



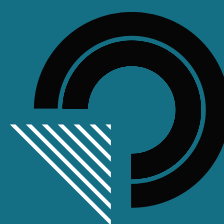
Funded by
the European Union



A DIGITAL FITNESS PROJEKT

A képernyőidő egészséges megközelítése a fizikai aktivitás elősegítése, a túlzott eszközhasználat csökkentése és annak egészségügyi hatásainak minimalizálása érdekében a fiatalok körében.





TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	1
Háttérinformációk	2
Fókuszcsoportos megbeszélés a fiatalok digitális egészségügyi tapasztalatairól	6
Fókuszcsoportos megbeszélés a szülők digitális egészségügyi tapasztalatokkal kapcsolatos nézőpontjáról	10
Interjú a célcsoporttal, szakértői véleménnyel kiegészítve	13
Digitális fitness és wellness: Trendek, nézetek és felhasználói elkötelezettség	16
Több tudományágat átfogó szakértői interjú a digitalizációnak a fiatalabb korosztály egészségére és fittségére gyakorolt hatásáról	19
Tematikus jelentés a digitális egészségügyi szakértőkkel készített egyéni interjúkról a fiatalok és a digitális eszközök témájában	21
Legjobb gyakorlatok	23
Összefoglalás	31



DIGITALIZÁCIÓ

A digitális eszközök használatának növekedése egyre inkább kezd aggasztóvá válni, különösen a felhasználók fizikai és mentális egészségére gyakorolt lehetséges hatása miatt. A túlzott képernyőidő és a digitális eszközök használata számos egészségügyi problémával hozható összefüggésbe, mint például a rossz testtartás, a szem megerőltetése, az alvászavar, valamint a fokozott ülőmunka, a szorongás és a magányosság érzése mellett, amelyet a közösségi oldalak terjedése okoz.

A Digital Fitness projekt célja, hogy a fiatalok körében a képernyő előtt töltött idő napi mennyiségének kiegyensúlyozott kezelésével orvosolja ezeket az aggodalmakat. Ez a program az ergonómiával, alváshigiéniával és mentális egészséggel kapcsolatos oktatást nyújtana, valamint néhány stratégiát a képernyőidő hatékony csökkentésére, miközben maximalizálná a fizikai aktivitásra való összpontosítást. A kezdeményezés célja, hogy felhívja a figyelmet a digitális egészség témájára, hangsúlyozva a digitális eszközök használata során az egészséges szokások alapvető fontosságát. Az Európai Bizottság 2020-as feljegyzései rávilágítanak az európaiak túlzott internethasználatára, amely a közeljövőben várhatóan exponenciálisan növekedni fog. A COVID-19 járvány felgyorsíthatta a tervezett digitalizációt, és ez felerősítette a túlzott digitális eszközhasználat negatív hatásaival kapcsolatos aggodalmakat a fiatalabb lakosság körében. Mivel a tanulmányok a túlzott képernyőidő-használatot számos egészségügyi problémával hozzák összefüggésbe, minden bizonnyal sürgősen szükség van olyan hatékony megoldásokra, amelyek elősegítik az európai fiatalok egészséges digitális szokásainak kialakulását.



A "Screen Time and Children's Health: A Systematic Review of Reviews" 2020 szerint a túlzott képernyőidő számos egészségügyi problémával, többek között a rossz alvásminőséggel, az elhízással és mentális egészségügyi problémákkal, például szorongással és depresszióval hozható összefüggésbe. Emellett a COVID-19 világjárvány a képernyőidő növekedéséhez vezetett, mivel több tevékenység került át az internetre, ami súlyosbította a digitális egészséggel kapcsolatos már meglévő aggodalmakat. Emellett az Egészségügyi Világszervezet a képernyő előtti időt a fizikai inaktivitás jelentős kockázati tényezőjeként azonosította, ami számos egészségügyi problémához vezethet, többek között elhízáshoz, szívbetegségekhez és cukorbetegséghez. Ezért egyre sürgetőbbé válik a fizikai aktivitást és az egészséges képernyőhasználatot elősegítő digitális wellness-programok szükségessége.

Tekintettel ezekre a statisztikákra és a túlzott képernyőidő lehetséges negatív következményeire, egyértelmű, hogy sürgősen szükség van hatékony megoldásokra az európai fiatalok egészséges digitális szokásainak előmozdítására.

Ha a projektben részt vevő partnerországokra összpontosítunk, a statisztikák egyértelműen jelzik a problémát.

Magyarországon a gyermekek jelentős része naponta használja az internetet, átlagosan közel 3 órát töltenek online. Az elektronikus eszközök használata a magyar gyerekek körében szintén említésre méltó, a többség gyakran több mint 2 órán keresztül használja ezeket az eszközöket naponta.

Hasonlóképpen, Dániában a gyermekek nagy százaléka aktív internethasználó, naponta körülbelül 2 órát és 42 percet töltenek online. Az elektronikus eszközök használata is jelentős, átlagosan több, mint napi 3 órát tesz ki. A dán szülők körében a gyermekek túlzott eszközhasználatával kapcsolatos aggodalmak általánosak.

Szerbiában a gyermekek körében az internethasználat széles körben elterjedt, átlagosan napi 2 óra 48 percet töltenek online. Az elektronikus eszközök használata is jelentős, a gyermekek jelentős része naponta több, mint 2 órát tölt ilyen eszközökkel. A szerb szülők aggodalmukat fejezték ki a gyermekeik túlzott elektronikai eszközhasználatáért, és az alvás minőségére gyakorolt hatásokról is beszámoltak.

Ezek a statisztikák rávilágítanak a képernyő előtti idő elterjedtségére a fiatalok körében Európában, valamint a projekt partnerországaiban, Magyarországon, Dániában és Szerbiában. Ez alátámasztja, hogy szükség van egy olyan projektre, mint a Digital Fitness, amely a képernyőidő egészséges megközelítését és a fizikai aktivitást ösztönzi.





A Digital Fitness projekt célja az európai fiatalok digitális egészségtudatosságában mutatkozó hiányosságok pótlása. Oktatást és eszközöket biztosít a mentális és fizikai jólét előmozdítására, különös tekintettel a digitális jólétre. A projekt illeszkedik a korábbi uniós egészségügyi és digitális stratégiákkal kapcsolatos kezdeményezésekhez. A projekt innovatív megközelítések - többek között animációs videók és interaktív platformok - alkalmazásával bevonja a fiatalokat az eszközök kidolgozásába.

A projekt három részből áll: koordináció és menedzsment, programtervezés és -fejlesztés, valamint terjesztés és szellemi eredmények. A programtervezés magába foglalja a kutatást, a szakértőkkel való együttműködést, valamint a digitális fitneszprogram kipróbálását és finomítását. A terjesztési erőfeszítések közé tartozik egy digitális fitneszkalauz elkészítése és workshopok szervezése. Összességében a projekt célja az egészséges digitális szokások népszerűsítése, a digitális készségek fejlesztése és a túlzott képernyőidő kockázatainak megismertetése.

CÉLOK

- A képernyőidőhöz való egészséges hozzáállás elősegítése, valamint a fizikai aktivitás és a kiegyensúlyozott életmód fontosságának tudatosítása.
- A fizikai aktivitást és az egészséges szokásokat támogató digitális eszközök és források, elsősorban a Digital Fitness program és platform fejlesztése és terjesztése a sportedzők, fitneszoktatók, fiatalok és családjaik körében.
- Képzés és támogatás nyújtása a sportedzők, fitneszoktatók, testnevelő tanárok, pedagógusok és ifjúságsegítők számára, hogy a digitális fitneszt beépíthessék a fiatalokkal végzett munkájukba.
- A társadalmi és interkulturális kompetenciák, a kritikus gondolkodás és a médiaműveltség előmozdítása a fiatalok körében a projektben való részvételük révén.
- Az aktív állampolgárság és az etika előmozdítása az egész életen át tartó tanulásban, különös tekintettel a demokratikus életben való részvételre, valamint a társadalmi és állampolgári szerepvállalásra.
- Az Európai Unió kontextusának, a közös uniós értékeknek, az egység és sokféleség elveinek, valamint a kulturális identitásnak, tudatosságnak és örökségnek a tudatosítása a fiatalok körében.

Összességében a Digital Fitness projekt célja, hogy a digitális eszközök használata közbeni egészséges és aktív szokások népszerűsítésével foglalkozzon a digitális jólét, a képernyőfüggőség, valamint a fizikai és mentális egészség egyre növekvő problémájával az európai fiatalok körében.

HATÁS



A **Digital Fitness** projekt célja, hogy rövid, közép- és hosszú távon egyaránt pozitív hatást gyakoroljon a résztvevőkre, a résztvevő szervezetekre és a szélesebb közösségre. A projekt célcsoportjai sportedzők, fitneszoktatók, 18 és 30 év közötti fiatalok, családtagjaik és pedagógusok.

Rövid távú hatások:

- Átfogó igényfelmérés elvégzése a partnerországokban.
- 100 fiatal, 50 sportedző, 20 ifjúsági munkás részvétele oktatási programokban.
- Konzultáció 15 digitális egészségügyi szakértővel és sportszervezettel.
- Fokozott tudatosság az egészséges digitális szokásokkal kapcsolatban.
- A célcsoportok készségeinek és ismereteinek fejlesztése.
- A fiatalok fizikai és mentális egészségének javulása.
- Fokozott elkötelezettség a fizikai tevékenységek és a társadalmi interakciók terén.

Középtávú hatások:

- A túlzott képernyőidő hatásainak tudatosítása.
- A Digital Fitness program végrehajtása 100 edző és szervezet által.
- A digitális fitneszhez szükséges erőforrások fokozott elérhetősége.
- A digitális fitneszplatform fokozott használata.
- Javult digitális írástudás és állampolgári ismeretek.
- Fokozott együttműködés a szervezetek között.

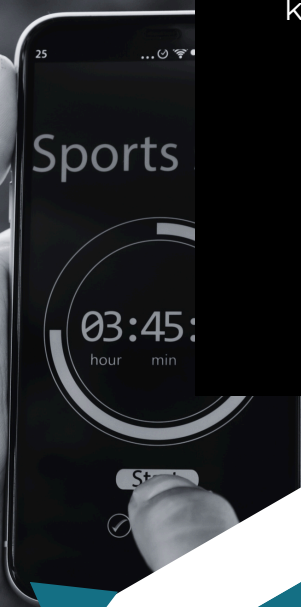
Hosszú távú hatások:

- A fiatalok és a pedagógusok digitális készségeinek és kompetenciáinak fejlesztése.
- Fenntartható megközelítések kidolgozása a képernyőfüggőség leküzdésére.
- A digitális fitnisséggel kapcsolatos szakpolitikák javítása.
- Fokozott társadalmi kohézió és aktív polgári szerepvállalás.

A projekt céljait az eredményeknek a résztvevő szervezetek munkájába való integrálásával, az eredmények értékelésével, valamint az eredményeknek a szervezetekkel és a nyilvánossággal való megosztásával biztosítja, miközben elismeri az uniós finanszírozást.

