

ÚJ

KÖZNEVELÉS

2026. JANUÁR-FEBRUÁR | 82. ÉVF. 1-2. SZÁM



DIGITÁLIS BIZTONSÁG
ÉS MÉDIAÉRTÉS



OKTATÁSI
HIVATAL



MISSZIÓNK

TANÁRNAK LENNI JÓ!

AZÉRT DOLGOZUNK, HOGY EZ SZÁMODRA IS
VALÓSÁGGÁ VÁLJON.

CSATLAKOZZ!



közösség



jogsegély



szakmai események, fórumok

www.kuldetes.com



**Széchenyi Terv
Plusz**
Építsük együtt
Magyarországot!



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Kedves Olvasóink!

Szöveg: **Szabó Dániel** főszerkesztő

Az iskola ma már nem csupán a tudás átadásának helye, hanem egyre inkább a tájékozódás, az értelmezés és a felelős döntéshozatal gyakorlóterepe is. A digitális eszközök, az online platformok és a mesterséges intelligencia térnyerésével a fiatalok olyan médiakörnyezetben nőnek fel, amely egyszerre kínál páratlan lehetőségeket és hordoz komoly kockázatokat. A digitális biztonság és a médiaértés ezért nem technikai kérdés többé, hanem pedagógiai, etikai és közösségi ügy. Mostani kiemelt témánk ehhez a kihíváshoz kapcsolódik: azt vizsgáljuk, miként segítheti az iskola és a család a tudatos, felelős és biztonságos jelenlétet az online térben.

Lapszámunkban több nézőpontból járjuk körül a digitális környezet hatásait. A KÖZünk van hozzá?! alapítóival a bullying természetéről beszélgettünk: arról, hogyan különíthető el a konfliktus a tartós bántalmazástól, milyen jelekre figyelhetnek a szülők és pedagógusok, és hogyan alakítható ki olyan közösségi szemlélet, amelyben a gyerekek nem passzív elszenvedők, hanem aktív alakítói egy biztonságosabb online közegnek. Egy másik írásunk az okostelefon társadalmi és morális dilemmáit vizsgálja, különös tekintettel arra, miként formálja a pedagógusok morális képzelőerejét és szakmai döntéseit a folyamatos digitális jelenlét. A generációk közötti médiatapasztalatok különbségeiről, a tudatos médiahasználat pedagógiájáról és a nevelői felelősségről *Borbély Dórával* és *Nagy Krisztinával* beszélgettünk, akik a Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesület munkáján keresztül mutatnak irányt a kritikus médiaértés fejlesztéséhez.

Idei lapszámainkon átívelő egész éves témánk a pályaaorientáció, amely szorosan kapcsolódik a digitális korszak átalakuló munkaerőpiacához. Rovatindító interjúnkban *Dr. Vanó Renátával* és *Seli Júlia Évával* a Diplomás Pályakövetési Rendszer lehetőségeiről beszélgettünk, amely adatalapú tájékozódást kínál a továbbtanulás és a munkavállalás útvesztőiben. Folytatjuk a PályaKaland kezdeményezés bemutatását is: a PRO intézményi keretrendszer új szintre emeli az iskolai pályaaorientációt, rendszer-szerű és évfolyamokra épülő támogatást nyújtva a tudatos döntésekhez.

További írásaink az oktatás sokszínű világának aktualitásait mutatják be: beszél-mölünk az *Identitás, tudás, jövő* szakmai konferenciáról, amely a roma nemzetiségi oktatás helyzetét és tankönyvfejlesztési irányait mutatta be az Oktatási Hivatal szakembereinek közreműködésével; megszólalnak pályakezdő pedagógusok saját tapasztalataikról; külön írás foglalkozik a tanár mint egészségnevelő példaképszerépével; valamint bemutatjuk az alapfokú művészetoktatás lehetőségeit egy Duna menti kisváros többcélú intézményében.

Bízunk benne, hogy összeállításunk nemcsak tájékoztat, hanem gondolkodásra is ösztönöz. A digitális biztonság, a médiaértés és a tudatos pályatervezés közös metszéspontja a felelősség: annak felismerése, hogy az iskola és a pedagógus szerepe ma már túlmutat az ismeretátadáson. A kérdés nem az, jelen van-e a digitális világ az életünkben, hanem az, hogyan tanítjuk meg benne eligazodni a ránk bízott fiatalokat.

Szerkesztőségünk nevében kellemes olvasást kívánok!



Új Köznevelés magazin

Alapító:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Kiadó:

Oktatási Hivatal (OH)

Felelős kiadó:

Brassói Sándor, az Oktatási Hivatal elnöke

Felelős szerkesztő:

Kiss Gábor László fősztályvezető

Főszerkesztő:

Szabó Dániel

Szerkesztő:

Bodon Gergely Dávid

Szerkesztőbizottsági tagok:

Geröly Noémi Katalin, Kaposi József,
Kóródi Bence, Sipos Imre

Olvasószerkesztő:

Gyimesné Szekeres Ágnes

Tördelőszerkesztő:

Pattantyus Gergely

Hirdetés: koznevelas@oh.gov.hu

Cikkeket az alábbi e-mail-címre várunk:

koznevelas@oh.gov.hu

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Meg nem rendelt cikkekért nem áll módunkban honoráriumot fizetni.

SZERKESZTŐSÉG:

Cím: 1074 Budapest, Rákóczi út 70–72.

E-mail: koznevelas@oh.gov.hu

Honlap: folyoiratok.oh.gov.hu/uj-koznevelas

Layout-tervek: Salt Communications Kft.

Fotók: Shutterstock.com, Freepik.com

Címoldal fotó: Freepik.com

HU ISSN 2939-6050 (Online)

HU ISSN 2064-0625 (Nyomtatott)

[megj.: 2013–2021]

Terjedelem: 2,875 ív

Tartalom

BEKÖSZÖNTŐ

- 1 Szabó Dániel: Beköszöntő

AKTUÁLIS

- 3 Nemzetiségi pedagógia és romani tankönyfejlesztések – Hiánypótló kiadványok és eredmények az *Identitás, tudás, jövő* oktatási konferencián
- 5 PályaKaland PRO – Egy biztosabb út a jövőbe
- 9 Hogyan látják helyzetüket a pályakezdő pedagógusok?

PÁLYAORIENTÁCIÓ

- 10 Diploma számokban – Felvételi trendek és munkaerőpiaci lehetőségek a DPR alapján

OKTATÁS-NEVELÉS

- 16 A tanár mint példakép (Az egészség mint központi érték és a pedagógus egészségnevelő szerepe)
- 19 A művészet varázsa, mely átalakít

A HÓNAP TÉMÁJA: DIGITÁLIS BIZTONSÁG ÉS MÉDIAÉRTÉS

- 24 A digitális ifjúság kora: veszélyek és lehetőségek az online világban
- 27 KÖZünk van hozzá – segítségnyújtás a kortársbántalmazás kezeléséhez
- 30 Képzeltőerő és képernyő: a telefon is beleszól? A morális képzelőerő és az okostelefon viszonyáról
- 34 **LÉLEKBÚVÁR**
Digitális fiatalság – Médiatudatosság, egyensúly és felelős jelenlét a változó médiakörnyezetben

A MI VILÁGUNK

- 38 Kulturális ajánló
- 40 Hazai ízek – Gasztrokulturális összeállítás
- 42 Évfordulók
- 44 Iránytű
- 46 Pályázatok

Nemzetiségi pedagógia és romani tankönyvfejlesztések

Hiánypótló kiadványok és eredmények az Identitás, tudás, jövő oktatási konferencián

2026. február 13-án a Belügyi Tudományos Tanács Esélypolitikai és Romaügyi Tudományos Tanácsa és a Gandhi Gimnázium KHNP Kft. együttműködésében valósult meg az **Identitás, tudás, jövő** című átfogó szakmai konferencia, amely a roma nemzetiségi oktatás helyzetéről, törekvéseiről és kihívásairól adott képet. A köznevelés stratégiai jelentőségű területeinek lokalizálása mellett a konferencia kiemelt célja volt a közös fejlesztési irányok kijelölése is. E célok mentén pedig a Pécsi Tudományegyetem (PTE) Romológia és Nevelésszociológia Tanszékének adjunktusa, **Dr. Lakatos Szilvia** nyelvtanár, érettségi elnök, tankönyvszerző jóvoltából az Oktatási Hivatal (OH) által kiadott nemzetiségi kiadványokról és taneszközfejlesztési fókuszterületekről is részletes tájékoztatást kaptunk. Tudósításunkban ez utóbbiakat kívánjuk részletesebben bemutatni.

Szöveg: **Bodon Gergely Dávid**

Az eseményt nagy fokú érdeklődés övezte: közel 10 vármegyéből, több mint 40 köznevelési intézmény képviselte magát a szakmai fórumon. Az összejövetel így módon egyformán remek lehetőséget teremtett az oktatásszervezői és intézményvezetői oldalról érkező résztvevőknek szakmai útjuk, tevékenységük és eredményeik bemutatására, valamint a tapasztalatcserére és a kapcsolatépítésre. A pódiumon egyaránt felszólaltak általános és középiskolák vezetői és pedagógusai, Klebelsberg-ösztöndíjasok, valamint tankerületi központok vezetői és munkatársai is. Így módon a nemzetiségi oktatás legkisebb alapegységeinek terepi viszonyaitól egészen a hatályos jogszabályi környezet alakulásáig összetett képet kaphattunk a nemzetiségi pedagógia jelenlegi helyzetéről. E tartalmas és gondolatébresztő esemény pedig mindenestül egy olyan sokszínű, alulról szerveződő célközösség körvonalait rajzolta fel, amely példaértékű szakmai igénnyel és jobbító törekvéssel igyekszik a legmagasabb szinten is képviselni a nemzetiségi oktatásszervezés és pedagógiai infrastruktúrafejlesztés érdekeit.

A konferencián az OH kiadásában megjelent taneszközöket is bemutatatták, számba véve az elmúlt két évtized nemzetiségi tankönyvfejlesztői tevékenységének eredményeit, folyamatban lévő ügyeit, célkitűzéseit. E téren **Dr. Lakatos Szilvia** iránymutató prezentációjában azokról az OH-val együttműködésben létrehozott tankönyvekről hallhattunk alapos beszámolót, amelyek hiánypótló jellegüknél fogva kulcsszerepet töltenek be a romani nyelv tanításában. A tankönyvfejlesztések bemutatása előtt előadónk röviden a romani nyelv világába kalauzolt el bennünket, így megtudhattuk, hogy a romani egy, a szanszkrittel is rokon, indoeurópai nyelvcsaládba tartozó, számtalan dialektust felölelő újind nyelv. Valamennyi dialektusa egy adott nemzetségről és annak sajátos, rá jellemző foglalkozásáról kapta a nevét (így például a lovárit lókereskedői, a cerhárit pedig úgynevezett „sátoros” hagyományokból eredeztetik).

A számos dialektus közül (így – a teljesség igénye nélkül – a szintó, a cerhári vagy a romungró mellett) itthon a lovári számít ma már



a legelterjedtebbnek. Az első hazánkban megjelent romani nyelvkönyvet (*Choli Daróczi József és Feyér Levente Zhanes romanes?* című, 1988-as kiadványát) is ebben a dialektusban írták, ennek mintájára pedig az első akkreditált középfokú nyelvvizsgát is lováriból állították össze. Lakatos mindebből olyan általánossá váló tendenciákra következtet, amelyek a roma nemzetiségi oktatásban a lovári felé billentik az pedagógiai normaképzés esélyeit. Abban, hogy mára mind közül ez bizonyul a legközismertebb és legnépszerűbb dialektusnak, Lakatos szerint az is nagyban közrejátszik, hogy a kétszintű érettségi bevezetésekor is ez a dialektus került be a közép- és emelt szinten letehető vizsgatárgyak közé – jóllehet, ma már nemcsak lováriból, hanem a romanitól és dialektusaitól eltérő gyökerű, archaikus román nyelvjárásból, a beás nyelvből is lehet érettségit tenni.

Lakatos nyomatékosította, hogy a közös kultúrából és hagyományokból táplálkozó, stabil identitás kialakításának és megőrzésének a beszéd, a nyelvhasználat az alfája és ómegája; ezért sem lehet túlhangsúlyozni a nemzetiségi nyelv átörökítésének, éppígy oktatása támogatásának fontosságát. Ebben áll a szilárd önmeghatározás, illetve az egy közösséghez tartozás megtartó élményének és bizonyosságának záloga. Már csak ezért is kulcsfontosságú kérdés, hogy milyen kulturális önkifejezési eszközökkel tud élni a cigányság, hiszen a saját hagyományok ápolásán, gyakorlásán túl egyedülálló lehetőséget jelent a film, az irodalom, a költészet vagy a zene formanyelve a többségi társadalom felé való hídépítésben.

Lakatos ugyanakkor arra is rávilágított, hogy bár az említett tendenciák látszólag egyértelművé teszik a roma nemzetiségi oktatás nyelvi alapkötetelésének lehetséges irányvonalát, valójában megnehezíti a normaképzést, hogy az egyes dialektusok közötti különbségek nem csupán a beszéd, a kifejezésmód szinterei között, hanem olyan, a személyes és közösségi identitást egyaránt mélyen meghatározó szubkulturák között feszülnek, amelyek joggal támasztanak igényt saját hagyományaik, tradícióik és nyelvjárásuk érvényesítésére, őrzésére és továbbadására.

A nyelvi, kulturális viszonyok áttekintése után a tankönyvek bemutatására tért rá. Mint elmondta, a kiadványok értékelésében *Dr. Dárdai Ágnes* tankönyvkiadó, történelemdidaktikus szempontrendszerét emelte át, amely két alapvető aspektusra fókuszál – vagyis az egyes tankönyvek formális vonásaira (így azok külső megjelenésére, könyvészeti jellemzőire), valamint tartalmi elemeire (vagyis az általános pedagógiai és szaktudományi igényeknek való megfelelésre) helyez hangsúlyt.

Az OH-val együttműködésben megjelent és a tankönyvkatalógusban elérhető tankönyvek és munkafüzetek számos szakember sokéves munkáját összegzik. Mint megtudtuk, előadónk is tevékenyen részt vett a kerettanterv kidolgozásában, ami további garanciát jelentett a tankönyvek összeállításakor a kerettantervi kompatibilitásra. E nagy ívű munka eredményeként jelent meg 2012-ben *Rézműves Melinda* szerzőségével első és második osztályos tanulók számára, évfolyamonként egy-egy lovári dialektusban írt roma irodalmi olvasókönyv

és munkafüzet, amit kisebb kihagyás után, 2015-ben *Rostás Csaba* vezetésével összeállított, harmadik és negyedik évfolyamok számára készült, hasonló szemléltető olvasókönyvek és munkafüzetek következtek.

Noha már az említett fejlesztések is jelentős előrelépésnek bizonyultak a nemzetiségi tanítás színvonalasságának és szakmaiságának megerősítésében, mint megtudtuk, a munka még korántsem ért véget: központi helyet foglal el ugyanis a következő évek szakmai célkitűzései között a tankönyvek ötödiktől nyolcadik évfolyamig terjedő fejlesztésének megszervezése, kivitelezése.

A már megjelent, alapozó jellegű tankönyvfejlesztések sorában további említésre méltó eredmény a 2022-ben *Mesék kisiskolásoknak magyar és lovári nyelven* című, első és második évfolyamokat megszólító kiadvány, amellyel csak tovább gazdagodott a roma nemzetiségi nyelvi oktatás eszköztára. A könyv magyarul és lovári dialektusban írt meséken keresztül nyújt élményszerű, színes bevezetést a legkisebbeknek a roma kultúra és nyelv világába. A kicsik mellett azonban a legnagyobbak is fókuszba kerültek: 2023-ban láttak napvilágot az első közép- és emelt szintű érettségire felkészítő kiadványok.

A fejlesztés fontosságát hangsúlyozza, hogy nem volt még korábban hasonló kezdeményezés, ezért is kapott kiemelt jelentőséget, hogy korszerű, szakmai alapokon nyugvó kiadványokkal támogassák a kétszintű érettségi vizsgarendszerben helyet kapó beás és lovári érettségivizsgákra való felkészülést. Ezek a felkészítő könyvek már mélyebb áttekintést nyújtanak a romani nyelv grammatikájához, Choli Daróczi József és Feyér Levente korábban már említett nyelvkönyvét véve alapul. A felkészítő könyvek egy jól felépített, kipróbált nyelvtant helyeznek korszerű kontőrsbe, a mai beszélő számára is természetesen nyelvi környezetet mintázva az olvasmányok világán és az egyes gyakorlófeladatokon keresztül. Mi sem bizonyítja a tartalmi elemek alapját képező nyelvtan időtálló voltát és a fejlesztések szakmaiságát, hogy ha volna lehetőség lováriból is felsőfokú nyelvvizsgát tenni, az érettségig túl akár erre készülve is biztonsággal lehetne támaszkodni a Choli-Daróczi-Feyér-féle nyelvkönyvből átemelt grammatikai keretrendszerre.

Előadása végén Lakatos Szilvia röviden összegezte azokat a hiányterületeket is, amelyekre a következő évek oktatásszervezőinek, taneszközfejlesztőinek feladata lesz választ találni, kezdve a roma nemzetiségi nyelvi oktatás standardizálásával, a még hiányzó tankönyvek és munkafüzetek fejlesztésével, minőségbiztosításával és utógondozásával, az olyan infrastrukturális kérdésekig, mint a pedagógus- és a vonatkozó szakképzési hiány áthidalása, a nyelvoktatás hivatalos módszertanának rögzítése vagy a felsőfokú nyelvvizsga szabályozási környezetének rendezése és a vizsgázás lehetővé tétele, megszervezése. A már meglévő, hiánypótló kötetek sokra képesítik a taneszközök használóit, e magas minőségű fejlesztések pedig mind arról tesznek tanúbizonyságot, hogy nagy fokú szakmai igénnyel indult útnak az utóbbi évtizedekben egy alapjaiban alulról szerveződő, céljaiban és törekvéseiben motivált, komoly energiaráfordításra és minőségi feladatellátásra képes taneszközfejlesztői áramlat. Kitartást, sok erőt és még több sikert kívánunk nekik céljaik eléréséhez!

PályaKaland PRO – Egy biztosabb út a jövőbe

Előző lapszámunkban már bemutattuk a PályaKaland interaktív munkafüzetet. Most megnézzük, hogy ahhoz képest a PályaKaland PRO keretrendszer miben lép előre és hogyan segíti további eszközökkel a fiatalokat a tudatos pályaválasztásban. Maga a munkafüzet



egyéni önismereti folyamatot biztosít a diákok számára, amelynek célja, hogy felismerjék saját motivációikat, képességeiket és személyiségjegyeiket. A PályaKaland PRO ennek a fejlődési útnak a következő szintje: egy olyan intézményi keretrendszer, amelyben a pályaaorientáció nem alkalmi programként jelenik meg, hanem előre tervezett, átlátható és évfolyamonként követhető folyamattá válik a 7. évfolyamtól egészen a 12. évfolyamig. A rendszer kidolgozását az a tapasztalat indokolta, hogy a diákok sokkal megalapozottabb és önazonosabb pályaválasztási döntést hoznak, ha felismerik saját motivációikat és lehetőségeiket. A PRO lehetővé teszi, hogy a pályaaorientáció iskolai keretek között, tanári kísérettel és életkori sajátosságokra építve mélyüljön el, így az intézményekben új, rendszerszintű pályaválasztási gyakorlat jöhet létre. A PályaKaland PRO-ban rejlő lehetőségekről **Orbán-Csog Tímea** HR- és kommunikációs szakemberrel, a program fejlesztőjével beszélgettünk.

Szöveg: **Szabó Dániel** | Fotó: Orbán-Csog Tímea | Előző cikkünk: folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/palyakaland



A PRO egyik alapelve, hogy a pályaaorientáció ne egy alkalmi program legyen, hanem több évfolyamon átívelő folyamat. Mit jelent ez a gyakorlatban egy iskola mindennapi működésében?

A pályaaorientáció nem egyetlen projektnap vagy különálló óra, hanem egy folyamatosan épülő, minden tanévben továbbfejlődő folyamat. A PályaKaland PRO moduljai szerves részét képezik a tanév rendjének, így a diákok 7. osztálytól 12. osztályig egymásra épülő gondolkodási íven haladnak. Minden évben ugyanazokkal a fő témákkal – önismeret, jövőkép, szakmák, döntéshozatal – dolgoznak, de mindig az adott életkornak megfelelő mélységben.

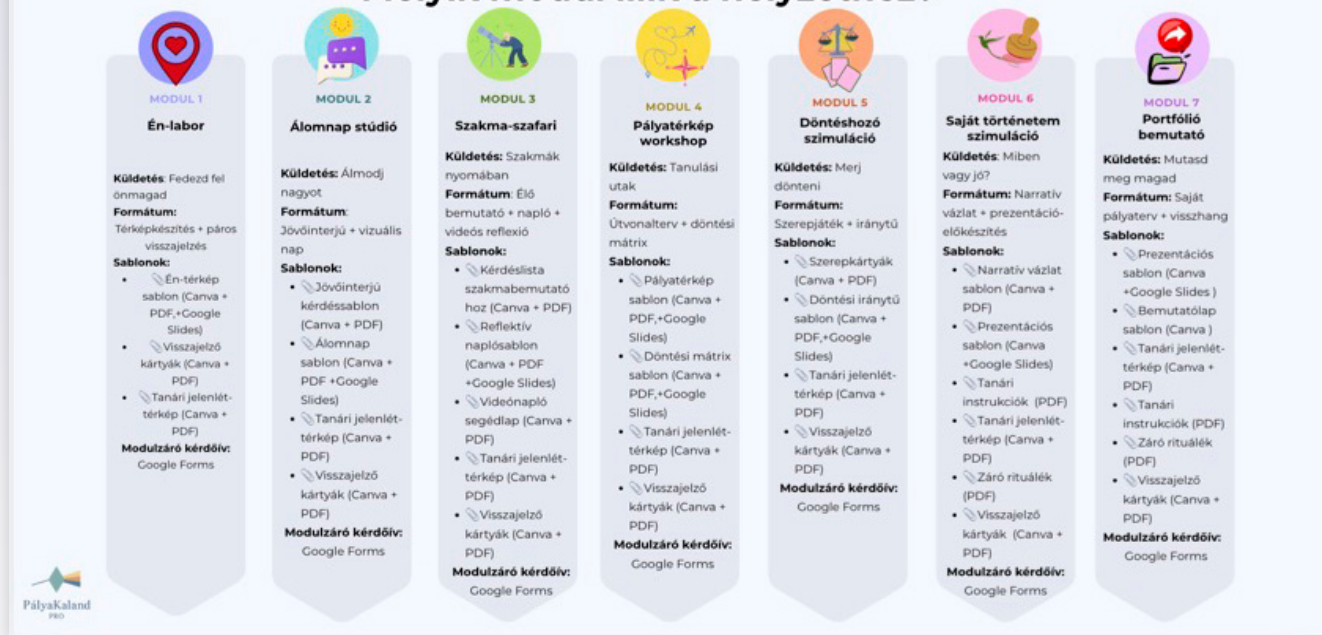
A pedagógusok munkáját egységes tanári kézikönyv, modulforgatókönyvek, évfolyamonkénti tanmenetek és digitális sablonok támogatják, így nincs szükség új tartalmak önálló kidolgozására. A modulok 45, 60 és 90 perces verziókban érhetők el, így rugalmasan illeszthetők tanórákhoz vagy pályaaorientációs napokhoz. A diákok folyamatosan dokumentálják saját fejlődésüket, a pedagógusok pedig rögzítik megfigyeléseiket és jelenlétpontjaikat. Ennek eredményeként a pályaaorien-

táció kiszámítható, tervezhető és átlátható része lesz az iskola működésének.

A rendszer hangsúlyosan reflektív és élményalapú. Miben különbözik ez a megközelítés a hagyományos pályaaorientációs foglalkozásoktól vagy a tesztalapú módszerektől?

A reflektív és élményalapú megközelítés lényege, hogy a pályaaorientáció során a diák nem kívülről kap kész válaszokat, hanem saját élményeiből, gondolkodásából alakítja ki belső iránytűjét. A PRO élő helyzeteket teremt az iskolai pályaaorientációban. A diákok beszélgetnek, rajzolnak, interjút készítenek, szerepjátékot próbálnak ki, és visszajelzést kapnak társaiktól. Ezek a tapasztalati elemek lehetővé teszik, hogy a tanulók saját tapasztalataikon keresztül jussanak el felismerésekhez. Így a diákok fokozatosan értik meg saját motivációikat, döntési mechanizmusait, értékeiket, és azt is, hogy milyen környezetben működnek jól. Ezek a belső kapaszkodók hosszú távon is segítik őket, függetlenül attól, hogy a világ körülöttük folyamatosan változik.

Pályakaland PRO – Modulválasztó térkép pedagógusoknak Melyik modul illik a helyzethez?



A PRO három – tanulói, pedagógusi és intézményi – szinten működik. Hogyan kapcsolódnak ezek egymáshoz a mindennapi gyakorlatban?

A tanulói, pedagógusi és intézményi szint egymást erősítve működik.

- **Tanulói szint:** a diákok önismereti és döntési folyamata épül fel, amelynek eredménye egy személyes portfólió.
- **Pedagógusi szint:** egységes módszertani háttér, tanári kézikönyv, sablonok és facilitátori útmutatók támogatják a tanárok munkáját.
- **Intézményi szint:** a modulok beépülnek a tanévtervbe, a dokumentációs folyamatok pedig átláthatóvá teszik a fejlődést és az ellenőrizhetőséget.

A PRO licenc minőségbiztosítási szerepet tölt be, ami garantálja, hogy minden intézmény ugyanazt a frissített, szakmailag felügyelt tartalmat használja.

A pedagógus szerepe a PRO-ban kísérői, facilitátori jellegű. Miben különbözik ez a hagyományos tanórai szerepfelfogástól és milyen új kompetenciákat igényel a tanároktól?

A PRO-ban a pedagógus szerepe jelentősen eltér a hagyományos tanórai gyakorlattól. A PRO-ban a legfontosabb feladata az, hogy kísérje a diákok belső munkáját. A pedagógus ebben a rendszerben nem irányító, hanem facilitátor: olyan szakember, aki biztonságos teret teremt, figyelmesen jelen van, kérdez és segíti a tanulókat abban, hogy saját felismerésekhez jussanak. Ez azt jelenti, hogy nem ő adja meg a helyes válaszokat, hanem támogatja a diákokat abban, hogy megértsék saját mintáikat, motivációikat és döntési logikájukat. Ehhez olyan kompetenciák szükségesek, mint az aktív hall-

gatás, a visszhangadás, a csoportdinamika kezelése és az érzékeny helyzetek támogatása. A facilitátori képzés ezeket a készségeket saját élményen keresztül fejleszti.

