



VIRTUÁLIS INTIM ZÓNA

INTERNETBIZTONSÁGI NAP

Módszertani kézikönyv



Virtuális Intim Zóna
Internetbiztonsági nap

Módszertani kézikönyv

Tartalom

A Virtuális Intim Zóna projekt bemutatása.....	3
A program története	3
Virtuális Intim Zóna - Internetbiztonsági nap	4
Kis elméleti bevezető - alapfogalmak tisztázása az online bullying témakörében	7
Mi a cyberbullying?	7
Mi a sexting?	8
Mi a grooming?	8
Mi a mobilfüggőség?.....	8
INFLUENZSZEREK	9
ÉNKÉP	9
MI A DIGITÁLIS LÁBNYOM?	9
CÉLZOTT HIRDETÉSEK	10
INFORMÁCIÓS BUBORÉK.....	10
ÁLHÍREK	11
JELSZAVAK BIZTONSÁGOS TÁROLÁSA	11
MILYEN A JÓ JELSZÓ?	11
Foglalkozásleírások és segédanyagok.....	12
Délelőtti kiscsoportos foglalkozás	12
ÉLŐ Könyvtár.....	23
Vitaszínház.....	25
Kreatív stand	26
Filter nélkül	30
AI stand.....	39
Virtuális Védelmezők kooperatív társasjáték	41
MobilszerVIZ.....	44
HOAX stand – Fedezd fel, mi igaz és mi nem!	46
A Digitális Detox Szoba	49
GYAKORLATOK	51
Felhasznált irodalom	56
Ajánlott irodalom	56

A Virtuális Intim Zóna projekt bemutatása

A program története

Virtuális Intim Zóna egy interaktív oktatási program, amely a biztonságos és tudatos internethasználatot népszerűsíti középiskolás diákok körében. Kiscsoportos foglalkozások, tematikus játékok és interaktív színházi elemek segítségével a résztvevők fejlesztik digitális tudatosságukat, kritikai gondolkodásukat és felelős online viselkedésüket. A program olyan kulcstémákat dolgoz fel, mint a digitális lábnyom, az online fenyegetések, a közösségi média kockázatai, valamint a megbízható és félrevezető információk megkülönböztetése. A közös gondolkodás és párbeszéd ösztönzésével a program magabiztosságot ad a fiataloknak a digitális térben való eligazodáshoz, miközben az offline kapcsolataikat is erősíti.

A Virtuális Intim Zóna programunk 2013 óta működik. Kezdetben egy háromnapos hétvégi képzés formájában valósult meg, amelyen különböző iskolák aktív diákjai vettek részt. Az internethasználat biztonságának megismerése mellett a résztvevők együttműködési és projektmenedzsment készségeket is fejlesztettek. A képzést követően az volt a feladatuk, hogy a következő hónapban saját kampányt szervezzenek a biztonságos internethasználat témájában. Ezeket a kampányokat egy interaktív értékelő alkalmon közösen elemeztük, lehetőséget adva a tapasztalatok és eredmények megosztására. Az elmúlt 10 évben közvetlenül kb. 150–200 diákot értünk el, közvetetten pedig 2 000–3 000 diákot a résztvevők által megvalósított kampányokon keresztül.

2024-ben egy nagyobb fejlesztés keretében egy átfogó, új interaktív programot dolgoztunk ki a Virtuális Intim Zóna projekt részeként. Ez az új modul olyan témákat fed le, mint az álhírek és online csalások felismerése, a cyberbullying megelőzése, adatvédelem, tudatos időgazdálkodás és internethasználat, valamint a mesterséges intelligencia tanulást segítő alkalmazása.

Az utóbbi években egyre gyakrabban kaptunk felkérést arra, hogy tanároknak, szülőknek, sőt nagyszülőknek tartsunk előadásokat és interaktív műhelyfoglalkozásokat. A témát rendszeresen feldolgozzuk pedagógusoknak és ifjúságsegítőknak szóló éves konferenciánkon is. **A 2023-as konferenciánk** kiemelt témája volt a biztonságos internethasználat. Magyarországról és Szlovákiából hívtunk szakértőket, akik évek óta kutatják ezt a területet, és szülőket, pedagógusokat támogatnak abban, hogy miként beszéljenek a fiatalokkal az online tér kockázatairól és miként végezhetnek megelőző munkát.

Virtuális Intim Zóna - Internetbiztonsági nap

A Virtuális Intim Zóna "minifesztivál" célja, hogy fejlessze a diákok kritikus gondolkodását, valamint hogy felelősségteljesen és biztonságosan mozogjanak az online térben.

A biztonságos internethasználat fogalmát többféleképpen is értelmezhetjük. Ez a fogalom egyrészt jelentheti az adataink védelmét: ide tartozik a jelszavaink és a személyes tartalmaink védelme, az internetes csalások elkerülése. A másik értelmezés viszont legalább ilyen fontos: a lelki egészség és az érzelmi biztonság megőrzése az online térben. Hogyan hat ránk a közösségi média? Milyen hatással van az online jelenlét az önértékelésünkre és a kapcsolatainkra? A célunk, hogy a diákok ezekben a kérdésekben is tájékozottabbak és tudatosabbak legyenek.

A program során a résztvevők olyan témákkal foglalkoznak, mint a digitális lábnyom, az online ismerkedés, a közösségi média tudatos használata, az álhírek felismerése, az internetes bántalmazás megelőzése vagy akár a mesterséges intelligencia használatának veszélyei.

Hogyan néz ki mindez a gyakorlatban?

A délelőtt a kiscsoportos önismereti munkával kezdődik. A délután folyamán pedig 9 tematikus stand várja a diákokat, ahol szabadon vehetnek részt, az érdeklődésüknek megfelelően.

Kiscsoportos foglalkozás

A reggeli kiscsoportos foglalkozás célja, hogy a diákok biztonságos és elfogadó légkörben kezdjék el feldolgozni azokat a személyes élményeiket, kérdéseiket és bizonytalanságaikat, amelyek az online térhez, a közösségi médiához vagy az internetes kapcsolatokhoz kötődnek. Az interaktív gyakorlatok és beszélgetések segítik őket abban, hogy jobban megértsék saját digitális szokásaikat, felismerjék a veszélyeket, és elinduljanak az önreflexió útján.



Digitális Detox

A Digitális Detox szoba nyugodt, ingerszegény környezetet biztosít, ahol a diákok kiszakadhatnak az állandó online jelenlétből. A hétköznapi digitális ingerei helyett a jelen színeire, illataira, hangjaira és ízeire koncentrálhatnak, miközben tudatos jelenlétet és stresszcsökkentő technikákat gyakorolhatnak. A stand célja, hogy a résztvevők felfedezzék az offline feltöltődés fontosságát.



Filter nélkül – Beszélgetés offline az online világról



Hogyan hat a közösségi média a fiatalokra? Mit jelent influenszernek lenni, és hol húzódik a határ a véleménynyilvánítás és a cyberbullying között? A stand lehetőséget biztosít a diákoknak, hogy véleményt cseréljenek, vitázzanak és közösen gondolkodjanak az online világ

kérdéseiről. Itt nincsenek jó vagy rossz válaszok – a lényeg, hogy mindenki meghallgassa és megértse a másik véleményét.

Virtuális Védelmeszők kooperatív társasjáték

Ez egy kooperatív társasjáték, amelyben 4-8 fős csapatok dolgoznak együtt, hogy megvédjék adataikat az online tér veszélyeitől. A résztvevők feladata, hogy megállítsák a vírusokat és biztonságban tartsák az információikat. A játék során az okostelefonok is szerepet kapnak, így a diákok interaktív módon tanulhatnak a kiberbiztonságról.



Élő Könyvtár

Milyenek lehetnek egy influenszer mindennapjai? Milyen érzés, amikor feltörnek valakinek az összes létező fiókját, és a szeme láttára lopják el az adatait? Vajon mekkora erőfeszítés kell ahhoz, hogy valaki negyvenezer követőt szerezzen az Instagramon? A diákok meghívott élő könyvek személyes

történeteit hallgathatják meg, inspirálódhatnak az ő életútjukból, és hasznos tippeket tanulhatnak az online biztonság érdekében.

AI-stand

A diákok megismerhetik, hogyan működik a mesterséges intelligencia a mindennapi életben. Kipróbálhatják, hogyan képes egy MI dalszöveget és zenét írni, vagy éppen hogyan segíthet egy prezentáció elkészítésében. A stand célja, hogy bemutassa az AI nyújtotta lehetőségeket és felkeltse a résztvevők érdeklődését az új technológiák iránt.



MobilszerVIZ



A stand gyakorlati segítséget nyújt a diákoknak, hogy biztonságosabbá tegyék telefonjaikat. A résztvevők hasznos tippeket kapnak a közösségi média profiljaik védelméhez, a hirdetések szűréséhez és a helyadatok biztonságos kezeléséhez. Az egyszerű lépésekkel mindenki gyorsan növelheti online biztonságát.

Kreatív stand

A standon a diákok kreatív módon dolgozhatják fel az online és offline kapcsolataik jelentőségét. Lehetőségük nyílik papíron megjeleníteni a digitális lábnyomukat, valamint elgondolkodni azon, milyen különbséget jelent egy valódi ölelés száz lájkhoz képest. Az alkotás során a résztvevők vizuálisan is kifejezhetik gondolataikat és érzéseiket.



HOAX stand



A diákok egy interaktív felületen tesztelhetik, mennyire tudják megkülönböztetni a valós híreket az álhírektől. Valós posztok, álhírek és internetes átverések között kell eligazodniuk, miközben pontokat gyűjthetnek a helyes döntéseikkel. A nap végén a legjobb eredményt elérő résztvevők felkerülnek a toplistára. A stand célja, hogy fejlessze a diákok kritikai gondolkodását és médiatudatosságát.

Kis elméleti bevezető - alapfogalmak tisztázása az online bullying témakörében

Mi a cyberbullying?

A cyberbullying, melyet magyarul internetes zaklatásként szoktak fordítani, egy másik személy ellen megnyilvánuló, nyílt, szándékos agresszív online cselekmény. Az online világban jelen levő megnövekedett agressziót a társadalmunk széles körében tapasztalhatjuk. A közösségi oldalakon kialakult viták során azok is sokkal indulatosabban és agresszívebben kommunikálnak, akik a valóságban ennél sokkal visszafogottabbak. A kutatások szerint a közösségi oldalak felhasználóinál már öt perc után csökken az önkontroll. A virtuális térben más szabályok határozzák meg a felhasználók viselkedését, így előtérbe kerül egy alternatív, online személyiség, amely kevesebb gátlással rendelkezik, sokkal nárcisztikusabb, türelmetlenebb és impulzívabb. Az online kommunikációban ráadásul nem látszanak a másik fél reakciói. Ha az offline világban valaki megbánt egy másik embert, és látja hogy ezzel komoly fájdalmat okozott, mert a másik fél például sírni kezd, az adott esetben leállíthatja a támadót, és beindíthatja az empátiát. Az online térben viszont nem kapunk ilyen jellegű közvetlen visszajelzést.

Az internetes zaklatás különböző megjelenési formái:

- **Flaming** - online veszekedés dühös és trágár nyelvezet használatával, illetve támadó jellegű hozzászólások küldése valakiről nyilvános fórumra.
- **Harassment** (zaklatás) - bántó, igaztalan üzenetek küldése online.
- **Denigration** (befeketítés) - hírnév rontására alkalmas pletykák vagy szóbeszéd küldése, terjesztése valakiről.
- **Exclusion** (kiközösítés) - az online közösség egy tagjának a csoportból való kirekesztése.
- **Impersonation** (személyiséglopás) - az elkövető egy másik, létező személy online profiljában jelenik meg, és hírnevének rontására alkalmas üzeneteket küldözget a nevében.
- **Outing** (kibeszélés) - titkok, pletykák vagy egyéb személyes információk engedély nélküli megosztása másokkal.
- **Trickery** („trükközés”, becsapás) - azemélyes adatok csalással, megtévesztéssel történő megszerzése valakitől, majd ennek az információnak, adatnak a megosztása a közösséggel.
- **Sexting** - az elkövető szexuálisan provokatív és saját maga által készített meztelen vagy félig meztelen képeket vagy nyíltan szexuális tartalmú szöveget küld el online valakinek. A legnagyobb figyelmet a meztelen képek küldése kapja, mert az ilyen felvételek további, széles körű terjesztése sokkal valószínűbb, és a fiatalokat nagyobb kockázatnak teszi ki.

Mi a sexting?

A szó az angol „sex” és „texting” szavak összeolvadásából keletkezett. Szexuális tartalmú, erotikus, meztelen vagy félig meztelen képek és videók küldését jelenti telefonodról a másik mobiljára vagy email címére. Amennyiben még új a kapcsolat és nem teljes a bizalom, inkább csak az érzelmek uralkodnak el rajtunk, nem érdemes ilyenekkel bizalmi megnyilvánulásokkal látszólag erősíteni a kapcsolatot. Ha valakinek hosszú távúak és komolyan a szándékai veled, nincs szüksége arra, hogy a meztelen képeidet nézegesse. Sok tinikről (és nemcsak tinikről, hanem felnőtt emberekről) készült kép kering a világhálón és sajnos sokan visszaélnék az interneten megosztott erotikus képekkel. Egy kócos kép is kiveri sokszor a biztosítékot és válhat kellemetlenséggé. Ilyen fotók esetében pedig előfordulhat, hogy pornográf oldalakra is átteszik (nem ritkán névvel, telefonszámmal együtt), például szexhirdetésként. Az is megtörténhet, hogy rosszindulatú ismerőseid töltik fel fotóidat valahová, ahol kellemetlen kommentekkel teszik végkép vállalhatatlanná a képeket.

Mi a grooming?

