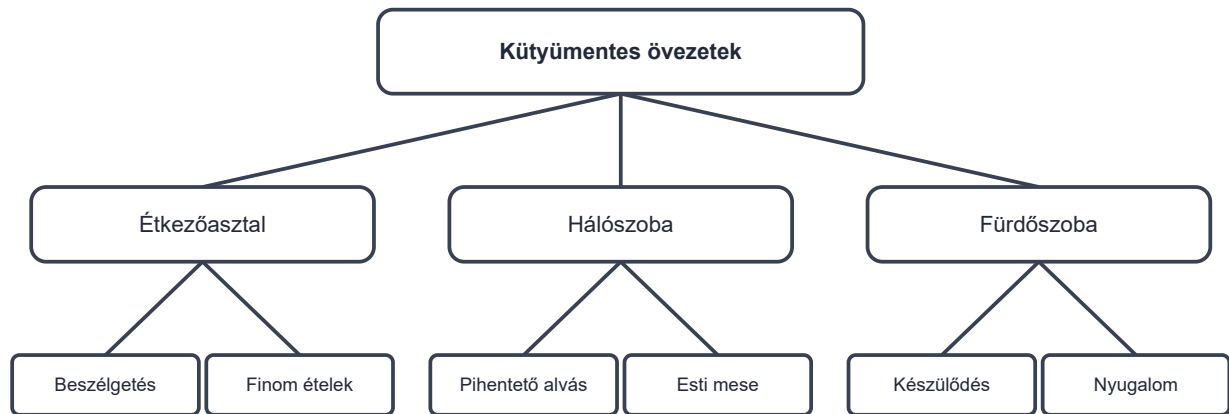


Ajánlott kutyümentes helyek

Próbáljátok ki ti is! Ezeken a helyeken tegyétek félre az eszközöket:

- **Étkezőasztal:** Hogy evés közben egymásra figyeljete.
- **Hálósoba:** Hogy az alvás nyugodt és zavartalan legyen.
- **Fürdőszoba:** Hogy a készülődés és a fürdés a pihenésről szóljon.

Hová ne vigyünk kutyüket?



Gondolkodj és válaszolj! Miért jó szerinted, ha vacsora közben senki sem nyomkodja a telefonját?

Név: _____ Dátum: _____



Tervezd meg a saját kutyümentes sarkodat!

Képzeld el, hogy van egy hely az otthonodban, ahol nincsenek telefonok, tabletek vagy tévé. Ez a te saját **kutyümentes sarkod**, ahol csak pihensz, játszol vagy olvasol. Rajzold le ezt a helyet a keretbe!



Ötletadó

Mit tennél a sarkodba? Puha párnákat, egy kényelmes babzsákfotelt, a kedvenc könyveidet, társasjátékot vagy esetleg rajzeszközöket?

Írd le, mitől különleges ez a hely!

Milyen tárgyakat tennél ide a kütyük helyett?

Miért lenne jó itt tölteni az idődet?

Okos szokások és beszélgetés

Tudtad?

Az e-világ eszközei (telefonok, tabletek) kék fényt bocsátanak ki, ami ébren tartja az agyunkat. Ha lefekvés előtt egy órával már nem használod őket, sokkal pihentetőbb lesz az álmod!

1. Rész: Okos szokások (Checklist)

Olvasd el az alábbi szokásokat! Pipáld ki azokat, amiket már most is betartasz, vagy amiket szívesen bevezetnél az otthonodban, hogy kevesebb időt tölts a képernyő előtt.

Kész?	Okos szokás a mindennapokra
☐	Lefekvés előtt 1 órával már nem használok telefont vagy tabletet.
☐	Étkezés közben (reggeli, ebéd, vacsora) nincs kütyü az asztalnál.
☐	A telefonokat a hálósobán kívül töltjük éjszaka.
☐	Ha vendégségben vagyunk vagy barátokkal játszunk, félretesszük a gépeket.
☐	Közös családi társasjátékozás közben senki nem nézi a mobilját.

2. Rész: Beszélgetés és gondolkodás

Most, hogy átnézted az okos szokásokat, gondolj a saját szabadidődre! Válaszolj az alábbi kérdésre teljes mondatokkal.

Mi a kedvenc tevékenységed, amit kutyuk nélkül csinálsz? Miért szereted ezt csinálni?



A közös játék és beszélgetés a legjobb kutyümentes program!

Kütyümentes Övezetek: Feladatkártyák

Vágd ki a kártyákat a vonalak mentén! Olvasd el a szituációkat, és válaszolj a kérdésekre a társaiddal vagy írásban. Figyeld meg, hogyan segít a képernyőmentes idő a biztonságban és a kikapcsolódásban!

1. Átkelés az úton (Zebra) Szituáció: Éppen a kedvenc zenédet keresed a telefonodon, miközben a kijelölt gyalogátkelőhelyhez érsz. Kérdés: Miért életveszélyes a képernyőt nézni úttesten való átkelés közben, még akkor is, ha zöld a lámpa?	2. Járművön (Busz/Villamos) Szituáció: Hosszabb útra mész a busszal. Ahelyett, hogy elővennéd a tabletedet, az ablakon nézel ki. Kérdés: Milyen érdekes dolgokat vehetsz észre a városban vagy a természetben, amikről lemaradnál, ha a kijelzőt néznéd?
	
3. Járdán sétálva Szituáció: A barátodhoz mész át, és útközben üzenetet kapsz. Megállsz vagy továbbmész olvasás közben? Kérdés: Hogyan zavarhatod a többi gyalogost, ha séta közben csak a telefonodra figyelsz?	4. A parkban Szituáció: A családdal a parkba mentek piknikezni. A telefonok a táska mélyén maradnak. Kérdés: Hogyan segít a természet és a friss levegő az agyadnak megnyugodni a sok képernyő előtt töltött idő után?
	

5. Barátokkal a játszótéren Szituáció: Találkozol a barátaiddal. Megbeszélitek, hogy ma senki nem veszi elő a mobilját. Kérdés: Miben más a közös játék és beszélgetés élménye, ha nem szakítják meg értesítések vagy videók?	6. Kerékpározás/Rollerezés Szituáció: Biciklivel indulsz el a boltba. A telefonodat elrakod a hátizsákodba. Kérdés: Miért igényel 100%-os figyelmet a közlekedés, és hogyan okozhat balesetet egyetlen pillanatnyi elterelődés?
	

Reflexió: Válaszd ki az egyik fenti helyszínt, és írd le, miért lenne nehéz vagy éppen könnyű ott kutyümentesnek maradni!