A hét modul egymásra épülő tanulási ívet alkot. Milyen logika mentén épül fel ez a modulrendszer és melyek azok a kulcspontok, ahol a diákok jellemzően a legnagyobb felismerésekhez jutnak?

A modulrendszer felépítése egy tudatos, belső fejlődési íven alapul. A folyamat első lépése az önismeret fejlesztése: amíg a tanulók nem látják tisztán saját értékeiket, működésüket és motivációikat, addig minden további döntésük ingatag alapokon nyugszik. Az önismeret megszerzése után következik a jövőképalpalkotás, amely inkább még a *mi* (végcél) kérdésre összpontosít a *hogyan* (stratégia) helyett. Ezt követi a szakmák világának felfedezése, majd a döntéshozatal és a személyes pályaterv megfogalmazása. A hét modul egymásra épülő lépcsőfokként működik: minden új felismerés visszacsatol a korábbi tapasztalatokhoz, így fokozatosan kialakul a tanulók személyes iránytűje.

A legjelentősebb felismerések három kiemelt ponton születnek. Elsőként az *Énlaborban*, ahol a diákok először tudatosítják, milyen minták szerint működnek, mi motiválja őket, és mely értékek fontosak számukra. Második pont az *Álomnap Stúdió*, ahol a jövőkép vizualizálása során olyan vágyak és irányok kerülnek felszínre, amelyek korábban kimondatlanok voltak. Harmadik jelentős pont a *Döntéshozó Szimuláció*, ahol szerepjáték és döntési iránytű segítségével a tanulók megértik, hogy milyen szempontok alapján hoznak döntéseket, és mi vezérli őket valójában. A folyamat végén minden tanuló egy személyes portfóliót állít össze, amelyben megjelenik saját útja, fejlődése és döntési logikája. Ekkor érzik meg igazán: „igen, ez az én irányom.”

Intézményi szinten milyen előnyöket jelent a PRO bevezetése egy iskola számára – például a tanévtervezés, az egységes szemlélet vagy az ellenőrizhetőség szempontjából?

A PRO bevezetése az intézményi szinten elsődlegesen a stabilitást és a kiszámíthatóságot erősíti az iskolák működésében. A pályaaorientáció nem elszigetelt programokból áll, hanem egy előre megtervezett, moduláris rendszerből, amely szervesen illeszkedik a tanév tervébe. Ezáltal minden évfolyam pontosan követhető: melyik modul kerül sorra, milyen időkeretben történik a feldolgozás és milyen sablonokkal dolgoznak a pedagógusok.

Az egységes szemlélet jelentős előny az intézményi működésben. Minden pedagógus ugyanazt a tanári kézikönyvet, sablonokat és jelenlétformákat alkalmazza. A diákok fejlődése összehasonlítható és a folyamat átlátható az iskola vezetése számára is.

A PRO rendszer egyik legfontosabb értéke az ellenőrizhetőség és a dokumentálhatóság. Három mérési pontot tartalmaz: a tanév eleji helyzetképet, a modulok közötti jelenlétpontokat és a tanév végi összszegzést. Ezek alapján egyértelműen nyomon követhető, hogyan fejlődött a diák önismerete, döntési logikája, jövőképe – ez nemcsak szakmai szempontból hasznos, hanem belső és külső ellenőrzéseken is biztonsággal bemutatható. Az intézményi működést egy zárt partneri felület is támogatja, ahol a pedagógusok mindig a legfrissebb modulokat, sablonokat, adminisztrációs eszközöket és útmutatókat érhetik el. Ez garantálja, hogy a PRO minden iskolában egységesen, naprakészen és átláthatóan működjön.

A PályaKaland PRO az első olyan átfogó, rendszer-szintű pályaaorientációs keretrendszer, amelyet akár már a következő tanévtől be lehet vezetni. Szeretném elősegíteni ennek a lehetőségnek a megvalósulását, ezért olyan szakmai irányokban gondolkodom a jövőt illetően, mint a pedagógus-továbbképzési rendszerbe illeszthető facilitátori képzés vagy a munkafüzetekre a támogatott tankönyvi státusz megszerzése. Amennyiben a döntéshozók is úgy látják, hogy az innováció érdekében támogathatja az intézmények pályaaorientációs programját, ezek a lépések hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a PályaKaland PRO szélesebb körben beépüljön az intézmények mindennapi működésébe.

A rendszer évente frissül és követi a munkaerőpiaci, valamint oktatási változásokat. Hogyan jelenik meg ez a gyakorlatban, a tartalmakban és a módszertanban?

A PRO rendszer folyamatosan megújul, mert a pályaaorientáció ma már nem egy statikus terület. A munkaerőpiac, a felvételi követelmények, a képzési utak és a diákok valósága is folyamatosan változik, ezért fontos, hogy a rendszer mindig naprakész legyen. A frissítések három szinten jelennek meg: a tartalmakban, a módszertanban és az intézményi működés támogatásában.

Tartalmi szinten minden évben átnézem a szakmákhoz kapcsolódó példákat, a tanulási utak leírását, a döntési helyzeteket és a portfólióelemeket. Ha változik a felvételi rendszer, új kompetenciák kerülnek előtérbe,



vagy megjelennek új szakmák, ezek azonnal beépülnek a sablonokba és a modulokba. Így a pedagógusok mindig olyan tartalommal dolgoznak, ami valóban a jelenlegi valóságra reagál.

Módszertani szinten a frissítések a tanári kézikönyvben, a jelenlétformákban és a facilitátori útmutatókban jelennek meg. A képzéseken felmerülő tapasztalatok, a pedagógusok visszajelzései és a csoportdinamikai jelenségek alapján minden évben finomítom a kérdéstechnikát, a modulforgatókönyveket és a reflektív eszközöket. Így a rendszer egyre jobban illeszkedik a valós iskolai helyzetekhez.

Intézményi szinten folyamatosan bővül a digitális sablonközpont: új sablonokkal, friss mérési pontokkal és aktualizált adminisztrációs eszközökkel gazdagodik. A most elérhető PályaKaland munkafüzet egy stabil alap, amelynek későbbi verzióit úgy tervezem, hogy külön kezelik majd az általános és a középiskolai szinteket, korosztályra szabott küldetésekkel.

Milyen szerepe van a facilitátori képzésnek a rendszer sikeres bevezetésében, és miben ad pluszt azoknak a pedagógusoknak, akik részt vesznek rajta?

A facilitátori képzés a PRO sikeres bevezetésének egyik legfontosabb eleme. A rendszer nem csupán új tartalmakat vezet be, hanem gyökeresen átalakítja a pedagógiai szemléletet is: a tanár hagyományos irányító szerepe helyett kísérővé válik. A facilitátori képzés plusza abban rejlik, hogy a pedagógusok nem pusztán elméleti

ismereteket szereznek, hanem aktívan kipróbálják a modulokat, gyakorolják a kérdezéstechnikát, a visszahangadást, a csoportdinamika kezelését, valamint a biztonságos tanulási tér megteremtését. Két nap alatt saját élményként élik meg, milyen érzés diákszerepben lenni, majd facilitátorként vezetni ugyanazt a folyamatot. Ez a kettős tapasztalat biztosítja azt a magabiztosságot, amelyre a PRO rendszer épül. Összességében a facilitátori képzés olyan szakmai támogatást nyújt, ahol a pedagógusok új eszközökkel gazdagodnak.

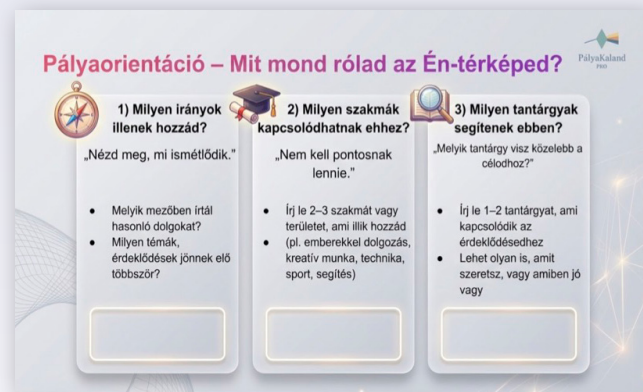
A PályaKaland PRO egyik alapgondolata, hogy a diákok saját szempontokat alakítsanak ki a döntéseikhez. Miért tartja ezt nélkülözhetetlennek a mai fiatalok jövőtervezésében?

Ez az alapeszme azért kulcsfontosságú mert a mai fiatalok egészen más környezetben hoznak pályaválasztási döntéseket, mint akár egy évtizeddel ezelőtt. A munkaerőpiac folyamatosan változik, új szakmák jelennek meg, régiek tűnnek el, így a korábbi szemlélet, miszerint egy szakma egész életre szóló biztonságot nyújt, már nem állja meg a helyét. Napjainkban a valódi stabilitást az a belső iránytű adja, amelyet a tanulók önmagukban fejlesztenek ki. Már a 7–8. évfolyamosok is új trendekkel szembesülnek: nő a technikumok és a duális képzés jelentősége, és egyre inkább a készségek kerülnek előtérbe a konkrét szakmák helyett. A középiskolások körében pedig megjelenik a digitalizáció, a mesterséges intelligencia, a portfóliókarrier, a rugalmas tanulási utak és a kompetenciaalapú kiválasztás. Mindez azt mutatja, hogy a tanulóknak nem egyetlen szakmára kell felkészülniük, hanem egy olyan belső iránytűt kell kialakítaniuk, amely bármilyen változó körülmények között segíti őket eligazodni.

A saját szempontok kialakítása viszont azt eredményezi, hogy a diák képes felismerni, mi illik hozzá, mi ad számára energiát, és milyen környezetben tud jól teljesíteni. Ez a tudás minden változó élethelyzetben megtartja és segíti őt. A PályaKaland PRO ezért nem azt tanítja meg, melyik szakma a „jó”, hanem arra fókuszál, hogy a diákok megtanuljanak önmagukról és döntéseikről gondolkodni. A modulok során olyan személyes szempontok (értékek, erősségek, működési minták, motivációk) alakulnak ki, amelyek később bármilyen helyzetben kapaszkodót adnak.

Hogyan tud a PRO rendszer támogatást nyújtani a szülők számára is, akár közvetetten, akár az intézményi kommunikáción keresztül?

A pályaaorientáció sok családban bizonytalanságot vagy feszültséget okoz, hiszen a szülők szeretnék jól segíteni, de nem mindig tudják, merre induljanak. A PRO egyik fontos szerepe éppen az, hogy ezt a terhet levegye a vállukról: a diákok egy átgondolt, több évfolyamon átívelő folyamatban dolgoznak, így a szülőknek nem kell egyedül megoldásokat keresniük. Így a családi beszélgetések is sokkal könnyebbé válnak: nem arról szólnak, hogy melyik szakma a jó, hanem arról, hogy a gyermek mitől érzi magát motiváltnak, mi illik hozzá és hogyan tud tudatosan dönteni.



A rendszer egyik legnagyobb előnye, hogy a diákok személyes portfóliót építenek, amelyben láthatóvá válik az önismereti fejlődésük, a döntési mintázataik és a jövőképük. Ezzel a szülők is egy átlátható, strukturált anyagot kapnak arról, hogyan gondolkodik a diák a saját jövőjéről. A tanévtervben előre látható, mikor milyen modul zajlik, milyen témákkal foglalkoznak a diákok és milyen mérési pontok vannak.

Összességében a PRO a szülők számára egyfajta háttértámogatás: átláthatóvá teszi a folyamatot, csökkenti a bizonytalanságot, és olyan eszközöket ad a diákok kezébe, amelyek a családi döntéshozatalt is megkönnyítik.

Milyen intézményeknek ajánlaná leginkább a PályaKaland PRO rendszert? Milyen feltételek szükségesek ahhoz, hogy valóban jól tudjon működni hosszú távon?

A PályaKaland PRO-t olyan intézményeknek ajánlott bevezetni, amelyek a pályaaorientációt nem alkalmi programként, hanem egy több évfolyamon átívelő, átlátható és következetes pedagógiai folyamatként kívánják tenni. A rendszer eredményesen működik felső tagozaton, gimnáziumban és technikumban egyaránt, hiszen minden korosztály számára biztosít kapaszkodókat az önismeret és a döntéshozatal terén. A licenc ehhez kapcsolódóan biztosítja a digitális verziót, valamint a teljes módszertani és intézményi háttérrel. Fontos különbség, hogy ha egy intézmény csak a pályaválasztási időszakot szeretné lefedni, elegendő a munkafüzet önálló használata, míg a PRO licenc a több évfolyamon átívelő, reflektív, dokumentálható folyamatot teszi lehetővé. A licenchez workshopok és tréningek is kapcsolódnak, amelyek segítik a diákokat – akár szülőkkel együtt, akár külön – az önismereti és döntési folyamatokban.

A PRO rendszer minden olyan intézmény támogatója lehet, ahol nyitottság van az innovációra, fontos a digitális elérhetőség és a vezetés értékeli az átlátható, dokumentálható, valamint hosszú távon is fenntartható rendszereket, nyitottak a korszerű és reflektív szemléletre, és fontosnak tartják, hogy a fiatalok valódi önismereti alapokra építve, megfelelő támogatással hozzassanak megalapozott döntéseket a jövőjükéről egy digitálisan is támogatott pályaaorientációs rendszerben. Maga a munkafüzet elérhető nyomtatott és digitális verzióban, biztonságos online fizetéssel és gyors hozzáféréssel az alábbi [honlapon](#).

Hogyan látják helyzetüket a pályakezdő pedagógusok?

A pályakezdő pedagógusok szakmai támogatása és pályán tartása kiemelt jelentőségű a minőségi oktatás biztosításához. A fő cél, hogy a frissen végzett pedagógusok gyakorlati tudását, módszertani felkészültségét erősítsük, különös tekintettel a hátrányos helyzetű tanulókkal végzett munkára.

Szöveg: **Belügyminisztérium**



Három pályakezdő pedagógust kérdeztünk, akik saját tapasztalataikon keresztül osztják meg véleményüket a pedagógus-életpályáról:

Mit tart 2026-ban a pedagóguspálya egyik legnagyobb vonzerejének, különösen a pályán maradás szempontjából?

A pedagóguspálya egyik legnagyobb vonzereje, hogy a kezembem van egy kis szelete a jövőnek: példát mutathatok a diákoknak és formálhatom a gondolkodásukat. Eközben érzem, hogy a szakma társadalmi megítélése lassan helyreáll. (Mile Ákos, digitális kultúra tanára)

Milyen pozitív változásokat érzekelt az elmúlt időszakban, akár szakmai, akár anyagi szempontból?

Az iskolák fejlődnek, modernizálódnak. A fizetés versenyképes, és a légkör, az iskolai atmoszféra is sokkal kellemesebb. (Varga Jenő Zoltán, történelemtanár)

Mi az, ami Ön szerint ma is értékessé és vonzóvá teszi ezt a hivatást?

A hivatás vonzerejét számomra az is jelenti, hogy a testnevelés nemcsak teljesítményről szól, hanem élményről, egészségmegőrzésről és önismeretről is. Az a lehetőség, hogy a diákok pozitív mozgásélményekkel és egészséges életmódra vonatkozó mintákkal lépnek tovább, hosszú távon is értelmessé és megtartó erejűvé teszi a pedagógusi hivatást. (Mészáros Dániel, testnevelő tanár)

A pályakezdő pedagógusok tapasztalatai egyértelműen visszaigazolják, hogy a célzott szakmai támogatás és az emelt bérszínvonal meghatározó szerepet játszanak a pedagóguspálya vonzerejének erősítésében és a pályán maradás elősegítésében.



Magyarország Kormánya célul tűzte ki a pedagóguspálya vonzóbbá tételét. Ezt elsősorban a 2024-től indult bérfejlesztéssel valósítja meg. A pedagógusok béremelése az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program Plusz keretében, az Európai Unió társfinanszírozásával és Magyarország költségvetésének támogatásával valósul meg. A *Pedagógus életpályamodell* című, és a *Pedagógus életpályamodell – hátrányos helyzetű tanulókkal foglalkozó pedagógusokat érintően* című projektek a Magyarország által kijelölt stratégiai fontosságú műveletek, úgynevezett Pillérek közé tartoznak. A Pillérek kiemelt szerepet játszanak a fejlesztéspolitikai célok elérésében, az adott operatív program sikeres végrehajtásában, valamint az uniós támogatások eredményes és átlátható felhasználásában.

Diploma számokban

Felvételi trendek és munkaerőpiaci lehetőségek a DPR alapján

Idei egész éven átívelő rovatunkban a pályaaorientáció témakörét vesszük közelebbről szemügyre, arra keresve választ, hogy a különböző szakterületek milyen lehetőségeket kínálnak a frissdiplomások számára és milyen kilátásokkal, reményekkel dönthetnek egy adott képzés mellett a felsőoktatásba jelentkezők. Hétköznapijaink információs robbanásával arányosan szaporodnak az ismeretszerzés lehetőségei és a munkavégzés lehetséges formái, ami folyamatosan és alapjaiban rendezi át a felsőoktatás és a munkaerőpiac topográfiáját. Egy ilyen gyorsan változó rendszerben nehézkessé válik az eligazodás – ezért is jelent hatalmas segítséget egy olyan felhasználóbarát adatbázis, mint a Diplomás Pályakövetési Rendszer (DPR), amely konkrét, adatalapú eligazítást nyújt oktatás és munkavállalás összefüggésrendszeréről. Rovatindító interjúnkban **Dr. Vanó Renátát**, az Oktatási Hivatal (OH) felsőoktatási elnökhelyettesét és **Seli Júlia Évát**, az OH Felsőoktatási Elemzési Főosztályának vezetőjét kérdeztük a DPR működéséről, méréseiről és az ott elérhető adatok felhasználási lehetőségeiről.

Szöveg: Bodon Gergely Dávid



Dr. Vanó Renáta
(Fotó: OH)



Seli Júlia Éva
(Fotó: Szarka Dávid)



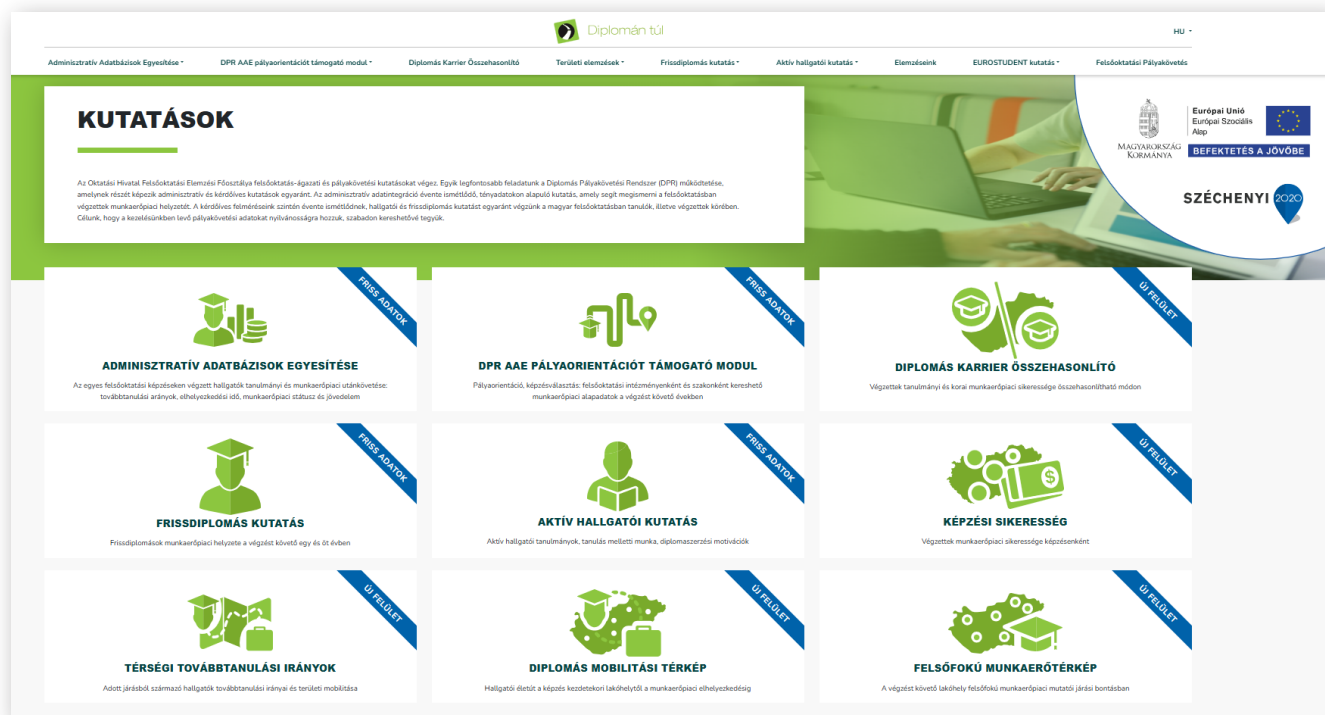
A Diplomás Pályakövetési Rendszer (DPR) alapján melyek manapság a legkeresettebb egyetemek és képzések? Mely szakmákban sikerül elhelyezkedniük a legnagyobb számban a frissen végzetteknek?

Dr. Vanó Renáta (V. R.): A 2025-ös általános felvételi eljárás adatai alapján az ELTE, a Debreceni Egyetem és a Szegedi Tudományegyetem vette fel a legtöbb jelentkezőt. Közel 5400 hallgatóval a gazdálkodási és menedzsment, nagyjából 3400 fővel a jogászképzés és 2921 hallgatóval a kereskedelem és marketing képzés számít a három legnépszerűbb szaknak. Kiemelném azonban a műszaki, az informatika, a pedagógus, valamint az orvos- és egészségtudomány képzési területek népszerűségét és keresettségét is, hiszen a TOP 10 szak között szerepel a mérnökinformatikus, a gépészmérnök és a programtervező informatikus alapképzés, az óvoda- és gyógypedagógus szakok, valamint az általános orvos osztatlan képzés is. 2025 nyarán az általános eljárásban 95.907 fő nyert felvételt valamilyen felsőfokú intézménybe, ami 2012 óta a legkimagaslóbb eredmény.

A DPR 2025-ös adatintegrációja 2024. decemberi munkaerőpiaci adatokat tartalmaz, amelyek alapján azt mondhatjuk, hogy a 2022/23-ban végzettek 2024. decemberében óvodai és alapkörű nevelési-oktatási intézményi tanárként, oktatóként, nevelőként helyezkedtek el a legnagyobb számban (3851 fő). Őket követik az egyéb magasan képzett ügyintéző (3788) és a szoftver- és alkalmazásfejlesztők (2605). Ugyanakkor népszerűek voltak még a különböző mérnöki, vezetői és jogi foglalkozások is.

Milyen célok mentén indult útnak az Adminisztratív Adatbázisok Egyesítése (AAE) és jött létre a DPR?

V. R.: A DPR kezdetei egészen 2010-ig nyúlnak vissza, amikor a két kérdőíves kutatásunk: az aktív hallgatói és a frissdiplomás kérdőíveink útjukra indultak. A DPR adatintegrációs modulja jelenlegi formájában 2018 óta működik, eleinte kétéves, 2022 óta pedig éves frissítéssel. Mind a kérdőíves, mind az adatintegrációs kutatásaink célja, hogy megbízható módon és rendszeresen gyűjtsünk információt a felsőoktatásban tanuló és az onnan kikerülő diplomások további életútjáról. Kutatásaink azt vizsgálják, hogyan érvényesülnek a végzettek a munkaerőpiacon, milyen gyorsan és milyen feltételekkel helyezkednek el, illetve mennyire kapcsolódik a munkájuk korábbi tanulmányaikhoz.



1. ábra: A diplomantul.hu weboldalon elérhető interaktív felületeink

Ezek az adatok nagyban képesek segíteni az egyetemeket meglévő képzéseik fejlesztésében, a megfelelő stratégiai döntések meghozatalában és a munkaerőpiaci igényekhez való nagyobb fokú igazodásban. Emellett a rendszer adatai tájékoztatást adnak a továbbtanulás előtt állóknak is, hiszen valós képet nyújtanak arról, mire számíthatnak a munkaerőpiacon egy-egy szak elvégzése után. A DPR így az oktatáspolitikai döntések előkészítését, a felsőoktatás minőségének javítását és a felsőoktatás átláthatóságát is szolgálja. Mind a kérdőíves, mind az adatintegrációból származó adatainkat igyekszünk publikussá tenni interaktívan szűrhető PowerBI-riportok formájában, amelyek a diplomantul.hu weboldalon érhetőek el.

Hogyan tudják naprakészen tartani az AAE és a DPR adatbázisát? Milyen adatvédelmi irányelvek mentén zajlik az információgyűjtés?

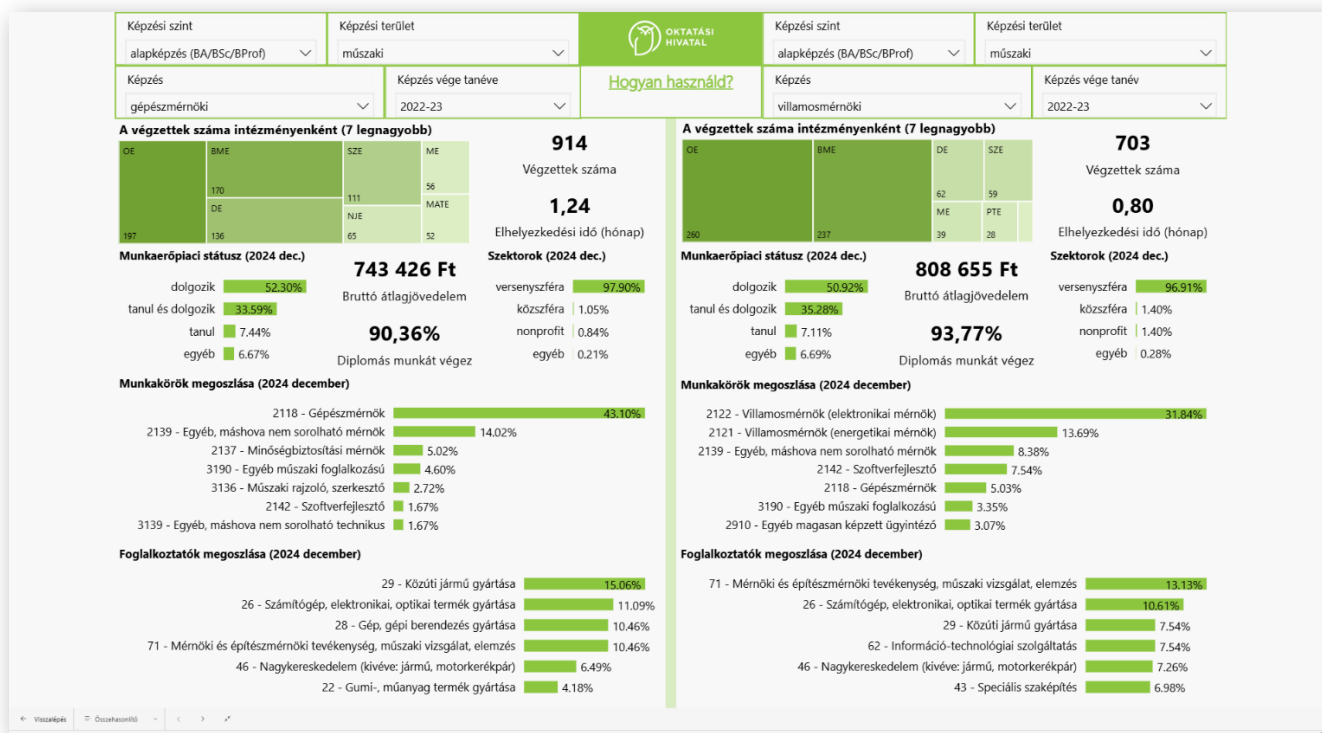
V. R.: A DPR kérdőíves moduljait éves gyakorisággal, a felsőoktatási intézmények segítségével kérdezzük le. Az adatokat az OH-ban összesítjük és tisztítjuk, elemezhetővé téve őket. Az adatintegrációs modul (AAE) keretein belül a Felsőoktatási Információs Rendszerben (FIR) tárolt egyéni szintű adatokhoz évről évre, anonim módon kapcsolunk hozzá olyan tényadatokat, amelyeket más államigazgatási rendszerekben (így például a Nemzeti Adó- és Vámhivatal – NAV –, a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő – NEAK – vagy a Nemzetgazdasági Minisztérium – NGM) kezelnek. Minden adatintegráció során 7 végzett tanév vizsgálatára van lehetőségünk, ami azonban az éves adatösszekötés miatt mindig 1-1 évvel eltolódik.