Arra használják ezt az angol kifejezést, amikor egy felnőtt interneten keresztül épít ki ismeretséget egy gyermekkel, azzal a céllal, hogy szexuális kapcsolatra vegye rá, és szexuálisan visszaéljen vele. Sokszor úgy cserkészik be a gyerekeket, hogy barátságnak, vagy szerelmi kapcsolatnak igyekeznek beállítani a helyzetet, azért hogy a fiatal érzelmileg kötődni kezdjen hozzájuk. Az elkövető általában egy olyan felnőtt, aki nála jóval fiatalabbakkal szeretne szexuális kapcsolatot létesíteni. A jelentős korkülönbségből adódóan az idősebb fél reméli, hogy könnyen befolyásol egy fiatalabb partnert, bármire rá tudja majd venni. Kiderülhet, hogy az elkövető pedofil, azaz nem egészséges szexuális vonzalmat érez gyerekek iránt, és ezért akar az interneten gyerekekkel, kamaszokkal kapcsolatba kerülni. Célja, hogy rábírja a neten megismert gyerekeket arra, hogy személyesen is találkozzanak, és lehetőség szerint szexuális kapcsolatot létesítsen velük. Sok esetben az áldozatok szégyenlik bevallani bárkinek is a történeteket, így a „nem hallani ilyeneket a környékünkön ezért nincs is ilyen és velem nem történhet meg” elgondolás nem helytálló. Sokszor elég csak egy erőszakos nem túl sok évvel idősebb nő vagy férfi, akinek szándékai nem tisztességesek és nem veszik figyelembe, ha valaki nemet mond nekik.

Mi a mobilfüggőség?

A függőség fogalmát már jó ideje nem csupán az alkohollal vagy a kábítószerekkel kapcsolatban használják. Tárgyak, kapcsolatok, viselkedési formák is okozhatnak függőséget, hiányuk súlyos megvonási tünetekkel járhat. Az internet ma már a mindennapi élet része. Kapcsolattartásra, kapcsolatteremtésre, munkára, tanulásra, szórakozásra, információszerzésre is használjuk. Neten ismerkedünk, neten csevegünk, neten nézünk filmet, hallgatunk zenét, olvasunk híreket. Az okostelefon használata közben kissé megemelkedik a dopaminszint, izgalomba jövünk, és nehéz

kibírni, hogy ne nézzük meg rögtön az üzenetet. Nagyfokú tudatosság kell ennek legyőzéséhez – mondják a kutatók. Az okostelefon-függőség nehezen választható szét az internetfüggéstől, aminek az alapja részben az a félelem, hogy lemaradunk valamiről, részben pedig az unaloműzés, az állandó hír- és ingeréhség.

INFLUENZEREK

Az influenzerek olyan személyek, akik a közösségi média felületein saját tartalmaik megosztásával építik fel az úgynevezett én-márkájukat, és ezáltal széles követőtáborra és befolyásra tesznek szert. Ők a digitális tér mikro hírességei. Népszerűségüket az adja, hogy hitelesnek, közvetlennek és elérhetőnek tűnnek, így a követők könnyebben azonosulnak velük, mint a hagyományos hírességekkel, és szinte személyes kapcsolatot alakítanak ki velük. Ennek köszönhetően az influenzerek komoly hatással vannak a közönségük véleményére és vásárlási szokásaira, így rendkívül hatékony reklámfelületként is működnek – még ha nem minden esetben őszinte ajánlásokat tesznek is. A fiatalok különböző okokból követnek influenzereket, például információszerzés, szórakozás, trendek követése vagy unaloműzés miatt. Fontos azonban, hogy a gyerekek megértsék: az influenszerkedés komoly munka és társadalmi felelősséggel jár.

ÉNKÉP

Az online tér és a közösségi oldalak világa nagy hatással van a felhasználók énképének és önértékelésének alakulására. Azok a generációk, akik a közösségi média térhódítása előtt nőttek fel, azt tapasztalhatják, hogy mára a valós, offline énképük mellett a közösségi oldalakon kialakíthatnak egy virtuális énképet is. Eldönthetik, hogyan szeretnék önmagukat reprezentálni az online világban, miközben általában tudatosítják, hogy ez nem mindig egyezik meg a valósággal. Az énreprezentációnk három elemből tevődik össze: az aktuális énkép (azok a tulajdonságok, melyekkel éppen jellemezzük magunkat), az ideális énkép (tulajdonságok, amelyeket birtokolni szeretnénk) és a kell(ene) énkép (azok a tulajdonságok, melyekről azt gondoljuk, hogy kellene birtokolnunk). A közösségi oldalakon bárki számára elérhetőek, megtekinthetőek vagyunk, ezért igyekszünk olyan képet kialakítani önmagunkról, amilyennek láttatni kívánjuk magunkat. A közösségi média azt is lehetővé teszi, hogy pontosan úgy lássuk magunkat, ahogyan mások minket látnak, magunkat is figyelhetjük egyfajta külső nézőpontból. Mivel mi szűrjük a tartalmat, hogy mi az, ami megjelenhet rólunk, és mi az, ami nem, ezért ez az identitás egy kialakított identitás, amely csupán nyomokban reflektál a valóságra.

MI A DIGITÁLIS LÁBNYOM?

A digitális lábnyom fogalma azokra a jelekre, nyomokra vonatkozik, amelyek a felhasználó online jelenléte után maradnak, és amelyekből következtetni lehet a tevékenységére. A speciálisan az online környezetben keletkező nyomokat internet lábnyomnak, kiber- vagy digitális árnyéknak is nevezik. Digitális lábnyomok minden digitális környezetben keletkeznek, ahol a felhasználó

beazonosítására alkalmas adatok összefüggésbe hozhatók a tevékenységével. Tartalmazhatnak az érdeklődésre, helyre, időpontra, keresési eredményekre és kulcsszavakra, létrehozott vagy befogadott tartalmakra, érzékelők által felfogott jelekre vonatkozó adatokat. A regisztráció egy adott oldalon, az e-mailezés (a csatolmányokat is beleértve), videók fel- és letöltése ilyen tevékenységek. A szándékos jelek egyszerű kereséssel is megtalálhatók: kommentelés, blogolás, saját internetes oldal létrehozása, közösségi oldalakon folytatott tevékenység stb. A közösségi médiában a több kapcsolattal rendelkezők a közvetlen közlésen túl, több közvetett nyomot is hagynak maguk után, nyomaik száma valójában megsokszorozódik. Az adatok könnyen, gyorsan összegyűjthetők, rendszerezhetők és akár a személy tudta nélkül felhasználhatók. A személyek intim szférája a szociális szférába vonódik be. A nyomok tanulmányozása a viselkedéskutatáshoz, a személyre szabott marketingakciók tervezéséhez, személyek megítéléséhez, illetve közvélemény- és piackutatásokhoz nyújt segítséget. Az adathalmaz lekérdezésének eredménye lehet egy adott személy hiteles élettörténete, a "lifelogging".

CÉLZOTT HIRDETÉSEK

A célzott reklámok elterjedése páratlan lehetőségeket biztosít a hirdetőik számára, hogy a megfelelő célcsoportokhoz szólva eljuttassa a megfelelő üzeneteket, ezzel is növelve a reklámok hatékonyságát. A gyakorlatban azonban a hatalmas adatbázisokkal és algoritmusokkal működő marketing-gépezetek ugyanígy lehetőséget nyújtanak az adatokkal történő visszaéléseknek is, amint azt a különböző adatvédelmi botrányokban is láthatjuk. A hirdetőik úgy gondolják, hogy az ügyfelek a célzott reklámokat hasznosnak találják, és örömmel cserélik személyes adataikat az azok alapján megjelenő relevánsabb hirdetésekre. Azonban jelenleg még a Facebook által finanszírozott kutatások is azt mutatják, hogy a felhasználók nem akarnak személyre szabottabb hirdetéseket - szabadságot akarnak, reklámok nélkül szeretnék eldönteni, mit és mikor vásárolnak.

INFORMÁCIÓS BUBORÉK

Az online információs források világában nagyon könnyen ún. információs buborékba kerülhetünk. Ennek több oka is lehet de kettőt említenénk meg, amelyek talán együtt ki tudják alakítani a buborékot:

- Az érdeklődésünk, gondolkodásunk és meggyőződéseink meghatározzák, hogy milyen kulcsszavakra keresünk rá. Ez alapján like-olunk, osztunk meg, teszünk közzé dolgokat, és ez rendszerben is van. Ami ennek a veszélye, hogy mindez a digitális lábnyomunk részévé válik.
- Az eddigi érdeklődéseink, a digitális lábnyomunk, a földrajzi helyzetünk alapján kapjuk a tartalmakat vissza, legyen az keresés vagy célzott reklám vagy ajánlatok a hirdetés felületeken.

Akarva-akaratlanul tehát mindannyian falat építünk magunk köré, amin csak az juthat át, ami minket érdekel; egyfajta visszhangkamrát hozunk létre, mely saját nézőpontunkat erősíti újra és újra. A megoldás erre hogy nem csak kulcsszavakkal keressük a híreket, hanem megbízható hírcsatornákat használunk, lehetőleg többet és széles spektrumból. A helyzet azért nem olyan szörnyű, mint amilyennek elsőre hangozhat - és nem is a Google vagy a Facebook hibáztatása a cél. Igaz ugyan, hogy valamelyest rásegítenek a technikai megoldások, az emberi természet sokkal inkább befolyásoló tényező. Megszeretünk vagy megszokunk egy weboldalt és visszajárunk, azt részesítjük előnyben a másokkal szemben szemben és a többit kizárjuk vagy csak ritkán látogatjuk. Az ember társas lény, és természeténél fogva olyan közösséget keres, ahol egyetértésre lel, a sajátjával egyező nézetekkel találkozik - legyen szó politikáról, szórakozásról, művészetről vagy bármi egyébéről. Legyünk nyitottak, körültekintőek és kritikus gondolkodásúak.

ÁLHÍREK

Az internet tele van álhírekkel, félinformációkkal, kamu képekkel és elfogult szövegekkel. Az alábbi szempontok segíthetnek az információk ellenőrzésében:

1. Mennyire életszerű a hír?
2. Szerepelnek-e egymás mellé vágott fotók a posztban?
3. Milyen hosszú a cím?
4. Honnan származik a hír?
5. Mi a weboldal végződése?
6. Milyen a weblap kivitelezése?
7. Fel van-e tüntetve a szerző, és ha igen, ki az?
8. Van-e forrás a cikkben/posztban és mi az?
9. Közltek-e más, megbízható szerkesztőségek a hírt?
10. Milyen a helyesírás és a fogalmazás?
11. Kérnek-e megosztást?

JELSZAVAK BIZTONSÁGOS TÁROLÁSA

MILYEN A JÓ JELSZÓ?

- Ne legyen olyan jelszavunk, ami kapcsolható hozzánk és ne legyen szótári szó! Felejtjük el családtagunk, kisállatunk nevét. Sőt, az 12345 megoldás, vagy épp a születési dátumunk és a kiskutya is nagyon rossz választás. Az ilyen egyszerű jelszavak, bár könnyen megjegyezhetők, nagyon egyszerűen feltörhetők, akár egy ingyenes szoftver is képes rá.
- Ne osszuk meg senkivel a jelszavunkat! Talán evidensnek tűnik, mégis sokan hajlamosak rá. Ráadásul az emberek többsége hasonló jelszavakat használ minden fiókjához. Ne adjuk meg jelszavunkat olyan oldalon sem, ami nem az általunk elérni kívánt oldal belépési oldala. Mindig figyeljünk oda, hogy a hivatkozás a böngésző ablakában az-e, aminek lennie kell. Egy e-mailben érkezett jelszómegújító link, amit nem mi kértünk könnyen lehet hamis.

- Ügyeljünk arra, hogy elég hosszú legyen a jelszavunk!
- Nem mindegy, hogy milyen sorrendben használjuk a kis- és nagybetűket! Mindenképp tanácsos, hogy legyenek kis- és nagybetűk is a jelszavunkban. Azonban ügyeljünk arra, hogy a nagybetű után mindig kisbetű következzen, mivel a kevert mód miatt nehezebb lehet feltörni a kódunkat. Például így: AjóJelszóIlyen.
- Használjunk szóközöket! Előfordulhat, hogy valamelyik jelszógenerátor nem engedi meg a szóközt a kódunkban. Ez esetben egy alsóvonással (_) „játszhatjuk ki” ezt a biztonsági trükköt.
- Kreáljunk magunknak mondatjelszót! Válaszunk egy idézetet vagy egy mondókát, és minden szavának a kezdőbetűiből, vagy első két kezdőbetűjéből, alkossunk jelszót. Pl. Aki Másnak Vermet Ás, Maga Esik Bele: AmVáMeB vagy AkMaVeÁsMaEsBe. És még meg is lehet toldani egy véletlen számsorral.
- Változtassuk meg rendszeresen a jelszóinkat. Időnként hasznos és biztonságos jelszót változtatni az online fiókjainkban és mindenhová más jelszót használni.

Foglalkozásleírások és segédanyagok

Délelőtti kiscsoportos foglalkozás

A délelőtti kiscsoport célja alapvetően az, hogy a résztvevők ismerkedjenek a témával, annak szélességével és mélységével olyan mértékben, amennyire az időkeret az megengedi, és amennyire a résztvevők érdeklődése, bevonódása, attitűdje a témával kapcsolatban és aktuális tudás- és ismeret szintje azt lehetővé teszi. Mindezeket még árnyalja a résztvevők életkora és szociális helyzete is.

A délelőtti célrendszerének meghatározásához egyrészt a lehető legtöbb információt be kell gyűjteni mindezekből, és ehhez kell hozzá társítani a képzési fejlesztési szándékunkat. Ezek ismeretében állhatunk neki a célrendszer meghatározásának.

A célrendszer felépülhet úgy, hogy a délelőtti általánosságban foglalkozik a VIZ témáival, főleg az önismeretre fókuszál és azon témák kapuinak megnyitásával, ahol dolgozhat az egyes résztvevőknek, például az alábbi módokon:

- Attitűd szinten: Váljanak motiválttá a témával való foglalkozásra; Önismeret, önmegfigyelés, önreflexió az internetezési szokásaikkal kapcsolatban.
- Készség szinten: Tudatosság az internetes szokásainkban; Kritikus gondolkodás;
- Ismeret szinten: Legyen egy áttekintésük, hogy mi minden tartozik a témához; Lássanak rá arra, amit eddig nem tudatosítottak

A célrendszer viszont felépülhet úgy is, hogy a délelőttben foglalkozni szeretnénk valamelyik VIZ témával, és a téma boncolgatásával jutunk el az önismereti tanuláshoz vagy az adott témában rejlő tanulási lehetőségekhez. Ilyenkor a készség és tudás szint bővíülhet például az alábbiak szerint:

- Készség szinten: Az egyes VIZ témákkal való munka, pl. felismerik az álhíreket, vagy meg tudják különböztetni az internetes zaklatás egyes formáit
- Ismeret szinten: Az egyes VIZ témákba tartozó tudást megkapják, pl. ismerik az álhírek jeleit, ismerik a biztonságos jelszó tárolás alapelveit, stb.