A FIATALOK

A digitális eszközök a fiatalok mindennapi rutinjának fontos részévé váltak, a szocializációval, a tevékenységekkel és a szabadidővel kapcsolatos előnyök miatt. A digitális fitness és az online fizikai edzés/rutin fogalma azonban nem feltétlenül olyan elterjedt ebben a demográfiai csoportban - ami sok fiatal számára nehézséget jelent az ajánlott fizikai aktivitási (PA) célok elérésében. Az olyan hagyományos sportok és fizikai tevékenységek, mint a labdarúgás, a kézilabda és a torna továbbra is népszerűek a fiatalok körében, e tevékenységek online adaptációjával, azaz az e-sporttal kombinálva. Meg kell azonban vizsgálni a fizikai aktivitás koncepciójának integrálásának szükségességét az online tevékenységek növekvő népszerűségével kapcsolatban, hogy kezelni lehessen a fiatalok körében egyre növekvő mozgásszegénység problémáját, miközben ugyanígy ki kell használni a sok demográfiai csoportra jellemző közös tendenciát.





Fókuszcsoportos megbeszélés a fiatalok digitális egészségügyi tapasztalatairól

Tudományos háttér

A digitális eszközök használatának a fiatalok egészségére és jóllétére gyakorolt hatásával kapcsolatos növekvő aggodalmakra válaszul fókuszcsoportot hívtak össze, hogy feltárják a fiatalok digitális jólléttel kapcsolatos tapasztalatait, hozzáállását és tudatosságát. Ez a kezdeményezés egy nagyobb projekt részét képezi, amelynek célja az egészségesebb digitális szokások népszerűsítése a fiatalok körében, felismerve a digitális eszközök mindennapi életükben betöltött átható szerepét.

Résztevők

A fókuszcsoport kilenc résztvevőből állt, akiket három háromfős csoportra osztottak a meghittebb és mélyrehatóbb beszélgetés elősegítése érdekében. A résztvevők 18 és 26 év közöttiek voltak, nemek szerint vegyesen (4 nő és 5 férfi), és a digitális tapasztalatok széles spektrumának biztosítása érdekében különböző iskolai háttérrel rendelkeztek.

A toborzási stratégia célja az volt, hogy a digitális használati szokások széles skáláját tükrözze, az erős és a mérsékelt felhasználóktól a mérsékelt felhasználókig, és a digitális tevékenységek iránt érdeklődő, különböző érdeklődésű személyeket is magában foglalt, beleértve a játékokat, a közösségi médiát, az oktatási célú használatot és a tartalomfogyasztást.

Módszertan

A fókuszcsoportos megbeszéléseket félig strukturált interjú formájában szervezték meg, előre meghatározott kérdések alapján, amelyek célja az volt, hogy részletes válaszokat kapjanak bizonyos témákra. A kérdések három fő területre összpontosítottak: a digitális eszközökkel kapcsolatos tapasztalatok, a digitális eszközök használatának hatása, valamint a digitális jólléthez való tudatosság és hozzáállás.

A beszélgetések kényelmes, semleges környezetben zajlottak, hogy a résztvevők között nyílt és őszinte kommunikációt ösztönözzenek. Minden egyes beszélgetés körülbelül 60 percre tartott, és a résztvevők beleegyezésével rögzítésre került, biztosítva a titoktartást és az anonimitást az elemzési szakaszban.

A megosztást és a vitát elősegítő környezet kialakítása érdekében a moderátor részvételi megközelítést alkalmazott, és minden résztvevőt arra bátorított, hogy hozzászóljon véleményéhez és tapasztalataihoz. A megbeszélések úgy voltak felépítve, hogy minden résztvevőnek lehetősége legyen minden kérdésre válaszolni, majd ezt követően csoportos megbeszélés következett a tapasztalatok és felfogások közösségeinek és különbségeinek feltárása érdekében.

További információk

A fókuszcsoport előtt a résztvevők áttekintést kaptak a projekt célkitűzéseiről és arról, hogy milyen fontos a fiatalok digitális jóllétének megismeréséhez nyújtott hozzájárulásuk. Tájékoztatták őket a beszélgetés bizalmas jellegéről és arról, hogy bármikor visszaléphetnek.

A fókuszcsoportos megbeszélések elemzése olyan közös témák és meglátások azonosítására irányult, amelyek a fiatalok digitális egészségét támogató beavatkozások és erőforrások fejlesztéséhez nyújthatnak támpontot. Az eredmények célja, hogy hozzájáruljanak a digitális jóllétről szóló szélesebb körű párbeszédhez, hangsúlyozva a fiatalok szempontjait és kiemelve a digitális eszközhasználat kezeléséhez szükséges jól informált megközelítések szükségességét.



Fókuszcsoportos megbeszélés a fiatalok digitális egészségügyi tapasztalatairól

1. téma: A digitális eszközökkel kapcsolatos tapasztalatok

A beszélgetések során kiderült, hogy a fiatalok és a digitális eszközeik között összetett kapcsolat áll fenn, amelyet a tanulmányi és szabadidős tevékenységekre vonatkozó függés jellemez. A digitális eszközöket az oktatásban nélkülözhetetlen eszköznek tekintik, a résztvevők megjegyezték, hogy hasznosak a kutatásban, az online tananyagok elérésében és a feladatok elvégzésében. Ugyanakkor az ezeken az eszközökön elérhető szórakozási lehetőségek csábítása gyakran elmosza a határokat a kötelező használat és a szabadidő között, ami a képernyő előtt töltött idő meghosszabbodásához vezet.

A résztvevők megosztották egymással kedvenc digitális tevékenységeiket, köztük az olyan közösségi médiaplatformokat, mint az Instagram és a TikTok, a videostreaming szolgáltatásokat és az online játékokat. Ezeket a tevékenységeket a kikapcsolódás és a közösségi interakció miatt értékelik, de a túlzott képernyőidőhöz való jelentős hozzájárulását is elismerik.

Általános megállapítások:

- A digitális eszközök szerves részét képezik a fiatalok tanulmányi és társadalmi életének egyaránt.
- A szórakozás és a társadalmi interakció a digitális eszközök kiterjedt használatának elsődleges mozgatórugói.
- A produktív használat és a szabadidő eltöltése között vékony a határvonal, ami gyakran a tervezettnél hosszabb képernyőidőhöz vezet.

Idézetek:

- „A telefonomat leginkább a közösségi médiára és videók megtekintésére használom. Ez olyan, mintha a sulis utáni pihenőidőm lenne.” - A résztvevő
- „Nekem játékokra és a barátokkal való csevegésre. Emellett házi feladatokra és kutatómunkára is használom.” - B résztvevő
- „A tabletemet főleg olvasásra és iskolai projektekre használom. De bevallom, sok időt töltök a YouTube-on is.” - C résztvevő

2. téma: A digitális eszközhasználat hatása

A résztvevők vegyes érzéseket fejeztek ki a digitális eszközök mindennapi életükre gyakorolt hatásával kapcsolatban. A pozitív szempontok közé tartoznak a jobb tanulási lehetőségek és a barátokkal és a családdal való kapcsolattartás. Ugyanakkor jelentős aggodalmak merültek fel a negatív hatásokkal kapcsolatban, különösen a fizikai egészségre, az alvás minőségére és a tanulmányi teljesítményre gyakorolt negatív hatások miatt. Sok résztvevő a fizikai aktivitás csökkenéséről és mozgásszegény életmódról számolt be a megnövekedett képernyőidő közvetlen következményeként. Gyakori volt a késő esti képernyőhasználat miatti alvási zavar, és több fiatal is elismerte, hogy nehezen tudta fenntartani a rendszeres alvási ritmusát.

A tanulmányi teljesítményre gyakorolt hatás is szóba került, mivel néhány résztvevő a koncentráció és a hatékonyság csökkenéséről számolt be, ami az értesítésekből származó zavaró jelzéseknek és annak a kísértésnek tudható be, hogy a tanulás ideje alatt szórakoztató alkalmazásokra váltsanak.

Általános megállapítások:

- A digitális eszközök jelentős előnyökkel járnak a tanulás és a kapcsolódás szempontjából, de kihívást jelentenek a fizikai egészség és a tanulmányi teljesítmény szempontjából.
- A sok képernyő előtt töltött idővel rendelkező fiatalok körében gyakori a csökkenő fizikai aktivitás és a megzavart alvásminták.
- A digitális eszközök állandó elérhetősége figyelemeltereléshez vezethet, ami befolyásolja a diákok összpontosítását és hatékonyságát.

Idézetek:

- „Amióta elkezdtem éjszakánként sorozatokat nézni, az alvásom felborult. Fáradtnak érzem magam az iskolában.” - D résztvevő
- „Szerintem ez nagyszerű az iskolában; minden szükséges információt megkapok. De igen, most már kevesebbet sportolok.” - E résztvevő
- „Vegyes a helyzet számomra. Sokat tanultam az interneten, de néha rájövök, hogy órákat töltöttem a telefonomon tanulás helyett.” - F résztvevő



Fókuszcsoportos megbeszélés a fiatalok digitális egészségügyi tapasztalatairól

3. téma: Tudatosság és hozzáállás a digitális jólléthez

Bár a digitális jóllét fogalma nem minden résztvevő számára volt ismerős, miután elmagyarázták, sokan felismerték annak fontosságát a kiegyensúlyozott életmód fenntartásában. A fiatalok kifejezték igényüket olyan stratégiák és eszközök iránt, amelyek segítenek hatékonyan kezelni a digitális eszközhasználatot. Általános konszenzus volt abban, hogy a képernyőidő önszabályozása nehézségekbe ütközik, különösen az online oktatás növekvő követelményei, valamint a közösségi média és a szórakoztató platformok addiktív jellege miatt.

A résztvevők többet akartak megtudni a digitális jóllétről, és kifejezték igényüket a hozzáférhető információkra és gyakorlati eszközökre, például olyan alkalmazásokra, amelyek nyomon követik a képernyőidőt, és emlékeztetnek a szünetek tartására vagy a fizikai aktivitásra.

Általános megállapítások:

- A fiatalok körében egyre inkább tudatosul, hogy a jobb egészség és jóllét érdekében szabályozni kell a digitális eszközök használatát.
- A fiatalok olyan gyakorlati eszközöket és stratégiákat keresnek, amelyek segítenek egyensúlyt teremteni a digitális fogyasztás, a fizikai tevékenységek és az offline interakciók között.
- Hiányoznak az elérhető források és támogatási rendszerek, amelyek segítenek a fiataloknak hatékonyan eligazodni a digitális jóllét kihívásai között.