Az adatvédelmi irányelvek szigorú betartása törvényi kötelezettségünk és feladatunk, amelyre az adatintegráció minden pontján figyelünk. Az adatösszekötést törvényi előírás alapján a Nemzeti Adatvédelmi és Információs Hatóság Kft. végzi: itt futnak össze a partnerintézmények és az OH által közölt adatok – és kötik össze őket anonim, álnevesített módon. A publikus oldalunkon (diplomantul.hu) megjelenő adatok esetén a jövőbeli mutatókat 10 fő felett, más munkaerőpiaci és továbbtanulási mutatókat pedig 3 fő felett jelenítünk meg. A weboldalon pedig természetesen kizárólag deperszonalizált, aggregált mutatókat publikálunk – egyéni adatokat nem.

Az OH Felsőoktatási Elemzési Főosztályának vezetőjeként milyen szakmai feladatokat kell ellátnia?

Seli Júlia Éva (S. J.): Főosztályunk egyik legfontosabb feladata a DPR működtetése, az abból származó adatok elemzése és publikálása, adatkérés esetén pedig az adatszolgáltatás. A hazai kérdőíves és adatintegrációs kutatásaink mellett nemzetközi projekteken is részt veszünk, ilyenek az *EUROSTUDENT* és az *Eurograduate* felmérések, amelyek keretein belül hallgatói és végzeti kérdőíves kutatásokat valósítunk meg Európa más tagországaival együttműködésben. A pályakövetési és más felsőoktatási adatok – jelentkezési, felvételi mutatók, a hallgatói sikerességről készülő vizsgálatok adatai, tanulmányi előrehaladási adatok stb. – alapján elemzéseket, adatszolgáltatásokat, kutatásokat készítünk, eredményeinket pedig számos konferencián, előadáson bemutatjuk.

Az én felelősségem, hogy évről évre magas színvonalon valósítsuk meg a főosztály szakmai tevékenységét,



2. ábra: A Diplomás Karrier Összehasonlító oldalon a gépészmérnöki és villamosmérnöki képzéseken 2022/23-as tanévben végzetek munkaerőpiaci adatainak összehasonlítása

valamint annak biztosítása, hogy adataink minél nagyobb része publikusan is elérhető legyen, lehetővé téve, hogy minél többen megismerjék a pályakövetési kutatásainkat. Fontos feladatunknak tartom elősegíteni, hogy a főosztályon előállított adatanyagot minél több fórumon ismerhessék meg a hallgatók, a pályaválasztás előtt állók, valamint a felsőoktatási intézmények és a kutatók. Elemzéseink és riportjaink remekül használhatók pályaaorientációs célokra, így örömeinkre válna, ha egyre több középiskolás, pályaválasztás vagy pályamódosítás előtt álló fiatal ismerné és használna a publikusan elérhető adatainkat.

Az adatgyűjtés és elemzés kapcsán milyen partnerintézményekkel áll szoros együttműködésben az OH?

S. J.: Az OH számos hazai és nemzetközi partnerrel dolgozik együtt. Hazai oldalról kiemelten fontosak a felsőoktatási intézmények, a NAV, a NEAK és az NGM, amelyek adminisztratív adatokat szolgáltatnak az AAE-rendszerhez. Emellett kapcsolatot tartunk az ágazatirányító minisztériummal, háttérintézményekkel, illetve a köznevelési és szakképzési rendszerek egyes szereplőivel is. Mindemellett nemzetközi szinten együttműködünk az Európai Bizottság különböző oktatási adatgyűjtési és kutatási programjaival, például az *EUROSTUDENT*, *Eurograduate*, vagy a *European Network on Graduate Tracking* hálózat kollégáival.

Milyen jellegű, fókuszú hazai és nemzetközi elemzések, kutatások zajlanak és érhetők el a DPR-en belül?

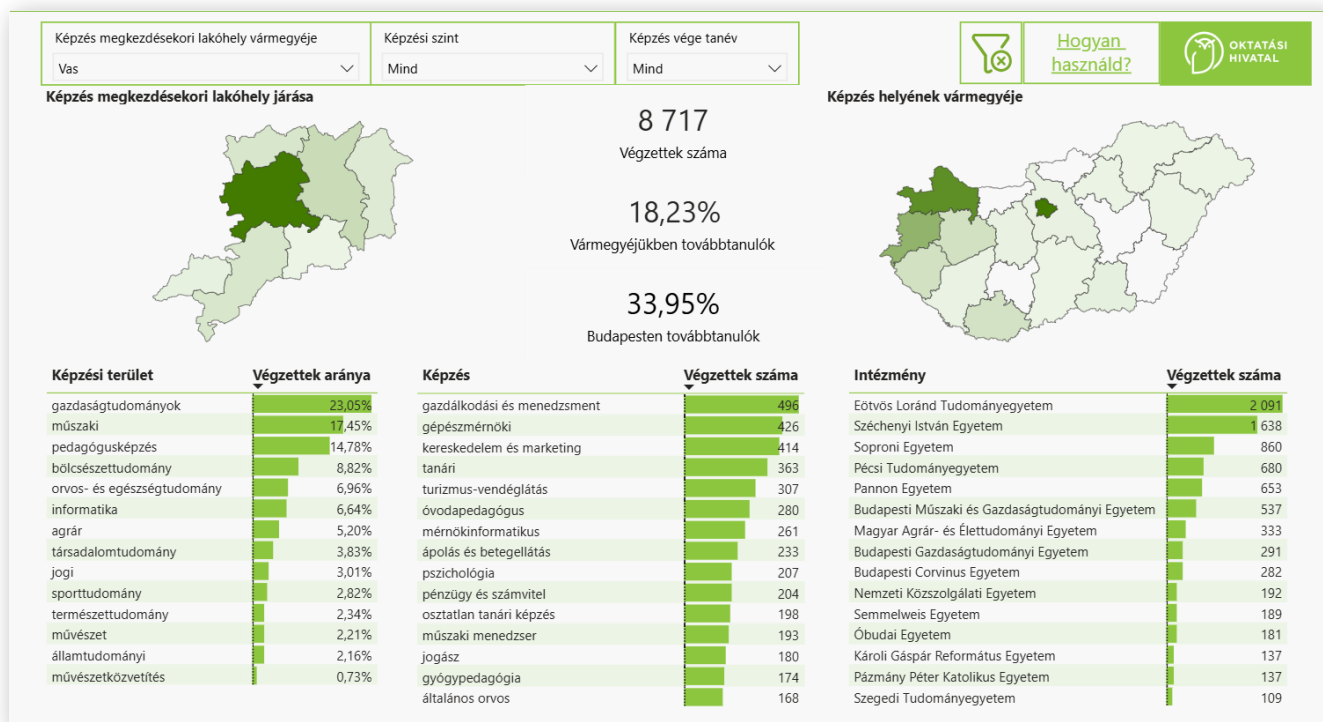
S. J.: Pályakövetési adataink alapján mindig gondolkodunk új kutatási irányokon, amelyek hasznosak és

érdekesek lehetnek az ágazatirányítás, a hallgatók és a felsőoktatási intézmények számára. Ilyen volt a tavalyi év során a DPR adatintegráció alapján kidolgozott három új interaktív felületünk, amelyek vármegyei fókuszban, munkakörök szerint is összehasonlítható módon mutatják meg az adatainkat. Dolgozunk életút-kutatáson, kérdőíves alapú elemzéseken és a felsőoktatási lemorzsolódás kutatásán is.

Kérdőíves adataink 2024-től interaktívan szűrhető módon is elérhetőek a diplomantul.hu weboldalon. Az így elérhető adatok által képet kaphat minden érdeklődő arról, hogy az aktív hallgatók és a frissdiplomások milyen tapasztalatokat gyűjtöttek a felsőoktatási tanulmányaik során, mit várnak a munkaerőpiactól, milyen munkát vállalnak és terveznek-e külföldi továbbtanulást vagy munkavégzést (sok egyéb mutató mellett).

A legfrissebb adatok alapján milyen tendenciák olvashatók le a pedagóguspályára vonatkozóan? Hogyan alakult az elmúlt időszakban a képzésre jelentkezők és a pályán elhelyezkedők száma?

S. J.: Az adatok alapján a pedagógusképzésben két, egymást erősítő tendencia rajzolódik ki: egyrészt nő a jelentkezők és a felvettek száma, másrészt ez már a képzésben tanulók összlétszámában is megjelenik. A felvételi adatok szerint 2023-tól markáns fordulat történt: a pedagógusképzés képzési területre felvettek száma 2022-ben még 7–8 ezer fő, 2023-ban már közel 13 ezer, 2024-ben 15 ezer felett, 2025-ben pedig mintegy 17 ezer fő volt. Ez rövid idő alatt jelentős bővülést jelez, ami egyértelműen növekvő pályaeérdeklődésre utal.



3. ábra: A Térségi Továbbtanulási Irányok oldalon a Vas megyéből érkező hallgatók munkaerőpiaci adatai

Ezzel párhuzamosan a hallgatói létszámok is emelkednek. Az alapképzéses pedagógusképzésben tanulók száma 2022/23-ban még mintegy 13 ezer fő, míg 2025/26-ra közel 25 ezer főre nőtt. A pedagógus osztálytanári képzésben tanulók hallgatók száma a korábbi években 7000 fő körül alakult, 2025-ben a 8000 főt közelítette. A pedagógus mesterképzésben tanulók száma az elmúlt évek jogszabályi változásainak és kiemelt szerepének köszönhetően folyamatosan növekedik az elmúlt években: 2023/24 őszéhez képest 2025/26 őszére közel megduplázódott a tanári mesterképzésben tanulók hallgatók száma.

Az államilag támogatott, a hallgatók számára térítésmentes tanári mesterképzés lehetőséget biztosít arra, hogy kizárólag diszciplináris végzettséggel rendelkező pedagógus-tanári szakképzettséget szerezzenek. Az adatok azt mutatják, hogy ennek köszönhetően a tanári pályán olyan belépők is megjelennek, akik korábban nem dolgoztak tanárként. A mesterképzés emellett azt is lehetővé teszi, hogy a már pályán lévő pedagógusok újabb diszciplináris területen vagy középiskolai szinten szerezzenek tanítási jogosultságot.

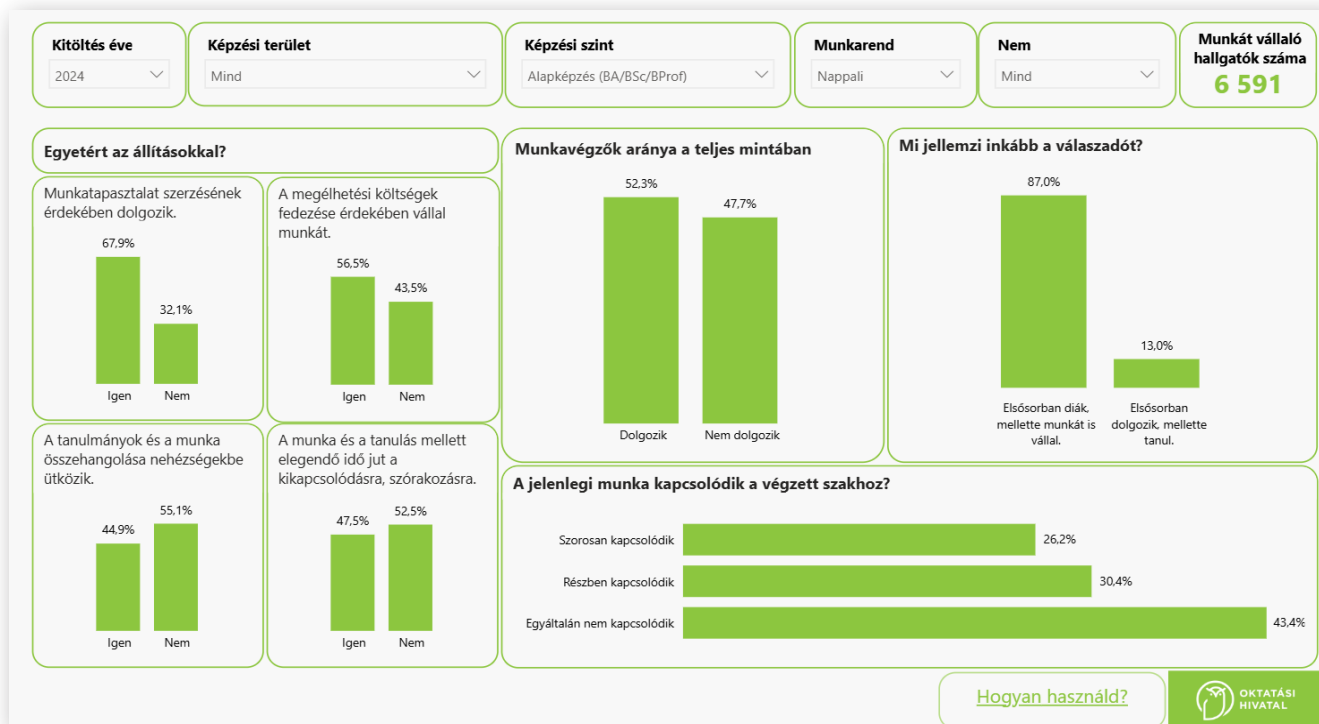
A DPR 2025-ös adatintegrációjából kiderül, hogy a pedagógus alapképzés megszerzése után szinte azonnal munkát vállalnak a hallgatók: ez a 2022/23-as tanévben végzettség esetén átlagosan kicsit több, mint 1 hónap volt (osztálytanárképzésnél szintén). Mesterképzés esetén az álláskereső időszaka kevesebb, mint 1 hónap. 2024. decemberében a 1,5 éve pedagógus alap- vagy osztálytanári képzésben végzettségű közel 95%-a diplomás munkakörben dolgozott. A leggyakrabban betöltött munkakör mindhárom képzési szinten pedagógus területéhez kapcsolódik: így a középiskolai tanári, az óvodapedagógusi, az általános iskolai tanári és a gyógypedagógusi.

A legújabb hazai és nemzetközi elemzések fényében mely vonatkozó munkaerőpiaci tendenciákat tartja a legérdekesebbnek?

S. J.: Fontos változás az elmúlt években, hogy a felsőoktatásban tanuló hallgatók egyre nagyobb arányban vállalnak munkát tanulmányaik mellett: az *EUROSTUDENT* hallgatói kérdőív 2025-ös adatai alapján rendszeres munkát 45%-uk, alkalmi munkát további 13%-uk végez. Ugyanez az adat a kérdőív 2022-es lekérdezésekor 41% és 15% volt. Képzési területenként változó, hogy mennyire kapcsolódnak a tanulmányok a végzett munkához. Azokon a területeken, ahol szorosabban kapcsolódik a munka a tanulmányokhoz, nem látszódnak erős negatív hatásai a munkavégzésnek a hallgatók teljesítményére, sőt: szakmai fejlődésük részének érzik a munkát. A kérdőív adatai alapján viszont 2025-ben vallották először magukat a hallgatók elsődlegesen inkább munkavállalónak, és csak ezt követően hallgatónak, míg ez a korábbi években fordítva volt. Ennek oka lehet a levelező képzések egyre nagyobb népszerűsége és a hallgatók életkori megoszlásának változása. A pályakövetési adatintegráció friss adatai alapján azt látjuk, hogy a végzés utáni elhelyezkedés egyre gyorsabb: a végzettség már kevesebb, mint 1 hónap alatt talál munkát.

Az AAE és a DPR adatbázisában összegyűjtött információk alapján milyen szaktudományos és munkaerőpiaci gravitációs pontok rajzolódnak ki képzési területenként Magyarországon?

S. J.: A 2025-ös DPR adatintegráció adatai alapján képet kaphatunk a 2024. decemberi munkaerőpiaci helyzetről. Az adatok egyébként rövid és hosszú távú



4. ábra: A DRP hallgatói kérdőív eredményei interaktív aloldalunkon bemutatva

munkaerőpiaci pályakövetést is lehetővé tesznek, ami azt jelenti, hogy például a 2016/17-ben végzettek esetén 7,5 éves, a 2022/23-ban végzettek esetén pedig 1,5 éves pályáiv válik így beláthatóvá.

A képzési területek közül az alapképzésen végzettek számában a frissdiplomások között továbbra is a gazdaságtudományok területe vezet közel 6300 végzettel, ezt a műszaki terület követi 4089 fővel, majd az informatika 2901 fővel. Az első munkavégzésig eltelt hónapok száma mindhárom legnépszerűbb terület esetén az 1 hónapot közelíti. Az informatika és műszaki területeken a diplomás munkát végzők aránya már a 1,5 éve végzett hallgatók esetén is 90% feletti, a végzettek tehát hamar és felsőfokú végzettséget igénylő munkakörben tudnak elhelyezkedni. A versenyszféra hatása kiemelkedő mindhárom területen: 90% feletti azoknak az aránya, akik ebben a gazdálkodási formában dolgoznak.

A végzettek által betöltött munkakörök mindhárom képzési területen sokszínűek, de összességében a végzettségükhöz kapcsolódó FEOR (Foglalkozások Egységes Osztályozási Rendszere) kódokon dolgoznak legnagyobb arányban már rövid távon is a végzettek. Az utolsó hónapban munkát végzők aránya érdekes munkaerőpiaci eltolódást mutat mindhárom terület esetén. Ha a 2024-es adatintegrációval összevetjük a 2025-ös adatokat, azt láthatjuk, hogy ezeken a területeken több százalékponttal megnőtt azok aránya a frissdiplomások között, akik a képzés utolsó hónapjában munkát végeznek: a gazdaságtudományok esetén a 63%-ról 65%-ra, a műszaki területen 46%-ról 53%-ra, az informatika esetén pedig 60%-ról 65%-ra nőtt az arány. Mivel az adatok még számos érdekességre rámutatnak, más képzési területekkel, vagy

akár konkrét képzésekkel is érdemes ismerkedni a diplomantul.hu weboldalon.

Mit kell tudni a „DPR AAE pályaaorientációt támogató modul”-ról? Hogyan segíti a modul a pályaválasztás előtt álló fiatalokat, és hogyan hívhatják segítségül a DPR nyújtotta lehetőségeket a pályaaorientációban segíteni kívánó pedagógusok, szülők?

S. J.: A pályaaorientációt támogató modul tényadatokkal válaszol a pályaválasztás előtt álló fiatalok legfontosabb kérdéseire: például, hogy milyen munkát tudnak egyes végzettségekkel végezni; várhatóan lesz-e állásuk; mennyi idő alatt helyezkedhetnek el; mennyit kereshetnek egy adott képzési terület vagy szak végzettjeként; vagy miként nézhet ki a karrierpályájuk diplomásként. Az interaktív online keresőfelület célja, hogy a pályaválasztás előtt álló fiatalok számos, szabadon választható összetételű, pontosságú és részletességű adatkört megismerhessenek.

Amennyiben van egy konkrét intézmény vagy képzés, ami érdekes lehet, akkor érdemes ezt kiválasztani és megnézni a munkaerőpiaci adatait azoknak, akik ebben az intézményben vagy ezen a képzésen végeztek. A ma elérhető rengeteg képzés és intézmény között válogatva nehéz azt elsőre megítélni, hogy melyik lesz a tájékozódó számára a legmegfelelőbb választás. Ebben tud hatékony, adatalapú segítséget nyújtani a pályaaorientációs modul: egy oldalon összegyűjt ugyanis minden olyan munkaerőpiaci információt, ami fontos lehet egy adott képzés iránt érdeklődő diák számára.

A felületen egy konkrét képzés kiválasztásakor ugyanakkor megjelenik egy „Szakmatérkép” gomb is a lap bal alsó sarkán, amire kattintva konkrét munkakörökből

összeállított szöveghőt találunk. Ezeket a munkaköröket a frissdiplomás kérdőívet kitöltő végzettségűek írták, így képet kaphatunk arról, hogy konkrétan milyen munkát végez az, aki egy adott szakon végzett – ez nagyon hasznos tud lenni, amikor valaki megpróbálja eltervezni a jövőjét egy diploma megszerzése után.

Mi mindent lehet elérni a honlapon? Hogyan érdemes használni laikusként a honlap adatvizualizációs eszközeit?

S. J.: A diplomantul.hu oldalon adatintegrációs és kérdőíves adatokat egyaránt elérhetünk. Ha a nyitólapra lépünk, különböző csempek fogadnak minket, amelyek a különböző modulok között irányítanak el, ugyanakkor minden aloldalon találunk használati és módszertani útmutatót is, amelyek segítenek eligazodni az adott oldalon.

Az „Adminisztratív Adatbázisok Egyesítése”-fűl alatt már részletesebb képet kaphatunk a végzettségű munkaezőpiaci helyzetéről, gyakran intézményi összehasonlítással. Egyaránt találunk rajta adatokat a végzettségű munkaezőpiaci státuszáról, a továbbtanulásról, a munkavégzésről, de területi megoszlásokról is. Ezt a felületet részletesebb elemzésre, az adatokban való elmélyülésre, valamint intézményi összehasonlításra ajánljuk.

A „DPR AAE pályaeorientációt támogató modul”-fűl szintén adatintegrációra épül, itt azonban egy oldalon foglaltuk össze a legfontosabb mutatókat egy könnyen szűrhető és átlátható módon. Ezt a funkciót azoknak javasoljuk, akik egy adott képzési területen, képzésen vagy intézményben végzettekéről szeretnének képet kapni munkaezőpiaci boldogulásuk szempontjából: hogy mennyit keresnek, mennyi idő alatt találtak munkát, vagy hogy milyen munkakörben dolgoznak. Ahogy az oldal neve is mutatja, pályaeorientációra, diákok és hallgatók számára ajánljuk leginkább.

A weboldal idén öt új, a DPR AAE adataira épülő felülettel bővült, további támpontot nyújtva a továbbtanulás, a képzési kínálat és a munkaezőpiaci kimenetek értelmezéséhez. A „Diplomás Karrier Összehasonlító” felület segítségével könnyen összevethetőek különböző képzések, képzési területek vagy képzési szintek legfontosabb munkaezőpiaci mutatói és hosszabb távú trendjei, ami különösen hasznos lehet a pályaválasztás előtt állók számára.

A „Térségi Továbbtanulási Irányok” felület a végzett hallgatók képzésük megkezdésekor bejelentett lakóhelyének és továbbtanulási útjának korrelációjáról ad képet, így a területi különbségek, mobilitási mintázatok és képzési preferenciák részletesen, járási és kerületi bontásban, több szempont alapján is vizsgálhatóvá válnak.

A „Képzési Sikeresség” felület az adott vármegyében lakó végzettségűek számáról és jövedelmi viszonyairól ad képet a különböző képzések vonatkozásában.

A „Diplomás Mobilitási Térkép” felület az egyes térségi mobilitási irányok képzési és korai munkaezőpiaci jellemzőibe enged betekintést.

A „Felsőfokú Munkaezőtérkép” portál segítségével pedig megtudhatjuk, hogy a vizsgált végzett évfolyamok esetében a diplomások a képzés után mely vármegyében vagy járásokban élnek, mit tanultak és mit dolgoznak – vagyis, hogy milyen a felsőfokú végzettségűek munkaezőpiaci helyzete területi bontásban.

Az interaktív felületek a keresztszűréseknek köszönhetően több szempontú, részletes vizsgálódást tesznek lehetővé, ami segítséget nyújthat felvételizőknek, döntéshozóknak, oktatáspolitikai elemzőknek, felsőoktatási intézmények vezetőinek, pályaeorientációs tanácsadóknak, valamint szakpolitikai, területfejlesztési szakembereknek egyaránt.

A „Frissdiplomás kutatás” aloldalra lépve szintén interaktívan szűrhető adatokat találunk tanulmányokkal, munkaezőpiaci helyzettel, elégedettséggel és sok más tényezővel kapcsolatban. Mivel a kérdőíves kutatásban a kitöltők személyes válaszait dolgoztuk fel és publikáltuk anonim módon, szubjektív adatokról van szó. Ezek alapján képet kaphatunk a végzettségűek saját tapasztalatairól, amelyeket az adatintegráció nem feltétlenül tud megmutatni.

Az „Aktív hallgatói kutatás” aloldalon a hallgatói kérdőívünket kitöltők válaszait dolgoztuk fel és mutatjuk meg szintén interaktívan szűrhető módon. Az oldalon további információt találunk a hallgatók tanulmányaikkal kapcsolatos, valamint a munkavállalásról és a munkaezőpiaci helyzetükről szerzett tapasztalatairól is.

Az „Elemzéseink” aloldalon minden, a főosztályunk által végzett kutatási jelentésünk, tanulmányunk elérhető, ami pályaeorientációs adatokkal foglalkozik. Találunk itt hazai és nemzetközi kutatások alapján készült tanulmányokat egyaránt.

Az „EUROSTUDENT kutatás” aloldalunkon nemzetközi kérdőíves kutatásunk eredményeit mutatjuk meg – szintén interaktív formában, számos részletes ábra és kimutatás segítségével.

Azt javasoljuk mindenkinek, aki pályaválasztás vagy akár pályamódosítás előtt áll, hogy böngéssze végig a diplomantul.hu weboldalon elérhető adatintegrációs és kérdőíves modulokat is, mert számos hasznos és érdekes információt megtudhatnak a szívékhöz közel álló képzési területről, intézményről vagy képzésről.