A célrendszer meghatározása után a délelőtt a következő részekből állhat:

1. Bevezető, nyitás

A programpont célja, hogy tudják elhelyezni, hogy mi ennek a napnak a célja, az időkerete, mik az alap működési keretek (amik segítik a csoportbiztonság alakulását), kik a csoportvezetők és mi a szerepük (röviden bemutatkoznak, esetleg egy személyes sztorit vagy motivációt mondanak).

Alap keretek:

- Egyéni felelősségvállalás és aktivitás, proaktivitás
- Csoporttitok
- Lehet passzolni
- Tegyenek magukért

Ennek a programpontnak a része (de akár lehet kezelni teljesen külön is) a nyitás. Ez a rész arról szól, hogy minden résztvevő meg tudjon szólni, mondjon magáról valamit, ami számára fontos, mondjon a témához való viszonyáról, véleményéről valamit, elkezdjen kapcsolódjon a csoport vezetőkhöz és a csoporttagokhoz a témán belül.

A nyitásnál szinte mindig asszociációkkal és absztrakciókkal dolgozunk, specifikus segédeszközök segítségével: hangulatot, vagy más asszociációt és absztrakciót segítő kártyákkal dolgozunk (pl. Dixit társasjáték kártyái, vagy lehet készíteni tematikus mém-kártyákat). A következő kérdéseket párosítjuk a kártyákhoz:

- Hogy vagy most?
- Hogy kapcsolódsz a témához?
- Mit gondolsz az internetbiztonságról?
- Hogy vagy ma itt? Válassz egy mémet, ami kifejezi a témához való kapcsolatodat, hozzáállásodat!
- stb.

A nyitást meg lehet valósítani egy rövid játékkal is, ahol mindenki meg tud nyilvánulni és a játék kapcsolódik a témához/csoporthoz. Pl. Mindenki mondjon 3 állítást, amiből egy hamis, és a többieknek ki kell találni, hogy melyik az igaz és melyik a hamis.

2. Témára hangolódás

A témára hangolódás programpont célja az, hogy játékos módon bevezessük a csoportot a egyrészt a nemformális munkamódszerbe, másrészt hogy a gyakorlatban elkezdjék kinyitogatni magukban és a csoportban is a témát. Kezdenek el gondolkodni róla, megnyilvánulni, véleményt mondani. Itt kell megtörténnie annak, hogy csoportvezetőként megkapjuk az első benyomásokat a csoport állapotáról, a csoport és a csoporttagok hozott dinamikájáról, attitűdjéről, együttműködési szándékáról és arról, hogy hogyan gondolkodnak, vélekednek a nap témájáról, témáiról. Fontos, hogy csoportvezetőként minden elhangzott gondolatot vagy történést a lehető legjobban értsünk, ezért itt fontosak lehetnek a tisztázó kérdések a részünkről. A következő gyakorlatokat lehet itt használni:

Indító hangolódó gyakorlatok

- Séta a térben: „like, comment, szivecske”
- Egyéni bemutatkozás: Ha híres influenszer lennél, miről lennél híres? Mit csinálnál, milyen tartalmakat gyártanál?

Szociometria

A szociometria egy olyan gyakorlat, ahol kérdéseket vagy állításokat mondunk, és a résztvevők a válaszukat vagy véleményüket a térben való elhelyezkedésükkel fejezik ki. Pl. Androidos vagy Apple telefont használsz? Aki az egyiket az álljon a terem jobb oldalára, aki a másikat, az a terem másik oldalára. A véleménynyilvánítás után úgynevezett mini-interjúkat alkalmazunk (az alábbi szempontok alapján), ahol még további (1-3) résztvevőt megkérünk, hogy fejtse ki, mit fejez ki az, ahol áll. A lenti kérdésekből lehet válogatni aszerint, hogy mire szeretnénk fókuszálni.

Képernyőidő becslése (lineáris) - majd ellenőrizni > Lehetséges interjú kérdések: mivel telik ez az idő leginkább?
Szeretnél-e változtatni a képernyőidődön (lineáris). Igen – Nem. > Lehetséges interjú kérdések: mit változtatnának, mit nem, miért jó, az, ahogy most van, mi lenne jó a változásban, stb.
Mennyi like-ot vagy annak megfelelő visszajelzést adsz (lineáris): „Mindent lájkolok” – megy a terem egyik végébe; „Semmit sem lájkolok” – a terem másik végébe megy. > Lehetséges interjú kérdések: mit lájkolnak, a lájkok minősége (Automatikus, tudatos vagy viszonzás jellegű?)
Mennyi kommentet adsz? „Mindent kommentelek” megy a terem egyik végébe; „Semmit sem kommentelek” – a terem másik végébe megy. > Lehetséges interjú kérdések: Mit, miért, hogyan kommentelnek? (Sablonszöveg vagy konkrétum, vagy viszonzás jellegű?)
Osztottál már meg olyan tartalmat, amiről később kiderült, hogy részben vagy teljesen hamis volt? Igen – Nem. / Lehet árnyalttá tenni (a hamisság mértéke növekszik a másik irányba)
Előfordult-e már, hogy valami jó történt Veled, de azt nem posztoltad? Előfordult-e már, hogy valami jó történt Veled, azt posztoltad, de közben lemaradtál a történésről? („Megéled vagy megosztod?/ „Ha nem posztolsz róla, meg sem történt.”). Igen vagy nem válaszok.
Fontosnak tartom, hogy tudatosan bánjunk az online térben eltöltött idővel (lineáris - egyetértek - nem értek egyet) > Lehetséges interjú kérdések: aki nem ért egyet, az hogyan tekint arra az időre, amit az interneten tölt?
Milyen gyakran osztasz meg személyes tartalmat? Egymáshoz viszonyított skála
Milyen követed mások személyes tartalmait? Egymáshoz viszonyított skála
Milyen gyakran adsz visszajelzéseket? Egymáshoz viszonyított skála
Mennyi időt töltesz a telefonodon egy átlagos napon? - szubjektív megítélés. Egymáshoz viszonyított skála
Mennyi időt töltesz a telefonodon egy átlagos napon? - megnézik a képernyőidőt.
Mennyi a képernyő időd? - heti átlag
Mennyi influenszert követsz? Egymáshoz viszonyított skála
Mennyire vagy elégedett azzal, ahogy most használod az internetet?
Mennyire vagy otthon a biztonságos internethasználat témájában?
Álljanak be körben a születési hónapjuk szerinti sorrendbe
Mennyit posztolsz?
Mennyire figyelsz oda, hogy mit osztasz meg?
Mennyire gondolod, hogy az internet veszélyes a számodra?
A hotdogot ketchuppal vagy mustárral eszed?

Páros beszélgetések

Ebben a gyakorlatban páros beszélgetéseket indítunk a csoporttagok között 2 x 2 percben vagy 2 x 3 percben. Az egyes páros beszélgetések közt párcsere van. A párcsere úgy történik, hogy a párosok ne ismétlődjenek. Minden páros beszélgetés kezdés előtt elmondjuk, hogy mi a beszélgetés témája:

- Mi volt a legutóbbi topic, amire reagáltál?
- Legutóbbi posztod
- Valami olyan tartalom, ami megérintett/felmérgesített/kibillentett?
- Mit lájkoltam utoljára, és miért? Szóban hogyan jelezted volna vissza a lájkot?
- Mi volt az az online tartalom, ami legutóbb erős érzelmeket váltott ki belőled? Az érzelmek negatívak, pozitívak voltak, hogyan reagáltál rá?
- Mi volt az az online tartalom amivel találkoztál, és részben vagy teljesen hamis volt? Hogyan jártál el a tartalommal kapcsolatban?
- Volt-e olyan online tartalom, ami valakinek (közeli vagy távoli ismerős) a nehézségeiről posztolt, arra hogyan reagáltál, mit gondoltál, éreztél? Szóban mit reagáltál volna?

A páros beszélgetések hátránya, hogy csoportvezetőként rejtve maradnak előttünk az elhangzott mondatok és a történések is részben. Akkor lehet hasznos ez a gyakorlat, hogy nyitókörben nehezen nyilvánultak meg plénumban vagy a csoportvezetők előtt, itt viszont lehetőséget kapnak arra, hogy csak egymás közt beszélgessenek. Ilyen esetben figyelni kell a párosok dinamikájára, a beszélgetések intenzitására. A beszélgetések után lehet kérni visszajelzést, hogy mik hangzottak el, ami új, váratlan vagy fontos, vagy csak helye van a plénumban is.

3. Internetezési szokásaink

A téma célja, hogy a csoport gyűjtést készítsen arról, hogy milyen internetezési szokások vannak és tudatosítják a hasznos és káros tevékenységeiket. A gyakorlatot lehet úgy végezni, hogy a csoporttagok szokásai vannak gyűjtve vagy úgy is, hogy általánosságban történik a gyűjtés.

A csoporttagokra szűkített gyűjtés hozadéka, hogy nem lesz nagyon nagy a merítés, és a gyakorlat részeként fókuszáltan lehet beszélni a csoporttagok szokásairól és azok hasznosságáról, károságáról, hozadékáról vagy káros hatásairól.

A nem szűkített gyűjtés hozadéka, hogy egyfajta mi mindenre lehet használni az internetet gyűjtés lesz belőle. Erre alapozva aztán körbe lehet járni, hogy mi jellemző a csoporttagokra, mi az, amit beengednek az online térből a saját világukba, mi az, amit kiengednek magukról az online térbe.

Ki lehet térni arra is, hogy mindezt milyen szándékkal és céllal teszik. Ez a megközelítés már kapcsolódik, ill. átfedésben van a *Tudatosság és önismeret az online térben* gyakorlattal (lásd alább, 5. pont), ahol még taglalva lesznek további aspektusok ehhez.

A következő gyakorlatokat lehet a témához kapcsolódóan végezni:

Páros beszélgetés

Időtartam: 5-15 perc

Létszám: 8-18 fő

Eszközигény: időmérő eszköz, csengő jelzésre

A gyakorlat célja: A résztvevők ráhangolódását segíteni a témához való viszonyukra.

Leírás: Arra kérjük a csoportot, hogy alkossanak párokat. Most pedig rövid beszélgetésre lesz lehetőségek a veletek szemben állóval, mondom a témát:

A témamegjelölésnél adhatunk befejezetlen mondatokat beszélgetésindítónak, de lehetnek ezek konkrét kérdések is, pl:

- Mi az a szokásod, amit hasznosnak tartasz?
- Mi az a szokásod, amin változtatni szeretnél?
- Mi a legnagyobb veszély az internet használatot illetően?
- Mit posztoltál utoljára, hogyan alakult ki a poszt, mi volt a célod a poszttal?

A gyakorlat variációi: A párkeresést hagyhatjuk csak teljesen szabadon, de megadhatunk egy előre elkészített struktúrát is, pl. külső kör - belső kör felállásban állnak és mindig a külső kör mozog eggyel jobbra.

Az időmérést és a kommunikációs "szabályok" betartását kezelhetjük szigorúbban és akkor jelző jelzi az időt és mindig csak a páros egyik tagja beszél, a másik pedig hallgat. Ez a szigorúbban keretezett verzió alkalmas arra is, hogy az asszertivitáshoz szükséges értő figyelmet gyakoroltassuk, valamint hogy a csend megtartó erejét megéljék a csoporttagok.

Veszélyek és tapasztalatok: elő szokott fordulni, hogy bár a tréner csodálatosan megkomponált kérdésekkel érkezik, a párosok másról beszélnek, felszínesen csevegnek, stb. Általánosságban lehet bízni abban, hogy a gyakorlat akkor is megteremti a kapcsolatépítő, bizalomépítő találkozásokat, hiszen az egymással való interakciók kialakítása és a bizalom építése volt a cél.

Plakát készítés

Időkorlát: 30 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközигény: rajzlap vagy irodapapír, rajzeszközök (színes ceruzák/filcek), újságpapírok, ragasztó

A gyakorlat célja: Az internethasználati szokások összegyűjtése/tudatosítása

Leírás:

A gyakorlatban 3 kiscsoportra osztjuk a csoportot. A csoportbontás módját rájuk is lehet bízni, de ha az látszik, hogy vannak kevésbé aktív résztvevők, akkor megfelelő csoportbontással tudunk olyan csoportokat alakítani, ahol a passzívabbak összekeverülnek az aktívabbakkal és ez talán tudja őket aktivizálni valamennyire.

Mindegyik csoport egy-egy témában készít egy plakátot rajzeszközökkel esetleg kollázs technikával, újságpapírokból kivágott képekkel. Az alkotó, kreatív munka befejezése után a kiscsoportok bemutatják a munkájukat az egész csoportnak, kifejtik, hogy mi és miért kerül rá. Ez a része a gyakorlatnak ad teret arra, hogy csoportvezetőként a kérdésekkel elmélyítsük a témát, ha lehetőség van rá, akkor a transzformatív szintre vigyük a beszélgetést az értékek, egzisztenciális kérdések mentén.

Az egyes kiscsoport plakát témái:

(1) Miért internetezünk? (2) Hogyan internetezünk? (3) Mire használjuk az internetet?

A gyakorlat variációi:

Ugyanezt a gyakorlatot el lehet végezni úgy is, hogy nem plakát alkotás történik, hanem egyéni munkában „postit” papírkákra gyűjtenek a három témában. Az egyéni gyűjtés után, ezek a papírkák témánként fel vannak ragasztva egy flipchart papírra. A folyamat közben a szokásokat ugyanúgy meg lehet vitatni, mint az előbbi verzióban

Veszélyek és tapasztalatok: érdemes arra figyelni, hogy a diákok a lehető leginkább saját magukról osszanak meg dolgokat és ne menjen át a gyűjtés általánosításba

4. Tudatosság és önismeret az online térben

A téma célja: A résztvevőkkel közösen arra reflektálunk, mennyire tudatosak az online tér használatában. Körbejárjuk, mit is jelent számukra a tudatosság ezen a téren, és példákon keresztül megvizsgáljuk, mikor viselkedtek tudatosan, illetve mikor kevésbé. Az elvégzett gyakorlatok célja: közösen gondolkodni a közösségi média működéséről, a posztolási szokásokról, az ezek által kiváltott érzésekről, és arról, hogyan viszonyul a megjelenített világ a valósághoz.

