

„MI” LESZ VELÜNK?

DIGITÁLIS TUDATOSSÁG • MESTERSÉGES INTELLIGENCIA • KÖZÖSSÉG

STUDY BOOKLET

Tanulási és önreflexiós füzet

Ez a füzet a te személyes eszközöd.

A napi önreflexiók abban segítenek, hogy felismerd, milyen tudással, készségekkel és új nézőpontokkal gazdagodsz a csere során. Nem kell leadnod: őszintén írd bele, és használd a saját ritmusodban.

A füzet tulajdonosa

Ország / csoport

Amit a projektől várok

MEGVALÓSÍTÓ PARTNEREK



„A tanulás akkor válik a sajátoddá, amikor a tapasztalatodat jelentéssel töltöd meg.”

HOGYAN HASZNÁLD A FÜZETET?

MIÉRT REFLEKTÁLUNK?

- A nap végén segít tudatosítani, mi történt veled és benned.
- Rávilágít arra, melyik élményből lett valódi tanulás.
- Segít felkészülni a Youthpass tanulási eredményeinek megfogalmazására.

HOGYAN ÍRJ BELE?

- Nem kell hosszú mondatokat írnod: kulcsszavak, rajzok, példák is elegendők.
- A Kéz - Fej - Szív hármas segít, hogy több oldalról nézz rá a tapasztalataidra.
- A csoportos oldalaknál figyelj a többiek gondolataira is, de a saját véleményedet fogalmazd meg.

A KÉZ - FEJ - SZÍV MÓDSZER

KÉZ

Készségek: mit próbáltál ki, mit tudsz már magabiztosabban csinálni?

FEJ

Tudás: milyen információt, összefüggést vagy új nézőpontot értettél meg?

SZÍV

Hozzáállás: mi érintett meg, mi változott a véleményedben vagy a figyelmedben?

INDULÓ ÖNÉRTÉKELÉS

Értékelj magad 1-től 5-ig! Az 1 azt jelenti, hogy még bizonytalan vagyok ezen a területen, az 5 pedig azt, hogy már magabiztosan tudom alkalmazni.

TERÜLET	MOST HOL TARTOK?	MIT SZERETNÉK FEJLESZTENI?
Tudatos médiahasználat	1 2 3 4 5	
MI-vel kapcsolatos ismeretek	1 2 3 4 5	
Digitális biztonság és adatvédelem	1 2 3 4 5	
Kritikus gondolkodás	1 2 3 4 5	
Mentális jóllét és egyensúly	1 2 3 4 5	
Interkulturális kommunikáció	1 2 3 4 5	
Csapatmunka és kezdeményezőkéesség	1 2 3 4 5	

Az első célom ezen a cserén: _____



NAPI ÖNREFLEXIÓ

1. nap | 2025. október 5.

Megérkezés, ismerkedés és közös keretek

MAI FÓKUSZ

Biztonságos közeg, kapcsolódás, a projekt első kérdései

„Az első közös nap nemcsak a helyszínről szól, hanem arról is, hogyan teremtünk együtt figyelmes és biztonságos teret.”

VISSZATEKINTÉS

1. Mi segített abban, hogy otthonosabban érezzem magam a csoportban?
2. Kihez vagy melyik pillanathoz kapcsolódott ma a legerősebben az élményem?
3. Melyik közös szabályt tartom a legfontosabbnak, és miért?
4. Milyen első kérdésem vagy gondolatom van a mesterséges intelligenciáról?
5. Mit szeretnék holnap aktívabban kipróbálni?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
Délelőtt	Érkezés, szállás elfoglalása
13:00	Közös szabályok
13:40	Névkígyó, névtanulós játékok
14:15	Csapatépítés - „A randi”
15:30	Study Booklet és önreflexió
16:30	Erasmus+ a közösségi platformokon
17:30	Előzetes tudás Kahoot!
Este	A régió - helyi különlegességek

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK <i>Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?</i>	FEJ - TUDÁS <i>Mit értettem meg vagy tanultam meg?</i>	SZÍV - HOZZÁÁLLÁS <i>Mi változott bennem, a nézőpontomban?</i>

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



NAPI ÖNREFLEXIÓ

2. nap | 2025. október 6.