Idézetek:

- „Digitális jóllét? Azt hiszem, arról szól, hogy ne hagyd, hogy a készüléked irányítsa az életedet. Bár nem vagyok benne biztos, hogy ezt hogyan lehet megtenni.” - G résztvevő
- „Hallottam róla, de nem igazán tudom, mit tegyek. Néhány alkalmazás nyomon követi a képernyőidőt, ugye? Az hasznos lehet.” - H résztvevő
- „Számomra azt jelenti, hogy tudatában vagyok annak, hogy mennyi időt töltök az interneten, és megpróbálok teret engedni más tevékenységeknek, például a sportnak és a személyes együttléteknek.” - I. résztvevő

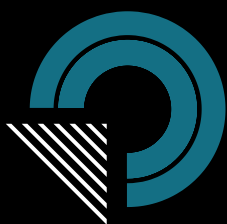
Összefoglaló

A fókuszcsoportos beszélgetések során kiderült, hogy a fiatalok árnyaltan értik a digitális eszközök használatát, kiemelve annak mindennapi életükben betöltött szerves szerepét, ugyanakkor felismerve a lehetséges hátrányokat is. A résztvevők kifejezték, hogy több forrást és támogatást szeretnének a digitális jóllét kihívásaiban való eligazodáshoz.

A résztvevők hangsúlyozták az online és offline tevékenységek egyensúlyának fontosságát, ami arra utal, hogy egyre inkább tudatosul a digitális egészségmenedzsment szükségessége. A megbeszélések hangsúlyozták az olyan oktatási programok és eszközök fontosságát, amelyek segíthetik a fiatalokat az egészségesebb digitális életmód kialakításában.



A SZÜLŐK



A SZÜLŐK

Az elmúlt években a digitális környezet jelentősen átalakította a gyermekek és a diákok technológiával való kapcsolatát. Az online tanulás, a közösségi média és a digitális eszközökön keresztül elérhető számtalan szórakozási lehetőség megjelenésével egyre inkább előtérbe kerültek a digitális egészséggel és annak a fiatalokra gyakorolt hatásával kapcsolatos aggodalmak.

A fókuszcsoportos vizsgálat célja, hogy feltárja a szülők és a pedagógusok tapasztalatait és stratégiáit a gyermekek és diákok digitális egészségének kezelése és megértése terén. Az összegyűjtött ismeretek hozzájárulnak a fiatal felhasználók digitális jólétének előmozdítását célzó hatékonyabb megközelítések kidolgozásához.

**Fókuszcsoportos megbeszélés a szülők nézőpontjáról a digitális egészségügyi tapasztalatokkal kapcsolatban****Módszertan**

A tanulmány kvalitatív fókuszcsoportos módszert alkalmazott, hogy mélyreható betekintést nyerjen a szülők és a pedagógusok digitális egészségügyi tapasztalatairól. Ezt a módszert megkönnyítette az interaktív vitakörnyezet, ahol a résztvevők megoszthatták a gyermekek és diákok digitális eszközhasználatával kapcsolatos nézőpontjaikat, kihívásaikat és stratégiáikat.

A résztvevőket meghívták egy sor fókuszcsoportos foglalkozásra, amelyek mindegyike 8 résztvevőből állt. Az ülések virtuálisan zajlottak, és körülbelül 90 percig tartottak. Félig strukturált vitaanyagot használtak, amely olyan témákat foglalt magában, mint a képernyőidő ellenőrzésével kapcsolatos kihívások, a túlzott képernyőidő hatásai, a digitális jóllét stratégiái, valamint a digitális eszközök oktatási előnyei és zavaró hatásai.

Információk a résztvevőkről

A fókuszcsoportban a résztvevők sokszínű csoportja vett részt, összesen 8 személy. Ez a csoport 4 szülőből (2 anya és 2 apa) és 4 pedagógusból (2 tanár és 2 iskolai adminisztrátor) állt, akik különböző társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkeztek, és akiknek gyermekei vagy diákjai az általános iskolás kortól a középiskolás korosztályig terjedtek.

A szülők és pedagógusok e kombinációja gazdag, sokrétű képet nyújtott a mai fiatalok digitális egészségügyi helyzetéről, kiemelve a közös kihívásokat, a különböző tapasztalatokat és az egészségesebb digitális szokások előmozdítását célzó innovatív stratégiákat.

1. téma: Kihívások a képernyőidő ellenőrzésével kapcsolatban

A résztvevők aggodalmuknak adtak hangot a képernyőidő nyomonkövetésének növekvő nehézségei miatt, miközben a digitális eszközök egyre nagyobb szerepet játszanak az oktatásban. A beszélgetés kitért arra, hogy a szülők és a pedagógusok milyen kihívásokkal szembesülnek a házi feladathoz szükséges képernyőhasználat és a szabadidős böngészés vagy játék közötti különbségtétel során. A beszélgetés egyik fontos pontja volt a meglévő szülői ellenőrző és felügyeleti eszközök elégtelensége, amelyek gyakran nem nyújtanak kellő rugalmasságot a gyermekek változó időbeosztásához és oktatási igényeihez való alkalmazkodáshoz. A résztvevők kitértek arra a kihívásra is, hogy a képernyőidőre vonatkozó szabályokat úgy kell betartatni, hogy az ne befolyásolja a gyermekek tanulását, és ne készítse őket a rejtett eszközhasználatra, kiemelve a kiegyensúlyozott megközelítés megtalálásával kapcsolatos közös frusztráció és tehetetlenség érzését.

Általános megállapítások:

- Egyetértés van abban, hogy a meglévő képernyőidő-kezelési eszközök nem felelnek meg teljes mértékben a szülők és a pedagógusok igényeinek, különösen az online oktatás növekedésével.
- Mindkét csoport némileg tehetetlennek érzi magát a képernyőidő minőségének megkülönböztetésében vagy ellenőrzésében.

Idézetek:

- „Még ha oktatási alkalmazásokat is használnak, nehéz nyomon követni, hogy mikor váltanak át játékokra.” - Szülő 1
- „Pedagógusként kihívás képernyőidő korlátokat javasolni, amikor a házi feladataink nagy része online történik.” - Pedagógus 1



Fókuszcsoporthoz megbeszélés a szülők nézőpontjáról a digitális egészségügyi tapasztalatokkal kapcsolatban

2. téma: A túlzott képernyőidő hatása az egészségre

Ez a beszélgetés a túlzott képernyőidőnek a gyermekekre és diákokra gyakorolt fizikai és pszichológiai hatásairól szólt. A résztvevők személyes anekdotákat és szakmai megfigyeléseket osztottak meg az olyan tünetekről, mint a szem megerőltetése, az alvási szokások megzavarása, a fizikai aktivitás csökkenése, valamint a szorongás és a magányosság megnövekedett szintje. A pedagógusok a tanulók koncentrációhiányának és fizikai letargiájának növekvő tendenciáját figyelték meg, amit a hosszan tartó képernyőhasználatnak tulajdonítottak. A párbeszéd során hangsúlyozták, hogy e káros egészségügyi következmények mérséklését célzó, megvalósítható megoldásokra van szükség, ami a digitális eszközfüggőségnek a gyermekek és tanulók jóllétére gyakorolt hosszú távú hatásai miatti kollektív aggodalmat tükrözi.

Általános megállapítások:

- A túlzott képernyőidő számos egészségügyi problémához kapcsolódik, és mind a szülők, mind a pedagógusok saját bőrükön tapasztalták ezeket a hatásokat.
- Sürgősen szükség van olyan stratégiákra, amelyek enyhítik ezeket a hatásokat, figyelembe véve a digitális integráció szerepét az oktatásban és a szociális életben.

Idézetek:

- „A gyermekem nehezen tud elaludni, ha késő estig tabletezik”. - Szülő 2
- „Azt vettem észre, hogy a diákok általános fizikai fittségében visszaesés tapasztalható a tíz évvel ezelőtti állapothoz képest.” - Pedagógus 2

3. téma: Stratégiák a digitális jóllét előmozdítására

A beszélgetés a fiatalok digitális jóllétének előmozdítását célzó különböző stratégiák és beavatkozások konstruktív feltárása felé mozdult el. A résztvevők megvitatták a „technológiamentes” zónák és idők bevezetését az otthonokban és az osztálytermekben, a szabadtéri tevékenységek és hobbik ösztönzését, valamint a digitális írástudás és a jóllét témáinak beépítését az oktatási tantervbe. Kiemelt hangsúlyt kapott a szülők és a pedagógusok közötti együttműködés a pozitív digitális szokások modellezése és a gyermekek és diákok számára egységes környezet megteremtése érdekében. A megvitatott stratégiák között szerepelt magának a technológiának a kihasználása is, például a tudatosságot és a fizikai aktivitást elősegítő alkalmazások és platformok, ami azt jelzi, hogy a technológia mint kihívás és mint megoldás árnyaltan értelmezhető.

Általános megállapítások:

- A stratégiák az otthoni és iskolai képernyőmentes idők és zónák bevezetésétől a digitális jóllétról szóló órák tantervbe való beépítéséig terjednek.
- A siker a szülők és a pedagógusok közötti következetességtől, kommunikációtól és együttműködéstől függ.

Idézetek:

- „Bevezettük a készülékmentes vacsorákat, és ez érezhető változást hozott a családi beszélgetéseinkben.” - Szülő 3
- „A digitális lábnyomról és az időgazdálkodásról szóló leckék beépítése a tantervünkbe elmélyült beszélgetéseket váltott ki a diákok körében.” - Pedagógus 3



Fókuszcsoportos megbeszélés a szülők nézőpontjáról a digitális egészségügyi tapasztalatokkal kapcsolatban

4. téma: A digitális eszközök oktatási előnyei vs. zavaró hatásai

A beszélgetésnek ez a része felismerte a digitális eszközök kétélűségét, hiszen egyszerre értékes oktatási eszközök és potenciális figyelemelterelő források. A résztvevők mélyen belemerültek abba, hogy a digitális eszközök átgondolt használat esetén hogyan javíthatják a tanulási tapasztalatokat, hogyan biztosíthatnak hozzáférést hatalmas erőforrásokhoz, és hogyan segíthetik elő az innovatív oktatási módszereket. Ugyanakkor azt is elismerték, hogy a diákok figyelmének fenntartása és annak megakadályozása, hogy az eszközök pusztá szórakozássá váljanak, kihívást jelent.

A csoport olyan stratégiákat vizsgált, mint az oktatási tartalmak összeállítása, az eszközhasználat világos céljainak meghatározása és a diákok bevonása saját digitális határaik meghatározásába. A beszélgetés kiemelte a kritikus gondolkodás és az önszabályozási készségek fontosságát, kiemelve a pedagógusok és a szülők szerepét abban, hogy a gyermekeket és a diákokat a digitális eszközhasználattal kapcsolatos megalapozott döntések meghozatalára irányítsák.

Általános megállapítások:

- A résztvevők elismerték, hogy a digitális eszközök felbecsülhetetlen értékű oktatási forrásokat kínálnak, de felismerték, hogy a visszaélések megelőzése érdekében útmutatásra és mértékletességre van szükség.
- Mindkét csoport egyetértett abban, hogy a gyermekek és diákok felelősségteljes eszközhasználatra való nevelése fontos a tanulás maximalizálása és a figyelemelterelés minimalizálása érdekében.

