

Olvasmány: Kütyümentes Zónák az Otthonunkban

Ma már egy olyan digitális világban élünk, ahol lépten-nyomon okoseszközök vesznek körül minket. Az internet segítségével bárholnan elérhetjük a barátainkat, játszhatunk vagy információkat kereshetünk. Ez az e-világ sokszor megkönnyíti az életünket, de fontos, hogy néha kikapcsolódjunk belőle.

Ngày nay, chúng ta đang sống trong một thế giới kỹ thuật số, nơi các thiết bị thông minh bao quanh chúng ta ở khắp mọi nơi. Với sự giúp đỡ của internet, chúng ta có thể kết nối với bạn bè, chơi trò chơi hoặc tìm kiếm thông tin từ bất cứ đâu. Thế giới điện tử (e-világ) này thường giúp cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn, nhưng điều quan trọng là đôi khi chúng ta cần phải thoát ra khỏi nó.

Az otthonunkban érdemes kijelölni olyan helyeket, amiket kütyümentes zónáknak hívunk. Ezeken a területeken nem használunk telefont, tabletet vagy számítógépet. A kütyümentes idő segít abban, hogy jobban tudjunk figyelni a családjunkra, és az agyunk is megpihenjen a sok villogó kijelző után.

Trong nhà của chúng ta, nên thiết lập những nơi được gọi là khu vực không thiết bị điện tử. Ở những khu vực này, chúng ta không sử dụng điện thoại, máy tính bảng hay máy tính. Thời gian không thiết bị giúp chúng ta tập trung hơn vào gia đình và giúp não bộ được nghỉ ngơi sau khi xem quá nhiều màn hình nhấp nháy.

Miért jó a kutyümentes zóna? / Tại sao khu vực không thiết bị lại tốt?

- **Figyelem / Sự tập trung:** Jobban tudunk beszélgetni a szüleinkkel és testvéreinkkel. (Chúng ta có thể trò chuyện tốt hơn với bố mẹ và anh chị em.)
- **Pihenés / Nghỉ ngơi:** Az agyunk megnyugszik, így este könnyebben elalszunk. (Não bộ của chúng ta dịu lại, giúp chúng ta dễ ngủ hơn vào buổi tối.)
- **Valódi élmények / Trải nghiệm thực tế:** Több időnk marad olvasni, társasjátékozni vagy rajzolni. (Chúng ta có nhiều thời gian hơn để đọc sách, chơi trò chơi bàn cờ hoặc vẽ tranh.)

Ilyen kutyümentes övezet lehet például az étkezőasztal, ahol közösen eszünk, vagy a hálószoa, ahol a pihentető alvásra készülünk. Ha letesszük az okoseszközöket, észrevesszük a körülöttünk lévő világ szépségeit is.

Những khu vực không thiết bị như vậy có thể là bàn ăn, nơi chúng ta cùng nhau dùng bữa, hoặc phòng ngủ, nơi chúng ta chuẩn bị cho một giấc ngủ ngon. Khi chúng ta đặt các thiết bị thông minh xuống, chúng ta sẽ nhận ra những vẻ đẹp của thế giới xung quanh mình.

Gondolkodj és válaszolj! / Suy nghĩ và trả lời!

Miért jó szerinted, ha vacsora közben senki sem nyomkodja a telefonját? / Theo em, tại sao việc không ai dùng điện thoại trong khi ăn tối lại là điều tốt?

Név: _____ Dátum: _____

Rajzos feladat: Az én kűtyümentes zónám / Hoạt động vẽ: Khu vực không thiết bị của em

Emlékeztető / Gợi ý

HU: A kűtyümentes zóna egy olyan hely, ahol nem használunk internetet vagy okoseszközöket. Itt a családunkra és a pihenésre figyelünk.

VI: Khu vực không thiết bị là nơi chúng ta không sử dụng internet hay các thiết bị thông minh. Tại đây, chúng ta tập trung vào gia đình và sự nghỉ ngơi.

HU: Tervezd meg és rajzold le a saját „kűtyümentes zónádat” az otthonodban! Milyen bútorok vagy tárgyak lennének ott?

VI: Hãy thiết kế và vẽ "khu vực không thiết bị" của riêng em trong nhà! Ở đó sẽ có những đồ đạc hay vật dụng gì?

HU: Mit csinálnál itt az internetezés helyett? Sorolj fel néhány tevékenységet (pl. olvasás, társasjátékozás)!

VI: Em sẽ làm gì ở đây thay vì dùng internet? Hãy liệt kê một số hoạt động (ví dụ: đọc sách, chơi cờ bàn)!



Okos szokások ellenőrző lista / Danh sách kiểm tra thói quen thông minh

Használd ezt a listát, hogy te is okosabban mozogj a digitális világban! Pipáld ki, amit már betartasz.

Hãy sử dụng danh sách này để giúp em sử dụng thế giới kỹ thuật số một cách thông minh hơn! Hãy đánh dấu vào những việc em đã thực hiện.

