

# „ANALÓG NOVEMBER” - GYŰJTS OFFLINE IDŐT AZ ISKOLÁDÉRT!

A Szent István Intézet – együttműködésben a “Kapcsolj ki!” Mozgalommal és a magyar egyetemisták által fejlesztett “Out!” applikációval – arra hívja az iskolai közösségeket (diákokat, tanárokat és szülőket), hogy az „Out!” applikációt letöltve, a felület segítségével iskolájuk virtuális kosarába analóg időt gyűjtsenek.

Kérjük a kedves szülőket, csatlakozzanak a kezdeményezéshez az applikáció letöltésével, s segítsék iskolánkat!

Offline időt gyűjteni az applikáció letöltésével, az intézmény kiválasztása után 2025. november 3. 00 órától 2025. november 30., 24 óráig között lesz mód. A kezdeményezés célja az általánossá váló digitális függés veszélyeinek tudatosítása, a mértékletes eszközhasználatra való ösztönzés, a valódi közösségépítés, valamint a közgondolkodás formálása.

A legtöbb offline időt gyűjtő oktatási intézmények 3 kategóriában – kistélepülési, városi és fővárosi iskolák nyereeményeket vehetnek át: Decathlon utalvány, könyvtalvány az iskolai könyvtár bővítéséhez a Libri felajánlásaként.

Bővebb információ a [www.analognovember.hu](http://www.analognovember.hu) honlapon található.

*Mi ez az 'out!' ?*

Az out! applikáció 2021-ben született meg, és azóta rengeteg elismerést kapott:

- Ifjúsági Üzleti Program – győzelem
- Blackbelt verseny – TOP3
- MCC x Design Terminal – 2. hely + 2 000 000 Ft kezdőtőke

Ma már több mint **15 partner** áll mellettünk és elérhetőek vagyunk **iOS-en, Androidon és weben**. Röviden: az out! az az app, ami segít letenni a telót, és közben belépőt ad a valódi élmények világába, ráadásul most az iskoládnak is segíthetsz!

---

*Hogy működik?*

1. Indíts egy időzítőt! (5 perc és 120 perc között)
2. Amíg nem nyúlsz a telefonodhoz, gyűlnek a kreditjeid és iskoládnak az analóg idő.
3. Kredit = kedvezmény --> partnereinknél kuponokra válthatod őket.
4. Az iskolád kiválasztásával segítesz, hogy megnyerjétek a fődíjat.

Az online térből való kicsekkolás tervezett idejének (lehet ez 5, 10 perc vagy akár 120 is) kiválasztása után a "Lock in" gombra kattintva indul az analóg időgyűjtés, ezalatt nem zavarnak a beérkezett értesítések, a telefon nyugodtan pihen, Te pedig teljes odafigyeléssel koncentrálhatsz arra, amit épp csinálsz. Természetesen a vállalás bármikor megszakítható, ez az idő azonban a semmi kosarába hull, nem a sulidéba.

Szóval: minél fókuszáltabb vagy, annál több valódi élmény vár rád és annál nagyobb eséllyel nyer sportszereket a sulí.

---

### *És mi miért csináljuk?*

Mert megvizsgáltuk, hogy ha egy diák egy hónapig leteszi a telefont (vagy csak a napi 4+ óra átlag képernyőidő helyett csak 1,5 órát tölt a telefonjával), akkor:

- **sokkal jobban tud figyelni** – a tesztekben 27%-kal javult a teljesítményük;
- **kiegyensúlyozottabb lesz** – csökken a szorongás és a levertség, nő a nyugalom;
- **érzékenyebbé válik másokra** – az érzelmi intelligencia és az empátia is látványosan emelkedik;
- **valódi örömet él át** – a kezdeti nehézségek után felszabadultabb és boldogabb lesz;
- **erősebb kapcsolatokat épít** – többet beszélget családjával, barátaival, és több közös programot szervez;
- **új élményekre talál** – sportol, kreatív hobbikhoz nyúl, felfedezi a környezetét.