Idézetek:

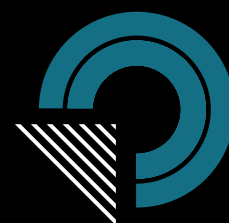
- „A megfelelő oktatási alkalmazások megtalálása a képernyő előtt töltött időt a tanulás lehetőségévé tette, nem csak szórakozássá.” - Szülő 4
- „Meg kell tanítanunk a diákokat arra, hogy ne csak passzívan fogyasszanak tartalmakat, hanem aktív tanulási eszközként használják az eszközeiket.” - Pedagógus 4

Összefoglaló

Ez a fókuszcsoport értékes betekintést nyújtott a digitális egészségügyi tapasztalatok összetett dinamikájába mind a szülők, mind a pedagógusok szemszögéből. A beszélgetés rávilágított a gyermekek és diákok digitális eszközhasználatával kapcsolatos kihívásokra, hatásokra és stratégiákra, és alapot nyújtott a digitális jóllét kezelésének hatékonyabb megközelítéseinek kidolgozásához.



SZAKÉRTŐI BEMUTATÓ



MIÉRT ÉRDEMES SZAKÉRTŐKKEL KONZULTÁLNI?

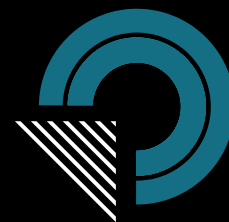
A digitális képzés kultúrája Dániában jelentősen fejlődött, különösen a COVID-19 járványt követően. Ez világszerte sok ember körében megnövekedett érdeklődést eredményezett az online fitnesz- és edzéstevékenységek iránt, hogy elérjék a fizikai aktivitási (PA) céljaikat, annak ellenére, hogy a világjárvány miatt az emberek személyes lehetőségei háttérbe szorultak.

A korlátozások enyhülésével és a létesítmények újranyitásával azonban megfigyelhető volt, hogy sokan visszatértek a hagyományos edzésformákhoz, bár a digitális edzésmódszerek továbbra is szerves részét képezik sok dán edzésprogramjának.

Egy másik, nyilvánvalóan ezzel kapcsolatos összefüggésben, míg a játékok és az e-sportok nagyon népszerűek a fiatalok körében, a digitális fitnesz és az online fizikai edzés/rutinok fogalma nem feltétlenül olyan elterjedt ebben a demográfiai csoportban, ami azt eredményezi, hogy sok dán fiatalnak nehézséget okoz az ajánlott testmozgási célok elérése. Az olyan hagyományos sportok és fizikai tevékenységek, mint a labdarúgás, a kézilabda és a torna továbbra is népszerűek a dán fiatalok körében, e tevékenységek online adaptációjával, azaz az e-sporttal együtt. Meg kell azonban vizsgálni, hogy az online alapú tevékenységek növekvő népszerűségével kapcsolatban mennyire szükséges a fizikai aktivitás fogalmának integrálása, hogy kezelni lehessen a fiatalok körében az ülőmunka egyre növekvő problémáját, miközben ugyanígy ki kell használni a sok demográfiai csoportra jellemző közös tendenciát.



SZAKÉRTŐI BEMUTATÓ



A TANÁCSADÓRÓL: RENE SEHESTED

Rene 2017 óta dolgozik fitness- és egészségkedvelőként és edzőként. Rene büszkélkedhet edzői programokkal, fizikai edzésekkel és inspiráló előadások tartásával sportklubokban, iskolákban és vállalkozásokban olyan témákban, mint a mentális szilárdság, a pozitív energia, az egészséges életmód, a motiváció és a személyes fejlődés.

Rene évente több mint 100 szabadtéri csoportos edzést tart, amelyet személyi edzésekkel egészít ki azok számára, akik jobban szeretik az egyéni felállást és az egyénre szabott javaslatokat a saját rutinjukhoz.

A CYN-nel való kapcsolatán kívül Rene két fitnessközponttal is kapcsolatban áll, ahol hetente tanít.

Rene többek között fogyást/életmódváltást célzó programokat is vezet, amelyek a diétára, a testmozgásra és az általános szokásokra, azaz a képernyőidő minimalizálására, az alvási ritmus optimalizálására és a személyes mentális egészségi állapot ellenőrzésére összpontosítanak.

Rene a motiváció, a pozitív pszichológia, az erőnléti tanácsadás, valamint a személyes és mentális fejlődés témakörében széles körű tanfolyamokat kínál. Rene emellett profi futballistaként is tevékenykedett - így első kézből származó tapasztalatokkal rendelkezik ahhoz, hogy személyesen kapcsolódjon be ügyfeleihez a céljaik elérése felé vezető úton.





Interjú a célcsoporttal, szakértői véleménnyel kiegészítve

A megállapítások összefoglalása

A fiatalok által a mobil eszközökön minden héten eltöltött képernyőidőnek vannak előnyei és hátrányai, és ez bármilyen kontextusban igaz lehet - minden lehet jó és rossz is, attól függően, hogy az egyén mennyire gyakorolja a mértékletességet.

Észrevehető tendencia, hogy a vizsgált demográfiai csoportban az egyes személyek egyre több időt töltenek a képernyő előtt, miközben kevesebb időt szánnak sportolásra és egyéb fizikai tevékenységekre. A csapatsportok, például a labdarúgás és a kézilabda népszerűsége is csökkent az elmúlt néhány évben, annak ellenére, hogy Dániában a „klubkultúra” a dán kultúra és hagyomány szerves részét képező sportegyesületek tagjainak számít. A klubok elősegítik az önkéntességet és a közösségi tevékenységeket, és ez szintén összhangban van a 2016-os dán sportpolitikán és a 2014-es sportról szóló politikai megállapodáson keresztül a kisgyermek fizikai aktivitásának előmozdítására és támogatására irányuló dán törekvésekkel.

A világjárvány hatásával és a virtuális platformok minden tevékenységbe való integrálásában megfigyelhető paradigmaváltással az ülőmunka lassan normalizálódik, mivel számos tevékenység fizikai és online berendezkedése között éles a határ - beleértve a testmozgást is. Az online eszközök által nyújtott kényelem miatti fizikai és társadalmi interakciók hiánya miatt feltételezhető, hogy ez az egyik fő oka annak, hogy az ülőmunka mellett a mentális egészségi problémák is egyre jelentősebb problémává váltak sok közösségben.

A digitális média fokozott használatának vannak pozitív vonatkozásai is:

- A fiatalok messziről is együtt tudnak működni a barátaikkal,
- Szórakoztató tevékenységeket végezhetnek,
- Multitasking, és;
- Olyan kihívások elé állítják magukat, amelyeket egyébként az internet segítségével nélkül nem tudnának megtenni.

Ugyanakkor tagadhatatlanul egyre nagyobb aggodalomra ad okot, hogy e demográfiai csoport tagjai nem mozognak eleget, és a fiatalok körében túl sok a mozgásszegény tevékenység - ami idővel olyan életmódbeli betegségekhez vezethet, mint az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás stb.

Bár az online edzésnek számos változata létezik Dániában, a tanulmányok azt mutatják, hogy lehetne népszerűbb, és az online közösség igényeinek megfelelő átalakításra szorul. Míg a kényelem nagy plusztényező, hasonlóképpen figyelembe kell venni az emberi interakció szükségességét, amely egyébként egy személyes környezetben jelen van.

Ráadásul Dániában kiterjedt fitneszkultúra van, számos variációval a gyermekek, a tizenévesek és a felnőttek számára - alapvetően minden korosztályt lefedve. Alapszintű fitneszközpontok, wellnessközpontok, számos csoportos edzési lehetőséget nyújtó központok, kedvezményes programok - mindez csak néhány a dán fitneszszcéna hagyományos felállításának számos rendelkezése közül. Figyelembe véve a kényelem és a tapasztalatok ilyen változatosságát, nyilvánvaló, hogy az emberek ugyanezt a változatosságot és rendelkezéseket keresik majd a virtuális platformra való áttérés során is. A versenyképes ártól eltekintve a vállalatoknak arra kellene összpontosítaniuk, hogy a személyes beállítások által kínált lehetőségeket egy virtuális platformra is kiterjesszék, ahol a PA-célok elérésével egyidejűleg interakciót és előnyöket lehet elérni.



Digitális fitness és wellness: Trendek, vélemények és felhasználói elkötelezettség

HÁTTÉR

A digitális platformok integrálása a napi fitnessrutinba jelentős elmozdulást jelent a hagyományos edzőtermi edzésektől a **rugalmasabb, technológia-alapú** megközelítések felé. Ez a beszámoló a digitális fitnesshez és wellnesshez kapcsolódó **jelenlegi trendek, felhasználói tapasztalatok és felfogások** elemzését mutatja be, a résztvevők változatos csoportjától kapott felmérési válaszok alapján.

A jelentés elkészítéséhez végzett kutatás sokrétű megközelítéseket tartalmaz, a célcsoporttal készített interjúkból nyert meglátásokat a szakértői véleményekkel kombinálva. Az eredmények a fiatalok által a mobil eszközökre fordított jelentős képernyőidőben rejlő előnyök és hátrányok összetett kölcsönhatását hangsúlyozzák. A vizsgált demográfiai csoport körében megfigyelhető tendencia a képernyő előtt töltött idő növekedése, ami a sportra és a fizikai tevékenységekre szánt idő csökkenésével párosul. Ez az elmozdulás különösen figyelemre méltó, tekintettel Dánia erős klubkultúrájára és a fizikai aktivitás történelmi hangsúlyozására, amit olyan kezdeményezések is bizonyítanak, mint a 2016-os dán sportpolitika és a 2014-es sportról szóló politikai megállapodás.

A világjárvány által felgyorsított, folyamatban lévő paradigmaváltás, amely a virtuális platformok mindennapi tevékenységekbe való integrálása felé irányul, normalizálta a mozgásszegény viselkedést. Ez az átmenet, bár kényelmet kínál, a fizikai és társadalmi interakciók csökkenéséhez is vezetett, ami hozzájárul a fiatalok mentális egészségi problémáival kapcsolatos növekvő aggodalmakhoz. Miközben a digitális média lehetőségeket kínál az együttműködésre, a szórakozásra és a személyes fejlődésre, ugyanakkor fokozza a mozgásszegény életmóddal kapcsolatos aggodalmakat, ami idővel különböző életmódbeli betegségekhez vezethet.

Dániában a különböző online képzési lehetőségek elérhetősége ellenére továbbra is szükség van innovációra az online közösség igényeinek jobb kielégítése érdekében. Míg a kényelem jelentős előny, a virtuális rendszerekben rejlő emberi interakció hiánya megfontolandó. Továbbá Dánia kiterjedt fitnesskultúrával büszkélkedhet, amely rengeteg lehetőséget kínál minden korosztály számára. A virtuális fitness területen tevékenykedő vállalatoknak arra kell törekedniük, hogy megismételjék a hagyományos fitnessközpontok által kínált változatos élményeket, miközben kihasználják a technológia előnyeit az interakció fokozása és a fizikai aktivitási célok elérése érdekében. A versenyképes árképzéstől eltekintve, a személyes élmények virtuális platformokon történő utánzásának előtérbe helyezése kiemelkedő fontosságú a széles körű elfogadás és a digitális fitness erőfeszítéseiben való tartós részvétel biztosítása érdekében.