Európa, Erasmus+ és a helyi közösség felfedezése

MAI FÓKUSZ

Lehetőségek, közösségi tanulás, kulturális kapcsolódás

„A közösségi élmény akkor lesz értékes, amikor a saját nézőpontunk mellé mások tapasztalatait is oda tudjuk tenni.”

VISSZATEKINTÉS

1. Milyen új Erasmus+ lehetőség vagy gondolat keltette fel az érdeklődésemet?
2. Mit tanultam ma a többi szervezetről vagy országról?
3. Mikor működünk igazán csapatként a TárkányRali során?
4. Hogyan járulhat hozzá egy nemzetközi csere ahhoz, hogy aktívabb legyek a saját közösségemben?
5. Melyik kulturális élményt szeretném jobban megismerni?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	EU, Erasmus+ és Youthpass
11:30	Szervezeti bemutatók
12:30	Módszertani felkészülés
15:00	Labda kapcsolódás, Puzzle
16:00	TárkányRali
18:15	Napi önreflexió
Este	Ukrajnai kultúrest

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



CSOPORTOS REFLEXIÓ

Kapcsolódás mozaik

Nézzetek vissza az első két napra: mi építette a bizalmat és a közösséget?

Hogyan dolgozzatok?

Dolgozzatok 4-6 fős vegyes csoportokban. Először mindenki írjon 1-2 rövid választ minden mezőbe, majd beszéljétek meg, melyik gondolatot érdemes megosztani a teljes csoporttal.

ÉN

Mikor éreztem azt, hogy valóban megérkeztem a csoportba?

MI

Melyik közös élmény erősítette legjobban a csapatot?

KULTÚRA

Mi lepett meg vagy tett kíváncsivá egy másik ország kapcsán?

LEHETŐSÉG

Milyen Erasmus+ vagy közösségi lehetőséget vinnék tovább?

Közös zárómondatunk: _____



NAPI ÖNREFLEXIÓ

3. nap | 2025. október 7.

MI, digitális világ és mentális jóllét

MAI FÓKUSZ

Lehetőségek, kihívások és emberi felelősség

„A technológia akkor szolgál bennünket jól, ha a használata mellett az emberi kapcsolatainkra és a jóllétünkre is figyelünk.”

VISSZATEKINTÉS

1. Milyen lehetőséget látok az MI használatában a saját életemben vagy közösségemben?
2. Milyen kockázat vagy bizonytalanság foglalkoztat a leginkább?
3. Mi segíthet abban, hogy tudatosabban vigyázzak a digitális jóllétemre?
4. Melyik gondolat hangzott el ma, amelyet később is szeretnék továbbgondolni?
5. Hogyan tudok egyensúlyt teremteni az online és az offline világ között?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	Digitális világ felfedezése
11:30	Közösségi gondolkodás
15:00	MI és mentális egészség kalandja
16:45	Szakértői Panaszfal
18:15	Napi önreflexió
Este	Tábortűz

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



NAPI ÖNREFLEXIÓ

4. nap | 2025. október 8.

Digitális lábnyom, adatvédelem és dezinformáció

MAI FÓKUSZ

Online identitás, információértékelés, önvédelem

„Mielőtt megosztok valamit, megállok egy pillanatra: ki mondja, miért mondja, és honnan tudhatom, hogy igaz?”