A tanár mint példakép

Az egészség mint központi érték és a pedagógus egészségnevelő szerepe

Az iskola társadalmi funkciói között ma már kiemelt szerepet kap az egészségnevelés és az egészségfejlesztés. Az egészséges életmódra nevelés az elmúlt évtizedekben kilépett a kizárólag egészségügyi területek keretei közül, és meghatározó pedagógiai feladattá vált. Az iskola mint intézmény, és benne a pedagógus mint felnőtt minta olyan szintér, ahol a fiatalok megismerkedhetnek az egészségtudatos viselkedéssel, elsajátíthatják a helyes életmód alapvető szokásait, valamint felismerhetik az egészség megőrzésének értékét. A tanár szerepe túlmutat az ismeretátadáson: személyisége, életmódja, viselkedése, kommunikációja mintát közvetít, amely jelentősen befolyásolja a tanulók egészségmagatartását. A kutatások egyértelműen igazolják, hogy a diákok egészséggel kapcsolatos attitűdjeinek formálásában a pedagógus magatartása meghatározó. Ha a pedagógus maga is egészségtudatos életmódot folytat – rendszeresen mozog, kiegyensúlyozottan táplálkozik, kerüli a káros szokásokat – akkor személyes példáján keresztül erősíti a tanulók pozitív egészségmagatartását.

Szerző, fotó: Kiss Tibor



Az egészségmagatartás komplex fogalma és pedagógiai jelentősége

Az egészségmagatartás fogalomköre mára jelentősen kitágult: nem csupán a betegségek elkerülését jelenti, hanem olyan autonóm, tudatos és fejlődő viselkedésminták összességét, amelyek az egyén testi, lelki és szociális jóllétét célozzák (Fodor, 2013). A serdülőkor ebből a szempontból kiemelt jelentőségű életszakasz, hiszen ekkor kristályosodnak ki azok a minták, amelyek az egész életre hatással lehetnek. Boros (2005) hangsúlyozza, hogy az egészséges életvitel kulcsa az egyén egészséghez való viszonya – vagyis az a döntéssorozat, amely a táplálkozástól a fizikai aktivitásig, a káros szokások kerülésétől a lelki kiegyensúlyozottságig terjed. Fügedi (2018) szerint az egészséges életmódot meghatározó tényezők között a fizikai aktivitás, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a mentális egészség és a szenvedélybetegségektől való mentesség a legfontosabbak. A szokáskialakítás jelentősége különösen nagy serdülőkorban: például a rendszeres reggelizés vagy az egészséges ételválasztás olyan rutin, amely hosszú távon meghatározza az egészségkimeneteket (Lelovics, 2020; Szabó és Pikó, 2020).

A környezeti tényezők és az iskola szerepe

Az egészségmagatartásra nem csupán egyéni tényezők hatnak. A környezet – család, kortárs csoport, média, iskola, társadalmi minták – meghatározó befolyással

rendelkezik (Veress, 2020; Nagy B., 2020). Az elhízás, a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás olyan komplex problémák, amelyek közösségi szintű megoldást igényelnek (Vitrai és Bakacs, 2020; Varga, 2020).

Az iskola egészségfejlesztő funkciója a következő területeken érvényesül:

1. Testi egészség támogatása: mozgásprogramok, sportfoglalkozások, prevenciós programok;
2. Táplálkozási minták alakítása: iskolai menzaprogramok, táplálkozási projektek, iskolakert (Kovács és Solymosy, 2020);
3. Leleki egészség fejlesztése: stresszkezelés, érzelmi nevelés, támogató osztályközösség;
4. Közösségi egészségfejlesztés: intézményi szintű programok, prevenciós kampányok (Járomi, Szilágyi és Vitrai, 2020).

A *Fun 'n Healthy in Moreland!* projekt eredményei is azt mutatják, hogy az iskolai közegbe integrált, komplex egészségfejlesztési beavatkozások hatékonyan csökkenthetik a gyermekkori elhízást (Maczali, 2020).

A tanár mint egészségnevelő és példakép

A pedagógus szerepe az egészségnevelésben és a tanulók szemléletének formálásában megkérdőjelezhetetlen. A neveléstudományi szakirodalom (pl. Kiss,

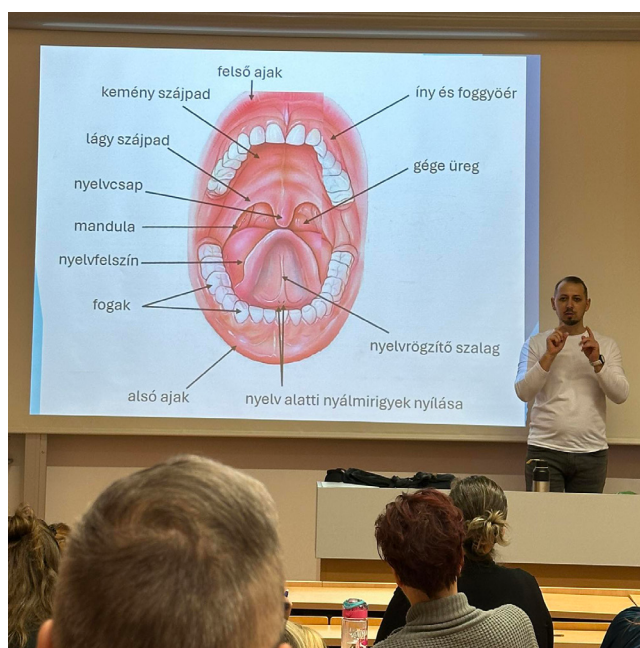
2013; Kiss, 2016) következetesen hangsúlyozza, hogy az iskola az egyik legfontosabb színtér, ahol a fiatalok egészséggel kapcsolatos attitűdjei, magatartásformái és értékrendje kialakulnak. A tanár hatása három, egymást kiegészítő és egymásra épülő szinten érvényesül: a tudásátadás, az értékközvetítés és a személyes példamutatás területén.

Tudásátadó szerep:

A pedagógus feladata az egészséggel összefüggő hiteles és gyakorlatias ismeretek átadása. Ez magában foglalja a helyes táplálkozás, a tudatos ételválasztás, a megfelelő folyadékfogyasztás, a rendszeres testmozgás, a higiéné, a mentális egészségmegőrzés és a prevenció különböző formáinak bemutatását. A hatékony egészségnevelés nem merül ki az információk közlésében: a tanárnak olyan tanulási helyzeteket kell teremtenie, amelyekben a diákok megértik, miként építhetők be ezek a gyakorlatok a mindennapi életükbe. E szemléletet erősíti Kiss Tibor *Globális környezeti problémák a tanórán* (2013) című munkája is, amelyben hangsúlyozza, hogy a tanulók csak akkor képesek felelős döntéseket hozni egészségügyi és fenntarthatósági kérdésekben, ha az iskolai oktatás élményszerű, gyakorlati példákkal támogatott.

Értékközvetítő szerep:

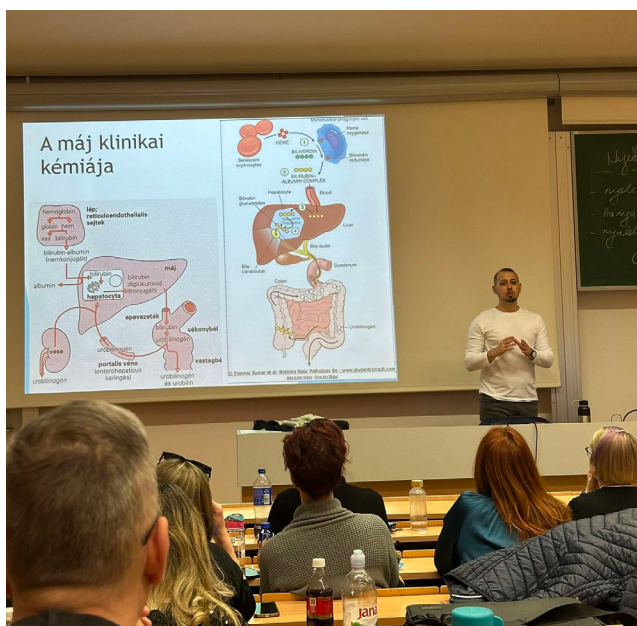
A pedagógus nem csupán tantárgyi tartalmakat ad át, hanem értékeket is közvetít. A diákok egészséggel kapcsolatos attitűdjei nagyrészt abból formálódnak, hogy mit tart fontosnak és hová milyen hangsúlyokat helyez a tanár a mindennapi interakciók során. Ha a pedagógus pozitív, támogató és egészségtudatos értékrendet jelenít meg, az közvetlenül hat a tanulók szemléletére. Kiss Tibor (2016, MATARKA) debreceni kutatása rámutat, hogy még olyan területeken is, mint a szerhasználat megelőzése, a pedagógus hitelessége és következetes értékközvetítése jelenti a prevenció



legerősebb eszközét. Ez összhangban áll a modern egészségpedagógiai modell megállapításaival, amelyek szerint a pozitív iskolai klíma és a pedagógus értéktartalma közvetlen összefüggést mutat a tanulók magatartásával.

Személyes példamutatás:

A nevelés egyik legerőteljesebb formája a modellkövetés. A diákok nemcsak meghallják, hanem megfigyelik a tanár viselkedését, szokásait, reakcióit. A pedagógus saját életmódja – kiegyensúlyozott táplálkozása, rendszeres fizikai aktivitása, stresszkezelési technikái, konfliktusrendezési stílusa és általános életviteli mintái – példaként szolgál a tanulók számára. Amennyiben a tanár következetesen jelenít meg egy egészséges, kiegyensúlyozott életmódot, az hitelesíti a tananyagot és növeli az egészségnevelés hatékonyságát. A személyes példamutatás szerepét hangsúlyozza Kiss Tibor (2025): „Fenntarthatóság és egészségtudatosság a fiatalok szemléletében – táplálkozási attitűdök és oktatási kihívások” című előadása is, amely a Magyar Tudomány Ünnepeén hangzott el. A kutatás rámutat, hogy a fiatalok egészséges életmódra vonatkozó attitűdjei szorosan összefüggnek azzal, milyen mintákat látnak tanáraiktól és milyen mértékben integrálja az iskola a fenntarthatóságot és az egészségtudatosságot a mindennapi gyakorlatába. A diákok többsége a tanárokat tartja az egyik legfontosabb referenciapontnak, ha egészséggel, stresszkezeléssel vagy életmóddal kapcsolatos kérdések merülnek fel.



Az egészség mint központi érték az iskolai nevelésben

Az iskolai nevelés egyik alapvető feladata az egészség mint kiemelt társadalmi és egyéni érték megerősítése. A modern pedagógiai szemlélet alapján az egészség nem csupán tantárgyi ismeretként jelenik meg, hanem olyan átfogó nevelési alapelvként, amely áthatja az iskola mindennapjait és teljes működését. Fodor (2013) hangsúlyozza, hogy az egészségnevelés akkor válik igazán hatékonná, ha az intézmény egész kultúrájába beépül – azaz nem különálló program, hanem természetes nevelési közeg. Ezt az elvet erősítik a nemzetközi és hazai szakmai ajánlások is. A WHO egészségfejlesztési irányelvei, valamint az olyan magyarországi szemléletformáló rendszerek, mint az OKOSTÁNYÉR® (Szűcs, 2020), arra hívják fel a figyelmet, hogy az iskolának minden szinten támogatnia kell az egészséges döntések kialakulását. Ez magában foglalja a korszerű táplálkozási minták megismertetését, a rendszeres mozgás lehetőségének biztosítását, a lelki egészség fejlesztését és a támogató, befogadó közösségi légkör megteremtését. A pedagógus ebben a folyamatban kulcsszereplő. Felelőssége kettős: egyrészt olyan tanulási és iskolai környezet kialakításában vesz részt, amelyben az egészség központi értéknek jelenik meg, másrészt személyes példamutatásával hitelesíti a közvetített tudást és értékeket. A tanár viselkedése, életmódja, kommunikációja és attitűdje döntő hatással van arra, hogy a tanulók mennyire tartják fontosnak az egészségtudatos életvitelt. A pedagógus tehát nem csupán ismereteket ad át, hanem saját életgyakorlatán keresztül mutatja meg, mit jelent az egészség megőrzése a mindennapokban. Ez a kettős szerep az egészségnevelés sikerének alapvető feltétele, és elengedhetetlen ahhoz, hogy az iskolában ne csak beszéljünk az egészségről, hanem valós, érték-alapú szemléletformálás történjen.

Irodalom

- Boros, L. (2005): *Egészséges magatartáspszichológia*. Medicina Könyvkiadó.
- Fügedi, B. (2018): *Az egészséges életmód tényezői*. Dialóg Campus Kiadó.
- Gritzné, J. K. (2009): *Egészségtudatosság és egészségmagatartás*. Debreceni Egyetem.
- Pálmai J. (2017). A holisztikus egészségfogalom felé. In Lippai L. (Szerk.), *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés* (pp. 33–39). Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportokban. Egyetemi jegyzetsorozat I. kötet. Szegedi Tudományegyetem.
- Járomi, É., Szilágyi, K., és Vitrai, J. (2020): Egészséges életmóddal kapcsolatos kutatások a hazai iskolákban. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 180–192.
- Kiss, T. (2013): *Globális környezeti problémák a tanórán*. Magyar Tudományos Művek Tára. Közleményszám: 35731634.
- Kiss, T. (2016). A drogok és a drog-prevenció egy debreceni középiskolában. *EDU Szakképzés és Környezetpedagógia Elektronikus Szakfolyóirat*, 6(1), 71–77.
- Kiss, T. (2025, november 13.). *Fenntarthatóság és egészségtudatosság a fiatalok szemléletében – táplálkozási attitűdök és oktatási kihívások*. Előadás a Magyar Tudomány Ünnepe „Így tanítom a Természettudományt” rendezvényén, Nyíregyházi Egyetem. Közleményszám: 36449536.
- Kovács, P., Solymosy, J. B. (2020). Van-e bizonyítható, egészségre gyakorolt pozitív hatása az iskolakertnek? Review alapú megközelítés. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 170–178.
- Lelovics, Z. (2020). A rendszeres reggelizés mint szokás-kialakítás és értékközvetítés a középiskolás korosztályban. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 134–142.
- Maczali, K. (2020). Iskolaközösségi gyermek-egészségfejlesztési és elhízás-prevenációs beavatkozás: a Fun 'n healthy in Moreland! projekt eredményei. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 160–169.
- Jámbori Sz., Körössi J., Szabó É. (2019): A reziliencia, az énhatékonyság és az iskolai kötődés szerepe a szándékos önszabályozás folyamatában. *Magyar Pedagógia*, 119, 75–94.
- Mészárosné Seres, E. (2018). *Prevenció az egészségfejlesztésben*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Nagy, B. (2020). *Családalapú és intézményi táplálkozási beavatkozások hatékonysága*. Semmelweis Kiadó.
- Pál, L., Kovács, A., Tóth, E. (2005). *Az egészségtudatos magatartás kialakítása*. Oktatási Minisztérium.
- Szabó, K., Pikó, B. (2020). Az étkezési magatartás összefüggése az ételválasztási motivációkkal és pszichológiai jellemzőkkel középiskolások körében. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 150–160.
- Szűcs, Z. (2020). OKOSTÁNYÉR® – Új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 125–133.
- Veress, R. (2020): *Környezeti tényezők hatása az étkezési és mozgási szokásokra*. Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara.
- Vitrai, J., Bakacs, M. (2020): *Komplex beavatkozások az elhízás ellen*. Nemzeti Népegészségügyi Központ.

A művészet varázs, mely átalakít



Alapfokú művészetoktatás egy többcélú intézményben

Van egy kisváros a Duna mentén, melynek lakói a településüket a „Duna ékkövének” nevezik. Joggal érzik megérdemeltnek ezt az elnevezést, mert Dunamenti, és a szigettel és tanösvénnyel természetvédelmi területek varázsát adják a Rácalmásra élőknek, valamint az ide egyre nagyobb számban látogatóknak. Az 5000 lelket számláló kisváros dinamikusan fejlődő település, olyan értékekkel, értékmegőrző programokkal, tevékenységekkel, amelyek vonzást jelentenek a környékelieknek is.

Szerző: **Martin Jánosné**



Egy település megtartó és fejlesztő ereje többek között egy társadalmilag elismert gyermekintézményben rejlik. A Jankovich Miklós Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény felveszi a versenyt a közeli Dunaujváros iskoláival. Az iskola szellemisége nagy érték a családoknak, hiszen sokoldalú személyiségfejlesztés – a gyerekek szellemi, erkölcsi és egészségi fejlesztése – jelenik meg a mindennapokban. Cél a hasznosítható tudással felvértezett, szellemileg, erkölcsileg és testileg egészséges nemzedék. A legfontosabb pedagógiai feladatuknak a tanulók érdeklődésére, tapasztalati igényére épített korszerű ismeretek, képességek, készségek megalapozását, folyamatos fejlesztését tartják. Mindennek az a célja, hogy a gyermeki személyiség fogékonnyá váljon a pozitív emberi értékekre. Válgon meggyőződés és viselkedésük alapjává az önművelés, az önálló tanulás igénye és gyakorlata, emberi kapcsolataikat pedig a kulturáltság s a barátság jellemezze.

A nevelőtestület pedagógiai hitvallása kiterjed a környezettel való kapcsolatra is. A környezetért felelős, környezettudatos magatartású és életvitelű, világunkért személyes felelősséggel együttműködni képes, toleráns és segítő életmódot folytató embereket szeretnének nevelni a rájuk bízott gyermekekből. A tanórákon megtörténik az ismeretek megalapozása, a szemlélet formálása, ami lehetővé teszi a természethez fűződő helyes értékrend kialakítását. A mindennapi élet tapasztalataiból kiindulva minden érték a gyerekek érdeklődésének felkeltésével, aktív tevékenységekkel és programokkal válik belső meggyőződéssé. A halmozottan hátrányos helyzetű tanulók számára képességkibontakoztató foglalkozások biztosítják a fejlődést, és ezzel az esélyegyenlőséget.

Ám e nemes célokhoz melyek a fő erőforrások? Milyen feltételek között végzi a nevelőtestület nemes feladatát? Az iskola meglátogatásával, személyes tapasztalatokkal

szeretnék képet kapni arról, hogyan tudják megvalósítani a kor kihívásaira ráérző pedagógiai programjukat.

Márta István igazgató három éve látja el az intézmény vezetését, de az iskola oktató-nevelő munkáját régóta segíti. A művészeti oktatási tagozat vezetőjét, Pál Péternét pedig a működés eredményeiről kérdeztem. Mik az iskola főbb jellemzői, erőforrásai?

Márta István: Iskolánkban 381 kisdíák tanul, évfolyamonként két osztályban folyik az oktatás-nevelés. A körzetet látjuk el, de az agglomerációból is jönnek hozzánk, mert az iskola szellemisége nagyon vonzó. Fő erőforrásként pedagógusainkat jelölném meg. A kilenc mesterpedagógus olyan fejlesztő, innovatori programmal dolgozik, amik erősítik céljaink megvalósítását, s az egész testületet egy irányba moztatják. Az elhivatottság jellemzi a kollégáimat, fő módszerük pedig az élménypedagógiai oktatás, a tapasztalati alapú képzés.

Az iskola nevében is hangsúlyosan szerepel, hogy a közoktatás mellett Alapfokú Művészetoktatási Intézmény feladatkörét is ellátják. Milyen pedagógiai célok motiválták, hogy többcélú intézményként működjenek egy kisvárosban?

M. I.: Az Alapfokú Művészetoktatási Intézmény szervezeti egységét az a törekvésünk alapozta meg, hogy a képzési kínálatunk minél szélesebb legyen és lehetőséget adjunk a gyermekek tehetségének kibontakozásához. A művészeti oktatás nagyban segíti a képességek kibontakozását, fejlődik az érzelmi intelligencia, és mindebből építkezni lehet a szakórákon is. Sőt az alkotási folyamatban sokat tanulnak környezetükről, az emberi kapcsolatokról, a viselkedésmód pedig hatással van a tanulói közösségükre is. A tanórákon haszno-



sítani tudják a személyiségükben bekövetkező változásokat, akár a mindennapok konfliktuskezelése is könnyebbé válik. A frusztráció kiélésével alkotó terápia valósulhat meg. A művészeti tagozat diákjai önértékelését az is növeli, hogy a település, az iskola dekorációs feladataiban is sikereket érnek el, s munkáikkal napi szinten találkozni az iskola épületének falain. A képzés részleteiről a tagozatvezető tud beszámolni.

Pál Péterné: A művészeti képzés 2005-ben indult az iskolánkban, előtte rajzsakkör működött. Nálunk nemcsak a pedagógusok, hanem a szülők többsége is motivált abban, hogy minél több lehetőséget tudjunk nyújtani a gyermekeknek, hogy képességeik kibontakozhassanak. A tagozaton most 96 kisdíák tanulja a képzőművészet és grafika alapjait. *John Ruskin* gondolata nagyon igaz, miszerint „A kéz, a fej és a szív közösen dolgoznak.” Élmény alkotni! S az eredmények rendkívül lelkesítőek. Sokan jelentkeznek, és akiknek a képességei sikert hoznak, maradnak, másoknak más területet ajánlunk. A két előkészítő évfolyam után hat csoportban alkotunk. A gyerekek munkái itt az iskolában is folyamatosan láthatók, de a városi rendezvények, ünnepélyek hatását is növelik, a versenyek, pályázatok szintjén pedig olyan eredmények születtek, hogy az egész intézmény büszke rájuk. Már 3 éve hagyományosan szerepelnek munkáik a pécsi adventi fényfestő pályázaton, ahol rendszeresen díjakat kapnak, egy másik versenyen a Szépművészeti Múzeum 3. helyezést ítél oda, sőt Londonba is küldünk a műveik közül.

Mi az a motívumkins, amire a legtöbbet építenek? Van-e határozott cél, amit közvetíteni szeretnének?

P. P.: A művészi kifejezőkészség megalapozása mellett arra törekszünk, hogy a nemzeti hagyományok ápolásában, a nemzeti értékek megőrzésében legyen szerepe a képzésnek. Nem mellékes az sem, hogy a különböző kultúrák iránti nyitottságra neveljünk. A vizuális nevelési program alkalom a képző- és iparművészeti tevékenységekhez szükséges szellemi és gyakorlati képességek fejlesztésére és lehetőség tanulóink önkifejezési készségének kialakítására.

Mivel a szakirányú továbbtanulásra is felkészítik a tanítványokat, vannak-e értesülések arról, hogy közülük művészi pályán sikeres lett valaki?

P. P.: Különböző művészeti szakterületeken lettek sikeresek az itt tanult diákok. Egyetemi szinten tanultak tovább, iparművészek, szobrászok, grafikusok, üvegfestők vannak köztük. Úgy érzem, sőt tapasztalat alapján mondhatom, hogy mindazoknak, akik a művészeti szakterületen itt alapfokon szereztek némi jártasságot, önkifejezési készségük egész magas szintre tudott fejlődni. A művészeti oktatás folyamatában az alkotómunka során az egyéni kísérlet, a tapasztalás, a produktivitás biztosítja a személyiségfejlődést, s a tehetséggondozás során művészi, manuális képességfejlesztés valósul meg. Tudásukat a tantárgyi órákon is hasznosítják, a társaiknak példát mutatnak a kreatív, elkötelezett



tevékenységre és motiválják őket. Munkáik kikerülnek az iskola falaira, a település sok intézményét díszítik. Bemutatják a magyarság népművészetének formavilágát is, ezzel is gazdagítva a környezet nemzeti tudatosságát. Örömmel végzem ezt az alkotói „mentorálást”, büszke vagyok diákjaink elért eredményeire.

M. I.: Szerencsések vagyunk, hogy feladataink megvalósításában, céljaink elérésében nem vagyunk egyedül. A szülők nagy része támogat, komplex kapcsolatrendszer működik a fenntartó Dunaújvárosi Tankerületi Központ és a rácalmási Önkormányzat részéről is az iskola felé. Közös érdek a gyerekek fejlődése. Amellett, hogy az eredményes tanulás módszereit, technikáit megismertettjük és gyakoroltatjuk, korszerű információszerezési technikákat tanítunk. Felkészítjük tanulóinkat a pályaválasztásra, és arra, hogy életpályájuk során többször is pályamódosításra kényszerülhetnek. A kitartás, a szorgalom, a céltudatosság, az elkötelezettség kialakítása ezért is nagyon fontos a pedagógiai rendszerünkben. Igyekszünk felkészíteni őket a felnőtt lét szerepeire is. Alkalmat teremtünk különféle élethelyzetek tanulmányozására, s folyamatos feladatként kezeljük a szociális kompetenciák, segítség, együttműködés, vezetés fejlesztését.

Olyan pedagógiai célkitűzések fogalmazódnak meg, ami arra vall, hogy nagyon tudatosan, a mai világ kihívásaira szeretnék a tanítványokat felkészíteni. Mit tart a legjobb módszernek ezeknek a céloknak az elérésére?

M. I.: Már gyakorlati mérföldköveink vannak erre vonatkozóan. Az élménypedagógiai oktatás, a természetes, tapasztalati alapú képzés, amivel eredményesebbek lehetünk. Nagy lehetőség a Duna-parti tanósvény, a tematikus kirándulások, a háromhavonta megrendezett projekthetek, a nyári vándortábor, valamint más népszerű táborok. 11 táborunk volt az idén, és évente utazik Angliába egy csoport tanulóink. A tevékenység lehetőségei, az aktivitás viszi előre a gyerekeket. Terünk egy szabadtéri tanterem kialakítása és bevonása ebbe a munkába.

A testi-lelki egészség fontossága minden alkalommal hangsúlyos. A mindennapi testmozgást szolgálják



a már említett alkalmak is, de a tömegsport lehetőségei, az iskolai sportkör, a sportnapok, sportrendezvények is nagyon népszerűek. Egyesületi edzések (futball, kézilabda, kajak), úszásoktatás, néptánc ad alkalmat a mozgásra. Évente szervezünk egészségvédelemmel, helyes táplálkozással, elsősegélynyújtással foglalkozó projektnapokat.

A pedagógiának alkalmazkodnia kell a tanulók egyéni képességeihez, fejlődési szintjéhez. A differenciálást hogyan oldják meg?

M. I.: Pedagógiai programunk része az esélyegyenlőség biztosítása. Az oktató-nevelő munka során az egyéni képességekhez igazodó munkaformákat alkalmaznak a pedagógusok a tanórákon. A felzárkóztatásnak megvannak az alkalmai, hisz minden évfolyamon van korrepetálás magyarból és matematikából, részképességfejlesztő csoportot működtetünk a tanulási nehézséggel küzdő tanulók számára, személyiségfejlesztő csoportot a beilleszkedési zavarral és magatartási nehézséggel küzdő tanulók számára. Célunk, hogy a felzárkózáshoz a tanulók igényét kialakítsuk, és az érdeklődésüket, az aktivitásukat a sok közös programmal növelni is tudjuk.