Az alábbi kisvideó-reflexiós gyakorlatokat végezhetjük el. Mindkettő ugyanazon videó megtekintéséhez fűződik:

„Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality” című Youtube videó:
<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

Gyakorlatok a témához:

I. Kisvideó reflexió 1. rész: Insta hazugságban élsz-e?

Időkorlát: 20-30 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: Laptop vagy tablet, projektor, hangszórók

A gyakorlat célja: A tudatos és biztonságos internethasználat felismerése, megszilárdítása

Leírás:

A gyakorlat elején megnézzük a fent említett kisvideót

Ezután közösen beszélgetünk a látottakról, például az alábbi kérdések mentén:

- Mi maradt meg bennünk leginkább a videóból?
- Milyen érzések jelentek meg bennünk, és mikor?
- Melyek voltak azok a jelenetek, amiket másképp éltünk volna meg, ha nem létezne közösségi média? Vagy amelyeket mi magunk máshogy csinálnánk?

A beszélgetés után újra levetítjük a videót. Ezúttal megállítjuk ott, ahol korábban fontos jeleneteket említettünk, vagy ahol a résztvevők jelzik, hogy megállnánk. Ezeket a jeleneteket együtt kibontjuk az alábbi szempontok szerint:

- Mi lehet a történetek mögöttes oka?
- Milyen vágy vagy igény jelenik meg, amit a szereplő a cselekvésen keresztül próbál kielégíteni?
- Mit tehetünk ilyen helyzetben offline?
- Mit tehetünk online, máshogyan?
- Ha mi kerülnénk ilyen helyzetbe, mit tennénk?

A gyakorlat variációja / kiegészítő lehetőség:

A fenti gyakorlat kiegészítéseként vagy akár önállóan is bevezethetjük a Johari-ablak önismereti modellt, amely segít jobban megérteni, mit mutatunk magunkról kifelé, mit rejtegetünk, illetve hogyan látnak bennünket mások – online és offline egyaránt.¹

II. Kisvideó reflexió 2. rész: A közösségi média hamis világa

Időkorlát: 20-30 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: Laptop vagy tablet, projektor, hangszórók

A gyakorlat célja: Közösen gondolkodni a közösségi média működéséről.

¹ részletes leírás az Iránytű módszertani kiadványban megtalálható:
<https://jatszotalapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

(A posztolási szokásokról, az ezek által kiváltott érzésekről, és arról, hogyan viszonyul a megjelenített világ a valósághoz.)

Leírás:

Itt is megnézzük a már említett kisvideót. A videó után beszélgetünk ezekről:

- Mire hívja fel a figyelmünket a videó?
- Mit gondolunk, mi motiválta a szereplőket
- Mi volt számunkra zavaró?
- Mi zavar bennünket általában az online térben?
- Előfordult már, hogy rosszul érintett bennünket egy poszt, amit valaki megosztott?

A gyakorlat variációja / kiegészítő lehetőség:

A fenti gyakorlat kiegészítéseként vagy akár önállóan is bevezethetjük a Johari-ablak önismereti modellt, amely segít jobban megérteni, mit mutatunk magunkról kifelé, mit rejtegetünk, illetve hogyan látnak bennünket mások – online és offline egyaránt.²

III. Tudatos jelenlét

Időkorlát: 15-20 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: -

A gyakorlat célja: Az 5 fizikai érzékszervünk tudatos használata a sok digitális jelenlét után.

Leírás:

A gyakorlat menete: beszélgetés az alábbi szempontok alapján:

- Keress és nevez meg 5 dolgot amit látsz,
- 4 dolgot amit hallasz,
- 3 dolgot, amit meg tudsz fogni és meg is fogod,
- 2 illatot, amit most érzel vagy megszagolhatsz,
- 1 dolgot, amit meg tudsz érzékelni!

IV. Pozitív pletyka

Időkorlát: 30 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: minden résztvevőnek 1 szék

A gyakorlat célja: A személyes, tehát offline visszajelzések gyakorlása, megélése

Leírás:

A gyakorlat során a játékban résztvevők egymásnak fogalmaznak meg pozitív, építő jellegű gondolatokat, visszajelzéseket, véleményeket egymásról. Ezt olyan formában teszik, hogy aki visszajelzést szeretne kapni, az kimegy a körből, olyan módon, mintha nem lenne ott, de úgy, hogy hallja, mit mondanak a többiek a körben.

² részletes leírás az Iránytű módszertani kiadványban megtalálható:
<https://jatszoteralapitvany.hu/iranytu/palyaorientacio/>

A gyakorlat menete:

- Egy zárt körben ülünk mindannyian.
- A csoportvezető elmondja az alábbi instrukciókat:
 - Egy olyan gyakorlat következik, ahol lehetőségük van pozitív visszajelzéseket adni egymásnak és pozitív visszajelzéseket kapni.
 - Az, aki szeretne visszajelzést kapni kimegy a körből, úgy, hogy magával viszi a székét és olyan helyen foglal helyet, ahol nem lát rá a körre, de jól hallja az ott elhangzottakat.
 - A többiek pedig egyfajta pozitív kibeszéléssel pozitív visszajelzéseket adnak kvázi pletykálkodás formájában, mivel az, akiről beszélni fognak, nincs jelen.
- Szükséges az, hogy a csoportvezető többször is hangsúlyozza, hogy a visszajelzéseknek / pletykáknak pozitívnak kell lenniük. Példát is hozhat fel – pl.: *„Én azt szeretem Józsiában, hogy jó a humora.”*
- Annak a vállalása, hogy így kapjon valaki visszajelzést önkéntes alapú. A csoportvezető bátoríthatja a résztvevőket, hogy próbálják ki, hogy milyen érzés így visszajelzést kapni.
- Miután mindenki elmondta a pletykáit, a visszajelzést kapó fél visszaül a körbe.
- Ekkor individuálisan - vagy a gyakorlat legvégén egyszerre – a csoportvezető megkérdezi az érintetteket, hogy milyen volt hallgatni a társait? – Rövid beszélgetéssel zárul a gyakorlat.

V. Nyomot hagyni a világban

Időkorlát: 30 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközигény: rajzlap vagy irodapapír, rajzeszközök (színes ceruzák/filcek), újságpapírok, ragasztó

A gyakorlat célja: Annak felismerése/tudatosítása, hogy hányféleképpen lehet nyomot hagyni a világban.

Leírás:

A gyakorlat célja az, hogy brainstorming történjen közösben arról, hogy hányféleképpen lehet nyomot hagyni a világban.

A gyakorlat formája: minden résztvevő egyénileg készít egy kollázst rajzeszközökkel és újságpapírokból kivágott képekkel, az alábbi kérdésekre válaszolván:

- Hányféleképpen hagytál már nyomot a világban?
- Hányféleképpen szeretnél nyomot hagyni a világban?

Az alkotás azzal kezdődik, hogy mindenki az egyik lábát használva lerajzolja a saját lábnyomát a papírra, majd az köré készíti el a kollázst.

Az alkotó, kreatív munka befejezése után mindenki bemutatja a munkáját az egész csoportnak. Kifejtik, hogy mi és miért kerül rá. A gyakorlat ezen része teret ad arra, hogy csoportvezetőként a kérdésekkel elmélyítsük a témát, ha lehetőség van rá, akkor a transzformatív szintre vigyük a beszélgetést az értékek, egzisztenciális kérdések mentén.

5. Influenzszerek

A téma célja az, hogy a fiatalok kritikus szemlélettel értékeljék az influenzszereket, és hogy ismerjék fel és tudatosítsák az influenzszerek követésének az előnyeit és hátrányait. Az alábbi gyakorlatokat lehet a témához kapcsolódóan végezni. A gyakorlat bevezetéseképpen érdemes röviden beszélni az influenzszer jelenségről annak érdekében, hogy a diákok tudjanak távolabbról rátekinteni az influenzszerek működésére, a jelenség hatásaira. A következő gyakorlatokat lehet a témához kapcsolódóan végezni:

Influenszer témájú gyakorlat I.: Hol vagyok én?

Időkorlát: 15-20 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: íróeszközök (filcek, tollak), írópapír

A gyakorlat célja: A gyakorlatban résztvevő fiatal gondolja át/tudatosítsa, hogy ő, mint az adott influenzszer követője, hol van a követés történetében? Okkal, céllal, vagy divatból követ-e valakit? Kritikus-e a követett személlyel szemben, vagy vak rajongás jellemzi őt?

Leírás:

A résztvevők kiscsoportokban poszttereket készítenek azokról az influenzszerekről, akiket követnek; a következő szempontok alapján:

- Miért követik az adott influenzszert?
- Az influenzszer pozitív és negatív jellemzői, hatásai.
- Az influenzszer botrányai (ha voltak).
- Melyek azok a tartalmak, amelyekből tanulni lehet, amelyek hasznosak, amelyek hosszútávon jó hatással vannak a követőkre?
- Mely tartalmak valóságosak?
- Mit közvetítenek ezek a tartalmak?

Influenszer témájú gyakorlat II.: Nagyító alatt az influenszer

Időkorlát: 15-20 perc

Létszám: Teljes létszám

Eszközigény: Nyomtatott kérdéssorok, íróeszközök, írópapír, flipchart, laptop, projektor

A gyakorlat célja: Kritikus szemmel értékelni az influenszereket.

Leírás:

Kérdéssor alapján információkat gyűjtenek a résztvevők a választott influenszerekről; értékelik őket. Az értékelés történhet egyénileg vagy kiscsoportban is.

Lehetséges influenszerek: a gyakorlat végzésekor érdemes összegyűjteni az aktuális időszak legsikeresebb influenszereit, hogy ötleteket is adhassunk a résztvevőknek. Az internetes keresők segítségével könnyen találhatunk listákat (pl. „a legnépszerűbb influenszerek”, „a legértékesebb influenszerek” témakörre rákeresve).

Kérdéssor, amit megkaphatnak teljesen vagy részben kinyomtatva, vagy felírva egy flipchart papírra:

- Mi az, amit az adott influenszer a leginkább kommunikál magáról?
- Miért olyan népszerű?
- Ha végignézed a posztokat, szerinted mi az, amit az influenszer nem tesz nyilvánossá?
- Milyen értékeket képvisel az adott influenszer a fiatalok körében?
- Milyen negatív hatással lehet a követőire?
- Mi az, ami inspirál?
- Mi az, ami káros?
- Milyen pozitív mintát képviselhetnek?
- Miért akarunk rájuk hasonlítani?
- Mi az, ami a nem valós énkép veszélye?
- Mit tesz velünk az, hogy ezek a képek hibátlanok?

A gyakorlat variációi:

A gyakorlatok folyamán ki is lehet vetíteni az egyes influenszerek profilját.

A gyakorlatot lehet úgy is végezni, hogy az adott influenszerről egy pro- és kontra listát írnak össze a fiatalok; majd az lesz bemutatva és megbeszélve.

ÉLŐ Könyvtár

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

Az internetbiztonság témában zajló élő könyvtár foglalkozás lényege ugyanúgy a történetmesélés és az „egész alakos” példák megmutatása, mint a pályaorientációs programokon zajló, hasonló foglalkozásoké. Az által, hogy a fiatalok végighallgatják egy felnőtt személy valós történetét a témában, sokkal nagyobb eséllyel formálódik a szemléletük, változik a hozzáállásuk, megerősödik

a tudatos, felelősségteljes hozzáállásuk. Az élő könyvtár szereplői az internetbiztonság témában lehetnek például:

- olyan internetes tartalomgyártók, akik sok követővel rendelkeznek
- internetbiztonsági szakértők
- az online médiában dolgozó személyek
- olyan felnőttek, akik áldozatai lettek internetes csalásoknak, adathalászatnak, adatlopásnak és szívesen osztják meg a személyes történetüket
- influenszerek, bloggerek, youtuberek
- olyan médiaszereplők, akik gyakran vannak kitéve a nyilvánosságban őket érő támadásoknak
- reklámszakmában dolgozók

B. Helyszín berendezése

Az Élő Könyvtár működéséhez annyi székre van szükség, hogy az Élő Könyvek és a beszélgetőtársaik (2-5 diák/élő könyv) le tudjanak ülni kör/háromszög alakzatba, annyira elkülönülve a többiektől és más standoktól, hogy a beszélgetésben ne zavarják egymást.



C. A foglalkozás menete

A foglalkozások közös megnyitójánál a „műsorvezető” bemutatja a standot és röviden az élő könyveket is. Ez után a diákok saját választásuk alapján próbálják ki az egyes standokat. Ebben a nyüzsgésben érdemes a standvezetőnek éberren figyelnie azokra a diákokra, akik bizonytalanok, kószálnak, hogy megszólítsa őket és bátorítsa a beszélgetésre. Fontos, hogy az élő könyvek ne maradjanak sokáig egyedül, hiszen akkor fennállhat a fölöslegesség-érzet veszélye. Amikor egy diák kiválasztotta, hogy kivel szeretne beszélgetni, a foglalkozásvezető odakíséri az adott élő könyvhöz, bemutatja őket egymásnak, leülteti őket beszélgetni és onnantól indulhat az „olvasás”. Érdemes bekészíteni témafelvető kérdéseket kinyomtatva vagy egy vezérfonalat az élő könyveknek arról, hogy mi érdekelheti a diákokat, miről érdemes mesélniük.

D. Segédeszközök

NINCS

E. Nyomtatott segédletek

Kérdés-ötletek a diákoknak

Vezérfonal a beszélgetéshez az élő könyveknek

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

Lehetséges, hogy a diákok bátortalanok ahhoz, hogy 1:1 beszélgessenek egy-egy felnőtt vendéggel – ha ezt látjuk, akkor érdemes kettes, hármas kiscsoportokban leültetni őket egy-egy élő könyhöz.