VISSZATEKINTÉS

1. Milyen digitális szokásomra néztem ma más szemmel?
2. Mit tehetek konkrétan a saját adataim védelméért?
3. Melyik jel segít nekem felismerni egy megbízhatatlan tartalmat?
4. Mikor érzem azt, hogy egy online felület túl nagy hatással van rám?
5. Melyik jó gyakorlatot szeretném már holnap kipróbálni?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	Digitális szokások és társadalmi hatások
12:00	Digitális lábnyom és adatvédelem
15:00	inFormálj!
16:15	Info
17:15	VédElme
Este	Romániai kultúrest

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



CSOPORTOS REFLEXIÓ

Digitális iránytű

A digitális tér nem csak eszköz, hanem olyan környezet is, amely alakítja a figyelmünket, kapcsolatainkat és döntéseinket.

Hogyan dolgozzatok?

Beszélgétek meg a négy irányt. A cél nem az, hogy ugyanarra a következtetésre jussatok, hanem hogy több nézőpontból lássátok a digitális világ lehetőségeit és kockázatait.

FÉNY

Mi volt ma hasznos, felszabadító vagy inspiráló a digitális világgal kapcsolatban?

KÖD

Miben maradtam bizonytalan? Mire keresnék még választ?

VESZÉLYJEL

Milyen digitális kockázatot vagy rossz szokást szeretnék komolyabban venni?

IRÁNY

Melyik konkrét változtatást teszem meg a saját online jelenlétemben?

Közös zárómondatunk: _____



NAPI ÖNREFLEXIÓ

5. nap | 2025. október 9.

Eger felfedezése és interkulturális nézőpontok

MAI FÓKUSZ

Helyi értékek, kulturális kíváncsiság, közös élmény

„Egy városról akkor tanulunk a legtöbbet, amikor nemcsak megnézzük, hanem kérdéseket is teszünk fel róla.”

VISSZATEKINTÉS

1. Melyik egri élmény vagy helyszín maradt meg bennem a legerősebben?
2. Mit mutatott meg számomra a város a helyi identitásról vagy fenntarthatóságról?
3. Milyen kérdést tennék fel egy másik országból érkező résztvevőnek a saját városáról?
4. Mi volt ma olyan informális tanulás, amely nem egy workshopon történt?
5. Mit tanultam magamról egy új helyzetben vagy új társaságban?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00-18:00	Eger városa - közös városi program
18:15	Napi önreflexió
Este	Filmkaleidoszkóp - interkulturális mozies

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



NAPI ÖNREFLEXIÓ

6. nap | 2025. október 10.

MI a természetben és álhírek a digitális térben

MAI FÓKUSZ

**Kreativitás, kritikus gondolkodás,
információs buborékok**

„A kritikus gondolkodás nem azt jelenti, hogy mindent elutasítunk, hanem azt, hogy kíváncsian és felelősen kérdezzünk.”

VISSZATEKINTÉS

1. Melyik kreatív ötlet mutatta meg számomra legjobban, hogy az MI hogyan kapcsolódhat a természet témájához?
2. Milyen lépésekkel ellenőriznék egy gyanús hírt?
3. Hogyan alakulhat ki az én saját hírbuborékom?
4. Milyen érzés volt szembesülni azzal, hogy ugyanazt a témát többféleképpen lehet bemutatni?
5. Milyen kérdést fogok ezentúl feltenni magamnak, mielőtt megosztok egy információt?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	MI és mentális egészség
12:00	Kreatív műhelymunka - MI és természet
15:00	Bóbis
16:30	Fake News Vadászat
17:30	Hírbuborék kihívás
Este	Szerbiai kultúrest

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



CSOPORTOS REFLEXIÓ

Hírbuborék-térkép

Egy információ értelmezéséhez nem elég csak azt nézni, mit mond. Érdeemes megvizsgálni a forrást, a célt, a hiányzó nézőpontokat és a saját reakciónkat is.

Hogyan dolgozzatok?

Válasszatok egy olyan online hírt, posztot vagy állítást, amelyet a programon vagy a saját tapasztalataitokból ismertetek. A négy mező segítségével bontsátok szét az információt, majd fogalmazzatok meg egy ellenőrző kérdést.