A célok megvalósítását, az eredmények elérését milyen tényezők nehezítik?

M. I.: Úgy látom, talán a szocializáció hiánya okozza a legtöbb nehézséget, vagyis az, amikor az alkalmazkodás szintje nem éri el az iskolában szükségeset. Nem viszi előre a gyermek fejlődését, ha nincsenek otthon szabályok. Itt az iskolában van egy kialakult normarendszer; ezt megszokják, majd jól érzik magukat ebben a szellemiségben. Ezért sokat kell dolgozni, sok alkalmat teremteni, hogy az értékeket magukévá tegyék. A szabadidős tevékenység, a közösségépítő programok ebben sokat segítenek. Azok a diákok, akiket be tudunk vonni a művészeti oktatásba, még külön lehetőséghez jutnak a képességeik kibontakozásához.

A hétköznapi ünnepi szintre emelésének élményét nyújtja itt az iskolában az énekkar működése is. Működésük is része annak a programnak, ami az akkreditált tehetségpont cím elnyeréséhez vezet. Márkusné Igmándi Zita énekkarvezető tanár meseterprogramjának része is a tehetséggondozás. Mi jellemzi az énekkar működését?

Márkusné Igmándi Zita: 2000 óta működik énekkar az iskolában alsó és felső tagozaton egyaránt. A hagyományörzésre helyeztem a hangsúlyt, repertoárunk Fejér vármegye népdalkincsére épül, *Pesovár Ferenc*, *Bárdos Lajos* munkássága alapot jelent. A nemzeti értékek megőrzése mellett nyitottak vagyunk más kultúrák népdalkincsére is. A helyi nemzetiségekkel szoros a kapcsolat. Az együttműködés során előfordul, hogy az asszonykórusokkal együtt szerb dalokat énekelünk. A gyerekek nagyon szeretnek szerepelni, a sikerek lelkesítik őket. A térségi versenyeken folyamatosan szerepelünk. Országos versenyekre is eljutottunk már, kapcsolatunk van a kórusok, zenekarok országos szövetségével is. Heti két énekari óránk van, alsóban és felsőben is, ami nem túl sok, de el tudjuk érni, hogy a népdaléneklési versenyeken rendre döntőbe jussunk, sőt a térségi versenyen Aranypáva minősítést értünk el. Nagyon elégedett vagyok a kis csapattal, mert örömmel együtt lenni, sugárzik róluk, hogy szeretik a ze-

nét, az éneklést, a szereplést. Azt érzem, hogy ők örökre elköteleződtek a zene iránt. Az önértékelésük minden eredménnyel erősödik és a tanuláshoz való viszonyukat is alapvetően befolyásolja.

Figyelemre méltónak és követendőnek tartom mindazt, amit megjelöltek pedagógiai tevékenységük legfőbb pontjaiként, melyek megvalósításán a gyakorlatban is dolgoznak. Az eddigi tapasztalat alapján mi a véleményük, ez a járható és eredményes út a mai világban?

M. I.: Úgy ítélem meg, s a tantestület is magáénak érzi azt a véleményt, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztése sokat segítene az emberi célok elérésében. Számos képesség: az együttműködés, az alkalmazkodás, a tolerancia az emberi kapcsolatokban, a kitartás, a szorgalom, a céltudatosság, az elkötelezettség az egyéni életúton adna nagyobb lendületet ahhoz, hogy az emberek elégedett, boldog életet alakíthassanak ki. A digitális világot ma nem úgy használják, hogy annak pozitív eredménye legyen. Sokszor tűnik úgy, hogy a felületes információk megzavarják a valóság megismerését.

Fontosnak látom az emberi lelkeket megérinteni a művészetekkel, így az alkotás folyamatával az önértékelés helyre tud állni, meg tud erősödni. Sőt a szabálykövetés, ami a művészetekben benne van, rendet is teremtené, biztonságot nyújtana a sokszor bizonytalan világban, amittől a gyerekek gyakran frusztráltak lesznek.

A tehetséggondozás rendkívül hangsúlyos. Minden gyerek tehetséges valamilyen területen. Ezt kell megtalálni, és lehetőséget adni, hogy sikert érhesen el. Így találja meg élete célját, értelmét. Ezt kell nyújtanunk tanítványainknak!

A ráacsmási Jankovich Miklós Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben a többcélú intézményi társulás, a szakmai színvonal, a tantestület új iránti fogékonysága jó irányban érzékeli a társadalmi kihívásokat, megtalálja az adandó válaszokat. A mindennapi életben jól hasznosítható tudás gyakorlati tapasztalatokkal vonzza a gyerekeket. A tevékenységre, aktivitásra építő oktató-nevelő munka eredményes, ha az egyéni képességekre épülő módszerekkel élnek. Az eredményeknek, országosan elérhető minősítéseknek csak töredéke kapott helyet ebben a bemutatásban. Az iskola szellemiségét kívántam középpontba állítani, mert példamutatóan elkötelezett és korszerű.



További információk az iskoláról az intézmény honlapján: <https://jankovich.edu.hu>

Utánközlés: első közlés helye Menedzser Praxis Pedagógiai és Módszertani Tanácsadó 2025. március

A HÓNAP TÉMÁJA

Digitális biztonság és médiaértés





A digitális ifjúság kora: veszélyek és lehetőségek az online világban

A digitális média és az okostelefonok a mai fiatalok életének szerves részévé váltak, teljesen átformálva mindennapjaikat, nem utolsósorban tanulási környezetüket. A gyerekek médiahasználatát nem csupán technológiai kérdés: hatással van ismeretszerzési szokásokra, figyelemre, társas kapcsolatokra, érzelmi fejlődésre, valamint a biztonságra és a közösségi viselkedésre is. Olyan generáció nő fel, amely számára az online tér nem csupán kiegészítő, hanem elsődleges kommunikációs, információs és társasági színtér. Ez a változás hatalmas lehetőségeket hordoz: könnyű hozzáférés az információkhoz, kreatív önkifejezés és a tanulási eszközök bő választéka. Ugyanakkor sok szempontból komoly kihívásokkal is jár: az online zaklatás, a mentális terhelés, a koncentrációs nehézségek, valamint a digitális etikett és a kritikai gondolkodás hiánya mind olyan kérdések, amelyekkel a jelenség komplex hatásrendszere miatt a társadalomnak és az oktatásnak szembesülnie és foglalkoznia kell a fiatalok nevelése során. Elengedhetetlen, hogy a diákok **médiatudatossága és médiaértése** tudatosan fejlődjön, a telefonhasználat ellenőrzött környezetben valósuljon meg és a tanárok, szülők aktívan részt vegyenek a fiatalok digitális nevelésében.

Szerző: Szabó Dániel



Médiaértés és médiatudatosság mint kulcskompetencia

Az internet és azon belül konkrétan a közösségi média már nem csupán kiegészítője a gyerekek életének, hanem sokuk számára ez az elsődleges kommunikációs terep és információforrás. Számos felmérés szerint a 7 és 16 év közötti fiatalok naponta átlagosan 6-7 órát töltenek online. Ezért a háttérinformációk felismerése, a dezinformáció elkerülésének kompetenciája, a médiatudatosság – vagyis annak a képessége, hogy a diákok értik, hogyan működnek a médiatartalmak, hogyan befolyásolják őket és hogyan használhatnak digitális eszközöket tudatosan és biztonságosan – ma elengedhetetlen kritikai készség. A digitális médiakörnyezet ma már oly mértékben része mindennapjainknak, hogy nélküle elképzelhetetlen az információszerzés, a munka, a tanulás vagy a szabadidő eltöltése. A klasszikus írás-olvasás képessége ma már nem elegendő ahhoz, hogy eligazodjunk a modern világban: szükség van arra, hogy a fiatalok átlássák a média mechanizmusait, felismerjék a hiteles és nem hiteles tartalmak közti különbséget, tisztában legyenek a digitális identitás és adatvédelem alapjaival, valamint értsék, hogy a média hogyan formálja a valóságot és az életüket.

A médiaértés fontossága

A gyerekek és fiatalok egyre korábban kezdenek el okostelefonokat használni: már óvodáskorban is gyakori a digitális eszközök jelenléte, amely bizonyos fejlődési területekre – például a mozgásra és a szociális készségekre – negatívan is hathat, ha nincs megfelelő keretek közé helyezve, vagy ha a fiataalt magára hagyják az eszközzel. Nemzetközi kutatások is azt mutatják, hogy a digitális kompetencia – beleértve a médiaértést és az online biztonságtudatot – komoly védőfaktort jelenthet az internet adta káros jelenségekkel, például az online zaklatással szemben.

A médiaértés célja nem csupán az, hogy a diákok megtanulják, hogyan böngésszenek biztonságosan, hanem hogy kritikusan tudják értékelni az információkat, felismerjék a manipulációt, értsék a reklámok szándékát és tudatosan vegyenek részt az online kommunikációban. Ez a fajta kompetencia segít csökkenteni a kockázatos online viselkedést, és erősíti a fiatalokat abban, hogy ne váljanak se áldozatokká, se elkövetőkké az internetes zaklatás vagy rosszindulatú tartalmak terjesztése során. Azok a fiatalok, akik magasabb digitális kompetenciával rendelkeznek, ritkábban lesznek internetes bántalmazás áldozatai és kevésbé valószínű, hogy agresszív viselkedést tanúsítanak az online tér-



ben. Ugyanakkor a digitális tudatosság és érzelmi intelligencia fejlesztése szoros kapcsolatban áll egymással, hiszen az önszabályozás és konfliktuskezelés kulcsfontosságú a közösségi média használata során is.

Az okostelefon előnyei és hátrányai

A mobiltelefonok iskolai és otthoni használata ma már nem csupán kommunikációs eszközként történik: hozzáférést nyújtanak tanulási platformokhoz, információforrásokhoz, valamint kreatív alkotások (tartalmak/contentek) készítéséhez és – még inkább – fogyasztásához. A tanárok egyre gyakrabban integrálják mobilalkalmazásokat óráikon, hogy interaktívabbá és személyre szabottabbá tegyék a tanulást (például órai feladatok, információk kikeresése, kvízzjátékok, szoftveres platformok használatával). A médiaoktatás csökkentheti a problémás okostelefon-használatot és javíthatja a diákok digitális kompetenciáját, különösen akkor, ha a tanulók megtanulnak idő- és figyelemmegosztási technikákat a használat során. Különösen ott tud nagy segítséget nyújtani, ahol a felszereltség miatt más digitális eszközök (laptopok, kivetítők) hiányoznak az intézményből.

Ugyanakkor fontos realitánnak látni a helyzetet: a problémás vagy túlzott okostelefon-használat súlyos következményekkel is járhat. Nemzetközi felmérések szerint a tizenévesek jelentős részének a képernyő előtt töltött ideje bőven meghaladja a szakmai ajánlásokat, amelyek egyébként a szabadidős képernyőhasználatot napi két órára korlátoznák. A túlzott képernyőidő összefügg az alvászavarokkal, a fizikai inaktivitással, testképproblémákkal és mentális egészségügyi nehézségekkel, amelyek különösen a serdülőkorban lehetnek károsak a fiatalokra, továbbá a személyes biztonság területén is jelentős kockázatokat jelenthet. Az olyan fiatalok esetében, akik nagyon korán (12 éves kor előtt) kaptak okostelefont, életük későbbi szakaszában nagyobb a kockázata a figyelemhiány és érzelmi szabályozási nehézségek kialakulásának, valamint a mentális jólét hátrányos fejlődésének.

Számos szakember szerint azonban a teljes tilalom vagy abszolút korlátozás nemcsak irreális, hanem káros is lehet, hiszen az okostelefonok és a közösségi média sok fiatal számára nemcsak a szórakozást, hanem a társas kapcsolatokat és támogatást, valamint az információhoz való hozzáférést is jelenti. A tudományos konszenzus ma inkább az, hogy nem egyetlen szabály, hanem egy tudatos, oktatott és kooperatív használat biztosítja a legjobb eredményt a fiatalok számára. A telefonhasználat tehát nem csupán mennyiségi (mennyi időt töltenek online), hanem minőségi kérdés is: mit csinálnak online, hogyan kezelik az értesítéseket, mennyire tudnak fókuszáltan készségeket fejleszteni és hogyan hat ez a figyelmükre és tanulásukra.

Online zaklatás és más digitális veszélyek

Az online zaklatás (más néven *cyberbullying*) – amely az internetes kommunikáció és közösségi média egyik legsúlyosabb negatív jelensége – egy olyan viselkedésmóda, amikor valakit ismétlődően bántanak vagy aláznak meg digitális eszközök segítségével közösségi oldalakon, chatszobákban vagy egyéb online platformokon keresztül. Ez olyan tevékenységeket foglal magába, mint a sértő üzenetek küldése, személyes tartalmak manipulálása (az utóbbi időben már a mesterséges intelligencia segítségével), közösségi csoportok kizárása vagy lejáratása. A problémás, felelőtlen vagy felügyelet nélkül végzett internet- és telefonhasználat gyakran társul online zaklatással, hiszen mind az áldozatok, mind az elkövetők nagyobb arányban használják az internetet és a közösségi platformokat kockázatos módon, mint társaik. Ez a jelenség a fiatalkorúak önbecsülésére és mentális egészségére súlyos hatással lehet, és sajnos magas arányban fordul elő a középiskolás korosztályban.

Ezzel szemben a magasabb médiaértésszint összefüggésben áll az alacsonyabb cyberagresszióval és a morális elhárítás csökkenésével – vagyis azok a fiatalok, akik képesek kritikusan értékelni az online tartalmakat, kisebb valószínűséggel vesznek részt olyan viselkedésben, amely másokat sérthet vagy bántalmazhat.



A tanárok és szülők felelőssége

Ebben a veszélyekkel teli digitális ökoszisztémában a tanárok, szülők és más felnőttek szerepe kulcsfontosságú a fiatalok fejlődésében és nevelésében. A gyermekek médiahasználatának, online viselkedésének és biztonságának felügyelete és támogatása nem korlátozódhat pusztán a szabályok betartatására: folyamatos szükség van nyílt párbeszédre, közös tanulásra és példamutatásra. A pedagógusok számára elérhetők olyan oktatási segédanyagok, amelyek célja, hogy a diákokat ne csak technikai készségekben, hanem kritikus gondolkodásban, médiaetikai tudatosságban és biztonságos online viselkedésben is fejlesszék. Érdemes ezeket a készségeket beépíteni az iskolai tantervbe úgy, hogy az ne csupán elméleti, hanem gyakorlati helyzeteken keresztül is segítse a fiatalokat eligazodni a digitális világban.

A szülők példamutató szerepe szintén elhanyagolhatatlan, hiszen ők otthon, biztonságos környezetben tudják modellezni a mértékletes és tudatos online viselkedést. A szülő-gyermek kapcsolat talán a legerősebb támogatást nyújthatja az online zaklatás feldolgozásában. A mintaadás, a közös szabályok kialakítása, valamint az együtt tanulás az online környezet veszélyeiről és előnyeiről csökkentheti a félreértéseket és megerősítheti a fiatalok képességét az önszabályozásra és a tudatos döntéshozatalra, valamint segít kezelni a negatív élményeket, például a sértő üzeneteket.

Országos kampányok és kezdeményezések – mint például a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH)

Gyermekevédelmi Internet-kerekasztalának „Online Hősök” akciója – éppen azt szolgálják, hogy a családok és pedagógusok számára széles körben tegyenek elérhetővé gyakorlati tudást és iránymutatást, hiszen a jogi szabályozás önmagában nem elég a fiatalok online biztonságának garantálásához és egészségesebb médiahasználatukhoz.

Konklúzió

A digitális korban a fiatalok számára a médiaértés nem választás kérdése, hanem alapvető szükséglet. Az okostelefonok és a közösségi média rengeteg értéket adhatnak – tanulási lehetőségeket, kreatív önkifejezést, társas kapcsolatokat és információk hozzáférést – de csak akkor, ha tudatosan és felelősséggel használják őket. Ugyanakkor komoly kihívásokat is rejt magában: a figyelem elterelésétől kezdve a legsúlyosabb cyberbullyingig. Éppen emiatt elengedhetetlen a médiaoktatás, a kritikai gondolkodás és a biztonságos internethasználat folyamatos fejlesztése, valamint a tanárok és szülők aktív, támogató részvétele.

A mai ifjúság digitális jelenléte egyszerre teszi őket erősebbé és sebezhetőbbé – a kihívás abban áll, hogy ezt a potenciált a lehető leginkább pozitív és életre felkészítő módon használjuk ki, miközben minimalizáljuk a veszélyeket és támogatjuk a fiatalok egészséges fejlődését.

KÖZünk van hozzá – segítségnyújtás a kortársbántalmazás kezeléséhez

Az iskolai és online bántalmazás, azaz a bullying sokáig rejtve maradhat a felnőttek előtt, miközben súlyos hatással van a gyerekek mindennapjaira, önbizalmára és kapcsolataira. A bullying nem egyenlő egy-egy konfliktussal vagy vitával: összetett közösségi jelenség, amely felismerést, tudatosságot és közös felelősségvállalást igényel. **Dr. Dóczi-Vámos Gabriellával** és **Petrányi Nórával**, a KÖZünk van hozzá?! alapítóival beszélgetünk arról, hogyan különíthető el a bullying a mindennapi konfliktusoktól, milyen jelekre érdemes figyelni szülőként és pedagógusként, valamint hogy milyen kihívásokat hozott az online tér és miért kulcsfontosságú a közösségi szemlélet a megelőzésben és a kezelésben. Továbbá az is kiderül, hogyan lehet a gyerekeket nemcsak védeni, hanem aktív szereplővé tenni egy biztonságosabb, tiszteletteljesebb (online)közösség kialakításában.

Szöveg: Szabó Dániel | Fotó: Szobrász András



Dr. Dóczi-Vámos Gabriella



Hogyan lehet meghatározni egyszerűen a bullying fogalmát, és miben különbözik a mindennapi konfliktustól? Milyen jelek alapján ismerhetik fel a szülők vagy tanárok, hogy egy adott esetben valóban bullyingról van szó?

Bullying, azaz kortársbántalmazás kialakulásához egy olyan folyamat vezet, amely során leginkább rejtetten zajló, **szándékosan és tudatosan, a másikat, másokat sértő**, ártó viselkedések sorozata fordul elő, **rendszeresen, ismétlődő jelleggel**, és erre nem érzékel reakció a társak és/vagy a felnőttek részéről. Olyan közösségekben alakulhat ki, amelyekben **kiegyenlítetlenek az erőviszonyok**, ahol jellemző a klikkesedés, az egészségtelen versengés, egymás lenyomása és kiszorítása. A bántalmazó viselkedés célja, hogy uralkodjon a közösségen és a kiszemelt társakat annak periferiájára sodorja.

A konfliktusok ezzel szemben egyszeri események, amelyeknek konkrét oka van, nem szükséges egy egész közösség ahhoz, hogy kialakuljanak, és kiegyenlítették az erőviszonyok, senki nem érzi magát különbnek a másiktól, nem uralkodik rajta. Azt szoktuk mondani, hogy egy jól megbeszélte konfliktus személyiség- és kapcsolatfejlesztő, míg a bántalmazás sosem az, leginkább rombol.

A szülők számára nem mindig könnyű megkülönböztetni, hogy a gyermekük „egyszerű” kortársi konfliktusba keveredett, vagy tartós bántalmazás áldozata. A két helyzet között azonban fontos különbségek vannak. A konfliktus a gyerekek természetes együttélésének része. Ilyenkor általában egyenrangú felek között alakul ki vita, nézeteltérés vagy összezördülés. Mindkét fél képes kiállni magáért, és a helyzet többnyire alkalmi, nem ismétlődő. A felek akár békülhetnek is, és a konfliktus megoldható beszélgetéssel vagy közvetítéssel.

Bullying esetén gyakori lehet a szorongás, az iskolától való félelem, hirtelen romló tanulmányi eredmény, alvászavar, testi panaszok (például hasfájás), kedvetlenség, ingerlékenység, visszahúzódás vagy indokolatlan sírás. A gyermek kerülheti az iskolai programokat, elveszítheti önbizalmát és nehezebben beszél az élményeiről.



Petrányi Nóra



Miben különbözik az online bullying a hagyományos iskolai zaklatástól? Milyen speciális kihívásokat jelent a tanárok és szülők számára?

Az online bullying, cyberbullying, amennyiben osztályhoz vagy iskolai közösséghez kötődik (azaz nem iskolán kívüli közösségekhez), úgy a bántalmazás kiterjesztéséről beszélünk. A személyes térben történő zaklatástól különbözik abban, hogy a cyberbullying a tér és idő korlátlanágát jelenti, meghatározatlan időben történik. Folyamatos lehet, a gyerek „hazaviszi” a problémát – nincs biztonságos tér vagy idő számára, tehát nincs lehetősége kikapcsolni, regenerálódni, ezáltal a szorongása is állandósulhat.

Szemlélők nagy tömegét kapcsolja be, nagyobb a bántás láthatósága és közönsége az online térben: egy poszt, komment, kép, videó vagy üzenet nagyon gyorsan sok emberhez eljuthat, akár ismeretlenekhez is. Elképesztő szorongást tud okozni az, hogy nem tudod, hány emberhez jutott el a téged megalázó poszt vagy kép, ami ráadásul megőrizhető, továbbosztható, újra és újra előkerülhet, így a megalázás – de legalábbis az ezzel kapcsolatos félelem – tartósabb lehet. Írásban könnyebben félreérthető vagy félrevihető a kommunikáció, és hiányzik az azonnali visszajelzés (arc kifejezés, hang) akár az elszenvedő, akár a szemlélők részéről, ami viszatarthatná a bántót.

A pedagógusok és a szülők számára új kihívásokat jelent az online tér. Már jópár éve érzékelhető a változás, de azért neheztelt pálya a számukra, mert a bántó események még a digitálisan legkompetensebb felnőtt elől is rejtve történnek, nehezebben észlelhető, kevésbé látható, mi történik a gyerekek online világában. Zárt csoportokban chatelnek egymással, ott történik a másik piszkálása, bántása, kirekesztése. A gyerekek gyakran titkolják a zaklatást, például szégyent vagy félelmet éreznek, hogy „mit fog szólni a szülő vagy a pedagógus, ha megtudja”. A felnőttek számára tehát sokszor nem a digitális kompetencia hiánya okozza a legnagyobb problémát, hanem az, hogy nem látnak bele a gyerekek világába, nehezen tudnak ott normát képezni. Tulajdonképpen úgy kell megtanítaniuk a gyerekeket és fiatalokat az online térben kommunikálni egymással, hogy nincsenek benne azokban a csoportokban, nem a szemük előtt zajlanak az események.

Miért volt fontos az Önök számára egy komplex, közösségi támogatásra épülő program kialakítása? Mik azok a legfontosabb irányelvek vagy értékek, amelyek megkülönböztetik a Közünk van hozzá?! kezdeményezést más prevenció programoktól?

Azt gondolom, hogy a KÖZünk van hozzá?! alapelvei, irányelvei és értékei nem különböznek attól, amit a szakma ezen a területen dolgozó szakemberei képviselnek. Ezek a közösségi megközelítés: közösségi felelősség és rendszerszemlélet, a tudásalapú és felismerést támogató munka és a biztonság, méltóság, erőszakmentesség és elfogadó légkör. A különbség talán abban van, hogy milyen módon kerülünk közelebb egy közösséghez. Szemléletmódunk szerint mindig az adott közösség helyzetéhez, igényeihez igazodunk. Ez egyfelől „alulról

történő építkezés”, miközben tisztában vagyunk vele, hogy iskolai légkörbeli, rendszerszintű változásra van szükség ahhoz, hogy osztályszinten viaszszorozuljon a bántalmazás és hosszú távon ne is forduljon elő. Ezért is fontos a komplex, közösségi támogatás. Ugyanakkor mi azt tapasztaljuk, hogy legtöbbször pedagógusoknak, szülőknek, osztályoknak van szüksége segítségre, és gyakran úgy, hogy egyedül vannak a helyzetben, nincs mögöttük intézményi támogatás. Nekik is igyekszünk segíteni, hogy ha kicsiben is, de el tudjon indulni a változás. Resztoratív megközelítésünk a meglévő erőforrásokra és kapcsolatokra épít, aktív részvétellel, azaz a gyerekek nem passzív elszenvedők, hanem a megoldás résztvevői, ahogy a körülöttük lévő felnőttek is. Cé-lunk az is, hogy ennek a kapcsolati hálónak a létezését kihangsúlyozzuk és megerősítsük.

Milyen programokkal és módszerekkel segítik a pedagógusokat, szülőket és diákokat abban, hogy ne csak felismerjék, hanem hatékonyan is kezeljék a bántalmazásokat?

A KÖZünk van hozzá?! működésének sajátossága, hogy minden esetben a különböző szereplőkkel történő előzetes konzultációk mentén alakítja azt a programot vagy programsorozatot, amelyik legjobban illeszkedik az adott közösség igényeihez, helyzetéhez, azaz megke-re-si, hogy melyik ponton, melyik csoporttal és miként tud úgy beavatkozni a közösségi élet folyamataiba, hogy az segítsen elmozdulni a kortársbántalmazás visz-szaszorításának irányába, és hozzájáruljon a további bántalmazás megelőzéséhez.

Felnőttek részére szervezett programjaink:

- **Tanácsadás és segítségnyújtás egyéneknek és családoknak:** szülőkkel, pedagógusokkal és intézményvezetőkkel folytatott tanácsadás, mentorálás;
- **Előadás a bullying természetéről:** tudásközvetítés szülői és szakmai közösségek részére;
- **Szülői beszélgetőkörök:** résztoratív szemléletben vezetett beszélgetések szülőkkel vagy pedagógusokkal arról, hogy milyen intervenció és prevenció lehetőségek illeszkedhetnek az adott osztály helyzetéhez, a gyerekek, az iskola szükségleteihez;
- **Workshopok és tréningek:** főként pedagógusoknak és szakembereknek az általuk szükségesnek érzett témában, például: a bullying természetének megismerése, résztoratív technikák, beavatkozás a bullying folyamatába, konfliktuskezelés, prevenció szemlélet megjelenítése a szaktárgyi módszertanban, perspektívaváltás, érzelmszabályozás, közösség-építés fejlesztésének lehetőségei, szülőkkel történő kommunikáció;
- **Esetkísérés, szupervízió:** a pedagógusok egyéni vagy csoportos támogatása az esetek kezelésében.
- **Konfliktuskezelés és mediáció:** amikor olyan konkrétan azonosítható elakadások nehezítik az együttműködést a felnőttek között (pl. pedagógusok és szülők között), ami más módon vagy más szereplők bevonásával (pl. kollégák, iskolapszichológusok, óvodai és iskolai szociális segítők, intézmény-vezetés) nem oldható fel és hatással van a gyerekek közösségi életére is.