Vitaszínház

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A Virtuális Intim Zóna című programban elhelyezett vitaszínházi foglalkozás célja, hogy a színpadon megelevenedő történetek és monológok tükrében egy mélyebb szintű reflexióra teremtsen lehetőséget a részt vevő fiatalok számára. Az internetbiztonsággal kapcsolatban feldolgozott témák némelyike olyan, amely erős ellenállást válthat ki, amennyiben direkt szeretnénk tematizálni (ilyenek például a zaklatással kapcsolatos kérdések, különösen arra vonatkozóan, hogy ki és miért lesz zaklatóvá, vagy a mobil- és képernyőfüggőséggel kapcsolatos kérdések vagy az online szexuális zaklatás témaköre). Ugyanakkor, a művészet eszközeinek segítségével tematizáljuk ezeket a kérdéseket, akkor könnyebb lehet beszélni róla.

B. Helyszín berendezése

A vitaszínházi foglalkozás működtetéséhez egy külön osztályteremre van szükség, ahol három részre osztjuk a teret. A középső sávban zajlik az előadás, a tőle jobbra és balra eső sávban pedig a nézők ülnek.



C. A foglalkozás menete

A foglalkozást minden esetben egy színész-drámatanár vezeti, akinek a szerepe a jelenetek utáni beszélgetés, vita facilitálása. A foglalkozás kezdetén ő üdvözlözi a résztvevőket, mond egy rövid bevezetőt az előadás elé, majd következnek a jelenetek. Az egyes jelenetek közti kérdéseket is a drámatanár teszi fel, ő foglalja össze az elhangzott érveket, ha kell, élesíti a vitát vagy visszakérdez, tükröz, konfrontál.

D. Segédeszközök

Az adott előadáshoz szükséges kellékek, hangfal, mikrofon, laptop. Igény szerint besötétítés biztosítása a teremben.

E. Nyomtatott segédletek

NINCS

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

Jelen leírás csak egy alap, a foglalkozás működésének alapos megértéséhez érdemes tovább tanulmányozni az osztálytermi színház/vitaszínház műfaját és a színházi nevelés módszertani alapjait.

Kreatív stand

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A kreatív stand célja, hogy segítse a diákokat a digitális eszközök tudatos használatában, az online és offline világ közötti egyensúly megtalálásában, valamint a virtuális térben való eligazodásban. A program lehetőséget biztosít az önreflexióra és arra, hogy a résztvevők vizuális eszközökkel fejezzék ki saját digitális szokásaikat, tapasztalataikat és kapcsolati hálójukat.

A foglalkozások segítenek felismerni a digitális lábnyom jelentőségét, tudatosabban kezelni az online térben megosztott információkat, valamint értékelni az élő, személyes kapcsolatok fontosságát. A résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy kreatív feladatok révén feltérképezzék saját kapcsolataikat, megértsék a közösségi médiában való jelenlétük hatásait, és kialakítsák saját stratégiáikat a digitális tudatosság fejlesztésére.

B. Helyszín berendezése

A helyszín egy hosszú, asztalokból kirakott pultból áll, amelynek egyik oldalán a foglalkozásvezető ül és várja az érdeklődőket, a másik oldalon pedig több alkotóhelyet alakítanak ki a diákok számára. Az asztalon elérhetőek a szükséges segédeszközök, előre elkészített minták és vizuális elemek, amelyek segítik a résztvevőket az alkotásban.

Fontos, hogy a stand elhelyezése olyan legyen, hogy elérhető, mégis nyugodt környezetet biztosítson. Az asztalon elérhető kreatív eszközök és inspirációs anyagok ösztönzik a diákokat a részvételre és a mélyebb önreflexióra.



C. A foglalkozás menete

A standon zajló foglalkozások a következő struktúrát követik: vizualizáció – alkotás – reflexió.

1. Bevezető gondolkodás: A diákok rövid beszélgetés vagy önálló gondolkodás révén kiválasztják az adott témához kapcsolódó gyakorlatot.
2. Alkotás: A résztvevők különböző kreatív eszközök segítségével elkészítik saját munkájukat, például kollázst, vizuális térképet vagy kapcsolati hálót.
3. Reflexió: A foglalkozásvezető segíti a résztvevőket abban, hogy megfogalmazzák a tanulságokat és észrevételeiket. Ha van rá lehetőség, a diákok megoszthatják gondolataikat egymással is.

A gyakorlatok során a résztvevők olyan fontos témákat dolgoznak fel, mint a digitális lábnyomuk tudatos kezelése vagy az online és offline kapcsolataik jelentősége.

DIGITALIS LÁBNYOM - Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy közelebb lépj ahhoz, hogy tudatosan alakítsd az digitális lábnyomodat. A digitális lábnyom (angolul *digital footprint*) minden olyan információ, amit valaki az online jelenlétével hagy maga után az interneten, vagy tágabban értelmezve minden olyan adat, amit valamilyen digitális technológia rögzített és összefüggésbe hozható a személyével.

Például szándékos digitális lábnyom egy közösségi oldalon közzétett fotó vagy hozzászólás, vagy egy poszt lájkolása, vagy akár egy esemény, amelyen bejelölted, hogy részt veszel, vagy bármilyen márka és termék, szervezet, párt vagy csoportosulás, amelyeknek az oldalán mások által látható módon követed, lájkolod.

Az így keletkezett adatokat jellemzően arra használják, hogy segítségükkel minket érdeklő hirdetések tudjanak megjeleníteni a számunkra, azonban a digitális lábnyomoknak vannak veszélyei is, például felhasználhatják adathalász támadások során is, vagy arra, hogy manipulálhassanak. Problémát okozhat az is, ha például egy új munkahelyen a korábbi internetes tevékenységünk alapján döntenek a felvételünkről, vagy a jelentkezésünk elutasításáról.

A gyakorlat menete: Végezz egy kis ön-feltérképezést: mi az, amit szeretnél magadból megmutatni úgy általánosságban a világ felé? Milyen tulajdonságaid vannak, amelyeket szeretnél felvállalni, milyen értékeket követsz, melyek azok az érdeklődési köreid, amelyet szívesen megmutatsz mások felé is?

- A rendelkezésre álló kártyák közül válassz néhányat, amelyek kifejezőek és amelyeket érvényesnek tartasz saját magadra!
- Válassz képeket, újságkivágásokat, amelyek ezeket az általad választott értékeket kifejezik!
- Végül készíts belőlük kollázst az előre kinyomtatott lányom-alakzatba.
- Ha ránézel az így elkészült lányomodra, milyen érzéseid vannak belőle? Vajon a digitális lányomod is ezeket az értékeket tükrözi?

ONLINE ÉS OFFLINE KAPCSOLATAINK

Hány ismerősöd van a közösségi oldalakon összesen? Hány embert vagy oldalt követsz és hányan követnek téged?

Nagyon sokan elmondhatják magukról, hogy a „digitális ismerőseik” száma több százban mérhető, ugyanakkor azok a kapcsolataink, akiket a valós életünkben is nagyon fontosnak tartunk, ennél sokkal kevesebben vannak. Információk tömkelege érhető el a közösségi médiában az ottani ismerőseinkről, ez mégsem adja meg azt az érzelmi biztonságot, mint amit egy élő kapcsolat, egy élő ember közelsége tud nyújtani számunkra.

Az alábbi gyakorlat lényege, hogy készíts egy térképet azokról a kapcsolataidról, amelyek az offline térben igazán sokat jelentenek számodra és megjelenítse mindazt, amit ezek a kapcsolatok adnak neked.

A gyakorlat menete:

- Vegyél egy A4 lapot és a közepére jelenítsd meg saját magadat (Rajzolhatsz egy kis kört, amelynek a közepébe beírod, hogy „ÉN” vagy a keresztnévedet, de ha jól esik, le is rajzolhatod magad)
- Ez után készíts egy listát azokról a kapcsolataidról, akik élőben fontosak számodra. Lehetnek ezek családtagok, barátok és barátnők, mesterek, tanítók, edzők stb. Az egyetlen szempont, hogy a kapcsolatotok élőben elérhető legyen.
- Válassz ki az előre megrajzolt figurákból mindegyik személynek egyet-egyet és ragaszd fel őket a lapra olyan közel vagy távol, ahogy a valóságban érzed őket magadhoz képest.
- Kösd össze a kis képeket saját magaddal és a vonalra pedig írd fel minden olyan értéket, érzést, támogatás, kapcsolódást, amelyet megélsz ebben a kapcsolatban. Gondold át, hogy ezek a személyek mit képviselnek számodra az életben és ezt írd is fel hozzájuk a lapra!

- Ha ránézel az így elkészült kapcsolat-térképre, milyen érzéseid vannak belőle? Van olyan, akit közelebb szeretnél magadhoz?
- Amit az élő kapcsolatok adnak számodra, ahhoz képest milyenek az online kapcsolataid?

D. Segédeszközök

- Színes ceruzák, tollak, filctollak, ragasztók és ollók
- Sok újságpapír a kollázsokhoz
- Előre nyomtatott sablonok az alkotásokhoz
- Elkészült minták

E. Nyomtatott segédletek

- Digitális lábnyom sablon (kollázskészítéshez)
- Kapcsolati térkép sablon
- Inspirációs kártyák a személyes értékek meghatározásához
- Példa-minták a feladatokhoz (pl. elkészült kollázsok, vizuális térképek)

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

A kreatív standon zajló gyakorlatok talán első ránézésre „önműködőnek” tűnnek, mivel egy-egy kihelyezett minta alapján elkészíthető alkotásokról van szó, mintha egy egyszerű kézműves foglalkozáson vennénk részt. Ugyanakkor fontos tudatosítani a foglalkozásvezető szerepét abban, hogy amennyire tudja, kísérje a diákokat az alkotásban. Ha az ő felvezetője, az alkotáshoz való támpontjai és az elkészült alkotások kapcsán megfogalmazott kérdései, észrevételei megfelelőek, akkor nem csupán egy kis alkotós ujjgyakorlat, hanem egy egészen mély önismereti élmény lehet a diákok számára az alkotás.

Érdeemes tehát a foglalkozásvezetőnek a saját szerepére ilyen módon készülni, hogy ő a standnál párhuzamosan zajló egyéni folyamatok kísérője lesz. Ezen a ponton érdemes arra is kitérni, hogy mi történik, ha egyszerre túl sokan érkeznek a standhoz vagy barátok többen egyszerre szeretnének részt venni. Ilyen helyzetben megkönnyíti a munkánkat az, ha az egyes alkotási lehetőségek felvezetését egyszerre tartjuk meg és egy előre meghatározott időt adunk a diákoknak az alkotásra.

Az elkészült alkotásokat is értékelhetjük közösen – ennél a résznél viszont a csoportos munka többféle lehetőséget kínál. Az egymásnak adott visszajelzések mindig értékesek ebben a korosztályban, bíztassuk tehát a résztvevőket, hogy adjanak egymásnak támpontokat, pozitív visszajelzéseket. A foglalkozások végén javasolhatjuk, hogy melyik további foglalkozás felé érdemes irányítani a résztvevőket, hogy elmélyítsék a tapasztalataikat és tanulásukat.

Filter nélkül

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

Az alábbi három témakörből található a kártyákon kérdés:

1. cyberbullying
2. közösségi média
3. influenszerek

A cél, hogy az odaérkező fiatalok kifejthessék, hogy mit gondolnak az adott kérdés mentén a témákról, fontos, hogy eltérő tudással, tényekkel rendelkeznek, de gondolatuk biztosan van a témákról. Cél más részről, hogy meghallgassa őket valaki figyelemmel, odafordulással, és egymással is ezt tegyék. Harmadrész ez egy lehetőség mélyíteni a tudásukat a témák mentén, érzékenyíteni őket párbeszéddel.

Facilitáláshoz segédanyagot a mellékleten találsz.

B. Helyszín berendezése

Egy asztal, amin a kártyák kiteríthetők, lehet fél körben székeket rakni (ez azért lehet hasznos, mert akik csak üldögelni akarnak és pihenni őket is be lehet vonni beszélgetésbe), de lehet székek nélkül is (ez azért lehet hasznos, mert aktívabb a beszélgetés valamint csak 1-1 kérdésre is meg tudnak állni a fiatalok, hogy bekapcsolódjanak).



C. A foglalkozás menete

Miután megérkezett az adott fiatal, vagy fiatalok, röviden mondd el, hogy mit lehet csinálni ezen az állomáson. *(“Sziaztok! XY vagyok, 3 téma mentén; cyberbullying, influenszerek, közösségi média hoztunk pár kérdést nektek, amiről nagyon érdekelne, hogy mit gondoltok”-Természetesen úgy megfogalmazva, ahogy az hiteles a részedről)*

Tisztázd, hogy nincs jó vagy rossz vélemény, szívesen meghallgatod őket és beszélgetsz velük. Erre hívod őket is, hogy hallgassák meg egymást.

Húzzon egy kártyát, válaszolja meg, ha többen vannak kérdezd meg, hogy ők mit gondolnak. Ez a kérdés a beszélgetés elindítására szolgál. Hiszen röviden vagy hosszabban kifejti a véleményét, innen lehet mélyíteni a beszélgetést.

A beszélgetés facilitálásához a mellékletben találsz iránymutatást, illetve a kérdés listát is, amik a kártyákon szerepelnek.

Nyugodtan kövesd azt a vonalat, amit ők hoznak, a kérdéseik mentén vidd tovább a beszélgetést, nem kötelező kártyát húzni, nem cél, hogy minden kártyára válaszoljanak, a témák, kérdések átfedésben vannak, így természetes módon is lehet egyik témát a másikkal kötni a beszélgetés során.

D. Segédeszközök

Nyomtatott VIZ kártyák, amelyeken az alábbi kérdések szerepelnek.