TÉNY <i>Milyen ellenőrizhető állítások vagy adatok szerepelnek benne?</i>	KÉRDŐJEL <i>Mi az, amit nem tudunk biztosan? Milyen forrás hiányzik?</i>
NÉZŐPONT <i>Kinek az érdeke vagy tapasztalata jelenik meg, és kié hiányzik?</i>	ELLENŐRZŐ KÉRDÉS <i>Mit kérdeznénk meg, mielőtt továbbadjuk ezt az információt?</i>

Közös zárómondatunk: _____



NAPI ÖNREFLEXIÓ

7. nap | 2025. október 11.

Digitális detox, jóllét és közösségi jelenlét

MAI FÓKUSZ

Egyensúly, testtudatosság, természetes kapcsolódás

„Néha a leghasznosabb érzés az, amikor észrevesszük, hogy szükségünk van egy kis csendre.”

VISSZATEKINTÉS

1. Hogyan hatott rám a képernyőktől való tudatos távolság?
2. Mit vettem észre magamon vagy másokon, amikor jobban jelen voltunk offline?
3. Melyik jólléti gyakorlatot tudnám beépíteni a hétköznapijaimba?
4. Mit tanultam az álhírgyártó műhelyből a manipuláció eszközeiről?
5. Melyik közösségi pillanat adott nekem ma energiát?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Jóga
11:00	Digitális detox
12:00	Álhírgyártó műhely
14:30	Természet és közösségi tevékenységek
18:15	Napi önreflexió
Este	Társasjáték est

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



NAPI ÖNREFLEXIÓ

8. nap | 2025. október 12.

Projekttervezés és digitális önvédelem

MAI FÓKUSZ

Közösségi megoldások, felelős online jelenlét

„A jó ötlet akkor kezd el változást hozni, amikor valaki megteszi hozzá az első konkrét lépést.”

VISSZATEKINTÉS

1. Milyen helyi problémára tudnék egy digitális jóllétet segítő mini-projektet tervezni?
2. Mi volt a csoportmunkánk legerősebb ötlete?
3. Melyik információszűrési módszert érzem a leghasznosabbnak?
4. Milyen határt vagy beállítást szeretnék átgondolni a saját online jelenlétemben?
5. Hogyan tudok másokat is támogatni abban, hogy tudatosabban használják a digitális teret?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	Projekttervezés workshop
11:40	Kritikus médiafogyasztás
15:00	Digitális önvédelem
18:15	Napi önreflexió
Este	Magyarországi kultúrest

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



CSOPORTOS REFLEXIÓ

Közös projektmag

A kisebb, konkrét közösségi lépések is képesek változást elindítani.

Hogyan dolgozzatok?

Képzeltetek el egy olyan kis helyi kezdeményezést, amely segít a fiatalok digitális jóllétében, médiatudatosságában vagy tudatos technológiahasználatában. Ne tökéletes projektet tervezetek: legyen megvalósítható és emberközel.

PROBLÉMA

Milyen helyi helyzetre vagy igényre válaszolna a kezdeményezés?

CÉLCSOPORT

Kiket szeretnénk elérni, és mire lenne nekik valóban szükségük?

TEVÉKENYSÉG

Mit csinálnánk? Milyen módszerrel vonnánk be a fiatalokat?

ELSŐ LÉPÉS

Mi az az egy konkrét dolog, amit a következő 30 napban el lehet indítani?

Közös zárómondatunk: _____



NAPI ÖNREFLEXIÓ

9. nap | 2025. október 13.

Összegzés, önfejlesztés és jövőtervezés

MAI FÓKUSZ

Integráció, személyes célok, továbbvihető tapasztalatok

„A tanulás akkor marad velünk, ha a következő lépéseinkben is helyet kap.”