Gyerekek és fiatalok részére szervezett programjaink:

- **Osztály- és közösségi programok, prevenciós foglalkozások:** a programok egyik köre a közösség működésének megértésére fókuszál és arra, hogy ezt visszatükrözze a gyerekek számára annak érdekében, hogy rálassanak arra, hogy melyek az ártó és melyek a pozitív irányú folyamatok a közösségükben és maguk vállalják azt, hogy ezen változtassanak és felelősséget vállaljanak ebben a változási folyamatban (diagnosztikus foglalkozás). A programok másik köre főként preventív fókuszú, a foglalkozások célja, hogy a gyerekek és fiatalok tanuljanak arról, hogy mi a bántalmazás és mit tehetnek ellene saját magukért és a társaikért, hogy részt vegyenek és felelősséget vállaljanak a csoport működéséért (pl. csoportszabályalkotás), valamint olyan készségek erősítése, amelyek a szubjektív jóllétüket támogatják és hozzásegíthetik őket a helyzetek értelmezéséhez és kezeléséhez (pl. döntések, határok húzása, kognitív rugalmasság);
- **Konfliktuskezelés és mediáció,** amikor olyan konkrétan azonosítható elakadások nehezítik az együttműködést a gyerekek között, ami más módon vagy a közösségen belüli felnőttek (pl. pedagógusok, iskolapszichológusok, óvodai és iskolai szociális segítők, szülők) által támogatva sem oldható fel;
- **Drámapedagógiai, színházi nevelési és művészetterápiás foglalkozások:** preventív és feldolgozó programok, amelyek a művészet szemléletével és eszköztárával dolgozik a gyerekekkel, ilyen módon is segítve a gyerekek és fiatalok önismeretét, megküzdési stratégiáit, vagy a bullyingról történő tanulását.

Hogyan változott a tanárok szerepe az elmúlt években a digitális eszközöket és közösségi médiát (túl)használó diákokkal történő közös munkában, különösen a konfliktusok prevenciójában és kezelésében? Szükséges-e külön speciális képzés a pedagógusoknak, és ha igen, milyen tartalommal?

Az online tér új terep a bántalmazás számára, ahol a zaklatás 24/7 jelen van, ezért a tanároknak ma már nem elég az iskola fizikai tereiben észlelni a problémát, a digitális interakciókat is tudatosan figyelniük kell. Ez különösen igaz a közösségi médiára és csoportchat-felületekre, ahol a konfliktusok gyorsan eszkalálódhatnak. Hasznos lenne, ha a pedagógusok ismerhetnék például az **internetbiztonságról, az internethasználat tereiről és lehetőségeiről, különös tekintettel az AI-ra,** az adatvédelemről, a személyes adatok védelméről, ezek jogi vonatkozásairól, az online zaklatás formáiról és a megelőzési és kezelési lehetőségekről; hogy tudják, hogyan működnek a közösségi platformok, milyen életkorban melyek a népszerű felületek, és reagálni tudjanak a gyerekeket ért online veszélyekre vagy a cyberbullyingra.

Ezzel együtt kulcsfontosságú és alapvető, hogy a tanár érzékenyen, elfogadón és támogató módon kommunikáljon a diákokkal, nyitott és kíváncsi legyen az ő tapasztalataikra és megéléseikre, arra, ahogy ők látják az online világot és az abban való működést. Ezáltal épülhet ki az a bizalom, ami kinyitja az ajtót a diákok és a pedagógusok között, hogy a diákok bátran forduljanak hozzájuk probléma esetén. Ugyanis ez a kulcs.

Tapasztalataik szerint mennyire nyitottak és mennyire mernek megnyílni a diákok, ha online zaklatással találkozhatnak, vagy ha érintettek benne?

Egyfelől, ugyanúgy, ahogy a személyes térben történő áldozatszerepbe kerülésnél, úgy a cyberbullying esetében is gyakran nem mernek azonnal megnyílni a diákok, ha bántás áldozatai vagy tanúi, mert szégyellik magukat, félnek a társas következményektől, vagy a felnőttek ítéleteitől. Gyakran próbálják maguk megoldani vagy elhallgatni a problémát, hogy ne romoljon a társas státuszuk a kortárscsoportban. A diákok hajlandósága a megnyílásra erősen függ az adott felnőttel való bizalmi kapcsolattól. Ha úgy érzik, a tanár vagy felnőtt minősítés- és ítéletmentes, empátikus és támogató, nagyobb eséllyel fordulnak hozzá segítségért.

Programjukban hogyan kapcsolódik a médiaértés fejlesztése a bullying elleni küzdelemhez?

Hogy foglalkozhassunk médiaértéssel, tanulmányoztuk a hírszínház módszerét, hiszen tervezzük, hogy kidolgozunk egy programsorozatot középiskolások részére ebben a problematikában is. A hírszínház egyik központi célja, hogy a résztvevőket kritikusabban közelítse a hírekhez és médiatartalmakhoz, ami nemcsak a hírek befogadását jelenti, hanem annak átélését és értelmezését is dramatikus gyakorlatokon keresztül. Így a fiatalok jobban megérthetik, hogyan hatnak rájuk a médiában közvetített üzenetek.

Egy ilyen foglalkozássorozat oly módon járul hozzá a bullying megelőzéséhez is, hogy a diákok megtanulják felismerni, hogyan jelenhetnek meg bántó, sértő vagy kirekesztő üzenetek a hírekben, közösségimédia-posztokban vagy online tartalmakban. A hírszínházi gyakorlatok során a diákok megbeszélhetik a tapasztalt helyzeteket, közösen keresnek megoldásokat és normákat alakítanak ki, így a médiaértés nemcsak értelmezést, hanem aktív, felelős közösségi viselkedést is tanít.

Milyen üzenetet szeretnének közvetíteni a fiatalok számára, hogy ne csak elszenvedők legyenek, hanem aktív részesei egy biztonságos, tiszteletteljes online közösség kialakításában?

Az online tér nem „magától” lesz biztonságos, hanem attól, ahogyan ti használjátok. A közösség minősége közös felelősség, és minden egyes reakció – egy komment, egy megosztás vagy éppen a hallgatás – számít. A képernyő mögött is valós érzések vannak, és a tisztelet, a méltóság és az erőszakmentesség az online térben is legyen alapérték. Nem vagy tehetetlen, passzív elszenvedő, szereped és felelősséged van abban, hogy milyen légkörben éltek a mindennapjaitokat, a normák aktív alakítói vagytok, ami igaz az online térre is. Képesek vagytok olyan online kultúrát teremteni, ahol a biztonság, a tisztelet és az elfogadás az alap. Egy támogató üzenet, a bántó tartalom jelentése vagy egy felnőtt bevonása valódi változást indíthat el, mert ha egy helyzet túlmutat rajtad, felelős döntés kompetens felnőtthez fordulni. A közösség megtartása nem egyedüli feladat, hanem közös munka.

Képzelőerő és képernyő: a telefon is beleszól?

A morális képzelőerő és az okostelefon viszonyáról pályakezdő pedagógusok szemével



Az okostelefon ma már nem egyszerű eszköz, hanem olyan mindennapi „társ”, amely behálózza az élet szinte minden területét. Mobilitása és technikai lehetőségei révén nemcsak a hatékonyság vagy a kommunikáció kérdését veti fel, hanem komoly etikai dilemmákat is. Gondoljunk csak az autonómia és a függőség feszültségére, a megfigyelhetőség problémájára, a szülői kontroll átalakulására vagy éppen a képzelőerőre gyakorolt hatására. Éppen ezért az okostelefon nem csupán technikai, hanem társadalmi és morális kérdés is, amely pedagógiai szempontból különösen releváns.

A kutatásom célja annak feltárása volt, hogy az okostelefon milyen módon alakítja át (ha át alakítja) a pedagógusok oly fontos képességét, a morális képzelőerőt. Nem nagymintás statisztikai felmérést, hanem inkább „mélyfúrást” végeztem hat fiatal pályakezdő pedagógus segítségével. Jelen cikkben foglalom össze a főbb eredményeket.

Szerző: **Mátó Áron**, ELTE PPK NDI



Elméleti háttér

A képzelőerő az ember egyik legfontosabb evolúciós „találmánya”. Ahogy Csányi Vilmos legutóbbi könyvében¹ írja, őseink életében akkor történt igazi fordulat, amikor megjelent az együttműködés új formája: az a képesség, hogy mások gondolatait, érzéseit és szándékait is figyelembe tudjuk venni. Ez az úgynevezett *elméletória* alapozta meg azt a fajta képzelőerőt (a nyelv által kimunkált formában immáron: a *kreativitás*), amely tevékenyen alakítja a társadalmi valóságot.

¹ Csányi, V. (2024): *Teremtő képzelet*. Open Books.

A képzelőerő tehát több, mint fantázia: ez teszi lehetővé, hogy mások helyébe képzeljük magunkat, értelmezzük a körülményeiket, és új megoldásokat találjunk közös problémákra. A morális képzelőerő ennek egy speciális formája – amikor etikai helyzetekben képesek vagyunk túllépni a megszokott sémáinkon, és alternatívákat keresünk. Nem pusztán empátia ez, hanem annak kiterjesztése: a különböző nézőpontok tudatos felismerése, egymás megértése és az ebből születő kreatív, felelős döntések képessége.²

De a képzelőerő nem légüres térben működik. A társadalmi normák és hatalmi viszonyok is alakítják – vagy éppen korlátozzák – azt, ahogyan elképzeljük a világot és benne önmagunkat. Gondoljunk csak az okostelefonra: egyszerre segíti a kapcsolattartást és az ön kifejezést, noha a folyamatos megfigyelhetőség és a digitalitás ellentmondásai is benne rejlenek. Egyes kutatók szerint³ ez személyes „panoptikumként” működik: mindig velünk van, mindig figyel, és közben alig észrevehetően átalakítja a gondolkodásunkat.

Mindez különösen fontos az iskolában. Hiszen minden pedagógiai helyzet egyben morális helyzet is: döntésekről, értékekről és közös jelentésadásról szól. A tanárnak képesnek kell lennie arra, hogy ne csak a tananyagot közvetítse, hanem az adott helyzethez legjobban illeszkedő emberi választ találja meg. Ehhez pedig nélkülözhetetlen a morális képzelőerő.

Módszer

A kutatásban hat pályakezdő pedagógus vett részt, akiket arra kértünk, hogy egy különleges módszer, az *empátiaalapú történetvezetés*⁴ segítségével dolgozzanak fel egy mindennapinak tűnő, de valójában komoly dilemmát hordozó helyzetet:

Egy kinti szünet felügyeletével bíznak meg, amikor egy tanuló odajön hozzád beszélgetni. Ez a tanuló nem az te osztályodból való, de úgy tűnik, hogy úgy gondol rád, mint egy megközelíthető és megbízható felnőttre, akivel megoszthat dolgokat. A tanuló időről időre odajön beszélgetni, de egyre többet használja

a telefonját: üzeneteket ír, videókat pörget, játszik, emiatt nem nagyon beszélget a társaival sem. Egyszer megemlíti, hogy a telefonja segít neki elterelni a figyelmét, mert az aggasztó otthoni helyzete miatt nagyon rosszul érzi magát.⁵

A pedagógusoknak írásban kellett folytatniuk a történetet, majd ezután szóbeli interjúban beszélgettem velük az okostelefon szerepéről, hatásairól általánosságban. A következőkben bemutatott idézetekhez fiktív neveket társítottam az anonimitás miatt.

Eredmények

1. A morális képzelőerő működése

A kutatásban a pedagógusok történeteit a morális képzelőerő működése szerint kétféle csoportra bontottam.⁶ Az első szempont az volt, hogy *a megadott szituációt hogyan vitték tovább*. Egyesek „ha ez történik, akkor az következő” típusú forgatókönyveket vázoltak fel, vagyis *alternatív* lehetőségeket soroltak fel. Mások pedig egy *konkrét*, részletesen kibontott történetet képzeltek el.

A második szempont az volt, hogy *kire, melyik szereplőre helyezték a történet középpontját*. Amikor a fókusz a diákon volt, a résztvevők a bizalom, a diszkréció és a kényszermentes megnyílás fontosságát hangsúlyozták. A tanár szerepe itt az empátikus odafigyelés, a figyelem és a bátorítás – vagyis egy biztonságos közeg megteremtése:

„Szerintem ilyenkor fontos, hogy ne kényszerítsük a tanulót arra, hogy mindenképpen mondja el, milyen nehézségekkel küzd otthon, hanem próbáljunk meg egy olyan bizalmi kapcsolatot kiépíteni vele, amiben ő is úgy érzi, hogy biztonsággal megnyílhat.” (Alíz)

Más esetekben a hangsúly inkább a *tanáron vagy más szereplőkön* volt. Ekkor előkerült a felelősség megosztása: a gyermekvédelmi rendszer, az iskolapszichológus vagy a kollégák bevonása. Ez a megközelítés a pedagógusi szakmai felelősség és a kollektív együttműködés tudatosítását mutatta:

„A pedagógusok a gyermekvédelmi jelzőrendszer részei, ezért ha hasonló szituációba kerülnek, mindenképpen jelezniük kéne a gyermekvédelmi csoportnak és szakembereknek, hogy valami baj van, akár elmondja a diák, hogy mi a probléma otthon, akár nem, és írásos bejelentést tennék, amelyben pontosan leírom a körülményeket.” (Szervác)

² Fletcher, N. M. (2016): Envisioning the Experience of Others: Moral Imagination, Practical Wisdom and the Scope of Empathy. *Philosophical Inquiry in Education*, 23(2), 141–159. <http://dx.doi.org/10.7202/1070460ar>.

Csillag, S. (2012): *Az emberi erőforrás menedzsment mint morális útvesztő. Etikai kérdések az emberi erőforrás menedzsment tevékenységben*. PhD-értekezés. Budapest. <http://phd.lib.uni-corvinus.hu/661/>

Werhane, P. H. (2005): Moral imagination. In: Werhane, P. H., Freeman, R. E. (szerk): *The Blackwell Encyclopedia of Management. Business Ethics*. UK: Blackwell Publishing.

³ Zuboff, S. (2018): *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the new Frontier of Power*. PublicAffairs, New York.

⁴ Wallin, A., Koro-Ljungberg, M., Eskola, J. (2019): The method of empathy-based stories. *International Journal of Research & Method in Education*, 42(5), 525–535. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2018.1533937>

⁵ A szituációt Hyry-Beihammer és munkatársai (2022) alapján egy saját átdolgozás után készítettem el. Hyry-Beihammer, E. K., Lassila, E. T., Estola, E., Uitto, M. (2022): Moral imagination in student teachers' written stories on an ethical dilemma. *European Journal of Teacher Education*, 45(3), 435–449. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1860013>

⁶ A csoportosítást Hyry-Beihammer és munkatársai (2022) kiváló tanulmánya alapján készítettem el.



A történetekben egy nézőpont sem volt abszolút, a szövegekben keveredtek, a különbséget a hangsúlyok elhelyezése adta. A történetek éppen ebben a sokszínűségben mutatták meg a morális képzelőerő működését – hogy nincsen egyetlen helyes válasz, hanem többféle, egymást kiegészítő út vezethet a diák támogatásához.

2. Az okostelefon szerepe a morális képzelőerőben

A pedagógusok történeteiből és az interjúk alapján háromféle nézőpontot tudtam megkülönböztetni az okostelefon szerepéről.

Az első nézőpontban a telefon szinte láthatatlan – olyan, mintha csak egy bútor lenne a konfliktus háttérben: jelen van, de nem alakítja érdemben a helyzetet. Eszköz, melynek hatásai mögött sokkal inkább a habitusbeli, személyi különbségek, a neveltetés vagy a generációs különbségek tényezői dolgoznak.

„[A] diák okostelefon-használatára ebben a szituációban nem, vagy csak részben térnek ki. Amit esetleg elmondanék neki, az az lenne, hogy a telefon használata azért nem feltétlenül a legjobb megoldás a belső feszültség kezelésére” (Szervác)

A második értelmezésben már nem kerülhető meg: a telefon tevékenyen hozzájárul a pedagógiai konfliktushoz, a tanárnak ki kell térnie rá. Olyan „stresszlabda”

vagy „gyógyszer”, amely egyszerre kínál menekülést és teremt függést. A feladat itt az, hogy a tanár megtanítsa a fiatalokat tudatosan használni az eszközt.

„[N]agyon sokszor találkozom ezzel a jelenséggel, hogy emberek azért használják a telefont, mert nem akarnak dolgokról beszélni. (...) ismerek ilyen embert, aki azért használja a telefont, mert nem akar szembenézni a problémákkal, és ezek teljesen kikapcsolják az agyát. Erre mondtam azt, hogy egy gyógyszer, mert nem tudom, milyen funkciója lehet egy telefonnak, de a telefon lassan olyan, mint a kaja; bármilyen élethelyzetben előkapod és akkor megnyugtat téged. Na és ilyen esetben is azért használja, mert stresszlabda? Azt nyomogatva teljesen kikapcsol meg akkor levezeti. (...) tényleg kikapcsol, a videók elterelik a figyelmét, a hülyeségre koncentrálsz és nem a gondokra.” (Elektra)

A harmadik megközelítésben a telefon önálló szereplővé válik. A pedagógiai konfliktus maga az okostelefon-használat: megváltoztatja a diákok esztétikai érzékét, a kapcsolataik szerkezetét, sőt testtudatukat is. Az algoritmusok buborékokat építenek körük, a vizuális túlerheltség átalakítja, miként látnak másokat – és végső soron önmagukat.

„[A] sok információ közül mindig lesz egy domináns, vagy egy olyan csatorna, ami dominánsabb, mint a többi (...) És befolyásolja [a diákokat]: vagy abból

látnak többet, mert az algoritmus úgy keveri, hogy abból lássanak többet, vagy egyszerűen azért, mert az algoritmus úgy működik, hogy a korábbi keresés alapján olyanokat ad nekik, amikkel valószínűleg egyetértenek, kialakulnak ezek a buborékok, amikből nem tudnak nyitni, nem is gondolják, hogy más emberek máshogy látják a világot.” (Iringó)

„[A]z egymás testi észlelése is más, de ez is bonyolultabb annál, hogy pusztán az okostelefon hatása, inkább az okostelefon plusz a COVID hatása. (...) Az, hogy például a testi paraméterek észlelése, tiszteletben tartása, mennyire megyünk közel a másikhoz, kinek mi a komfortos. (...) Az okostelefon – kicsit önellentmondásba fogok bonyolódni – ad egyfajta térviszonyulást, megkonstruál, amíg az okostelefonban vagyunk, addig nem kell a fizikai terünkkel nagyon foglalkozni, és ez elhanyagolódik, hogy a mi fizikai terünkkel foglalkozunk. Ezért van az, hogy ügyetlenebbül mozgunk a fizikai térben, a gyerekek esetlenebbül, ügyetlenebbül viszonyulnak.” (Júlia)

E három nézőpont egyszerre mutatja be az okostelefon sokarcúságát: lehet semleges tárgy, kihívást jelentő eszköz vagy éppen cselekvő társ a diák mindennapjaiban. A pedagógus feladata éppen az okoseszköz összetettségéhez való érzékeny hozzáállás.

Tanulságok

A kutatás egyik fő tanulsága, hogy a pályakezdő pedagógusok a morális képzelőerőt főként *kapcsolatközpontúan* értelmezik. A diák körüli biztonságos közeg megteremtése alapvető fontosságú, ami az empátikus odafigyelés, a külső segítség bevonása és a közösségbe való visszaintegrálás elemein keresztül valósul meg. A tanári szerep tehát komplex: korántsem csak az oktatói, hanem sokkalta inkább a felelősségteljes kísérői és támogatói felelősség is a sajátja.

A vizsgált történetvezetés is fontos pont a morális képzelőerő jellegének megvizsgálásában. Az alternatív történetvezetés, amely szerkezetében kitért az eshetőségek széles körére, a „mindent lefedő” attitűdre, a helyes és fontos információk megtalálásának fontosságára utal – vagyis a morális képzelőerőben rejlő rugalmasságot emeli ki itt. A konkrét szituációkban még erőteljesebben került fókuszba a diák érzelmi biztonságára való törekvés. Együtt a szövegek egy nyugodt, jövőbe mutató lezárás felé mutattak.

Az okostelefon ehhez a képhez vegyesen illeszkedik: legtöbbször értéksemleges eszközként jelenik meg (ha megjelenik), amelynek használata a diák felelőssége. Megjelenik az okoseszköz önálló szereplőként való értelmezése is, ezt nevezik a kutatók *kritikai technika-filozófiának*,⁷ amely *figyelembe veszi a technika cselekvő jellegét, vagyis azt, hogy saját működésmódja révén aktívan alakítja a társadalmi valóság különböző területeit. A pályakezdő pedagógusok úgy látják, hogy a telefon*

egyszerre képes átalakítani a figyelem mintázatait, a társas kapcsolatokat, sőt a testtapasztalatot is. Az viszont közös, hogy a pedagógusok mindannyian észlelik az okostelefon közvetítő szerepe miatti digitális kihívást, és az ezzel járó feszültségeket a pedagógiai munkában.

Az eredmények arra utalnak, hogy a morális képzelőerő nem egyetlen stratégiában, hanem a lehetséges válaszok sokféleségében mutatkozik meg. A pedagógusok rugalmasan váltanak perspektívák között, és nyitottak a külső szakmai segítség igénybevételére is. Az okostelefon kihívása ugyanakkor érzékletesen mutatja meg a tanári szerep komplexitását: egyszerre kíván gyors, helyzetérzékeny reakciókat és a diákok érzelmi biztonságát elősegítő, hosszú távú pedagógiai gondolkodást – mindez a morális képzelőerő működésének egyik legszebb példája.

A Kulturális és Innovációs Minisztérium EKÖP-24-3-I Egyetemi Kiválóság Ösztöndíj Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Irodalom

Csányi, V. (2024): *Teremtő képzelet*. Open Books.

Csillag, S. (2012): *Az emberi erőforrás menedzsment mint morális útvesztő. Etikai kérdések az emberi erőforrás menedzsment tevékenységben*. PhD-értekezés. Budapest. <http://phd.lib.uni-corvinus.hu/661/>

Feenberg, A. (1999): *Questioning Technology*. Routledge, London.

Hyry-Belhammer, E. K., Lassila, E. T., Estola, E., Uitto, M. (2022): Moral imagination in student teachers' written stories on an ethical dilemma. *European Journal of Teacher Education*, 45(3), 435–449. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1860013>

Wallin, A., Koro-Ljungberg, M., Eskola, J. (2019): The method of empathy-based stories. *International Journal of Research & Method in Education*, 42(5), 525–535. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2018.1533937>

Werhane, P. H. (2005): Moral imagination. In: Werhane, P. H., Freeman, R. E. (szerk.): *The Blackwell Encyclopedia of Management. Business Ethics*. UK: Blackwell Publishing.

Werhane, P. H. (2008): Mental models, moral imagination and system thinking in the age globalization. *Journal of Business Ethics*, 78(3), 463–474. <http://www.jstor.org/stable/25075623>

Zuboff, S. (2018): *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the new Frontier of Power*. PublicAffairs, New York.

⁷ Feenberg, A. (1999). *Questioning Technology*. Routledge, London.



Digitális fiatalság

Médiatudatosság, egyensúly és felelős jelenlét a változó médiakörnyezetben



Nagy Krisztina
(Fotó: Horváthy Balázs)

A digitális médiakörnyezet az elmúlt évtizedekben gyökeres változásokon ment keresztül – így nem csoda, ha az egymás mellett élő generációk hétköznapiokról, emberi kapcsolatokról, munkáról, tanulásról és kikapcsolódásról szerzett alapélményeit sokszor áthidalhatatlannak tűnő távolságok választják el egymástól. A képernyők, az online platformok és legújabban a mesterséges intelligencia (MI) megjelenése egyre intenzívebben válik a gyerekkor részévé, ezért különösen fontos az életkori sajátosságokhoz igazodó, tudatos és kiegyensúlyozott médiahasználat feltérképezése, gyakorlatának pedagógiája. Digitális tartalomfogyasztás, médiatudatosság és nevelői felelősség összefüggéseiről **Nagy Krisztina** jogásszal, médiapedagógussal, az Egyesület elnökével és **Borbély Dóra** pszichológussal, a Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesület tanácsadó szakpszichológusával beszélgettünk.

Szöveg: **Bodon Gergely Dávid**



Milyen céllal jött létre a Televele Egyesület? Hogyan segíti a digitális műveltség és tudatosság terjedését, elmélyítését gyermekek és szülők, diákok és nevelőik között?

Nagy Krisztina (N. K.): A Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesülettel 2009 óta foglalkozunk a médiatudatosság fejlesztésével; óvodákban és általános iskolákban tartunk médiapedagógiai foglalkozásokat, illetve oktatási anyagokat is fejlesztünk. Az Egyesületet kifejezetten a kisebbek egészséges médiahasználati szokásainak és médiaértésének fejlesztésére hoztuk létre. Programjaink a médiakörnyezet átalakulásával folyamatosan változnak, így a foglalkozáscsomagjaink fókusza és a témakörök közötti hangsúlyok is időről időre módosulnak. Az akkori médiakörnyezetben például az óvodás, kisiskolás gyerekek számára a televízió vagy esetleg a családi számítógép képernyője jelentette a képernyőzést.

Akkoriban a foglalkozásaink többsége a kisgyermekkorú médiapedagógia területén komoly hagyományokkal rendelkező német kutatóhelyek, műhelyek programjaiból merített ötleteket és módszereket. Azért a kisebbekkel kezdtünk el foglalkozni, mert a médiaértés fejlesztését az életkori sajátosságokhoz igazodó, egészséges médiahasználati szokásokkal lehet megalapozni. A szokásalakítást pedig érdemes minél kisebb korban elkezdni, hiszen a képernyőzéshez óvodáskorban kialakított egészséges viszony alapozza meg a későbbi tudatos és biztonságos használatot.

Ha a kiskamasz számára érthető, miért fontosak a médiahasználatra kialakított családi szabályok, akkor azok jó eséllyel igazodnak is az életkori szükségleteihez: a gyermek kellő figyelmet kap a szülőktől, és jelentősen csökkennek a „kütyüzéshez” kapcsolódó családi konfliktusok. A programjaink úgy épülnek fel, hogy a gyermek-foglalkozások mellett az adott szülői közösség számára is tartunk médiapedagógiai foglalkozásokat. Ezeken a csoportokon a gyermekek aktív médianevelését segítő ismeretekről és a szokásalakítás mindennapi megoldásairól beszélgetünk a szülőkkel; egyszersmind fórumot biztosítunk, hogy a szülők egymással is beszélgethessenek gyermekeik médiahasználatának alakításáról.

Kik és hogyan vesznek részt az Egyesület céljainak megvalósításában? Milyen jelentős belátásokra, tapasztalatokra tettek szert az Egyesületben végzett munka során?