- Lennél influenszer? Ha igen miért, ha nem, miért nem?
- Ha egy influenszer botrányba keveredik (pl. sértő dolgot mond vagy csinál), érdemes neki második esélyt adni, vagy bojkottálni kellene?
- Szerinted a közösségi média hozzájárul a hamis hírek terjedéséhez? Ki a felelős ezekért?
- Szerinted miért lesz valaki online zaklatás áldozata?
- Szerinted miért lesz valaki online zaklató?
- Kellene-e korlátozni a napi közösségi média használatot a fiatalok számára?
- Szerinted etikátlan, ha egy influenszer manipulálja a követőit (pl. sírással vagy drámázással több nézettséget próbál szerezni)?
- A közösségi médiának szabad teret kellene adnia minden véleménynek, vagy moderálni kellene a tartalmakat?
- Szerinted melyik gyakoribb a zaklatás az online térben vagy azon kívül? Miért?
- Szerinted milyen gyakran kérnek segítséget a bullying áldozatok?
- Ha egy influenszer rossz példát mutat (pl. egészségtelen életmódot népszerűsít), a platformoknak kellene eltávolítaniuk a tartalmait?
- Minden csúfolódás bullyingnak számít? Miért igen vagy miért nem?
- A zaklatás mindig szándékos, vagy lehet, hogy valaki úgy bánt meg másokat, hogy nem veszi észre?
- Szerinted mi a különbség a viccből mondott sértés és a zaklatás között? Hol van a határ?
- Az online zaklatás súlyosabb vagy kevésbé súlyos, mint a személyes zaklatás? Miért?
- Szerinted az is bullying, ha valaki egy másik ember bejegyzését kigúnyolja a kommentekben?
- Mit gondolsz mennyire valós az, amit az emberek magukról mutatnak a közösségi médiában?
- Mennyire biztonságos a közösségi média?
- A közösségi média platformjait üzemeltető cégeknek joguk van begyűjteni a felhasználók adatait?
- A szülőknek figyelniük kellene a gyerekeik közösségi médiás aktivitását, vagy ez sérti a magánéletüket?
- A szülőknek vagy a tanároknak joguk van belenézni a diákok üzeneteibe, ha zaklatásra gyanakodnak?

- Ha valaki tanúja egy zaklatásnak, kötelessége közbelépni? Miért igen vagy miért nem?
- A szemtanúk ugyanolyan felelősek, mint a zaklató, ha nem tesznek semmit?
- Milyen büntetést érdemel az, aki rendszeresen zaklat másokat?
- Lehetséges ma közösségi média nélkül élni?
- Jobb lenne a világ, ha nem lenne közösségi média?
- A közösségi média rontja vagy javítja az emberek önértékelését?
- Szerinted a közösségi média miatt többen érzik magukat magányosnak vagy depressziósnak?
- El tudod-e képzelni, hogy együtt érezz valakivel, aki zaklatóként viselkedik az online térben?
- Ha követsz influenszereket, sorolj fel néhány konkrét példát, amivel megragadják a figyelmedet. Ha nem, sorolj fel néhány dolgot, ami taszít bennük!
- Szerinted kik a leginkább sérülékenyek, becsaphatók, ha az álhírekről van szó? Miért?
- Létezik konstruktív vita? Mi jellemzi az olyan vitákat (az online térben), amiben szerinted érdemes benne maradni?
- Szerinted a bullying teljesen megszüntethető? Ha igen, hogyan?
- Milyen módszerekkel lehet megelőzni a bullyingot?
- Szerinted a közösségi média platformoknak felelőssége van a cyberbullying megelőzésében? Mit tehetnének ellene?
- Az influenszerek valóban hitelesek, vagy inkább csak a pénzért reklámoznak termékeket?
- Minden influenszer felelős a követőiért, vagy mindenki magáért felel, hogy mit hisz el?
- Szerinted az influenszerek valódi példaképek lehetnek, vagy csak szórakoztatók?
- Az influenszereknek kötelességük lenne pozitív üzeneteket közvetíteni, vagy azt csinálhatnak, amit akarnak?
- Befolyásolhatják-e az influenszerek a fiatalok önértékelését és testképét? Pozitív vagy negatív módon?
- Szerinted egy influenszernek kellene-e beszélnie komoly témákról (pl. mentális egészség, társadalmi problémák), vagy maradjon meg a szórakoztatásnál?
- Tisztességes dolog, ha egy influenszer nem jelöli meg, ha egy poszt fizetett reklám?
- Megérdemlik az influenszerek, hogy akár milliókat keressenek csak azért, mert sokan követik őket?
- Ha egy influenszer hamis vagy káros terméket reklámoz, felelősségre kellene vonni?

E. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

Kimondottan fontos, hogy ez egy partneri beszélgetés, nem arra szolgál, hogy a stand-vezető véleményét az adott témában magáévá tegye a fiatal, ezért az érzelmi objektivitás megőrzése esszenciális. Amennyiben olyat válaszolnak, amivel nem értesz egyet, van lehetőség vissza kérdezni, tükrözni, megbizonyosodni arról, hogy jól értetted-e, amit mondott. Az érzékenyítés egy folyamat, akinek kevés tudása van az adott témában, annak tudjuk az ismereteit bővíteni azzal, hogy elmondjuk, hogy mi mit tudunk vagy kinyitva a kört a többieket is be lehet ebbe vonni. Előfordulhat, hogy valakinek érzékeny a cyberbullying témája, mert vele is történik éppen vagy történt ilyen a múltban, ha nem akar beszélni, megosztani, ne erőltess, keress egy másik témát.

Építs bizalmat, hátha később behozza magától, vagy a beszélgetés folyamatában újra előkerül és megosztja.

Ha többen vesznek részt a beszélgetésbe figyelj rá, hogy azok közül, akik szeretnének bevonódni mindenkinek legyen lehetősége megszólalni. Amennyiben valaki többször levegőt vett, de nem jutott szóhoz, meg tudod állítani a folyamatot, miután az éppen beszélő befejezte a mondandóját. ("Köszí szépen, hogy megosztottad, te-rámutatsz, vagy ha tudod a nevét, nevén szólítod- mit gondolsz?")

Előfordulhat, hogy a fiatalok különböző vélemény ütköztetése személyessé válik. Vedd figyelembe, hogy nem tudjuk a korábbi történéseket köztük, így érdemes nem feltételezésekbe bocsátkozni, hanem az adott helyzetet kezelni. Hangsúlyozhatod, amit az elején elmondtál, hogy mindenki véleménye számít és rendben van, hogy azok nem azonosak. Behozhatod, hogy látod, hogy fontos ez a téma számukra és erős érzelmeket váltott ki, megosztanák-e hogy miért, mi zajlik most bennük. A cél ebben az esetben, hogy lássanak egészséges módot az érzelmeik kezelésére, arra, hogy egy egészséges vita, hogyan zajlik személyeskedés nélkül.

Vedd figyelembe, hogy a beszélgetés során is ugrathatják egymást, viccelődnek a komolyabb téma ellenére. Amennyiben ez részedről átmegy egy határon van lehetőséged megbizonyosodni róla, hogy náluk ez normális, vagy valaki megbántódott, vedd figyelembe, hogy nekik és neked máshol vannak ezek a határok. Látod, hogy valaki milyen arcot vág a beszélgetés során, elhallgat-e, ezekből le tudod szűrni, hogy hogyan hatott rá. Meg tudod kérdezni, az érintettet, hogy hogyan esett ez most neki? Előfordul, hogy visszakozik és nem igazolja, hogy bántó volt számára. Ebben az esetben ezt fogadd el, amennyiben nem vagy biztos abban, hogy ez az igazság se erőltess, viszont lehet validálni különböző mondatokkal. Pl.: "Ha nekem mondanának ilyet, akkor szomorú (adott érzélem behelyettesíthető) lennék."

Ha bevallásra kerül, hogy rosszul esett, az elég jó teret biztosít arra, hogy a határokról beszélgetsetek, illetve arról, hogyan lehet, érdemes ezt jelezni a másik felé, hiszen a cyberbullying is téma ennél az állomásnál, de nem csak az interneten történhet az, hogy valakit kiközösítenek, bántanak.

F: Melléklet

Kommunikációs készségek (tanácsadói skill-ek, Ivey & Simek-Downing, 1980)

Figyelési fogások (basic attending skills)

- Minimális ösztönzés – néhány szó megismétlésével, rövidke reagálásokkal ösztönzi a gondolat, érzés kifejtését (pl. igen, értem, ühüm, aha, bólintás)
- Kérdések, nyitott mondatok – kérdéseivel elősegíti az eszmecserét és a megértést
- Érzélem visszatükrözés – az érzelmek megfogalmazásával visszajelez

- Újrafogalmazás – az elhangzottak megfogalmazásával visszajelez
- Összegzés – egybefoglalja a tartalmakat, érzéseket

(Ez a lista van részletesebben kifejtve a továbbiakban)

Figyelem (minimális ösztönzés)

A segítő figyelme saját magára

- Teljes és osztatlan figyelmünkről és érdeklődésünkről biztosítjuk a klienst
- Meghallgató, odafigyelő helyzetet teremt
- Nonverbális jelek
- Szemkontaktus → a segítő kezdeményezzen, tartson fenn kellemes szemkontaktust
- Testhelyzet → egyenes testtartás, kissé előre dőlve (még előbbre dőlhet)
- Fejtartás → egyenes, egymás felé fordulva
- Figyelemelterelő tényezők korlátozása → kerülendő a babrálás, a túlzott mosolygás, a túlzott bólogatás
- Minimális ösztönzés → verbális és nonverbális jelekkel kommunikáljuk figyelmünket (pl. igen, értem, ühüm, aha, bólintás)

Mit figyeljünk meg a kliensnél?

- Nonverbális kifejezések → szemkontaktus tartása, mimika, (homlokráncolás, mosolygás, ajakcsücsörítés), szemmozgások, testi megnyilvánulások (feszültség, ellazulás), gesztusok, testtartás, paralingvális megnyilvánulások (hangtónus, dallamosság, beszédritmus, hangsúlyozás, szünetek, elakadások, dadogás, horkanások, sóhajok)
- Verbális jellemzők → milyen szavakat használ, kifejezőkészség, kidolgozott nyelvi kód

Megszívlelendők a meghallgatáshoz (Hogyan szűrjük ki a lényeges információkat?)

- Álljunk ellen a külső és belső figyelem elterelődésének, hogy figyelmünket az elhangzottakra, a kommunikációra, a kliens személyére összpontosítsuk!
- Válasszuk el az ítéletalkotást attól, ami elhangzik! Ne minősítsünk! Maradjunk nyitottak a kliens élményeire!
- Reflektáljunk azokra a tartalmakra, melyek jelezhetik, hogy mi fontos a kliensnek!
- Azonosítsuk be az érzést, vagy érzelmeket, vagy az üzenet általános érzelmi tónusát!
- Szűrjük ki, hogy mit mond magáról, azt tartjuk a legfontosabb információnak!
- Álljunk ellen annak, hogy magunkról beszéljünk!

Kérdések, nyitott mondatok

Zárt kérdések és közlések

- Eldöntendő kérdések bevezető szavakkal kezdődnek, igennel, nemmel, vagy rövid tömönddattal válaszolhatók meg
- Van? Vannak? Csinál? Mikor? Ki? (pl. Volt orvosnál? / Ez aggasztotta Önt?)

Használható, ha

- konkrét információra van szükség
- valamely ügy tisztázására szorul

- a témakör szűkítése szükséges
- alkalmas még a bőbeszédű, vagy a témától nagyon eltérő kliens megállítására

Ha túl sok a zárt kérdés, az el is riaszthatja a beszélőt a helyzettől, az önfeltárástól

Nyitott kérdések és közlések

- A gondolatok, érzések kifejtését, magyarázatok megfogalmazását, párbeszédet eredményez, széles válaszlehetőséget hagy

A nyitott kérdések csoportosítása cél szerint

- Fókuszált kérdés: további információ megszerzésére, motiváció felderítésére alkalmas
 - Pl. „Tudna valamivel többet mondani a tegnapi történetekről?”
- Egyedi kérdés: részletek megvilágítására szolgál
 - Pl. „Pontosan mit mondtak egymásnak?”
- Kutató kérdés: a fontosság, jelentőség ellenőrzésére, motivációk felderítésére szolgál, egyértelmű megfogalmazásra bízta
 - Pl. „Mi a jelentősége ennek az Ön szempontjából?”
- Tisztázó kérdés: lehetővé teszi a mondandó jelentésének ellenőrzését
 - Pl. „Mintha azt mondta volna, hogy éppen lefeküdni készült. Jól értettem?”

Érdemes

- A lehető legnyitottabb kérdést feltenni, mert az ad módot a legtöbb probléma megvitatására

Érzelmek visszatükrözése

Mi az érzelem-visszatükrözés?

- A tanácskérő érzelmeinek, lelkiállapotának szavakba öntése a segítő által
- Annak bemutatása, hogy átérzem a témával kapcsolatos érzelmeit, érzéseit
- Például: „Úgy látom, zaklatott vagy.” / „Úgy hallok a hangján, hogy csalódott.”

Mire van szükség?

- Ahhoz, hogy szelektív figyelmet tudjunk szentelni valaki kifejezéseinek érzelmi és indulati aspektusaira → arra van szükség, hogy figyelmen kívül hagyja a közlés kognitív aspektusait, s csak a mögöttes érzelmi és indulati aspektusokra reagáljon
- Mások érzelmeire való hatékony reagáláshoz szükség van a vele érezni képességére vagy az empátiára (az érzelmek visszatükrözése egy empátiás készség)
- Az érzelmek verbalizálásához ismerni kell a pontos címkéket, az érzelmek, lelki állapotok pontos megnevezését

Az érzelmek visszatükrözése során a következő lépések elengedhetetlenek

- Válasszuk le az üzenet tartalmi részét az affektív részről
- Amit mond, az az üzenet tartalmi része
- Halljuk meg, hogy hogyan mondja, s figyeljük meg a nonverbális viselkedését
- Azonosítsuk és címkézzük az érzelmeket (pl. „Tele vagy aggodalommal.”)
- Tükrözzük vissza
- A visszatükrözést további tisztázás céljából egészítsük ki (pl.: „Úgy tűnik, hogy mérges, valahányszor a férje nem veszi figyelembe a véleményét.”)

Összetett vagy ambivalens érzések

- A legtöbb érzelmünk kevert vagy ambivalens
- Különösen akkor, ha nehezen megoldható problémáról van szó, vagy amikor több döntési lehetőség közül kell választani
- Az ambivalens érzések gyakran vezetnek konfliktusokhoz, melyek megakadályozzák a problémák tisztán látását, vagy annak felismerését, hogy mik a helyzetre vonatkozó alapvető érzelmek
- Például: munka vagy továbbtanulás otthonlét után → büntudat / félelem/ meg nem felelés érzése /düh / vágy

Négy tanács az ambivalens érzelmek visszatükrözéséhez

- Címkézze az érzelmeket, majd egyenként tükrözd vissza, amikor azok kifejezésre jutnak!
- Tegyen fel olyan kérdéseket, melyek érzelmek kifejezését segítik elő!
- Figyeljen a kettős (inkongruens) üzenetekre! (pl. a személy által mondottak nem illenek az arckifejezéshez)
- Tükrözze vissza, ha úgy gondolja, hogy különböző, talán ellentétes érzelmeket él át a kliens (pl. „Úgy látszik, hogy nagyon szeretne továbbtanulni, de most, hogy nem sikerült magának X teszt, nem bízik a képességeiben.”)