VISSZATEKINTÉS

1. Melyik tanulási eredményemre vagyok most a legbüszkébb?
2. Melyik korábbi gondolatom változott meg a projekt hatására?
3. Mit viszek tovább a saját tanulásomba, munkámba vagy közösségi szerepembe?
4. Ki vagy mi lehet számomra segítség a következő lépés megtételében?
5. Milyen kapcsolatot szeretnék megőrizni a projektről?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Energizer
10:30	Tapasztalatok megosztása és integráció
12:00	Reflektálás és önfejlesztési terv
15:00	Jóga
15:30	Életrevalók
17:15	Életút tervezés
Este	Búcsúest

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



NAPI ÖNREFLEXIÓ

10. nap | 2025. október 14.

Lezárás, Youthpass és hazautazás

MAI FÓKUSZ

Elismerés, személyes üzenet, a következő lépés

„Egy projekt akkor ér véget jól, ha a résztvevő nem csupán emlékeket, hanem tudatos következő lépéseket is hazavisz.”

VISSZATEKINTÉS

1. Melyik három szóval írnám le a saját projekt tapasztalatomat?
2. Mit jelent számomra a Youthpassban megjelenő tanulási eredmény?
3. Melyik új készséget, tudást vagy hozzáállást szeretném tudatosan megőrizni?
4. Kinek és hogyan fogok mesélni erről a programról?
5. Mi lesz az első apró lépésem a következő 30 napban?

A NAP RÖVID ÁTTEKINTÉSE

IDŐ	FŐBB PROGRAMOK
10:00	Összegzés és reflektálás
11:00	„MI lesz majd?”
12:00	Youthpass átadás
13:00	Közös ebéd
Délután	Hazautazás

Jegyezd le a számodra fontos gondolatokat. Nincs jó vagy rossz válasz: a cél az, hogy észrevedd a saját tanulásodat.

KÉZ - KÉSZSÉGEK

Mit próbáltam ki? Miben fejlődtem?

FEJ - TUDÁS

Mit értettem meg vagy tanultam meg?

SZÍV - HOZZÁÁLLÁS

Mi változott bennem, a nézőpontomban?

MAI CHECK-IN: Mennyire voltam jelen a programban? 1 2 3 4 5



ZÁRÓ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS YOUTHPASS

A Youthpass nem csupán egy tanúsítvány. Segít szavakba önteni, mi történt veled a projekt során, és hogyan használhatod ezt a jövőben.

FEJEZD BE A MONDATOT

Most már magabiztosabban ... 	Rájöttem, hogy ...
Képes vagyok ... 	Legközelebb tudatosabban fogok ...
A digitális térben számomra most fontos, hogy ... 	A saját közösségemben ezt szeretném továbbadni ...

YOUTHPASS KOMPETENCIÁK - HOVA ÍRNÁM A TANULÁSOMAT?

☐ Írás-olvasási kompetencia	☐ Többnyelvűségi kompetencia
☐ Matematikai, természettudományos, technológiai és műszaki kompetencia	☐ Digitális kompetencia
☐ Személyes, szociális és a tanulás elsajátítására vonatkozó kompetencia	☐ Állampolgári kompetencia
☐ Vállalkozói kompetencia	☐ Kulturális tudatosság és kifejezőképesség



A KÖVETKEZŐ 30 NAP

Válassz ki egyetlen, reális célt. A kis lépések segítenek abban, hogy a projekt tanulási eredményei a hétköznapiakban is veled maradjanak.

A témám vagy célom	Mit szeretnék tudatosabban csinálni, megtanulni vagy elindítani?
Az első lépésem	Mit teszek meg 7 napon belül?
Ki segíthet?	Kihez fordulhatok támogatásért vagy kivel működhetek együtt?
Honnan tudom, hogy haladok?	Milyen egyszerű jel mutatja majd, hogy már elindult a változás?

„MI” lesz velem?

Írj egy üzenetet a jövőbeli önmagadnak arról, mit szeretnél megőrizni ebből a projektből.

