Név: _____ Dátum: _____

Kütyümentes Zónák az Otthonunkban – Bilingual Version
โซนปลอดหน้าจอในบ้านของเรา – ฉบับสองภาษา

A közös idő értékesebb minden játéknál! / เวลาที่ใช้ร่วมกันมีค่ามากกว่าเกมใดๆ!

Miért fontosak a kütyümentes övezetek?
ทำไมโซนปลอดหน้าจอถึงสำคัญ?

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

คุณรู้หรือไม่ว่าในบ้านของเรามีบางจุดที่ควรพักการใช้โทรศัพท์และแท็บเล็ต? เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า **โซนปลอดหน้าจอ**

Amikor nem a képernyőt nézzük, sokkal jobban tudunk figyelni egymásra. Ilyenkor jót beszélgethetünk a szüleinkkel, játszhatunk a testvérünkkel, vagy egyszerűen csak pihenhetünk. A kütyümentes 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!

เมื่อเราไม่มองหน้าจอ เราจะสามารถใส่ใจกันและกันได้มากขึ้น ในช่วงเวลานี้ เราสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ เล่นกับพี่น้อง หรือแค่พักผ่อน เวลาที่ปลอดหน้าจอยังช่วยให้สมองของเราสงบลงและหลับง่ายขึ้นในตอนกลางคืน หากไม่มีหน้าจอกะพริบอยู่ตรงหน้า การนอนหลับของเราจะลึกและพักผ่อนได้เต็มที่มากขึ้น!

Hová ne vigyünk kütyüket? / เราไม่ควรนำอุปกรณ์ไปที่ไหนบ้าง?

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

Tervezd meg a saját kütyümentes sarkodat!
ออกแบบมุมปลอดหน้าจอของคุณเอง!

🎨 Tervezd meg a saját kütyümentes sarkodat! / ออกแบบมุมปลอดหน้าจอของคุณเอง!

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

ลองจินตนาการว่ามีที่แห่งหนึ่งในบ้านของคุณที่ไม่มีโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือทีวี นี่คือ **มุมปลอดหน้าจอ** ส่วนตัวของคุณที่คุณใช้พักผ่อน เล่น หรืออ่านหนังสือเท่านั้น วาดภาพสถานที่นี้ลงในกรอบ!

Írd le, mitől különleges ez a hely! / เขียนอธิบายว่าทำไมสถานที่นี้ถึงพิเศษ!

Milyen tárgyakat tennél ide a kütyük helyett? / คุณจะวางสิ่งของอะไรไว้ที่นี่แทนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์?

Miért lenne jó itt tölteni az idődet? / ทำไมการใช้เวลาที่นี่ถึงเป็นเรื่องดี?

Okos szokások és beszélgetés
นิสัยที่ชาญฉลาดและการสนทนา

1. Rész: Okos szokások (Checklist) / ส่วนที่ 1: นิสัยที่ชาญฉลาด (รายการตรวจสอบ)

Olvasd el az alábbi szokásokat! Pipáld ki azokat, amiket már most is betartasz, vagy amiket szívesen bevezetnél az otthonodban.

อ่านนิสัยต่อไปนี้! ทำเครื่องหมายถูกในสิ่งที่คุณทำอยู่แล้ว หรือสิ่งที่คุณต้องการเริ่มทำในบ้านของคุณ

Kész? / เสร็จแล้ว?	Okos szokás a mindennapokra / นิสัยที่ชาญฉลาดสำหรับทุกวัน
☐	Lefekvés előtt 1 órával már nem használok telefont vagy tabletet. ฉันไม่ใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ต 1 ชั่วโมงก่อนนอน
☐	Étkezés közben (reggeli, ebéd, vacsora) nincs kütyü az asztalnál. ไม่มีอุปกรณ์บนโต๊ะระหว่างมื้ออาหาร (มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อค่ำ)
☐	A telefonokat a hálószobán kívül töltjük éjszaka. เราชาร์จโทรศัพท์ไว้นอกห้องนอนในตอนกลางคืน
☐	Ha vendégségben vagyunk vagy barátokkal játszunk, félretesszük a gépeket. เมื่อเราไปเยี่ยมเยียนหรือเล่นกับเพื่อน เราจะวางอุปกรณ์ไว้ข้างๆ
☐	Közös családi társasjátékozás közben senki nem nézi a mobilját. ไม่มีใครดูมือถือระหว่างเล่นเกมกระดานกับครอบครัว

2. Rész: Beszélgetés és gondolkodás / ส่วนที่ 2: การสนทนาและการคิด

Mi a kedvenc tevékenységed, amit kütyük nélkül csinálsz? Miért szereted ezt csinálni?
กิจกรรมโปรดที่คุณทำโดยไม่ใช้หน้าจอคืออะไร? ทำไมคุณถึงชอบทำสิ่งนั้น?

A közös játék és beszélgetés a legjobb kütyümentes program! / การเล่นและพูดคุยร่วมกันคือกิจกรรมปลอดหน้าจอที่ดีที่สุด!

Kütyümentes Övezetek a Házon Kívül – Feladatkártyák
โซนปลอดหน้าจอนอกบ้าน – การ์ดภารกิจ

Vágd ki a kártyákat a vonalak mentén! Olvasd el a szituációkat, és válaszolj a kérdésekre.
ตัดการ์ดตามเส้น! อ่านสถานการณ์และตอบคำถาม

1. Átkelés az úton (Zebra) **1. การข้ามถนน (ทางม้าลาย)** **Szituáció:** Éppen a kedvenc zenédet keresed... **สถานการณ์:** คุณกำลังหาเพลงโปรดของคุณ...	**2. Járművön (Busz/Villamos)** **2. บนยานพาหนะ (รถเมล์/รถราง)** **Szituáció:** Hosszabb útra mész a busszal... **สถานการณ์:** คุณกำลังเดินทางไกลด้วยรถเมล์...
3. Járdán sétálva **3. เดินบนทางเท้า** **Szituáció:** A barátodhoz mész át, és útközben üzenet... **สถานการณ์:** คุณกำลังเดินไปหาเพื่อน และมีข้อความเข้า...	**4. A parkban** **4. ในสวนสาธารณะ** **Szituáció:** A családdal a parkba mentek piknikezni... **สถานการณ์:** คุณไปปิกนิกที่สวนสาธารณะกับครอบครัว...
5. Barátokkal a játszótéren **5. กับเพื่อนที่สนามเด็กเล่น** **Szituáció:** Találkozol a barátaiddal... **สถานการณ์:** คุณพบกับเพื่อนของคุณ...	**6. Kerékpározás/Rollerezés** **6. ปั่นจักรยาน/ขี่สกู๊ตเตอร์** **Szituáció:** Biciklivel indulsz el a boltba... **สถานการณ์:** คุณขี่จักรยานไปที่ร้านค้า...

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