N. K.: Az Egyesületben sokfélék vagyunk, többféle tudományterületről jövünk, van közöttünk pszichológus, pedagógus, médiakutató, jogász, de korosztály szerint is több generáció vesz részt a munkában. Az iskolai foglalkozásokat például jellemzően huszonevesek tartják, akik még közelebb állnak a kiskamaszokhoz, kamaszokhoz, jobban értik a gyerekek által használt médiakörnyezetet. Ez nagyon jól jön az élményfeldolgozás során, hiszen sokkal jobban tudnak reagálni a foglalkozásokon megjelenő médiaélményekre tapasztalatokra. A gyakorlataink célja pedig, hogy élő párbeszéd alakuljon ki a gyerekekkel az adott témaköréről, ami lehetővé teszi, hogy a gyerekek meglévő tudásához új ismeretanyagot kapcsoljunk. Az évek során kialakított módszer mind a kisebbeknél, mind a nagyobbaknál jól működik. A gyerekek azt érzékelik, hogy kíváncsiak vagyunk mindarra, amit ők a médiában tapasztalnak, ami érdekli őket, és amiről nagyon szívesen beszélgetnek is velünk.

Programjainkat az adott osztályra szabjuk, előzetesen megbeszéljük az osztályfőnökökkel, hogy milyen fókusszal, hangsúllyal valósítsuk meg a programcsomagokat. Az iskolai programok eddig főként a 3–4., az 5–6. és a 7–8. osztályosok számára készültek. Emellett igyekszünk gyorsan reagálni az új jelenségekre is: a csomagokat minden évben frissítjük, hozzáigazítva a gyakorlatokat a médiakörnyezet változásaihoz. Például, amikor 2022/23 fordulóján megjelentek a generatív MI-alkalmazások, néhány hónappal később már volt egy olyan foglalkozásunk, amely a képgenerátorok felelős és etikus használatáról szólt.

Hogyan alakította át az újmédia digitális eszközeinek térnyerése a médiaértés pilléreit, pedagógiájának fókuszterületeit, módszereit?

N. K.: Az okostelefonok elterjedése, amelyek bárhol és bármikor lehetővé teszik a digitális tartalmak fogyasztását, jelentős mértékben formálta át a gyerekek médiahasználati szokásait. A videómegosztó platformok és a közösségi média pedig már azt is lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy saját tartalmakat hozzanak létre és osszanak meg, ami ugyancsak formatív módon hat a gyerekek médiajelenlétére. Legújabbán pedig az MI megjelenése miatt kell újragondolnunk a hangsúlyokat. A fejlesztési célok persze mindezek ellenére továbbra sem változtak: az értő, reflektív, kritikai szemléletű és egészséges médiahasználatot szeretnénk fejleszteni. Ennek kapcsán az MI-használat is csupán azokra a digitális- és médiaértési készségekre világít rá határozottabban, amelyekre szükségük van a gyerekeknek a digitális környezetben.

Borbély Dóra (B. D.): Tapasztalataink szerint a gyerekek viszonylag kicsi korban kezdik el használni a médiakörnyezetet, és legtöbbször roppant módon érdeklik az újabb és újabb technológiák, ösztönösen használják azokat. Alapvető célunk az egészséges médiaszokások ösztönzésével, a nagyobbaknál a médiaismeretek elmélyítésével, a fogalmak tisztázásával, a digitális tér működésének átláthatóbbá tételével, hogy a kezükbe adjuk a tudatos döntések lehetőségét. Fontos tisztázni, hogy felhasználóként rengeteg dologról dönthetünk – és kell is döntenünk – a digitális terekben ahhoz, hogy ne csak jól, hanem biztonságban is érezhessük magunkat. Ezek mennyisége és jelentősége miatt egyre inkább azt gondoljuk, hogy a gyerekek sajtóeszköz-használatát, valamint a közösségimédia-használatot a jelenlegi gyakorlattól eltérően, jóval később kellene megkezdeni, ahogy a gyerekek digitális térbe való fokozatos bevezetése is tudatosabb szülői szerepvállalást igényelne.

Milyen hatással van a közösségimédia-használat, illetve a digitális tartalomfogyasztás a gyerekek énképének, identitásának fejlődésére?

B. D.: A gyerekek énképének alakulására kisgyermekkorban a család fejti ki a legnagyobb hatást. Iskoláskortól kezdve a család szerepét fokozatosan kiegészítik, majd átveszik a kortárs kapcsolatok, valamint a fontos tekintélyszemélyek és ideálok (tanárok, edzők, zenészek, színészek, sportolók, influenszerek). Ez a folyamat párhuzamosan zajlik az offline és az online terekben – és ez így természetes.

A közösségi média, illetve a digitális tartalomfogyasztás abban az esetben hat károsan a gyerekek énképére és identitására, ha nincsenek tisztában ezeknek a digitális



Borbély Dóra
(Fotó: Gászner Róbert)



tereknek a működési elvével, hatásmechanizmusával – rögtön eszünkbe juthat az algoritmus és a személyre szabott reklámok fogalma.

A felhasználók figyelméért óriási verseny zajlik a háttérben, a láthatóságért és a népszerűségért pedig sokszor extrém külsőségekre vagy extrém tartalmakra van szükség. A tökéletesség ábrázolását is nyugodtan tekinthetjük extremitásnak, hiszen valójában mind tökéletlenek vagyunk. A tökéletes kinézet, a tökéletes nap, a tökéletes munka tömeges megjelenítése érthető módon alakít ki téves elvárásokat és ideálokat a gyerekekben (és sok felnőttben egyaránt). A Televele foglalkozásokon ezeket a jelenségeket olyan „csapdáknak” nevezzük, amelyek hatással vannak az én-képünkre. Ha tudunk ezekről beszélgetni a gyerekekkel, az segít a mellékhatások csökkentésében. Viszont még a tudatosításnál is fontosabb, hogy a gyerekek minél több és minél változatosabb élményeket, tapasztalatokat gyűjtsenek a valós világból önmagukról, a társaikról, teljesítményről, sikerekről és kudarcokról.

A közösségi média másik jellegzetessége, hogy gyerekek és felnőttek ugyanazt a digitális teret használják. Egy felkészületlen gyerek bárkivel kapcsolatba léphet, éppígy kapcsolatba léphetnek vele. Az énkép fejlődése szempontjából is fontos kérdés, hogy a gyerekek megvan-e az a tudása, magabiztossága, hogy hogyan védje a személyes adatait és mit kezdjen a kéréstlen kapcsolatkérelmekkel, az adathalászokkal, illetve az agresszív viselkedéssel.

Hogyan hat az MI térhódítása az online zaklatás formáira, eszközeire?

N. K.: A MI megjelenése egyrészt jelentősen bővíti az online bántalmazás eszközeit, másrészt növelheti a hatékonyságát is. Az MI például lehetővé teszi a deepfake-videók, -képek és -hangok létrehozását, amelyek nehezen megkülönböztethetők a valósaktól. Ezekkel a technológiákkal bántó tartalmakat is készíthetnek, például valóságghűen ábrázolhatnak valakit bántó, gyakran szexuális helyzetekben. Ennek egyik legdurvább formája a deepfake-pornográfia. Az iskolai beszámolók között is jelennek már meg olyan esetek, amikor a diákok egy semleges fotó alapján „nudify” alkalmazásokkal generálnak valakiről meztelen képet, amit aztán körbeküldenek egymás között.

Ezek a jelenségek is arra világítanak rá, hogy az MI-t is, mint minden technológiát, visszaélészerűen, másoknak komoly károkat, sérüléseket okozva is lehet használni. Épp ezért a MI etikus és felelős használatának megtanítása is szerves része a digitális műveltségnek.

Milyen indikátorai lehetnek a gyermekek káros eszközhasználati, tartalomfogyasztási szokásainak, akár online zaklatásának, amelyekre szülőként, pedagógusként figyelni kell?

B. D.: A kiegyensúlyozott médiahasználat kapcsán az első dolog, amit vizsgálni szoktunk, a mennyiség. A képernyőidő tehát az egyik fontos mutató. Emellett szintén kardinális, hogy tudjuk-e szabályozni a digitális tevékenységeinket, vagyis, hogy valóban annyi időt töltünk-e csupán az eszközeinken, amennyit mi szeretnénk, és eközben valóban csak azokkal a tevékenységekkel foglalkozunk-e, amelyeket elterveztünk. A kiegyensúlyozott médiahasználat azt jelenti, hogy a digitális tevékenységeinket úgy illesztjük a mindennapjainkba, hogy közben nem szorítjuk háttérbe a személyes jóllétünket és a kapcsolatainkat, a hobbijainkat, az offline céljainkat és kihívásainkat. Ezt határok húzásával és célkitűzésekkel, rendszeres szünetek tartásával, az offline tevékenységek (így a szívünknek kedves hobbi, a testmozgás, a személyes interakciók stb.) előtérbe helyezésével, az értesítések kikapcsolásával, valamint az aktív és a passzív használat (vagyis az alkotótevékenység és a kommunikáció, valamint az „üres pörgetés”) közötti különbség tudatosításával valósíthatjuk meg.

A problémás médiahasználat tünetei között egyaránt felfigyelhetünk fizikai, érzelmi és viselkedési jelekre. Ezek között az egyik első, ha a digitális tevékenységet gyakran nehezen, konfliktusok árán tudja csak befejezni egy gyerek. Ezt kísérheti fiziológiai és érzelmi nyugtalanság is, a figyelem szétesése, a túlmozgásra való hajlam, de akár agresszív viselkedés is. A gyermekben erősödhet a vágy és a kényszerítés a digitális eszközök és az internet használatára, míg más tevékenységeit elhanyagolhatja (a legalapvetőbb szükségletektől, mint az evés, az ivás, az alvás vagy a mozgás, az olyan

komplexebb tevékenységekig, mint a tanulás, bármilyen hobbinak való hódolás vagy az emberi kapcsolatok személyes ápolása stb.). Mindezt kísérheti érzelmi lehangoltság, depresszió, visszahúzódás, de szorongás is.

Fontos megjegyezni, hogy az előbbi felsorolásban általános tünetekről beszélünk, amelyek származhatnak pusztán a digitális eszközök túlhasználatából is – vagyis ez esetben egyfajta általános testi-lelki leterheltséget jelezhetnek –, a tünetek mögött viszont akár olyan nehéz élmények is húzódnak, amelyeket valamilyen megterhelő tartalom (ijesztő hír, gyűlöletbeszéd, pornográf tartalom stb.), vagy online bántalmazás váltott ki.

Pedagógusként fontos figyelemmel követni az osztályban a csoportos viszonyok változásait, a gyerekeket, akik peremhelyzetbe szorulnak, kimaradnak közös helyzetekből, vagy akiket nem választanak alkalom esetén a társaik. Fontos minél több lehetőséget teremteni arra, hogy az online terek mellett a gyerekek valós helyzetekben is tudjanak kapcsolódni egymáshoz, például reggeli beszélgetőkörökön, kirándulásokon, közös játékokban, ünnepeken stb. Ha pedig az osztálynak van online chatcsoportja, abban (vagy legalább az egyikben) érdemes osztályfőnökként is részt venni.

Hogyan lehet az online térben minket érő negatív impulzusokat helyükön kezelni és egyensúlyt teremteni az életünk hétköznapi és a digitális színterei között? Milyen esetben és kinek válhat segítségére a „digitális detox”?

B. D.: Mi a Televelében az egyensúly eszközeként alakítottuk ki a MATEK-módszert, amely azokat az életmód-szempontokat rögzíti, amelyekre az egyensúly megtartásához figyelniünk kell. A MATEK mozaikszó elemei a Mozgás, az Alvás, a Tanulás, az Egyéniség és a Kapcsolódás. Ezek életünk olyan területei, amelyekre odafigyelve, időt áldozva az online-offline egyensúly is könnyebben fenntartható.

A digitális detox az egyensúly felborulásánál segíthet, vagyis abban az esetben, amikor a digitális tevékenységek annyi időt és energiát vesznek el egy napunkból, hogy az a kapcsolataink, a mozgás, a hobbi, a pihenés, a tanulás, az étkezés vagy az alvás kárára megy. A detox lehet heti rendszerességű, amikor például egy családban szombatontként nem használ senki semmilyen kütyüt. Gyakoribb, hogy az eszközmenteséget valamilyen utazással, nyaralással, elvonulással kapcsolják össze.

Mi a médiaélményekről való kommunikáció helyes módja szülők és gyermekek, illetve pedagógusok és diákjaik között?

B. D.: Ahhoz, hogy szülőként, pedagógusként támaszt tudjunk adni a környezetünkben lévő gyerekeknek a digitális világ működésével kapcsolatos kérdésekben, kísérniük kell őket azon az úton, amin járnak. Ennek része az is, hogy rendszeresen, már egészen kicsi kortól beszéljünk velük a digitális élményeikről. Kicsi korban azzal tehetünk a legtöbbet gyerekünk médiatudatosságáért, ha minél több digitális tevékenységben részt veszünk, hogy így közvetlen módon tudjuk átélteni azt, amit a gyermekünk, és spontán módon is beszélni tudjunk arról, ami a digitális térben történik. A médiaélmények megfogalmazásával tudjuk tehát megalapozni a médiaértés egyik alappilléreit.

A közös médiahasználat közben meg tudjuk figyelni, mik azok a mesék, játékok, zenék, filmek, amelyek érdeklik a gyerekünket. Fontos, hogy ne kritizáljuk, szóljuk le ezeket a tartalmakat, hiszen ezek gyermekünk aktuális ízlését, érdeklődését – vagyis őt magát – tükrözik. A közös tevékenységek lehetőséget adnak arra, hogy olykor a mi ízlésünket, látásmódunkat tükröző tartalmakat is megmutassuk gyermekünknek, szélesítve ezzel aktuális tudását.

A közös digitális tevékenységek a fentiek mellett nagyon jó lehetőséget adnak arra is, hogy menet közben, fokozatosan mutathassuk meg a biztonsági beállításokat, beszélhessünk a reklámokról, a hírekről, az adatvédelemről, vagy a felelős magatartásról. Ha mindez kisgyermekkortól gyakorlatként épül be a mindennapokba, kiskamasz-, kamaszkorban is könnyebben kapcsolódhatunk gyermekünk digitális életéhez.



Kulturális ajánló

Összeállította:
Szabó Dániel

► SZÍNHÁZ

Apáca Show

Erkel Színház

A 90-es évek ikonikus filmvígjátékából készült musicalsiker, a West Enden és a Broadwayn már nézők millióit elcsábító Apáca Show az Erkel Színház színpadán! Fergeteges humor, érzelmes sztori, mely a mozivászonról is ismerős, szemképráztató látvány, fülbemászó disco- és gospeldallamok röpítik mennyekbe a nézőt, aki jegyet vált az ApácaShow musicalváltozatára. A történetben Deloris Van Cartier bárénekesnő véletlenül szemtanúja lesz egy gyilkosságnak, így menekülni kényszerül. A rendőrség segítségével egy zárdában rejtőzik el, ahol fenekestül felforgatja a szentéletű nővérek életét, cserébe felvirágoztatja a zárda kórusát.

További információ: <https://erkelszinhaz.hu/#musor>



► KÖNYV

Helen Russell: Hogyan neveljünk vikingeket? – Útmutató a boldog és vagány gyerekkorhoz

HVG Könyvek, 2024



Az *Egy év a világ legboldogabb országában* szerzője szórakoztató és informatív könyvben mutatja be az északi népek nevelési kultúráját a gyerekvállalás támogatásán keresztül az oktatáson át, egészen az optimális kép-
ernyőidőig. Jó néhány, első olvasásra meglepő szokást ismerhetünk meg, amelyek segítségével gyerekeinkből boldog, jól alkalmazkodó felnőtteket nevelhetünk.

A rendíthetetlenül optimista szerző, aki maga is Dániában neveli három gyermekét, bepillantást nyújt egy olyan világba, ahol a kisbabák -20°C-ig a szabadban alszanak a babakocsijukban, az óvodások pedig baltával hadonásznak.

„Dobjatok el minden más nevelési könyvet. Ez az igazi – vicces, hasznos, megvalósítható és nem kelt bűntudatot!”
Matt Rudd, író, a The Sunday Times rovatvezetője

► KÖNYV

Bősze Ádám: Mozart bikiniben – Zeneszerzők viselt dolgairól

Libri Könyvkiadó Kft., 2025



Bősze Ádám ismét különleges szemszögből és fergeteges humorral vezet el bennünket a klasszikus zene izgalmas világába – ezúttal a zeneszerzők öltözködési szokásai mentén kalandozhatunk évszázadról évszázadra, dallamról dallamra. Miközben számos zenei illusztrációt meghallgathatunk a QR-kódok segítségével, olyan érdekességeket is megtudhatunk, hogy miért viselt turbánt *Josquin Desprez*, mikortól kezdtek spicc-cipőt hordani a táncosnők, melyik család volt a zenetörténet legpiperkőcebb családjára, miért hordott *Clara Schumann* egész életében gyászruhát, és hogy miként vívta ki a kortársai ellenszenvét *Richard Wagner* fényűző és pazarló életmódjával...



► KIÁLLÍTÁS

Az öröklét őrei

Az első kínai császár agyagkatonái

Szépművészeti Múzeum

A kiállításon nyomon követhetjük a Csin állam több évszázados felemelkedését a Kr. e. 8. és Kr. u. 3. század között, s találkozhatunk e kor fontos szertartási tárgyaival és jelképeivel. Megismerhetjük az első kínai császár korának mindennapi életét, hadserege felépítését, fegyvereit és egyedileg megmintázott katonáit. *Csin Si Huang-ti* nagy eltökéltséggel kutatta az öröklét titkát, aminek különösen szép tárgyai, a túlvilágra vivő lovaskocsik is bekerültek sírjába – és a budapesti kiállítás anyagába. Az első kínai császár halálával dinasztiája története ugyan véget ért, de uralkodásával lerakta a kínai császárság alapjait.

A rákövetkező Han-dinasztia kibontakozását, s a császári hatalom megszilárdulását mutatja be a Nyugati Han-kor egyik legnevezetesebb régészeti lelete, a Jangling mauzóleum (Kr. e. 2. század közepe) válogatott tárgyanagya, amely a kiállítás záróegységében kap helyet. A hatodik Han uralkodó, Csing-ti császár sírjának tárgyai nemcsak a nyugati hódítások történetét és a Selyemút kereskedelmébe való bekapcsolódást tárják elénk, hanem a birodalom mindennapi működésébe (pénzek, mértékek, gazdaság) is bepillantást engednek. A kiállításon több mint százötven ókori műtárgyat – köztük az első császár terrakottahadseregéből tíz eredeti példányt – állítanak ki.

További információ:

<https://www.szepmuveszeti.hu/kiallitasok/az-oroklet-orei-az-első-kínai-császár-agyagkatonai>

► PROGRAM

Agykontrolltanfolyamok gyerekeknek és felnőtteknek az ország számos pontján

A Magyarország több településén elérhető négynapos (két hétvégés) agykontrolltanfolyamokon az alapvető stresszkezelő és elmefejlesztő technikák sajátíthatók el, ahol lépésről lépésre megtanítják, hogyan tudunk meditálni, és hogy ebben a mélyen ellazult állapotban mit tehetünk azért, hogy elérjük céljainkat. Az agykontrollgyakorlatok segítségével megszüntethetők az alvászavarok, a koncentrációs nehézségek, valamint intuíciónk is fejlődik, mellyel nemcsak testünk, hanem lelkünk is egészségesebb lesz. Bármelyik, 40 órás felnőtt agykontrolltanfolyam elvégzése vagy megismétlése a pedagógusok számára 47 kreditpontot ér.

Bővebb információ: <https://agykontroll.hu>



► FILM

Franz

életrajzi dráma, 127 perc, 2025

A díjnyertes rendező, *Agnieszka Holland* eddigi legambiciózusabb projektje: életrajzi filmet készített a 20. század ikonikus cseh írójáról, *Franz Kafkáról*. A kaleidoszkópszerű mozaikként megalkotott film végigköveti Kafka világra gyakorolt hatását a 19. századi prágai megszületésétől egészen az első világháború utáni bécsi haláláig. A *Franz* című film új nézőpontot kínál a közönségnek az irodalmi óriás mögött álló ember életéről.

Bővebb információ: urania-nf.hu



Karneváli hangulatban locsi-fecsi pletykafánk

Az olasz chiacchiere és tortelli di carnevale

A világnapok, nemzeti és nemzetiségi ünnepek mellett a népszokások, konyhatradíciók ismerete is kulcsszerepet játszik a társadalmi hídépítésben, az egymás mellett élő, akár egymásnak otthont adó népek és kultúrák találkozásában. **Hazai Ízek** című rovatunk sajátos gasztronómiai hagyományain keresztül mutatja be az egyes szomszédos népek, velünk élő nemzetiségek, valamint azon országok kultúráját és szokásait, ahol nagy lélekszámban élnek honfitársaink. Ezúttal az olasz konyha kerül terítékre.

Szöveg: **Bodon Gergely Dávid**

Farsang időszaka vízkereszttel, január 6-án kezdődik és a húsvétvasárnapot megelőző 40 napos böjt kezdetével (idén február 17-én) zárul. A „farsang” jövevény-szóként eresztett gyökeret a magyar nyelvben: a német „*faschang*” (karnevál) szóból ered, amely a „*Faste*” (böjt) és az „(Aus-) *schank*” (kimérés) szóösszetételből jött létre, ami eredetileg a böjt előtti utolsó italkimérés idejére, húshagyókeddre utalt; ekkor lehetett ugyanis a nagyböjt előtt utoljára a pohár fenekére nézni. A népi szokások többnyire az ünnep végére – a „kövérhétre”, „farsang farkára” – összpontosulnak: farsangvasárnapra, húshagyóhétfőre, húshagyókeddre, hamvazószerdára és torkos csütörtökre. Noha az ünnepi dínom-dánom húshagyókedden zárul (hiszen hamvazószerda a húsvét előtti nagyböjt első napja), a hagyomány szerint torkos csütörtökön még a végére lehet járni a farsangi maradékoknak.

Az ünnepet határon innen és túl is bőséges evéssel-ivással ünnepeljük: az Ipoly menti falvakban torkos csütörtökön húst, pogácsát, tepertőt, kolbászt és sok káposztát esznek, más vidékeken azonban az ételek mágikus és gyógyító erejébe vetett hit is sokáig erősen élt. A megszáritott és porrá tört farsangi maradékokkal például a Muravidéken a beteg jószágokat „gyógyították”, a Szerémségben pedig az első fánknak tulajdonítottak szerencsehozó erőt. Határainkon innen, a Tápó mentén hagyományosan a pampuska nevű fánkkal szokás kínálni a vendégeket, máshol azonban a csörögével rokon herőce, a kocsonya vagy a rétes a jellemzőbb vendégváró, amelyek állagából és sikeréből a következő év szerencséjére lehet következtetni. Egykor a fekete tyúk is központi szereplője volt a farsangnak: míg mája szerencsét hozott, nádudvari hiedelmek szerint szárítva eltett vére a többi tyúkot óvta a betegségtől, pusztulástól.

Farsang szelleme persze nem csupán a Kárpát-medencében, hanem egész Európa-szerte, sőt, a Föld legkülönbözőbb országaiban is jelen van. Ünneplési szokásainkban közös, hogy ártaloműző, szerencsehozó praktikáink kontinenstől függetlenül keretezik az emlékezet, egyszersemind a hátrahagyásra megérettől az újjászületésben igazolást nyerő felé való elrugaszkodás mozzanatát. Az idén Milánóban – épp farsang idején – rendezett téli olimpiai játékok lázában azonban tán joggal fordítjuk tekintetünket most az olasz téltemető szokások felé. Európa tán leghíresebb farsangi

mulatsága a reneszánsz gyökerű velencei karnevál, jóllehet, talján barátainknál nem csak a velenceiek értenek a farsangoláshoz: híres esemény az 1870-es évek óta megrendezett viareggioi karnevál is, amely kocsi-kon guruló, híres közszereplőket kifigurázó, grandiózus papírmasészobraitól nevezetes – de nagy tömegeket vonz a középkori hagyományokon nyugvó ivreai karnevál is, amely keretében a kis toszkán város a környező országok leggigászbib gasztrocsatájával, a „narancsháborúval” állít emléket a városka valaha volt, 12. századi zsarnokával szemben tanúsított dacos ellenállásnak.

Ha pedig már Milánó: a város nem csupán a téli sportok idei fővárosaként nyert örökös polgárjogot az olasz kuriozitások világában, hanem egyedülálló farsangi menetrendje okán is, mivelhogy egy, a védőszentjéhez, Szent Ambrushoz kötődő városi legenda nyomán a farsangi vigasság itt három nappal túlnyúlik hamvazószerdán, és csak a máshol ilyenkor már szokásos nagyböjti koplás első hetének végén, szombatban ér véget. A legenda szerint persze ez a csúszás a legkevésbé sem a böjti szigor elleni lázadás jele – épp ellenkezőleg, a korokon átívelő hűség bizonyítéka: Szent Ambrus, a város védőszentje egy alkalommal ugyanis valamely távoli zarándokláról csak késve ért haza, így – ki szerint követtel üzenve, ki szerint levélben – kérte híveit, hogy várják meg a nagyböjt megkezdésével (aminek azok – minden bizonnyal nagy sóhajok árán – hűen eleget is tettek).

A fesztivál csúcspontja a prolongált farsangi eszem-iszom utolsó napjára, a hamvazószerdát követő „kövérszombat” esik, amikor is a látványos felvonuláson jelmezesek hada és hatalmas, allegorikus felépítményű karneváli kocsik lepik el a Dóm tér környékét, az utcákat pedig olyan tradicionális édességek illata tölti be, mint a ropogós, porcukros (szó szerint csivitelést, csacsogást jelentő) chiacchiere vagy a különféle krémekkel töltött tortelli fánk. Nézzünk is egy-egy példát e karneváli finomságokra!

Szítáljuk át a lisztet, hogy jó levegős legyen, majd keverjük hozzá a sütőport és a sót. Adjunk hozzá 2 egész tojást, egynek pedig a sárgáját. Keverjük az egyveleghez a cukrainkat, morzsoljuk bele a vajat, öntsük nyakon a gyűszűnyi likőrrel és gyúrjuk addig, amíg egynemű masszát nem kapunk. Ha ezzel végeztünk, műanyag fóliába tekerve hagyjuk pihenni a tésztánkat fél órán át a hűtőben.



Hozzávalók egy adag locsi-fecsi chiacchieréhez:

- 30 dkg liszt;
- 1 tk. sütőpor;
- 40 g vaj;
- 2 darab tojás;
- 1 darab tojássárgája;
- 1 csomag vaníliás cukor;
- 6 dkg cukor;
- 20 ml grappa (vagy valamely szívünknek kedves égetett szeszes ital);
- 1 csipet só.

Ha letelt a pihenő, vegyük elő és nyújtsuk egészen vékonyra. Derelyevágóval – jobb híján egy ügyes késsel – vágjuk őket keskeny csíkokra és irdaljuk be a szeletkék közepét. Ha megvagyunk, hevítsünk egy széles serpenyőben olajat és süssük aranybarnára a kis pletykafánkokat. Dolgunk végeztével még forrón szórjuk meg őket porcukorral.