Digitális fitness és wellness: Trendek, vélemények és felhasználói elkötelezettség

A DIGITÁLIS FITNESS ÉS WELLNESS KUTATÁSI JELENTÉS LEGFONTOSABB EREDMÉNYEI

A válaszadók közel fele (48,98%) végzett testedzést virtuális platformon keresztül az elmúlt hónapban, ami azt jelzi, hogy jelentős az érdeklődés a digitális fitnessmegoldások iránt. Ez az elkötelezettség a rugalmasabb, elérhetőbb, a mindennapi életbe integrálható edzésformák felé való elmozdulásra utal, ami rávilágít a digitális fitnessplatformok fontosságára a kortárs wellness-rutinokban.

A digitális edzésekkel kapcsolatos felhasználói tapasztalatok széles skálán mozognak, a pozitívumok között szerepel az otthonról való hozzáférés kényelme és a strukturált programok vonzereje. Ugyanakkor az olyan kihívások, mint az emberi interakció hiánya és a speciális felszerelés szükségessége, rávilágítanak a digitális fitnesskínálat fejlesztendő területeire.

A válaszadók jelentős része a nap bizonyos időszakairól számolt be, amikor a legnagyobb valószínűséggel használja a digitális eszközöket, a reggeli és délutáni órák a legnépszerűbbek. Ez a minta rávilágít arra, hogy a digitális fitnessplatformok személyre szabott edzéstervekkel és emlékeztetőkkel célozhatják meg a felhasználókat, így igazítva a fitnesslehetőségeket az egyének napi rutinjához.

A digitális fitnessplatformokkal kapcsolatos általános vélemények túlnyomórészt pozitívak, sok válaszadó elismeri a platformok szerepét a napi testmozgás és az egészségügyi szokások nyomon követésének megkönnyítésében. Ez a pozitív hozzáállás erős kiindulási alapot jelent a digitális wellness-megoldások növekedéséhez és további fejlődéséhez.

A válaszadók többsége mérsékeltén egészségesnek tartja a digitális eszközökhöz való viszonyát, ami a technológia használatának kiegyensúlyozott megközelítésére utal. Ez az egyensúly kulcsfontosságú a digitális wellness-eszközök hatékony kihasználásához anélkül, hogy hozzájárulna a digitális túlterheltséghez vagy a képernyőfáradtsághoz. A vélemények megoszlanak azzal kapcsolatban, hogy a digitális fitnesseszközök növelhetik-e a fizikai aktivitást a barátok körében, ami arra utal, hogy a digitális fitnessmegoldásoknak javítaniuk kell a közösségi funkciókat és a közösségépítő erőfeszítéseket, hogy kihasználják a közösségi hálózatok motiváló erejét.

A digitális eszközök alvás előtti használata széles körben elterjedt (71,43%), és vegyes hatással van az alvás minőségére és a másnapi fizikai aktivitásra való felkészültségre. Ez a megállapítás rávilágít a helyes digitális higiéniai gyakorlatok előmozdításának fontosságára az alvásra és az általános jó közérzetre gyakorolt lehetséges negatív hatások mérséklése érdekében.

Figyelemre méltó az online fitness-kihívásokban vagy -programokban való részvétel, a válaszadók több mint fele (53,06%) vett részt ilyen kezdeményezésekben. Ez a részvétel a játékosított fitnessélmény vonzerejét, valamint a közösség és az elszámoltathatóság fontosságát tükrözi az aktív életmód fenntartásában.

Jelentős többségük (71,43%) úgy véli, hogy a digitális wellness-alkalmazások pozitívan járultak hozzá általános fittségükhöz, ami megerősíti ezen alkalmazások értékét az emberek fitness- és wellness-céljainak támogatásában.



Digitális fitnesz és wellness: Trendek, vélemények és felhasználói elkötelezettség

STRATÉGIAI JAVASLATOK

Digitális fitneszszolgáltatók és wellness-alkalmazások fejlesztői számára:

- Fejlesszenek ki magas minőségű, változatos edzéstartalmakat, amelyek a fittségi szintek, érdeklődési körök és a rendelkezésre álló felszerelések széles skáláját fedik le. Használjanak professzionális, könnyen követhető utasításokat és vizuális bemutatókat az egyértelmű útmutatás iránti igény kielégítése és a személyes interakció hiányának pótlása érdekében.
- Az emberi interakció hiányának ellensúlyozására építsen az alkalmazásokba erős közösségi funkciókat, beleértve az élő edzéseket, fórumokat, közösségi megosztási lehetőségeket és csoportos kihívásokat, amelyek arra ösztönzik a felhasználókat, hogy kapcsolatokat alakítsanak ki, megosszák a fejlődésüket és támogassák egymást.
- Használja ki az adatalemzést és a mesterséges intelligenciát, hogy személyre szabott edzésterveket, táplálkozási tanácsokat és wellness-tippeket kínáljon a felhasználók viselkedése, preferenciái és visszajelzései alapján.
- Biztosítsa, hogy az alkalmazás felhasználóbarát legyen, könnyű navigációval és zökkenőmentes hozzáféréssel a különböző eszközökön és platformokon. Kínáljon olyan edzéseket, amelyekhez minimális vagy semmilyen felszerelésre nincs szükség, és biztosítson lehetőséget a felhasználók számára, hogy helytől és napszaktól függetlenül végezzenek fitnesztevékenységeket.
- Tanítsa meg a felhasználókat a képernyőidő, a fizikai aktivitás és a pihenés közötti egyensúly megteremtésének fontosságára. Integráljon olyan funkciókat, amelyek arra ösztönzik a felhasználókat, hogy lefekvés előtt kapcsolják le a digitális eszközöket, például emlékeztetőket a kikapcsolódásra, valamint képernyőmentes tevékenységek vagy meditációk lehetőségét.
- Integráljon játékelemeket, például kitüntetések, sorozatokat és ranglistákat, hogy motiválja a felhasználókat és szórakoztatóvá tegye a fitneszedzést. A következetességért, fejlődésért vagy a közösségi eseményeken való részvételért jutalmazó kihívások fokozhatják a felhasználók elkötelezettségét és hűségét.

Egyének számára:

- Határozzon meg személyes korlátokat a digitális eszközök használatára, különösen lefekvés előtt, hogy elkerülje az alvás minőségére gyakorolt negatív hatásokat. Használja az olyan funkciókat, mint a „Ne zavarjon” üzemmódok vagy a kék fény szűrők, hogy minimalizálja a zavaró hatásokat.
- Kísérletezzen különböző digitális fitneszplatformokkal és edzéstípusokkal, hogy megtalálja, mi felel meg leginkább érdeklődési körének, időbeosztásának és fittségi szintjének. Használja ki az ingyenes próbaverziók előnyeit a különböző alkalmazások tartalmának és funkcióinak felfedezéséhez.
- Vegyen részt online fitnesz-kihívásokban, csatlakozzon virtuális edzéscsoportokhoz, vagy vegyen részt fitneszközösségekben a közösségi médiában, hogy motivált és elszámoltatható maradjon. Ha megosztja az útját és a fejlődését, az másokat is inspirálhat.
- A fizikai edzéseken túl használjon digitális wellness-alkalmazásokat a tudatosság gyakorlására, a táplálkozás nyomon követésére és az alvás monitorozására, hogy támogassa az általános egészséget és jóllétet.





Több tudományágat átfogó szakértői interjú a digitalizációnak a fiatalabb korosztály egészségére és fittségére gyakorolt hatásáról

Bevezetés

A technológiai fejlődés elkerülhetetlen út, amelyet a jelenlegi emberi társadalom az idő előrehaladtával be fog járni. A probléma azonban akkor merül fel, amikor e fejlődés integrálása problémássá válik egy különösen sérülékeny demográfiai csoport - a gyermekek - számára.

A Larsen és munkatársai által 2016-ban végzett tanulmányban megfigyelték, hogy a dániai gyermekeknek el kell érniük az ajánlott fizikai aktivitási (PA) céloka². Nyilvánvaló, hogy ezt a megfigyelést szintén súlyosbította a globális COVID-19 világjárvány, ami minden korcsoportban fokozott stagnálást eredményezett, és ezt követően világszerte nyilvántartott életmódbeli betegségek számának növekedését eredményezte.

Ezzel együtt megfigyelhető, hogy a 6 és 11 év közötti dániai gyermekek körében a képernyőidőnek való kitettség növekvő mértéke figyelhető meg, amint azt a Pedersen és munkatársai által végzett 2022-es tanulmány is megfigyelte. Ez továbbá egy olyan háztartási tényezővel volt összefüggésben, amely figyelembe veszi a családi struktúrákat, a háztartási szabályokat és más fejlődési konstrukciókat, amelyek hatással lehetnek e megfigyelt szokások megszilárdulás³ára. Ez izgalmas kiindulópontot biztosít e növekvő tendencia okainak kontextus alapú elemzéséhez - betekintést nyújtva abba, hogy mire kell összpontosítani a célirányos megközelítés érdekében, hogy elérjük e demográfiai csoport PA céljait, valamint hogy maximalizáljuk a rendelkezésre álló technológiát, hogy minden érintett fél számára kedvező kompromisszumot érjünk el.

Módszertan

A tanulmány felmérés típusú kvalitatív adatgyűjtési módszert alkalmazott egy szakértői csoport felhasználásával, kényelmi mintavételi módszerrel. A fitness és az egészségügy területén dolgozó, a közvetlen közelben/régióban leginkább elérhető szakértőket toborozták, hogy részt vegyenek a tanulmányban, és ismertessék véleményüket a fitness és a fizikai aktivitás témájáról, valamint arról, hogy ez hogyan kapcsolódik a fiatalok körében a játék és az online szórakozás jelenlegi trendjéhez.

A szakértőket előzetesen tájékoztatták az elvégzendő kutatás típusáról, és megfelelő beleegyezést kaptak a megadott válaszaik elemzéséhez.

Az alábbiakban a tanulmányban résztvevő minden egyes kiválasztott szakértő (KKV) demográfiai adatait ismertetjük:

Szakértő 1: Nő, 46 éves, személyi edző és dietetikus 2013 óta.

Szakértő 2: Nő, 62 éves, pszichoterapeuta, NLP-edző, 2010 óta.

Szakértő 3: Nő, 40 éves, 13 éve ápolónő.

Szakértő 4: Férfi, 33 éves, fitnessedző és egészségtanácsadó 2017 óta.

Szakértő 5: Nő, 56 éves, gyermekkori elhízásra szakosodott dietetikus 2012 óta.

Szakértő 6: Férfi, 32 éves, fitness workshop oktató, aki 2016 óta hibrid edzésre specializálódott.

Minden résztvevőnek összesen tizenkét (12) kérdést tettünk fel egy felmérés jellegű kérdőív formájában. Minden kérdéshez kvalitatív adatokat gyűjtöttünk, és minden választ rögzítettünk. Az interjút rögzítettük az egyes résztvevők szó szerinti válaszaik átírásához, előzetes beleegyezéssel. Nem végeztünk tematikus elemzést, mivel ehelyett az összes összegyűjtött válaszból kollektív következtetést vontunk le, amely a tanulmány elsődleges eredménye.