Az érzelem-visszatükrözés céljai / funkciói

- Rapport (kapcsolat) építés → azzal, hogy affektíven reagál, s hogy a partnerrel érez, meggyőzi a klienst, hogy a segítő érti őt, és törődik vele
- Exploráció → a közlést kísérő mögöttes érzelem azonosítása a kliens további kutakodását eredményezi, ahogy újraéli az érzést
- Az érzelmek kifejezésének megerősítése → az inkább értelmi klienseknél a megjelenő érzelmek azonosítása megerősítheti e viselkedést, és a kommunikáció mélyebb szintjeit serkenti
- Az érzelemkifejezés legitimálása → a kliensek talán haboznak, hogy verbalizáljanak-e általuk elfogadhatatlannak gondolt érzelmeket; az ilyen érzések segítő általi azonosítása és címkézése legitimálja ezeket azzal, hogy elfogadhatóbbá és kifejezhetőbbé teszi azokat
- A tudatosság elősegítése → a nem ismert, (el nem ismert) érzések tisztább felismerése
- Empátiás fejlesztés → ha azonosítjuk és címkézzük a kliens kommunikációjának ki nem mondott, de evidens oldalát, növeljük azt a képességüket, hogy megértsük a klienst, s hogy vele érezzünk

Újrafogalmazás, parafrázis

Mi a parafrázis?

- A kliens fontos, lényeges szavainak és gondolatainak visszaismétlése
- Ezáltal szelektív figyelem irányul a tartalomra
- Használata lehetővé teszi az elhangzott gondolatok tömörített bemutatását, azok tisztázását, a beszélgetés újabb támpontjainak megkeresését

Az újrafogalmazás három, fokozó hatású eljárás útján valósul meg (Carl Rogers)

- Visszhangválasz (1)
- Tisztázó újrafogalmazás (2.a.)

- Összefoglaló újrafogalmazás (2.b.)
- Megvilágító újrafogalmazás (3.)

1. Visszhangválasz

- Szó szerinti ismétlés
- Csak ritkán alkalmazható
- Nem elég, bár a figyelmet bizonyítja
- A kliens mintegy tükörben láthatja önmagát
- Például: „Nagyon fáradt vagyok.” Válasz: „Azt mondja, nagyon fáradt.”

2.a. Tisztázó újrafogalmazás

- Körülírjuk azt a közlést, amit hallottunk
- Megragadjuk a gondolatokat a partner számára is felismerhető módon
- A kliens számára egyenértékűnek tekintett egyéb kifejezéseket használja
- A meghallgató összefogottabban, világosabban, szabatosabb formában visszajelzi a kliensnek saját gondolatait
- Kezdő formulák például: Így tehát Ön szerint... / Ön azt akarja mondani, hogy... / Más szavakkal szólva... / Az Ön véleménye szerint tehát...

2.b. Összefoglaló újrafogalmazás

- A tisztázó újrafogalmazás kissé komplexebb módja, a kliens számára lényegest törekszik lefordítani
- Például: „Teljesen el vagyok csüggedve, és nem bírom tovább.” Válasz: „Úgy érzi, hogy nem képes folytatni.”

3. Megvilágító újrafogalmazás

- Tömör, kivonatos voltánál fogva kiemeli az elmondottak lényegét, azt, amit a kliens is lényegesnek tart, DE még sohasem szintetizálta magának
- A kliens közvetlenül fejezi ki azt, amit átél, és ami tapogatódzóan, szervezetlenül és zavarosan van benne
- A megvilágítás napvilágra hozza és a kliensnek visszaadja ugyanazt a jelentést, amit elmondott
- Ez finom intuíciót igényel, olyan képességet, hogy napvilágra hozza azt, amit a kliens gyakran zavarosan és szervezetlenül mond
- Kockázata az, hogy értelmezünk, vagy az, hogy tévedünk
- Ha viszont a lényeg kerül az újrafogalmazás középpontjába, akkor nem értelmezünk, hanem csak a bennfoglalt lényeget tárjuk fel
- Például: „A sógorom szó szerint nagyravágyó típus. Véleménye szerint ő az egyetlen, aki számít. Csak neki van mondanivalója. Attól kezdve, hogy színrelép, a beszélgetést kisajátítja. Jó estét kívánhatok mindenkinek, és elmehetek.” Válasz: „A legnagyobb baj tehát nem az ő viselkedésével van... viselkedése az Ön számára kellemetlen, mert Önt mellőzi.”

Az újrafogalmazás célja, hatása

- A segítő bizonyítja, hogy hallotta és megértette a klienst
- A segítő ellenőrzi, hogy semmit sem visz (interpretáló jellegűt) a hallott közlésbe
- A parafrázis lehetőséget ad a kliensnek, hogy az elmondottakat újból átvizsgálja, új összefüggéseket fedezzen fel, elmélyítse a beszélgetést
- A kliens teljesebb önkifejezését segíti elő
- Fellendíti a klienst (trambulíngyógyítás), mintegy rábírtuk arra, hogy azt fejtse ki, amit ebből a megvilágításból kiindulva kell elmondania
- A kliens is megtanulja felismerni, elfogadni magát, kevésbé védekezik az ellen, aminek hatása alatt él, megismeri, ami benne végbemegy, jobban megérti magát
- Mivel a segítő nem értékeli, nem vitázik, meglepetést, megkönnyebbülést vált ki, tud a problémára koncentrálni
- VIGYÁZAT! Egy más látásmód, szempont sokkoló lehet, ezt el kell kerülni, a helyzet megfontoltabb, objektívebb tudatosodása szükséges

Hogyan működik az újrafogalmazás?

- Az újrafogalmazás mint új megformálás, az alak-háttér viszony megfordítás, a kliens úgy látja, hogy ugyanazon szubjektív adatok új értelmet kapnak, s ezek középpontjában ő áll
- Az alak kiemelkedik a háttérből, de a háttér alakká válhat
- Nem adunk hozzá és nem veszünk el semmit a képből az alak-háttér viszony megfordításával, de egyszerre megjelenít valamit, ami addig rejtőzött
- Lehetővé teszi, hogy valami újat mutassunk, amit a kliens másképp érzékelhet (általában az alanyt fogva tartja a domináns látásmód)

Összegzés

Mi az összegzés lényege?

- A kliens tartalmi közléseinek, érzéseinek, magatartásjegyeinek egybefoglalása, összegzése
- A segítő személy összefoglalja a beszélgetés fontos és hathatós mozzanatait
- Az összegzés áttekinti a beszélgetés tartalmát, egybekapcsolja a közös elemeket, tisztázza a helyzetet

Az összegzés megvalósításához szükséges

- A kliens figyelmes meghallgatása
- A fontos érzelmek és gondolatok kiszűrése, azonosítása
- A beszélgetés tartalmának összerendezése

Az összegzés funkciói

- Bizonyítja a megértést
- A segítő ellenőrzi, hogy hallja, jól értette-e a kliens mondandóját
- A beszélgetés menetébe egy kis lélegzetvételi szünetet iktat

AI stand

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

- A diákok megismerkednek a mesterséges intelligencia (AI) különböző alkalmazásaival
- Megtanulják az AI működésének alapjait, annak előnyeit és hibalehetőségeit
- Kritikus gondolkodásra ösztönzi őket az AI iskolai használatának etikai kérdéseiről
- A foglalkozás interaktív, a diákok is megoszthatják saját tapasztalataikat az AI-val kapcsolatban

B. Helyszín berendezése

- Egy asztal és székek
- Laptop az AI-demonstrációkhoz
- Nyomtatott segédletek kihelyezése (hogyanhasznald.pdf → kétoldalú)

C. A foglalkozás menete

- Az előadó bemutatkozik és megkérdezi a diákokat, mit tudnak az AI-ról
- Rövid magyarázat az AI működéséről (<https://aidetem.cz/ai-nastroje-do-vyuky/>)
- Interaktív próbák AI eszközökkel:
 - Szöveg generálása (ChatGPT)
 - Szöveg felolvastatása (<https://luvoice.com/>)
 - Kép generálása (<https://pixlr.com/image-generator/>)
 - Kép animálása hang alapján (<https://studio.d-id.com/>)
- Szabad beszélgetés az AI etikai kérdéseiről az oktatásban

D. Segédeszközök

- Laptop, internetkapcsolat

E. Nyomtatott segédlet

„Hogyan használd a ChatGPT-t?” segédlet – az alábbi 10 pontos iránymutatás nyomtatott verziója.

Hogyan használd jobban? – 10 tipp a ChatGPT használatához:

1. Légy konkrét és részletes!

Ha a prompt pontos és részletes, a válasz is közelebb lesz ahhoz, amit elképzelsz. A túl általános utasításokra a modell nem mindig ad olyan választ, amilyenre számítunk.

- „Írj egy vicces történetet egy pingvinről, aki az Antarktiszon szörfözni tanul.”
- „Mutasd be 10 mondatban, hogy miért fontos a csapatmunka az osztályban.”

2. Határozd meg a stílust és hangnemet!

Az eredmény nagyon más lehet attól függően, hogy formális, laza, tudományos vagy akár humoros hangvételt kérsz.

- „Magyarázd el, mi a DNS, de úgy, mintha egy barátoddal beszélgetnél róla, hétköznapi nyelven.”
- „Írj egy hivatalos levelet, amelyben érdeklődsz egy állás iránt.”

3. Használd példákat a jobb megértéshez!

A példák hozzáadása irányt ad, és könnyebb dolga lesz a modellnek a válasz formálásakor.

- „Írj egy rövid, tanulságos történetet, mint például: 'A tücsök és a hangya.'”
- „Írj egy tudományos tényről a Földről, például: 'A Föld forgása okozza a nappalt és az éjszakát.'”
- „Írj egy humoros bevezetőt, például: 'Miért ment át a csirke az úton? Hogy a másik oldalra jusson!'.”

4. Tedd fel a kérdéseket úgy, hogy az segítse a modellt!

Több kérdés részletesebb válaszhoz vezethet, különösen, ha egy összetettebb témát szeretnénk jobban megérteni.

- „Mik a mesterséges intelligencia előnyei? És milyen hátrányai vannak?”
- „Hogyan kezdjük el a futást kezdőként? Mik a legjobb tippjeid?”

5. Adj meg hosszúsági irányelvet!

Ha egy rövidebb választ kérünk, az a modell számára azt jelzi, hogy ne térjen el a lényegtől, míg hosszabb válasz esetén több részletet adhat.

- „Foglald össze ezt a cikket a klímaváltozás hatásairól 5 mondatban.”
- „Írj egy esszét az időgazdálkodás fontosságáról (legalább 300 szó).”
- „Készíts egy 3 mondatos összefoglalót az úrutazás jövőjéről.”

6. Vezesd be a modellt egy szerepbe!

Ha a modellt egy adott karakterként kérjük válaszolni, az egyedi és színebb eredményhez vezethet, mintha egyszerűen általános kérdést tennénk fel.

- „Képzeld el, hogy egy bölcs tanár vagy, aki az ókori Rómáról mesél. Mondj el néhány érdekességet róla.”
- „Egy mesebeli varázsló vagy. Meséld el, hogyan készíted el a legkülönlegesebb bájitalodat.”

7. Egyértelműsítsd a téma kontextusát!

A modell válasza sokkal pontosabb lesz, ha megmondjuk, milyen nézőpontból közelítsen a témához.

- „Magyarázd el a klímaváltozás hatásait a mezőgazdaságra.”
- „Hogyan használható a mesterséges intelligencia az egészségügyben?”

8. Kérd meg, hogy vezesse le a választ lépésről lépésre bonyolult kérdéseknél!

A bonyolult kérdéseket érdemes lépésenként megoldatni a modellel, így jobban tud követni egy folyamatot.

- „Mutasd meg lépésről lépésre, hogyan készül a tökéletes pizzatészta.”
- „Mutasd be, hogyan írhat egy kezdő egy egyszerű Python programot, lépésenként.”
- „Hogyan tervezzünk meg egy sikeres prezentációt? Kérlek, írd le lépésenként.”

9. Használd konkrét utasításokat a cél érdekében!

Az utasítások egyértelműbbé teszik a promptot, ami segít a modelleknek, hogy mit tegyen pontosan.

- „Fogalmazd át ezt a mondatot hivatalos nyelvezetre: 'El fogunk késni a megbeszélésről.'”
- „Magyarázd el egyszerűbben a következő fogalmat: 'kvantumfizika'.”
- „Írd át ezt a bekezdést barátságosabb, közvetlenebb stílusban.”

10. Adj példát a kérdés megválaszolásának elvárt formátumára!

Ha megmondjuk, milyen formátumot várunk, a modell strukturált választ adhat, amely könnyebben használható.

- „Írj egy e-mail formátumú választ arra a kérdésre, hogy mikor érkezik a rendelés.”
- „Írj egy 3-4 bekezdéses esszét a napenergiáról, kezdve egy bevezetéssel, érveléssel, majd összegzéssel.”
- „Készíts egy listát az 5 legnépszerűbb könyvről 2023-ban, és mindegyikhez írd egy rövid ismertetőt.”

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

- Fontos hangsúlyozni, hogy az AI nem tévedhetetlen
- Figyelembe kell venni az etikai kérdéseket
- Az internetkapcsolat elengedhetetlen az AI eszközök kipróbálásához

Virtuális Védelmezők kooperatív társasjáték

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A játék célja a kompetenciák fejlesztése, cybersecurity-vel kapcsolatos tudás bővítése, és a hatékony böngészés gyakorlása.

B. Helyszín berendezése

Rövid helyszínleírás: A földre helyezzük a 8 kört jelző A4-es papírt és lefelé fordítva 8-8-8 színes akciólapot. Bizonyos akciólapok alá az ábra szerint helyezzük el a rejtett vírusjelzőket. A táblát látható helyre tesszük és felhelyezzük rá a kezdeti, 3 nem valós személyes adatot (lakhely, email cím, telefonszám). A játékmester magához veszi a villámkérdéses paklit, az adatpaklit és a biztonságjelölőket.

Segítő ábrát a mellékletben találsz!