Egy lábosban melegítve keverjük el a tejet a vízzel, morzsoljuk bele a vajat, reszeljük hozzá a citrushéjat és ízesítsük sóval, cukorral. Ha már felforrt az alapunk, adjuk hozzá apránként a lisztet és keverjük el úgy, hogy csomómentes masszát kapjunk. A kívánt állag eléréséhez kb. 10 percig kevergessük egyvelegünket, alacsony hőmérsékleten. Ha megvagyunk, vegyük le a lábost a tűzről és hagyjuk kicsit hűlni. Ha már eleget hűlt ahhoz, hogy ne rántsa össze a tojásokat, rögtön elkeverve, szépen egyesével üssük is hozzá őket, legvégül pedig kaparjuk hozzá a vanília belsejét és öntsük nyakon némi rummal.

Az így előállt tésztából csípjunk diónyi gombócokat és pottyantsuk őket forró (ajánlás szerint – ha van hozzá mérőeszközünk – nagyjából 170 C°-os) olajba. A fánkocskáink maguktól forogni kezdenek majd az olajban. Várjunk, míg aranybarnára nem vált a színük. Ha megvagyunk, csöpögtessük le és óvatosan és hagyjuk őket kihűlni.

Amint a fánkok pihennek, nekikezdhethünk a tölteléknek: törjük át egy szitán a ricottát, hogy finom krémes állagot nyerjen, majd keverjük hozzá a porcukrot és a narancshéjat, legvégül pedig óvatosan forgassuk bele a felvert tejszínhabot.



Hozzávalók egy szép adag tortelli di carnevale-hoz:

A tésztához:

- 250 ml tej;
- 250 ml víz;
- 50 g cukor;
- 50 g vaj;
- ½ tk só;
- ½ narancs vagy citrom reszelt héja;
- 150 g liszt;
- 4 tojás;
- ½ rúd vanília;
- 2 ek. rum.

A töltelékhez:

- 250 g ricotta (alaposan lecsöpögtetve);
- 100 g porcukor;
- 1 narancs vagy citrom reszelt héja;
- 100 ml habbá vert tejszín.

Noha a fánkocskák magukban, üresen is méltók a kóstolásra, mégis tán megtöltve válnak a karnevál ékkövévé. Ha pedig még tovább kívánjuk fokozni az ízkavalkádot, megtöltött tortellijeinket hempergessük kevés vaníliás cukorba. Fogyasszuk karneváli nyalánkságainkat mosollyal az arcunkon, barátaink körében!

Források:

- https://hu.wikipedia.org/wiki/Farsang#Konc_kir%C3%A1ly_%C3%A9s_Cibere_vajda
- <https://vmek.oszk.hu/02100/02152/html/07/91.html#101>
- <https://olaszonline.hu/blog/utazas-az-olasz-karneval-vilagaba-eszaktol-del-olaszorszagig/>
- <https://cartourmagazin.hu/orszagok/olaszorszag/olaszorszag-legszebb-karnevaljai>
- <https://sobors.hu/receptek/chiacchiere-recept/>
- https://kajapiazongora.blog.hu/2012/02/21/tortelli_di_carnevale_olasz_fank

Johann Heinrich Pestalozzi – A modern pedagógia megteremtője

Johann Heinrich Pestalozzi 1746. január 12-én született Zürichben, és 1827. február 17-én hunyt el a svájci Bruggban. Nevét a pedagógiai reform és a modern oktatás egyik legjelentősebb, nemzetközileg is elismert előfutáraként tartják számon: a modern neveléstörténetet meghatározó életműve messze túlmutatott korán és a mai napig maradandó nyomot hagyott az oktatás világában.

Szöveg: Szabó Dániel



Pestalozzi ifjúkorában Zürichben tanult. Eredetileg teológiát hallgatott a helyi egyetemen, de már fiatal hallgatóként is – az akkori szociokulturális és politikai viszonyok hatására – a társadalmi egyenlőtlenségek, különösen a szegény gyermekek sorsának kérdése foglalkoztatta. Ezek a problematikák erőteljesen befolyásolták világképét és elindították pedagógiai elköteleződését. Továbbá a felvilágosodás eszméi – különösen Jean-Jacques Rousseau *Émile* című műve – gyakoroltak rá mélyebb hatást és határozták meg pedagógiai filozófiáját.

Életút és korai kísérletek

1769-ben Pestalozzi elhagyta tanulmányait, hogy „visszatérjen a természethez” – ahogy később fogalmazott –, és feleségével közösen egy Neuhof nevű

birtokot vásárolt Zürich közelében. Itt mezőgazdasági munkával próbálkozott, miközben hátrányos helyzetű gyermekeket vett maga mellé és munka közben tanított nekik olvasást, írást, takarékoságot és tartott kézműves foglalkozásokat. Bár ez az intézmény – mind gazdaságilag, mind szervezeti szempontból – végül kudarcba fulladt, értékes tapasztalatokat szerzett az oktatás gyakorlati oldaláról. Életre hívta Pestalozzi pedagógiai gondolkodásának alapelveit: a gyermek aktív részvételét, a gyakorlati tapasztalat szerepét és a tanító-tanuló közötti személyes kapcsolat fontosságát.

Neuhof után hosszú éveken át írt pedagógiai, társadalmi és filozófiai műveket, köztük a *Die Abendstunde eines Einsiedlers* (A remetelak esti órái) és *Lienhard und Gertrud* című regényeit. Utóbbi – az akkori német nyelvű irodalomban újdonságnak számító realiztikus stílusban egy falusi család életét és nevelését mutatta be, miközben egyúttal közvetítette Pestalozzi pedagógiai eszméit is.

Pedagógiai elvek: fej-szív-kéz és „a természet rendje”

Pestalozzi pedagógiájának középpontjában a **teljes ember nevelése** állt: nemcsak az értelem, hanem az érzelem és a gyakorlati képességek fejlesztése is. Tehát nem pusztán passzív ismeretátadásról volt szó. Megalkotta a hármas egységet: **fej, szív és kéz**. Pestalozzi úgy fogta fel, hogy az oktatás nem lehet csupán elméleti tudás átadása, a gyermek belső világát, erkölcsi érzését és testi-gyakorlati kompetenciáit egyaránt fejleszteni kell. Híres triászelvében az értelmi fejlődést (fej), a gyakorlati képességek elsajátítását (kéz) és a morális, érzelmi nevelést (szív) egyaránt fontosnak tartotta. A korban radikálisnak számító pedagógiai nézetei és gondolatai az oktatás természetes kibontakoztatását, a tanulás élményközpontúságát hangsúlyozták, ellentétben a korabeli, erőltetett memorizálásra és szigorú, külső fegyelemre épülő módszerekkel.

Pestalozzi szerint a nevelés fő célja a **moralitás és emberiség** fejlesztése: „a jó ember” nevelése nem szűkíthető le csupán ismeretátadásra, hanem a szere-

tet, bizalom és hála érzéseinek kialakítására is irányul. Ebben a megközelítésben a pedagógia nem csupán tudomány, hanem egyben morális küldetés is – az emberi természetben rejlő képességek kibontakoztatása úgy, hogy azok a társadalom javát szolgálják. Pestalozzi **a tapasztalati tanulást, a megfigyelést, a konkrét tevékenységeket és a gyermek egyéni fejlődését helyezte előtérbe.** A tanításnak szerinte a gyermeki megfigyelésre, élményekre és aktív részvételre kellett épülnie, nem pedig a pusztá elméleti tudás átadására.

Különösen hangsúlyozta, hogy az oktatásnak a gyermek természetes fejlődési üteméhez kell igazodnia: az egyszerűtől a bonyolult felé, a konkrétól az absztrakttal haladva, a gyermek tapasztalatai alapján építve fel az ismereteket. Ez a pedagógiai felfogás előrevetítette a későbbi konstruktivista és tapasztalati tanulási elveket.

Intézmények és gyakorlati megvalósítás

Élete során több pedagógiai intézményt is alapított svájci német- és franciaajkú területeken, ahol kísérleti jelleggel valósította meg oktatási elveit. Pestalozzi pedagógiai elveit először az 1799-es stansi gyermekotthonban alkalmazta, amikor a francia forradalom utáni háborús időkben elárvult gyermekeket vett gondozásba. E rövid, de intenzív időszak volt az egyik legboldogabb Pestalozzi életében, hiszen itt nyílt alkalma igazán családias, szeretetteljes tanulási közösséget kialakítani.

1800 és 1804 között Burgdorfban működtetett iskolát, majd 1805 és 1825 között Yverdonban vezetett egy világhírű intézetet, amely kísérleti helyszínül szolgált pedagógiai elvei megvalósításához. Az yverdoni iskola nemzetközi figyelmet kapott: tanulók és nevelők érkeztek Európa minden pontjáról, hogy Pestalozzi módszereit megismerjék, tanulmányozzák és továbbvigyék. Itt az oktatás nem csupán elméleti tanórákból állt, hanem rajzolásból, írásból, éneklésből, testmozgásból, modellezésből, térképkészítésből és terepgyakorlatokból – vagyis a gyermeki tapasztalatok és gyakorlati tevékenységek integrálásából.

Pestalozzi számára az ideális tanító nemcsak ismeretátadó volt, hanem olyan személy, aki **egyéni**leg ismeri meg a gyermeket, tiszteli fejlődési ritmusát, és szeretetteljes, biztonságos környezetet teremt neki. Meggyőződése szerint csak így alakul ki valódi tanulási vágy és belső motiváció.

Hatása és öröksége a neveléstörténetben

Pestalozzi pedagógiai felfogása nem maradt elszigetelt jelenség: ötletei erőteljes hatást gyakoroltak olyan későbbi reformer nevelők, mint *Friedrich Fröbel* (a kindergarten bevezetője), *Maria Montessori*, *John*

Dewey vagy *Jean Piaget* pedagógiai munkásságára. A modern, gyermeket középpontba helyező oktatási elvek – mint a differenciált fejlesztés, a tanulói aktivitás, a tapasztalati tanulás és a holisztikus nevelés – mind-mind nagymértékben Pestalozzi elveire vezethetők vissza.

Pestalozzi írásai szintén maradandó hatást gyakoroltak a neveléstudományra. Olyan művei, mint *Wie Gertrud ihre Kinder lehrt* (Hogyan tanítja Gertrud a gyermekeket), *Meine Nachforschungen über den Gang der Natur* (Vizsgálódásaim az emberi természet fejlődéséről) és további más pedagógiai írásai jelentős mértékben hozzájárultak elméleti megalapozottságú oktatási gyakorlatának elterjedéséhez.

Az amerikai Oswego-mozgalom is közvetlenül a pestalozzi-féle tanítási módszereken alapult, amikor *Edward Austin Sheldon* a 19. században az USA-ban a tanítóképzés átalakítására törekedett. Svájcban ma is élénk hagyomány őrzi emlékét: a Pestalozzianum nevű intézmény (ma Stiftung Pestalozzianum) a tanítóképzés és oktatásmélt támogatását, illetve Pestalozzi szellemiségének továbbvitelét szolgálja.

Pestalozzi pedagógiája nem csupán módszertani újításokat nyújtott, hanem mély humanista és társadalmi elköteleződést is magával hozott. Hitvallása szerint az **oktatásnak társadalmi igazságosságot kell szolgálnia**, minden gyermek számára hozzáférhetőnek kell lennie, függetlenül származásától vagy anyagi helyzetétől. Ezzel a szemlélettel jelentős mértékben hozzájárult a korabeli svájci analfabetizmus csökkentéséhez és óriási inspirációként szolgált a későbbi népiskolai mozgalmakhoz. Sokak szerint munkássága vetette meg a mai általános iskola pedagógiai alapjait és az ő nyomán vált az oktatás fokozatosan a gyermeki szükségletekhez és képességekhez igazodó, empátikus, élményorientált folyamattá.

Életműve túlmutat egyetlen iskolán vagy korszakon. Pedagógiai elvei – a tanuló egészének tisztelete, a tanulás „természetes rendje”, a szereteten és aktív tapasztalaton alapuló oktatás – a modern neveléstudomány sarokköveivé váltak. Bár személyes intézményei idővel máshol működtek tovább vagy teljesen megszűntek, eszméi ma is élnek: a pedagógiai gyakorlatban, tanárképzésben és minden olyan oktatási hagyományban, amely a gyermek személyiségének kibontakoztatását tekinti elsődleges célnak.

Források:

<https://magyar-irodalom.elte.hu/nevelestortenet/07.04.html>

<https://www.britannica.com/biography/Johann-Heinrich-Pestalozzi>

http://hirosnaptar.hu/index.php?oldal=cikk&cikk=johann_heinrich_pestalozzi_svajci_pedagogus

<https://www.communityplaythings.co.uk/learning-library/articles/johann-heinrich-pestalozzi>



Iránytű

Összeállította:
Bodon Gergely Dávid

Fontos határidők a felsőoktatási felvételiben

Február 15-én lezárult a 2026-os felsőoktatási felvételi jelentkezési időszak, új szakasz kezdődik az ügyintézésben. A következő hetekben az Oktatási Hivatal (OH) és az egyetemek megkezdik a beérkezett adatok feldolgozását, valamint kialakítják azt a központi nyilvántartást, amely a pontszámítás és a későbbi besorolási döntések alapját adja. A jelentkezők számára ez az időszak kevésbé látványos, ugyanakkor meghatározó, hiszen ekkor derül ki, hogy minden adatukat megfelelően rögzítették-e.

Az ügyintézési funkciók legkésőbb **március 30-tól** válnak elérhetővé az E-felvételi rendszerében. Ettől az időponttól módosíthatják a felvételizők a személyes adataikat, tölthetik fel vagy pótolhatják a szükséges dokumentumokat és változtathatnak egy alkalommal a jelentkezési sorrenden. A felület a tavaszi hónapokban kiemelt szerepet kap: itt lehet ellenőrizni a rögzített információkat, nyomon követni a vizsgaeredményeket, és itt jelennek meg a számított pontok is.

Március elejére egy másik fontos határidő is esik. Azoknak, akik a lehetséges három díjmentes képzésen túl további szakokat jelöltek meg, **március 2-án éjfélig** be kell fizetniük a kiegészítő eljárási díjat. A befizetés elmaradása az érintett jelentkezések érvénytelenségét eredményezheti, ezért a jelentkezőknek érdemes időben ellenőrizniük teendőiket az online felületen. Az eljárási díjról a felvi.hu-n lehet tájékozódni. A felvételi folyamat végén, várhatóan július 21-én hirdetik ki a ponthatárokat.

További információ:
<https://shorturl.at/ssuft>

Csaknem ezer mentor segíti a rászoruló diákokat

A *Tanítsunk Magyarorszáért* program 2026-ban is folytatódik, és a tervek szerint közel ezer mentor kapcsolódik be a munkába. A kezdeményezés lényege, hogy egyetemisták személyes támogatással segítsék a hátrányos helyzetű általános iskolásokat, különösen a kistérségeken élő fiatalokat. A mentorok afféle „nagy testvérként” állnak a diákok mellett, erősítve tanulási motivációjukat és

jövőképüket. A program egyik fő célja a lemorzsolódás csökkentése és a továbbtanulási esélyek növelése. A tapasztalatok szerint a mentorálás hatására nőtt a középfokú továbbtanulás aránya, miközben mérséklődött a korai iskolaelhagyás. A személyes kapcsolat és a példamutatás kulcsszerepet játszik abban, hogy a diákok elhiggyék: számukra is elérhető a magasabb iskolai végzettség és a stabil életpálya.

A kezdeményezésben jelenleg több száz mentor és több ezer tanuló vesz részt országszerte, és a felsőoktatási intézmények is aktívan támogatják a hallgatók felkészítését. A bővítés célja, hogy minél több rászoruló gyermekhez jusson el a segítség, különösen azokhoz, akik földrajzi vagy társadalmi okokból kevesebb lehetőséggel rendelkeznek. A program hosszabb távon nemcsak az egyéni életutakra, hanem a társadalmi mobilitásra is hatással lehet. Az oktatásban való bennmaradás és a továbbtanulás esélyének javítása hozzájárulhat a térségi különbségek csökkentéséhez és a munkaerőpiaci esélyek javításához is.

További információ:
<https://shorturl.at/G8hyu>

A Kárpát-medence mint a tehetségek térsége

A Nemzeti Tehetség Program 2026-os évadának nyitóeseményén *Varga-Bajusz Veronika* felsőoktatásért, szak- és felnőttképzésért, fiatalokért felelős államtitkár hangsúlyozta, hogy a Kárpát-medence a tehetségek földje, és kiemelt cél, hogy egyetlen fiatal tehetség se kallódjon el. A program több mint másfél évtizede működik, és ez idő alatt tízezernél is több kezdeményezést támogatott, jelentős pénzügyi forrásokkal segítve a tehetséggondozást. A kezdeményezés évente több százezer magyarországi és határon túli fiatalhoz jut el közvetlenül vagy közvetetten. A támogatások nemcsak diákokat, hanem pedagógusokat, intézményeket és szakmai műhelyeket is érintenek, így a tehetségek felismerése és fejlesztése komplex rendszerben valósul meg. A program finanszírozásában jelentős szerepet játszanak az adó 1 százalékos felajánlásai is.

Az idei kampány jelmondata – „Határ a csillagos ég” – azt a szemléletet tükrözi, hogy a fiatalok számára minél szélesebb lehetőségeket



kell biztosítani. Ennek fényében a program nagykövetének *Miklósa Erika* után idén *Kapu Tibor* kutatóúrhajóst kérték fel, szimbolikusan is megerősítve az üzenetet, hogy a magyar tehetségek akár a legmagasabb szintekig is eljuthatnak. A tehetséggondozás hosszú távon nemcsak egyéni sikereket hozhat, hanem gazdasági és társadalmi erőforrást is jelent. A szakpolitikai cél ezért az, hogy a képességek kibontakoztatása országos és nemzetpolitikai szinten is kiemelt ügy maradjon.

További információ:

<https://shorturl.at/Qdpgc>

Átlagosan tízszeres pedagógusbér-növekedés

Tovább emelkedik a pedagógusok bére: *Balaton Katalin*, a pedagógiai innovációk előmozdításáért és a családbarát oktatási környezet erősítéséért felelős miniszterelnöki biztos közösségimédia-oldalán részletezte, hogy az oktatási ágazatban végrehajtott legutóbbi béremelést követően a vidéki tankerületekben foglalkoztatott pedagógusok 36 százaléka 700–800 ezer forint közötti, 32 százaléka 800–900 ezer forint közötti, 32 százaléka már 900 ezer forint feletti bérben részesül, az első tíz illetmény pedig már az 1 millió 350 ezer forintot is meghaladja, míg a legmagasabb igazgatói fizetés közel 1,8 millió forint.

A bérrendezés a korábbi években megkezdett felzárkóztatási folyamat részeként azt a célt szolgálja, hogy javuljon a pálya anyagi megbecsülése, és hosszabb távon is vonzóbbá váljon a tanári hivatás a fiatalok számára. A kormányzati szándék szerint a fizetések fokozatosan közelítenek a diplomás átlagbérekhez, ami hozzájárulhat a pályaelhagyás mérsékléséhez és a szakemberhiány enyhítéséhez.

Mint a miniszteri biztos fogalmazott:

„ez nem pusztán statisztika, ez megbecsülés, visszajelzés és felelősség. A jó vezetők és elhivatott pedagógusok munkája érték. Együtt építjük a magyar köznevelést”

– fűzte hozzá.

Az intézkedés hatása különösen a pályakezdők és az alacsonyabb bérkategóriában dolgozók esetében lehet érzékelhető. A béremelés mellett a szakpolitika célja az is, hogy erősödjön a teljesítményalapú ösztönzés és a szakmai fejlődési lehetőségek rendszere. Hosszabb távon a bérek emelése az oktatás minőségére is hatással lehet, hiszen a stabilabb egzisztencia hozzájárulhat a pedagógusok pályán tartásához és a szakma presztízsének növeléséhez.

További információ:

<https://shorturl.at/9ze2J>

Az új KRESZ oktatása már a legkisebbeknél kezdődik

A Klebelsberg Központ, valamint az Építési és Közlekedési Minisztérium együttműködésével már az óvodában és az iskolában megkezdődik az új KRESZ szemléletének oktatása a közlekedésbiztonság fejlesztése érdekében. A cél, hogy a gyerekek már korán elsajátítsák a biztonságos közlekedés alapjait, és tudatosabb gyalogosokká, később pedig felelős közlekedőkké váljanak. Az oktatás nem csupán elméleti ismereteket jelent, hanem gyakorlati elemeket is tartalmaz. A program a mindennapi helyzetekre készíti fel a gyereket: hogyan közlekedjenek biztonságosan gyalogosan, kerékpárral vagy tömegközlekedési eszközök használatakor.

A kezdeményezés mögött az a felismerés áll, hogy a közlekedési kultúra hosszú távon csak szemléletformálással javítható. Ha a szabálykövető magatartás már gyermekkorban rögzül, az később a balesetek számának csökkenésében is megmutatkozhat. A program az oktatási intézmények és a szakmai szervezetek együttműködésével valósul meg, és a jövőben a tananyagok és módszertani eszközök folyamatos fejlesztése is várható.

További információ:

<https://shorturl.at/br0m4>

Új filmekkel bővül a Klassz Napok diákprogram

2026-ban új alkotásokkal folytatódik a Klassz Napok diákvetítési sorozat, amelynek célja, hogy a tanulók minőségi magyar és nemzetközi filmekkel találkozhasanak iskolai keretek között. A program nemcsak szórakoztatni szeretne, hanem a mozgóképes kultúra iránti nyitottságot és az értő filmnézést is fejleszteni kívánja. A vetítésekhez pedagógiai segédanyagok és feldolgozó foglalkozások is kapcsolódnak, oktatási eszközzé alakítva a filmeket. A történetek gyakran olyan beszélgetésszövegtörzstémákat érintenek, mint az identitás, a közösség, a társadalmi problémák vagy a személyes döntések. A kezdeményezés különösen fontos lehet a digitális tartalmak világában, ahol a fiatalok sokszor ellenőrizetlen minőségű audiovizuális anyagokkal találkoznak. A program célja, hogy alternatívát kínáljon, és segítsen kialakítani a kritikus, tudatos médiafogyasztást.

További információ:

<https://shorturl.at/b09R3>





Pályázatok

Összeállította: Szabó Dániel

Csukás István a szívünkben él – rajzpályázat

A balatonszárszói Szárszó Barátai Egyesület országos rajzpályázatot hirdet általános iskolás gyermekek részére Csukás István 90. születésnapja alkalmából.

Számodra mit jelentett Csukás István? Milyen meséit és milyen szereplőid ismered? Ha te is sokat kaptál Csukás István meséi által, akkor itt az idő, hogy megmutasd rajztudásodat, és vedd papírra az általad leginkább kedvelt szereplőt vagy valamely meserészletet.

Az alkotások leadása:

- személyesen 2026. február 27-én és 28-án 09:00 órától 15:00 óráig, vagy
- postai úton legkésőbb 2026. március 1-ei beérkezéssel;
- leadási helyszín, postázási cím: Szárszó Barátai Egyesület, 8624 Balatonszárszó, Pipacs u. 25/B.

A beérkezett alkotások bármilyen technikával készülhetnek, A3 álló vagy fekvő tájolással.

Nevezési díj nincs.

Értékelés, díjazás: A pályázat szakmai zsűrijét a Szárszó Barátai Egyesület tagjai és Csukás István hozzátartozói, barátai alkotják. A nyertesek díjazásban részesülnek, valamint munkáikat kiállítják az ünnepélyes díjátadó keretében.

A nyertes pályaműveket közzéteszik a Szárszó Barátai Egyesület honlapján és a Csukás István a szívünkben él rajzpályázat [Facebook-oldalán](#), ahol a közönség szavazhat (like formájában) kedvenceire.

A Facebook-felkerülés és közönségszavazás kezdete: 2026. március 10-én, a szavazás vége 2026. március 20-án 12:00 óra.

A kiállítás megnyitója és eredményhirdetés: 2026. április 4.

A kiállítás helyszíne: Holiday Resort (8624 Balatonszárszó, József Attila u. 26.)

A kiállítás megtekinthető: 2026. április 4-én

Bővebb leírás:

<https://pafi.hu/p/csukas-istvan-a-szivukben-el>

In English, Please! – Angol felolvasó és szépkiejtési verseny

A Gyermejköléti Alapítvány és a Megújuló Oktatásért, Nevelésért Mozgalom felolvasó és szépkiejtési versenyt hirdet *In english, Please!* címmel, az angol nyelv iránt érdeklődő és/vagy angoloktatásban részt vevő tanulók számára.

A verseny célja, hogy a tanulók gyakorolják és bemutassák az angol nyelv helyes kiejtését, intonációját és előadói készségeiket irodalmi szövegek tolmácsolásán keresztül.

A verseny kategóriái:

I. korcsoport: 7–8. évfolyam

II. korcsoport: 9–12. évfolyam

A verseny jellege:

A résztvevőknek egy szabadon választott, angol nyelvű irodalmi szöveget (pl. mese, elbeszélés, vers, monológ, prózarészlet) kell előadniuk felolvasás vagy fejből mondás formájában.

A felolvasást videón kérjük beküldeni, legkésőbb 2026. március 31-ig.

Jelentkezési űrlap:

<https://forms.gle/JL2MSfRXEzhedYbZ8>

Résztvételi feltételek:

- A versenyen minden 7–12. évfolyamos tanuló indulhat, aki tanulja az angol nyelvet
- Egy iskolából évfolyamonként legfeljebb 2 tanuló nevezhető kategóriánként.

Díjazás:

- nem névre szóló EMLÉKLAP minden versenyzőnek (e-mailben elküldve)
- OKLEVÉL kategóriánként az 1., 2., 3. helyezettnek (e-mailben elküldve)
- továbbá: 1.helyezett/kategória: 10000 Ft, 2., 3. helyezett/kategória: 5000 Ft pénzdíj (bank-számlára utalva)
- KÜLÖNDÍJ: a zsűri döntése értelmében adható

Bővebb leírás: <https://pafi.hu/p/in-english-please>

X. jubileumi
„A magyar költészet gyöngyszemei”

Szeleczky Zita Szavalóverseny

2026. április 11.

„Hittel, lélekkel, magyar szóval”

Versenyünk célja:

*a magyar költészet szépségének és
a magyar nyelv erejének ünneplése,*

valamint

**Szeleczky Zita művészi örökségének
továbbadása.**

Várjuk az általános iskola felső tagozatos
és gimnáziumi tanulók jelentkezését,
számítunk az Ön szakmai támogatására is.



Régebbi lapszámainkat, cikkeinket megtalálják a



folyoiratok.oh.gov.hu
weboldalon



OKTATÁSI
HIVATAL