Figyelembe véve a résztvevők munkaterületének jellegét, bár szakértői véleményt adhattak a szóban forgó témáról, a személyes nézőpontjuk és a területen szerzett tapasztalataik miatt szintén figyelembe vehető az elfogultság. Ezért a résztvevőket az interjú lefolytatása előtt emlékeztették arra, hogy az elfogultság és a pontatlanság forrásainak korlátozása érdekében a tanulmány következtetéseiben visszatartják a válaszadást vagy lemondanak a válaszadás jogáról olyan területeken, ahol nem rendelkeznek megfelelő információval vagy ismeretekkel. Ezen túlmenően a résztvevőket szintén arra kérték, hogy a kérdésekre szakmai véleményük alapján válaszoljanak, kizárólag a szakértelmüket és a területre vonatkozó ismereteiket figyelembe véve, nem pedig az adott témával kapcsolatos egyéni sajátosságait vagy előítéleteiket.

[2] Retrieved from DOI: 10.1123/jpah.2016-0403

[3] Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jypmed.2021.106908>

SZAKÉRTŐI INTERJÚ I

Több tudományágat átfogó szakértői interjú a digitalizációnak a fiatalabb korosztály egészségére és fittségére gyakorolt hatásáról

A MEGÁLLAPÍTÁSOK ÖSSZEFOGLALÁSA

A játékipar exponenciális növekedése, különösen a fiatalabb demográfiai csoportokat megcélozva, a gyermekek képernyő előtt töltött idejének jelentős növekedését idézte elő, amelyet a kortársak nyomása és a társadalmi normák erőteljes keveréke mozgat. Bár a játék kétségtelenül kognitív előnyökkel jár, mint például a problémamegoldó készségek és a fokozott összpontosítás, egyúttal elősegíti a mozgásszegény viselkedést, és felerősíti az olyan egészségügyi kockázatokat, mint az elhízás és a magas vérnyomás a fiatalok körében. E káros hatások mérséklése többoldalú megközelítést igényel, amely az aktív játékot támogató kezdeményezéseket és az oktatási környezetben történő fokozott tudatosságot kombinálja. A fejlesztők és a szülők szerepéről és felelősségéről azonban továbbra is viták folynak az említett problémák kezelésében. Miközben a játékok menedékként szolgálnak a bizonytalanság érzésével küzdő gyermekek számára, a virtuális világokban való elmerülésük gyakran a fizikai aktivitás rovására megy, ami súlyosbítja a meglévő egészségügyi kihívásokat.

Az egészségtudatos üzenetek játékba és oktatási tantervbe való integrálására irányuló dicséretes erőfeszítések ellenére továbbra is szkeptikusak vagyunk azzal kapcsolatban, hogy ezek az intézkedések hatékonyak-e a tartós viselkedésbeli változások elérésében. Bár a játékgártó cégek kétségtelenül jelentős befolyással rendelkeznek, a gyermekek egészségesebb életmódra való nevelésének elsődleges felelőssége végső soron a szülőket és a gyámokat terheli, akik a leghatásosabb befolyásoló tényezőként szolgálnak gyermekeik szokásainak és viselkedésének alakításában. A különböző területek érdekelt feleinek együttműködése elengedhetetlen annak biztosításához, hogy a gyermekek élvezhessék a játék előnyeit, miközben kiegyensúlyozott és egészséges életmódot folytatnak.





Tematikus jelentés a digitális egészségügyi szakértőkkel készített egyéni interjúkról a fiatalok és a digitális eszközök témájában

Háttér:

A Digital Fitness program további fejlesztése érdekében egyéni interjúkat készítettek digitális egészségügyi szakértőkkel, amelyek mindegyike a fiatalok digitális eszközhasználatának konkrét aspektusaira összpontosított. E beszélgetések célja az volt, hogy a szakértői meglátások beépítésével gazdagítsák a programot a digitális elkötelezettség, a fizikai aktivitás és az általános jólét közötti egyensúly megteremtésére irányuló gyakorlati stratégiákba.

A digitális egészségügyi szakértőkkel készített egyéni interjúk módszertana:

A digitális egészségügyi szakértőkkel folytatott egyéni interjúk lefolytatásának módszertanát aprólékosan megterveztük, hogy mélyreható és átfogó betekintést nyerjünk. A folyamatot úgy strukturálták, hogy a szakértők azonosításától az interjúk tényleges lefolytatásáig zökkenőmentes legyen a folyamat, és a digitális fitneszprogram fejlesztése szempontjából fontos értékes információk kinyerésére összpontosítson. Az alábbiakban részletesen ismertetjük az alkalmazott módszertant:

1. Szakértők kiválasztása:

- A kiválasztás kritériumai: A szakértőket a digitális egészséghez, a testmozgáshoz és a fiatalok jólétéhez szorosan kapcsolódó területeken szerzett speciális szakértelmük alapján választottuk ki. A kritériumok között szerepeltek a tudományos bizonyítványok, a szakmai tapasztalat, valamint a digitális wellness vagy az ifjúságfejlesztés területéhez való korábbi hozzájárulás.
- Azonosítási folyamat: A potenciális szakértők listáját a hálózatunkból állítottuk össze, beleértve azokat, akik már dolgoztak együtt korábbi projektekben, vagy akik a saját területükön elismertek. Ez biztosította a sokszínű és hozzáértő szakértői csoportot, amely különböző nézőpontokból adhatott betekintést a digitális eszközhasználat és a fiatalok egészsége közötti kölcsönhatásba.

2. Kezdeti elérés:

- Kommunikáció: Személyre szabott e-maileket küldtünk a potenciális szakértőknek, részletezve az interjúk célját, a Digital Fitness program átfogó céljait, és azt, hogy szakértelmük mennyire lényeges a program fejlesztésének gazdagításához.
- Elkötelezettség: A tájékoztatás hangsúlyozta az interjú együttműködő jellegét, és arra törekedett, hogy a szakértőket olyan értelmes vitába vonja be, amely valódi hatást gyakorolhat a program eredményeire.

3. Interjú előtti felkészülés:

- Tájékoztató dokumentum: Minden szakértő átfogó tájékoztató dokumentumot kapott az interjú előtt. Ez a dokumentum felvázolta az interjú során feltárára kerülő kulcsfontosságú témákat és kérdéseket, lehetőséget biztosítva a szakértők számára az átgondolt és alapos felkészülésre.
- Fókuszterületek: A tájékoztató kiemelte a konkrét érdeklődési területeket, például a digitális eszközök fizikai aktivitásra gyakorolt hatását, a fizikai egészség digitális platformokba való integrálásának stratégiáit és a digitális fogyasztás pszichológiai hatásait. Ez lehetővé tette a szakértők számára, hogy reflektáljanak az egyes témákhoz kapcsolódó tapasztalataikra és ismereteikre.

4. Az interjú ütemezése és beállítása:

- Rugalmasság: Az interjúk időpontját a szakértők számára megfelelő időpontra időzítették, hogy a szakértők elfoglalt időbeosztásához igazodjanak, így biztosítva teljes figyelmüket és részvételüket.
- Környezet: Az interjúk olyan környezetben zajlottak, amely elősegítette a nyílt és reflektív megbeszéléseket. Ez a földrajzi közelségtől és a szakértő preferenciájától függően virtuális platformokat és személyes találkozokat egyaránt magában foglalt, hogy megkönnyítsék a kényelmes és hatékony párbeszédet.

5. Az interjúk lefolytatása:

- Formátum: Félig strukturált interjúformátumot alkalmaztunk, amely lehetővé tette az előre meghatározott kérdések feltárását, ugyanakkor a szakértők számára szabadságot adott az általuk fontosnak tartott témák bemutatására és kifejtésére.
- Időtartam: Minden egyes interjú körülbelül 90 percig tartott, így elegendő idő állt rendelkezésre ahhoz, hogy az egyes fókuszterületeken mélyen elmerüljünk anélkül, hogy a komplex témákat elsietnénk.

6. Az interjú utáni folyamat:

- Átírás és elemzés: Ezt követően tematikus elemzést végeztek, hogy azonosítsák az interjúk közös mintáit és egyedi nézőpontjait.
- Visszajelzés és validálás: Az interjúk összefoglalóit visszaküldtük a szakértőknek validálás céljából, valamint annak biztosítása érdekében, hogy az összegyűjtött információk integritásának és hitelességének megőrzése mellett pontosan képviseljék a véleményüket.

7. Integráció a programfejlesztésbe:

- A meglátások hasznosítása: Az interjúkból származó meglátások közvetlenül beépültek a Digitális Fitness program fejlesztésébe és finomításába. Ez magában foglalta a program új összetevőinek megtervezését, a meglévő stratégiák finomítását és annak biztosítását, hogy a szakértői ajánlások a gyakorlatban is alkalmazhatók legyenek.

SZAKÉRTŐI INTERJÚ II

Tematikus jelentés a digitális egészségügyi szakértőkkel készített egyéni interjúkról a fiatalok és a digitális eszközök témájában

Ez a tanulmány a digitális platformok fiatalokra gyakorolt kettős hatását vizsgálja, kiemelve a fizikai és mentális egészségre gyakorolt pozitív és negatív hatásokat. A pozitív aspektusok közé tartozik a fizikai aktivitás játékosítása, a közösség és a társadalmi kapcsolatok előmozdítása, valamint a személyre szabott fitness-tartalmakhoz való hozzáférés biztosítása. Ugyanakkor a negatív hatások, mint például a mozgásszegény életmód népszerűsítése, az alvási szokások megzavarása és a mentális egészségi kockázatok növekedése is kiemelt szerepet kapnak.

E kihívások kezelése érdekében a tanulmány kiegyensúlyozott megközelítést célzó stratégiákat javasol, többek között a kiegyensúlyozott digitális étrend mellett való kiállást, a digitális írástudás és a wellness-oktatás integrálását, valamint a szülők és a pedagógusok bevonását az egészséges digitális szokások kialakításába.

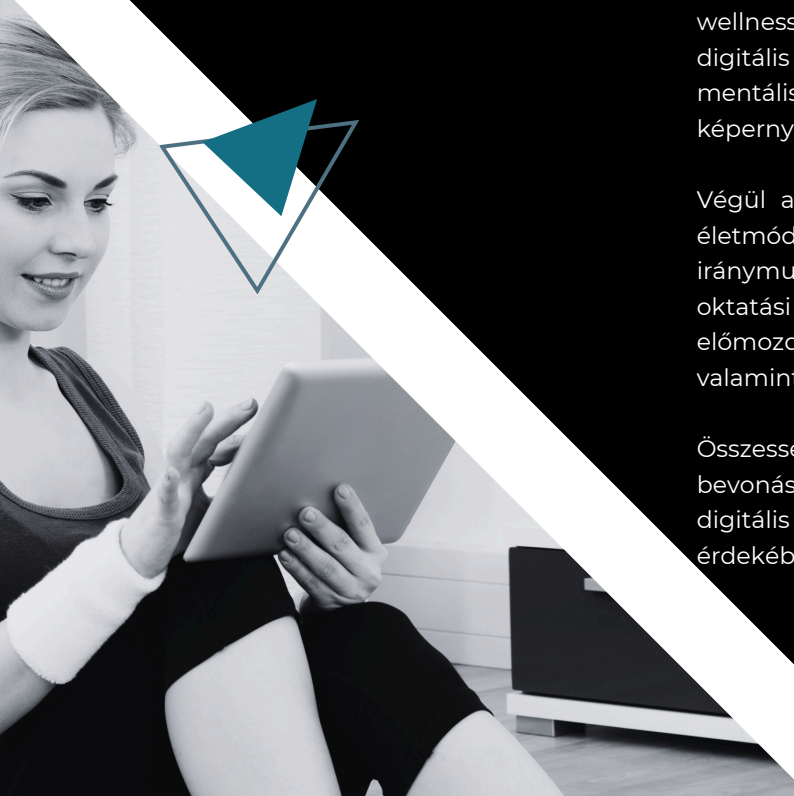
A tanulmány továbbá feltárja a digitális és a fizikai tevékenységek innovatív integrációját, például a kiterjesztett valóság (AR) használatát a fitnessben, a fitnesskövetőket és a játékokat, valamint a digitális wellness-alkalmazásokat.