Kész? / Xong?	Okos szokás / Thói quen thông minh
☐	Elteszem a telefonom étkezés közben. <i>Em cất điện thoại đi trong khi ăn.</i>
☐	Ellenőrzöm, hogy egy hír valós vagy álhír. <i>Em kiểm tra xem một tin tức là thật hay là tin giả.</i>
☐	Minden nap töltök időt a szabadban, kütyük nélkül. <i>Mỗi ngày em đều dành thời gian ở ngoài trời mà không dùng thiết bị điện tử.</i>
☐	Lefekvés előtt egy órával már nem nézek képernyőt. <i>Em không nhìn vào màn hình một tiếng trước khi đi ngủ.</i>
☐	Gyanakszom, ha egy hír címe túl sokkoló vagy drámai. <i>Em nghi ngờ nếu tiêu đề một tin tức quá gây sốc hoặc kịch tính.</i>
☐	Megkérdezek egy felnőttet, ha furcsa dolgot találok az interneten. <i>Em hỏi người lớn nếu em tìm thấy điều gì đó kỳ lạ trên mạng.</i>

Ne feledd! / Hãy nhớ!

Az interneten bárki készíthet honlapot, ezért fontos, hogy mindig figyelmesen olvass! Ha bizonytalan vagy, kérj segítséget a szüleidtől vagy a tanítódtól.

Bất kỳ ai cũng có thể tạo trang web trên internet, vì vậy điều quan trọng là em phải luôn đọc kỹ! Nếu em không chắc chắn, hãy nhờ bố mẹ hoặc thầy cô giúp đỡ.

Melyik a legnehezebb szokás számodra? Miért? / Thói quen nào là khó nhất đối với em? Tại sao?



A szabadban töltött idő segít kikapcsolódni. / Thời gian ở ngoài trời giúp em thư giãn.

Kültéri feladatkártyák / Thẻ nhiệm vụ ngoài trời

Vágd ki a kártyákat, és vidd magaddal őket a szabadba! Ezek a feladatok segítenek, hogy az internet és az okoseszközök (e-világ) nélkül is jól érezd magad.

Hãy cắt các thẻ này và mang chúng ra ngoài trời! Những nhiệm vụ này sẽ giúp em vui chơi mà không cần đến internet hay các thiết bị thông minh (thế giới điện tử).

1. Levélvadászat / Săn tìm lá cây

Feladat: Keress 3 különböző típusú falevelet a földön! Figyeld meg az alakjukat és a színüket.

Nhiệm vụ: Hãy tìm 3 loại lá cây khác nhau trên mặt đất! Quan sát hình dáng và màu sắc của chúng.



2. Időjárás-jelentő / Dự báo thời tiết

Feladat: Figyeld meg az időjárást alkalmazás nélkül! Milyen a szél? Milyenek a felhők? Meleg van?

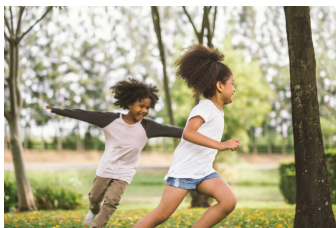
Nhiệm vụ: Hãy quan sát thời tiết mà không dùng ứng dụng! Gió thế nào? Những đám mây ra sao? Trời có nóng không?



3. Közös játék / Trò chơi cùng bạn

Feladat: Játssz egy játékot egy barátoddal (például fogócskát vagy bújócskát) kutyuk nélkül!

Nhiệm vụ: Hãy chơi một trò chơi cùng bạn của em (ví dụ như đuổi bắt hoặc trốn tìm) mà không dùng thiết bị điện tử!

**4. Természet hangjai / Âm thanh thiên nhiên**

Feladat: Hunyd be a szemed 1 percre! Számold meg, hányféle madárcsicsergést vagy nesz hallasz.

Nhiệm vụ: Hãy nhắm mắt lại trong 1 phút! Đếm xem em nghe thấy bao nhiêu tiếng chim hót hoặc tiếng động khác nhau.



5. Kincskereső / Tìm kiếm kho báu Feladat: Keress egy sima követ, egy száraz ágat és valami olyat, ami fenyőfáról esett le! Nhiệm vụ: Hãy tìm một hòn đá cuội, một cành cây khô và một thứ gì đó rơi từ cây thông xuống!	6. Felhő-mozi / Phim hoạt hình mây Feladat: Nézd a felhőket! Próbáld meg állatokat vagy formákat belelátni az alakjukba. Nhiệm vụ: Hãy nhìn những đám mây! Thử tưởng tượng xem chúng có hình dáng con vật hay đồ vật gì.
	

Reflexió / Phản hồi:

Melyik feladat tetszett a legjobban? Miért volt jó kütyü nélkül lenni a szabadban?

Em thích nhiệm vụ nào nhất? Tại sao việc ở ngoài trời mà không có thiết bị điện tử lại thú vị?