

Egészségnap

2026
szeptember 12.
kihívások:

- VIRÁGZÁS
- DIGITÁLIS DETOX
- SZUPERHŐSÖK



DIGITÁLIS DETOX

Színezz ki egy-egy pöttyöt
a hátoldalon lévő befőttes üvegben, ha egy nap:

- ☐ Kikapcsoltam egy napra az okostelefonomon az összes értesítést.
- ☐ Egy nap nem néztem semmilyen közösségi média oldalt.
- ☐ Kikövettem és/vagy kitöröltem egy személyt, aki rossz érzést keltett bennem.
- ☐ Sikerült korlátoznom a közösségi média használatát: reggel 10 előtt és este 8 után nem néztem rá.
- ☐ Egy napig nem kommenteltem.
- ☐ Kiléptem egy csoportból mert elegendő lett belőle.
- ☐ Utánanéztem valaminek, ahelyett, hogy az AI-t kérdeztem volna.
- ☐ Egy kérdést, ami felmerült, megvitattam egy emberrel, ahelyett, hogy az AI-t kérdeztem volna meg.
- ☐ Kikapcsoltam a televíziót, a rádiót vagy internetet, mert felidegesített, felzaklatott vagy szorongást keltett, helyette kedvesebb időtöltést választottam. Sőt! Két karikát is kiszínezhettek, ha ez hasznos, "énidő" lett.

Fordíts!



Egy nap akár több színt is használhatsz.

Töltsd ki szeptember 12-ig, és a Telki Egészségnapon dobd be a regisztrációnál lévő ládába 14 óráig!

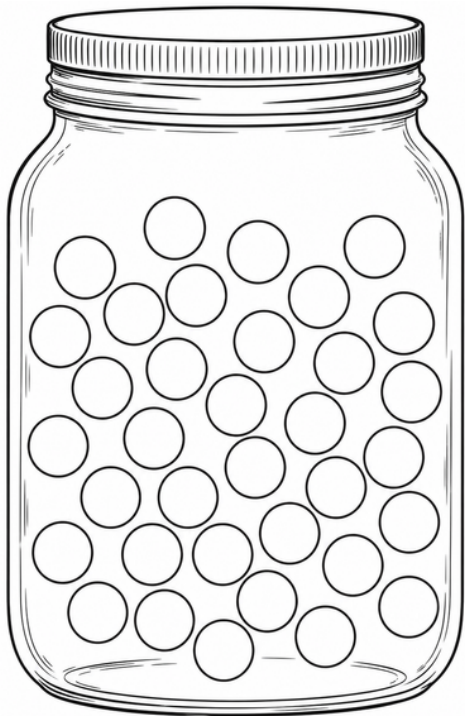
Egészségnap

2026
szeptember 12.

Digitális detox-kihívás



Név:



További
információ



Töltsd ki szeptember 12-ig, és a Telki Egészségnapon dobd be a regisztrációnál lévő ládába 14 óráig!

Sorsolás 15 órakor a nagyteremben.

A nyereményeket csak személyesen, a helyszínen lehet átvenni.
Ha tudod, hogy nem tudsz jelen lenni, írd a lapra, hogy ki veheti át!