Ajánlásokat fogalmaz meg az egészségesebb életmód digitális platformokon keresztül történő előmozdítására, beleértve az oktatási tartalmak átadását, a személyre szabott egészségügyi tanácsadást, a társadalmi motivációt és a közösségépítést, az egészségmagatartás játékosítását, valamint az egészségfejlesztő tevékenységek integrálását a mindennapi digitális tapasztalatokba.

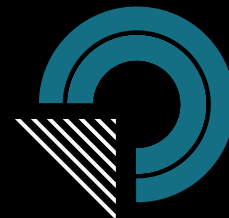
A tanulmány foglalkozik a pszichológiai hatásokkal és a digitális wellness-szel is, és olyan stratégiákat javasol, mint a kiegyensúlyozott digitális fogyasztás, az integratív oktatási programok, a tudatosság és a mentális egészség támogatása, valamint ajánlásokat tesz a képernyőhasználat hosszú távú hatásainak enyhítésére.

Végül a tanulmány stratégiákat javasol a kiegyensúlyozott digitális életmódhoz, többek között a szülőknek és pedagógusoknak szóló iránymutatások kidolgozását, a digitális írástudás előmozdítását az oktatási tantervekben, a fizikai egészséget értékelő kultúra előmozdítását, az aktív digitális platformok fejlesztésének ösztönzését, valamint szabályozási intézkedések és szakpolitikák kidolgozását.

Összességében a tanulmány hangsúlyozza a különböző érdekelt bevonásával megvalósuló holisztikus megközelítés fontosságát a digitális innováció és a fiatalok fizikai egészségének előmozdítása érdekében.



LEGJOBB GYAKORLATOK



A hatékony ifjúsági munka programok kidolgozásához elengedhetetlen a holisztikus megközelítés, amely a célcsoport speciális igényeinek, érdeklődési körének és kihívásainak azonosítását célzó átfogó igényfelméréssel kezdődik. Világos és elérhető célokat kell kitűzni, biztosítva, hogy azok megfeleljenek a SMART-kritériumoknak.

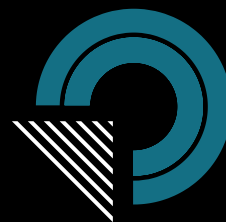
Minden programfejlesztési kezdeményezés fő fókusza maguknak a fiataloknak az aktív részvétele, lehetővé téve számukra, hogy segítsenek a programok kialakításában, visszajelzést adjanak, és vezető szerepet vállaljanak. Az iskolákkal, közösségi szervezetekkel és más érdekelt felekkel való partnerségek kiépítése kritikus fontosságú az összes rendelkezésre álló erőforrás és támogatás kihasználásához.

A bizonyítékokon alapuló gyakorlatok és kutatásokon alapuló megközelítések alkalmazása biztosítja a programok hatékonyságát, míg a befogadó megközelítés elősegíti a hozzáférhetőséget és felkarolja a sokszínűséget. Fontos a biztonság, a jólét és a védelem előtérbe helyezése világos irányelvek és eljárások révén - mindezeket a „Legjobb gyakorlatok” vázlatainak kialakítása során alakítják ki.

A programoknak figyelembe kell venniük a fiatalok holisztikus fejlődését, és foglalkozniuk kell fizikai, érzelmi, szociális és kognitív szükségleteikkel. A folyamatos értékelési és nyomon követési mechanizmusok segítik a programok hatékonyságának felmérését, míg a fenntartható finanszírozási és forrásstratégiák biztosítják a hosszú távú fenntarthatóságot.

Fontos a folyamatos tanulás és fejlesztés kultúrájának előmozdítása a dolgozók és az önkéntesek körében, valamint a közösséggel való együttműködés a tudatosság és a támogatás növelése érdekében. Az ifjúsági munka szakemberei e legjobb gyakorlatok követésével olyan programokat dolgozhatnak ki, amelyek érdemben bevonják és támogatják a fiatalokat, elősegítve pozitív fejlődésüket és jólétüket.

LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve

Zombies, Run!

Szervező

Six to Start és Naomi Alderman

Ország

Világszerte elérhető

Célcsoport

Minden korosztály számára, akik a fittséget a szórakozással szeretnék összekapcsolni, különösen a futás vagy a gyaloglás iránt érdeklődők számára

Fő tevékenységek

- Interaktív futójáték, ahol a játékosok futás vagy gyaloglás közben a fejhallgatón keresztül hallgatják a történet küldetéseit.
- A játékosok ellátmányt gyűjtenek és túlélőket mentenek egy poszt-apokaliptikus világban, miközben elkerülik a zombikat.
- Az alkalmazás nyomon követi a futás során megtett távolságot, az időt, a tempót és az elégetett kalóriákat.
- Integráció a meglévő futási rutinokkal, így a felhasználók bárhol és bármikor futhatnak.

Eredmények/hatás

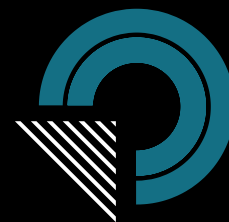
- Fokozott motiváció a fizikai aktivitáshoz egy magával ragadó történet és a futás játékosítása révén.
- A felhasználók futási gyakoriságának és fitsségi szintjének javulása a felhasználói beszámolók szerint.
- Fokozott szabadtéri aktivitás, ami hozzájárul a fizikai és mentális egészséghez egyaránt.
- A felhasználók erős közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat és bátorítják egymást.

Linkek

<https://zrx.app/>
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:662703/FULLTEXT01.pdf>



LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve Pokémon Go

Szervező Niantic, Inc.

Ország Világszerte elérhető

Célcsoport Minden korosztályú játékosok, különösen a Pokémon és a szabadtéri tevékenységek iránt érdeklődők.

Fő tevékenységek

- A játékosok a valós világban sétálnak, hogy felfedezzék és elkapják a Pokémonokat.
- Látogass el az érdekes helyekre, például köztéri művészeti installációkhoz, történelmi emlékművekhez és emlékművekhez telepített PokéStopokhoz, hogy Poké-gömböket és más tárgyakat gyűjts.
- Csatázz a Gyemekben és vegyél részt Raid Battleekben, amelyekben hatalmas Pokémonok ellen küzdhetsz meg bizonyos helyszíneken.
- Vegyél részt közösségi eseményeken és kihívásokon, amelyek elősegítik a társadalmi interakciót és a fizikai aktivitást.

Eredmények/hatás

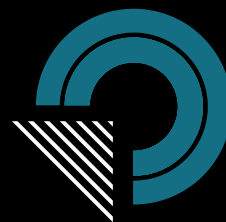
- Jelentősen megnőtt a fizikai aktivitás a játékosok körében, sokan jelentették, hogy többet gyalognak, hogy Pokémonokat fogjanak vagy tojásokat keltessenek ki.
- A helyi nevezetességekkel és vállalkozásokkal való felfedezésre és interakcióra való ösztönzés.
- A társadalmi interakció és a közösségépítés elősegítése a közös játékelményeken keresztül.
- Pozitív mentális egészségügyi hatásokról szóló jelentések, beleértve a szorongás és a depresszió tüneteinek csökkenését egyes játékosok esetében.

Linkek

<https://www.pokemongolive.com/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5676026/>



LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve Zoom-ba Revolution

Szervező

Copenhagen Youth Network
Jaleel Performance
Copenhagen Municipality
Dansk Multietnisk Kvindefællesskab

Ország

Dánia

Célcsoport

Gyermekek és tizenévesek 9 - 17 éves korig

Fő tevékenységek

A projekt a fitnessz és a digitalizáció integrálását javasolja a világjárvány idején széles körben használt Zoom népszerűségének kihasználásával, hogy egy online Zumba-alapú versenyt rendezzen a 9-17 éves gyermekek számára. A Zumba, amely a magával ragadó táncgyakorlatairól ismert, szórakoztató módot kínál a fittség és a szív- és érrendszeri egészség javítására. A Zoom valós idejű konferencia funkcióját kihasználva a résztvevők a Dance Dance Dance Revolution nevű játék felépítéséhez hasonló, versenyszerű megmérettetésen vesznek részt. A CYN által szervezett versenyen a résztvevők különtermekbe lesznek osztva, ahol edzést és felkészülést kapnak, mielőtt a főteremben bemutatnák a gyakorlatukat. A győztesek díjakat kapnak, ami elősegíti a célcsoport elkötelezettségét és megtartását.

Eredmények/hatás

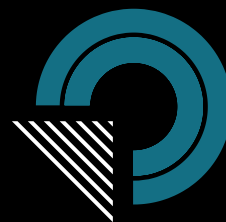
A program sikerét kulcsfontosságú teljesítménymutatókkal (KPI-k) értékelik, beleértve a résztvevők elkötelezettségét, az általános visszajelzéseket, a résztvevők megtartását és a véletlenszerű fittségi ellenőrzéseket. Az elkötelezettséget egy előre meghatározott célértékhez mérik, az eltérések pedig a felkészüléssel kapcsolatos esetleges problémákat vagy az érdeklődés alul-/túlbecsülését jelzik. A résztvevők elégedettségét egy értékelő felmérés segítségével mérik, és a kiegészítő megelőzés érdekében három napon keresztül nyomon követik a résztvevők megtartását. Ezen kívül véletlenszerű fitnessellenőrzésekkel figyelik a nyugalmi szívritmus változását, betekintést nyújtva a programnak a résztvevők fizikai egészségére gyakorolt hatásába.

Linkek

The Strong. (2022). Dance Dance Revolution. Retrieved from <https://www.museumofplay.org/games/dance-dance-revolution/>
Twin, A. (2024). KPIs: What Are Key Performance Indicators? Types and Examples.
Williams, L. (2022). What is Zumba? Retrieved from <https://www.verywellfit.com/zumbapro-cons-and-how-it-works-4688722>
Zoom. (2024). What is Zoom Video Conferencing. Retrieved from https://support.zoom.com/hc/en/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0059590



LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve Marathon Go!

Szervező BedreDIG
Copenhagen Youth Network

Ország Dánia

Célcsoport Gyermekek és tizenévesek 9 - 17 éves korig

Fő tevékenységek

A Pokemon Go által inspirált „Marathon Go!” program a 9-17 éves korosztályt ösztönzi a szabadtéri fizikai aktivitásra egy jutalomalapú fitneszkezdményezéssel keresztül. A résztvevők a Google Fit vagy hasonló alkalmazásokon keresztül regisztrálnak és küldik be a napi lépésszámukat. A lépéseket valós jutalmakra cserélik, és a legtöbb lépést megtett résztvevő különleges elismerésben részesül. A fokozott fizikai aktivitás előnyeit hangsúlyozzák, beleértve a szív- és érrendszeri egészség és a mentális jólét javulását. A résztvevőknek járó nyeremények lehetnek élelmiszerek, számítógépes perifériák, eszközök, játékkuponok és ajándékutalványok.

Eredmények/hatás

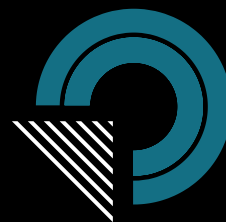
A program eredményeit és hatását olyan kulcsfontosságú teljesítménymutatók (KPI-k) segítségével értékelik, mint az elkötelezettség/résztétel, az értékelő felmérésből származó általános visszajelzések és elégedettség, a résztvevők megtartása az esemény során, valamint a résztvevők véletlenszerű fittségi ellenőrzése. Az elkötelezettségi számot egy célértékkel hasonlítják össze a felkészülés és az előrejelzés pontosságának értékelése érdekében. A visszajelzéseket online felmérésen keresztül gyűjtik, beleértve az esemény értékelését is. A résztvevők megtartását nyomon követik, és a csökkenés megerősítő tevékenységeket indít. Véletlenszerű fitneszellenőrzésekkel az esemény előtt és után olyan egészségügyi paramétereket ellenőriznek, mint a nyugalmi pulzusszám, az alvásminták, a mentális egészségi állapot és a stressz szintje.

Linkek

Google. (2024). Google Fit. Retrieved from <https://www.google.com/fit/>
Mayo Clinic. (2024). 10,000 steps a day: Too low? Too high? Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/10000-steps/art-20317391>
Pokemon Go. (2024). Learn More. Retrieved from <https://pokemongolive.com/rediscovergo?hl=en>



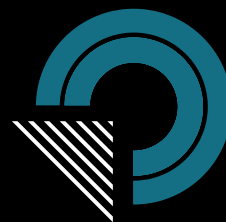
LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve	The Oz Escape: An interactive traverse city experience
Szervező	Questo, egy olyan cég, amely szabadtéri szabadulószobera-stílusú élményeket hoz létre
Ország	350 000+ játékos. 60+ ország és 500+ város
Célcsoport	8 éves kortól ajánlott, alkalmas családok, baráti társaságok vagy 2-6 felnőttből álló csapatok számára.
Fő tevékenységek	A város utcái Óz varázslatos világává válnak ezen a szabadtéri szabadulószobera-szerű élmény során. A résztvevők egy mobilalkalmazás segítségével követik a rejtett nyomokat, rejtvényeket oldanak meg és teljesítik a kihívásokat Traverse City környékén. Az esemény L. Frank Baum „Óz, a csodálatos varázsló” című művén alapul, és fakultatív jelmezverseny is lesz.
Eredmények/hatás	Az esemény pozitív kritikákat kapott a lebilincselő rejtvények és a szórakoztató légkör miatt. Úgy jellemezték, hogy a résztvevők számára remek lehetőség a város felfedezésére és a könnyű testmozgás élvezetére.
Linkek	https://questoapp.com/cities https://www.traversecity.com/event-detail/the-oz-escape%3A-an-interactive-traverse-city-experience/20591/#:~:text=You%20will%20use%20your%20phone,of%20Oz%20nove l%20by%20L.



LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve "Pružī Korak" (Step Forward) Application

Szervező National Association of Parents of Children with Cancer (NURDOR), Serbia

Ország Szerbia

Célcsoport Az általános lakosság, a jótékonsági célok fizikai aktivitással történő támogatása iránt érdeklődő egyénekre összpontosítva.

Fő tevékenységek

- A „Pružī Korak” alkalmazás létrehozása és népszerűsítése, amelynek célja, hogy a felhasználókat arra motiválja, hogy jótékonsági célokra gyűjtsenek, miközben olyan fizikai tevékenységeket végeznek, mint a gyaloglás, futás és kerékpározás.
- Közvélemény-felvilágosító kampányok indítása a gyermekonkológiai osztályok támogatásának fontosságára való felhívás érdekében.
- Partnerségek kialakítása helyi közösségekkel, oktatási intézményekkel és vállalkozásokkal az alkalmazáson keresztül történő részvétel és adományozás fokozása érdekében.

A szerbiai rákkezelés alatt álló gyermekek számára nyújtott szolgáltatások kiépítésére és támogatására irányuló figyelemfelkeltés és pénzügyi támogatás, jelentős eredményként 50 millió RSD összeggyűjtése. Ezt az tette lehetővé, hogy az emberek letöltötték a „Pružī Korak” alkalmazást és részt vettek a fizikai tevékenységekben. Az alkalmazás a megtett távolságot pénzügyi hozzájárulássá alakítja át, közvetlenül támogatva ezzel a NURDOR célkitűzéseit.

Eredmények/hatás

Az alkalmazás egy egyszerű, mégis hatásos konverziós mechanizmussal működik:

- Minden 1000 megtett méter után 10 RSD-t adományozunk.
- A 2000 méter megtétele 20 RSD hozzájárulást eredményez.
- 7500 méter megtétele esetén a hozzájárulás 75 RSD.

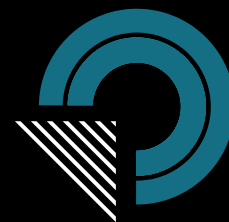
Ez az innovatív megközelítés nemcsak az egyéneket motiválja az egészséges életmód fenntartására, hanem fizikai erőfeszítéseiket a rákos gyermekek és családjaik kézzelfogható támogatására is átváltoztatja. Erősített közösségi szerepvállalás a fizikai aktivitáson keresztül, az egészség és a jótékonykodás egyidejű előmozdítása. A NURDOR azon célkitűzéseinek jelentős támogatása, hogy segítse a rákos gyermekeket és családjaikat, az összeggyűjtött pénzeszközökkel javítva az orvosi berendezések, létesítmények vagy támogató szolgáltatások biztosítását.

Linkek

<https://apps.apple.com/us/app/pruzi-korak/id1473404163>
https://www.linkedin.com/posts/pru%C5%BEi-korak_pru%C5%BEi-korak-aplikacija-je-dostupna-za-instaliranje-activity-6580019690289143808-Hk2P/

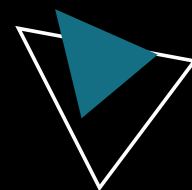


LEGJOBB GYAKORLATOK



A program neve	"Vizije Muzeja" (Visions of the museum)
Szervező	National Museum in Zrenjanin
Ország	Szerbia
Célcsoport	Minden korosztály, köztük diákok, családok, művészet- és történelemkedvelők, valamint kulturális élményt kereső turisták.
Fő tevékenységek	Az AR-alkalmazás fejlesztése és elindítása: - A zrenjanini Nemzeti Múzeumra szabott kiterjesztett valóság alkalmazás létrehozása, amely segítségével a látogatók újszerű módon léphetnek kapcsolatba a múzeum kiállítási tárgyával. Interaktív tanulás az AR segítségével: - Az AR-technológia felhasználása a múzeumban található 2D és 3D környezetek életre keltéséhez, további információkat, történeteket és történelmi kontextust biztosítva a kiállítási tárgyakhoz. Közösségi megosztási funkció: - A „Készíts egy szelfit” funkció beépítése, amely lehetővé teszi a látogatók számára, hogy megörökítsék és megosszák élményeiket barátaikkal és követőikkel a közösségi médiában, ezáltal népszerűsítve a múzeumot és gyűjteményeit. Az alkalmazás jelentősen gazdagítja a múzeumlátogatás élményét, mivel interaktívabbá, tanulságosabbá és szórakoztatóbbá teszi azt.
Eredmények/hatás	Azáltal, hogy a látogatókat arra ösztönzi, hogy osszák meg élményeiket online, a múzeum ismertsége és vonzereje nő, és ezáltal szélesebb közönséget vonzhat. Innovatív módot kínál a látogatók számára, hogy többet tudjanak meg a művészetről, a történelemtől és a kultúráról, így az oktatás vonzóbbá és elérhetőbbé válik.
Linkek	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zumoko.muzejzrenjanin&hl=hu





A Digital Fitness Projekt

A Digital Fitness projekt az európai fiatalok körében a túlzott képernyőidővel kapcsolatos növekvő aggodalmakkal foglalkozik azáltal, hogy a digitális használat kiegyensúlyozott megközelítését támogatja, és a fokozott fizikai aktivitást szorgalmazza. Ez a kezdeményezés az Európai Bizottság adataira és a COVID-19 világjárvány idején e problémák súlyosbodására reagál. Számos tanulmány összefüggésbe hozta a túlzott képernyőidőt a káros egészségügyi következményekkel, többek között a rossz alvásminőséggel és a mentális egészségi problémákkal.

Magyarországon, Dániában és Szerbiában a gyermekek jelentős időt töltenek online, ami aggodalomra adott okot a szülők körében a túlzott eszközhasználat miatt. Ezek a statisztikák alátámasztják az olyan programok szükségességét, mint a Digital Fitness, amelyek célja az egészséges digitális szokások elsajátítása és a fizikai aktivitás ösztönzése az európai fiatalok körében.

A projekt számos célkitűzést foglal magába, többek között a képernyő használatához kapcsolódó kiegyensúlyozott megközelítés előmozdítását, a fizikai aktivitást segítő digitális eszközök fejlesztését, valamint a kritikus gondolkodás és a médiaműveltség előmozdítását a fiatalok körében. A fókuszcsoportos megbeszélések és interjúk során nyert információk rávilágítanak a fiatalok digitális eszközhasználattal kapcsolatos árnyalt nézőpontjaira, valamint az egészségesebb digitális életmódot támogató oktatási programok szükségességére.

A felmérés eredményei azt mutatják, hogy jelentős érdeklődés mutatkozik a digitális fitneszmegoldások iránt, bár továbbra is fennállnak az olyan kihívások, mint az emberi interakció hiánya. E kihívások ellenére optimizmus jellemzi a digitális wellness-alkalmazásoknak az általános fittségre gyakorolt pozitív hatását.

Az olyan kezdeményezések, mint a Digital Fitness projekt, ígéretes lehetőséget kínálnak a fiatalok digitális jóllétének kezelésével kapcsolatos sokrétű kihívások kezelésére, és a digitális korban az általános jóllét kiegyensúlyozottabb megközelítésének előmozdítására. A túlzott képernyőidővel kapcsolatos aggályok kezelésével és a fokozott fizikai aktivitás szorgalmazásával az ilyen törekvések célja, hogy az európai fiatalok egészségesebb szokásokat alakítsanak ki, és boldoguljanak az egyre inkább digitális világban.