C. A foglalkozás menete

A játékosok közösen dolgoznak azért, hogy a közös felhasználói adatbázisukba minél több adatot gyűjtsenek, majd ezeket le is védjék. A játék 8 körből áll, minden körben más dönt arról, hogy milyen akciót hajt végre a csapat (mindenki 2x kerül sorra a 8 kör alatt), bármihez hozzászólhat a többi játékos is, adhatnak egymásnak tanácsokat, konzultálhatnak, de a döntést a soron lévő játékos hozza meg, majd a bábút a megegyezett laphoz helyezi. A lapot megfordítja és elolvassa a rajta szereplő információt. Három akció közül lehet választani minden körben: biztonsági akció, speciális akció és információgyűjtés akció. Ekkor a soron lévő játékos felfordítja a választott lapot a sorban és a lentebb leírt módokon jár el.

Információgyűjtés akció (fehér lapok):

- ezeknek a lapoknak a segítségével tudnak a játékosok adatokat gyűjteni az adatbázisba
- alapokhátulján szerepel 3 db kérdés, amelyre csak internet használatával tudnak választ adni
- szabadon böngészhetnek, akár mindenki a saját eszközén, majd ha megtalálják 3 percen belül a kérdésekre a választ, kapnak a találatnak megfelelő mennyiségű adatkártyát az adatpakliból, amelyet felhelyeznek a táblára (cél: ez a feladat arra szolgál, hogy gyakoroljanak gyorsan és effektíven Google-t használni, pl. akkor hasznos ez, ha lexikális információkat szeretne tőlük a tanár → minek mindent fejből tudni, ha a Google a barátod :))

Biztonsági akció (kék lapok):

- ezek a lapok szolgálnak az adatbázisban szereplő adatok levédésére
- a játékosok közösen („aki tudja, mondja” módon) válaszolnak a játékmester által feltett cybersecurityvel kapcsolatos kérdésekre a villámkérdések pakliból
- az akciólapokon másodpercben van megadva, hogy mennyi idejük van kérdésekre válaszolni 20-30-40 mp

- miután lejárt az idő, a helyes válaszoknak megfelelő mennyiségű biztonságjelölőjüket felhelyezik a táblára, szabadon választott adatcetlikre (ezáltal ez az adat védetté válik – nem támadhatja meg vírus)

Speciális akció (zöld lapok):

- 4 féle speciális akció létezik
1. **VÍRUSIRTÁS:** a játékosok levehetnek egy vírusjelölőt a táblájukról (ha van rajta)
 2. **SZERENCSEPRÓBA:** lehetővé teszi, hogy újra dobjanak vírustámadáskor a kockával, (ezt a lapot félre tehetik, és bármikor felhasználhatják a játék során)
 3. **TŰZFAL:** alap felhúzását követő körben figyelmen kívül hagyhatják az esetleges vírust
 4. **JELSZÓVÉDELEM:** egy adatra automatikusan felhelyezhetnek egy biztonságjelölőt

Egyedül a speciális akció lapok adnak lehetőséget a vírus gyengítésére/eltüntetésére.

Információk a vírusokról:

1) Ha a választott lap alatt vírusjelölő van, a játékosoknak kötelező dobni a kockával, ezzel a szerencsére bízva magukat, hogy mennyi vírusjelölőt kell felhelyezniük a táblájukon szereplő adatokra.

- 1-2:1 vírust
- 3-4-5:2 vírust
- 6:3 vírust

2) A játékosok nem tudják, hogy melyik lap alatt rejtőzik vírus, elkerülhetetlen, hogy néha vírusos legyen az adatbázisuk.

3) A 4. és a 7. körután kötelező érvényben vírus támadja meg az adatbázisukat, ez ellen speciális kártyákkal SEM lehet védekezni!

OPCIONÁLIS, DE IZGALMAS JÁTÉKMÓD

Minden szereplő a játék elején kap egy kártyát, amelyen egy különleges képesség szerepel. Ezt a játék során EGYSZER felhasználhatja.

Képességek:

1. Trükkmester

A Trükkmester különleges ügyességgel manőverez a kibertérben, így egy kiválasztott körében két akciót választhat egy helyett. Ez hatalmas lehetőség, de vigyáznia kell, mert a vírusok így könnyebben lecsaphatnak rá! Két akcióval viszont a stratégia is más szintre lép.

2. Kártyavadász

Ha a Kártyamesternek nem tetszik a felfordított lap a körében, megnézheti a másik két lapot az adott sorban. Ezzel ügyesen kikerülheti a vírusokat, és kéznél lesz a számára legmegfelelőbb választás.

3. Kártyamágus

Ez a karakter, miután megnézett egy lapot, dönthet úgy, hogy lecseréli azt egy másikra, amely ugyanabból a színből van a játéktéren. Ez a képesség visszamenőleg is működik, így mindig képes rá, hogy elkerülje a számára nem megfelelő kártyákat, és a legjobbakat húzza!

4. Villámvédელmező

A Villámvédელmező a villámkérdéseknél egyszer felszólalhat, hogy egy kérdésre egyedül válaszoljon, megelőzve a csapat közös gondolkodását. Ha helyes választ ad, KÉT biztonságjelzőt szerez a csapatnak, gyors reakcióival védve a csapatot a kockázatoktól

D. Segédeszközök

Mágneses tábla, mágnesek, színes A4-es papírlapok, dobókocka, egy bábu, villámkérdéses kártyapakli, piros vírusjelölők papírból (cca. 16db), kék biztonságjelölők papírból (cca. 10 db), információjelölők papírból, játékosok telefonja, internetkapcsolat

E. Nyomtatott segédletek

- Virtuális Védელmezők kooperatív társasjáték villámkérdések válaszokkal (30 kérdés + 30 válasz). Lásd a mellékletben.
- Virtuális Védელmezők kooperatív társasjáték – az interneten való keresést igénylő kérdések és helyes válaszok listája (24 kérdés + 24 válasz). Lásd a mellékletben.
- Játékmezők és bábok, amiket a földre helyezünk (Játékmezők – lásd a mellékletben).

MobilszerVIZ

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A foglalkozás célja, hogy segítse a diákokat telefonjaik és online profiljaik biztonságosabbá tételében. A résztvevők megtanulhatják, hogyan védhetik meg személyes adataikat, szűrhetik a hirdetéseket, és kezelhetik biztonságosan a helyadatokat. Az egyszerű lépésekkel gyorsan növelhetik online biztonságukat, elkerülve a digitális fenyegetéseket és adatvédelmi problémákat. Önismereti szempontból a digitális biztonság tudatos kezelése segít abban, hogy a diákok jobban megértsék saját online jelenlétüket és felelősségüket az internetes térben. A személyes adatok védelme nemcsak a külső fenyegetésekkel szembeni védelemről szól, hanem arról is, hogy a

fiatalok tudatosan alakíthatják digitális identitásukat és önálló döntéseket hozhatnak a személyes információik megosztásáról.

B. Helyszín berendezése

Egy asztal és székek, laptop, diákok telefonjai.



C. A foglalkozás menete

A standhoz érkező fiatalok gyakorlati, azonnal alkalmazható ismereteket kapnak arról, hogyan használhatják mobiltelefonjukat a lehető leghatékonyabban és legbiztonságosabban. A program célja, hogy segítse a diákokat a digitális eszközök tudatos használatában, különös tekintettel az online biztonságra.

A foglalkozás során a résztvevők megtanulják, hogyan védhetik közösségi média profiljaikat, miként szűrhetik ki a zavaró hirdetéseket, valamint hogyan kezelhetik felelősségteljesen és biztonságosan helymeghatározási adataikat. Az egyszerű, lépésről lépésre haladó útmutatásoknak köszönhetően bárki gyorsan növelheti digitális biztonsági szintjét.

A tevékenység egy rövid, interaktív beszélgetéssel kezdődik, amely megalapozza a közös munkát. Ezt követően a diákok saját mobilkészüléküket használva, gyakorlati példákon keresztül, közösen vizsgálják meg a különböző beállításokat – annak érdekében, hogy azok valóban megfeleljenek a biztonságos és tudatos használat követelményeinek.

A munkát az alább listázott tematikus segédanyagok (MobilszerVIZ Kisokos, TikTok Kisokos, Instagram tippek) támogatják, amelyek lépésről lépésre vezetik végig a tanulókat a legfontosabb beállításokon. A cél az, hogy minden résztvevő saját telefonján hajtsa végre az ajánlott módosításokat, és így személyes tapasztalás révén sajátítsa el a biztonságos mobilhasználat alapjait. Úgy hagyják el a standot, hogy tudatosabban fogják használni a készülékeiket.

D. Segédeszközök

Laptop, internetkapcsolat

E. Nyomtatott segédletek

- **MobilszerVIZ Kisokos** – Lásd a mellékletben.
- **Tiktok Kisokos** – Lásd a mellékletben.

Instagram

Instagram biztonság témában hasznos cikk: a www.howtogeek.com weboldalon a „8 Instagram Privacy Settings You Should Change Right Now” című cikk.

(Direkt link: <https://www.howtogeek.com/8-instagram-privacy-settings-you-should-change-right-now/>)

HOAX stand – Fedezd fel, mi igaz és mi nem!

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A HOAX stand célja, hogy a résztvevő fiatalok interaktív, játékos formában mélyítsék el tudásukat az álhírek, megtévesztő online tartalmak és internetes csalások visszatérő jeleiről. A foglalkozás során egy kifejezetten erre a célra fejlesztett, az Instagram felületére emlékeztető digitális platformon – a Tandemgramon³ – keresztül találkoznak különböző posztokkal, amelyekről el kell dönteniük, hogy valódi információt, álhírt vagy internetes csalást tartalmaznak-e. A foglalkozás második részében a stand vezetőjével közösen feldolgozzák a válaszaikat: összegyűjtik és megbeszélik azokat a tartalmi és formai jeleket, amelyek alapján a helyes döntéseket meg lehetett hozni.

A fiatal korosztály körében gyakori az a vélekedés, hogy az álhírek és online átverések elsősorban az idősebb generációkat veszélyeztetik, míg ők magabiztosan eligazodnak az valós és a megtévesztő információk között. A gyakorlat azonban gyakran rávilágít arra, hogy ez a magabiztosság sokszor téves: nem mindig ismerik fel az átveréseket, és előfordul az is, hogy hiteles információt gondolnak félrevezetőnek. Ez a felismerés segíthet abban, hogy nyitottabban és kritikusabban kezdjenek el foglalkozni a témával, és tudatosabban vizsgálják meg az online térben megjelenő tartalmak hitelességét.

B. Helyszín berendezése / Segédeszközök

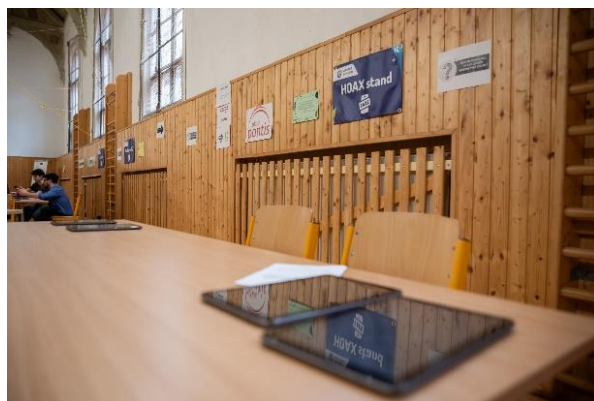
A stand működtetéséhez olyan térre van szükség, ahol a résztvevők kényelmesen, zavartalanul dolgozhatnak. Több kisebb asztal elhelyezése ajánlott, hogy a diákok egymástól elkülönülve, saját tempójukban tudjanak foglalkozni a feladattal. A résztvevők gyakran csoportosan érkeznek, ezért legalább **6–8 darab tablet** szükséges, hogy egyszerre többen is tudjanak párhuzamosan dolgozni.

³ A Tandemgram a TANDEM n.o. tulajdonában álló webes fejlesztés. A foglalkozás hatékony levezetéséhez/elvégzéséhez a www.mediadetektiv.hu weboldalon található hasznos adatbázisok, anyagok, több nyelven. Ajánlott innen példákat gyűjteni a témakör effektív szemléltetéséhez.

A standhoz az alábbi eszközök és technikai feltételek szükségesek:

- **Feltöltött tabletek** – annyi résztvevő tud egyszerre játszani, ahány működőképes eszköz rendelkezésre áll.
- **Stabil internetkapcsolat** – mobil hotspot vagy helyi Wi-Fi használatával.
- **Hosszabbítók, töltők** – amennyiben tölteni is kell az eszközöket
- **Egy külön laptop vagy tablet** – az elért eredmények megjelenítésére, pontszámok összehasonlítására.

A stand kialakításának célja, hogy egyszerre biztosítson **önálló munkavégzést**, technikai gördülékenységet és a közös reflexióhoz szükséges kereteket.



C. A foglalkozás menete

1. Bevezetés (1–2 perc)

A stand vezetője röviden ismerteti a foglalkozás célját és menetét. A résztvevők egy digitális platformon, a Tandemgramon fognak különböző posztokat látni, és minden posztnál kiválasztják, hogy az melyik kategóriába tartozik: valódi hír, álhír vagy internetes csalás. Az internetes csalás alatt olyan megtévesztő tartalmat értünk, amely valamilyen formában pénzt vagy személyes adatokat próbál kicsalni a felhasználóból. A játékhoz nincs szükség külső forrásokra – minden releváns információ a Tandemgramon belül érhető el.

2. Játék (kb. 8–10 perc)

A játék során a résztvevők egy hírfolyamot látnak a képernyőn, és minden posztot egyenként kell értékelniük a három kategória valamelyikébe sorolva. A választadás után a rendszer automatikusan visszajelzést ad arról, hogy melyik válasz volt helyes. A végső pontszám a helyes válaszok száma és a választadás gyorsasága alapján alakul ki. A játék önállóan végezhető, mindenki a saját ütemében halad.

3. Kiértékelés (egyéni vagy csoportos, kb. 5 perc)

A játékot követően a résztvevők közösen értékelik ki a tapasztalataikat a stand vezetőjének irányításával. Ez a kiértékelés történhet egyéni időzítéssel is: aki előbb végez, az csatlakozhat az első megbeszélési körhöz, miközben a többiek még dolgoznak. A közös feldolgozás célja, hogy azonosítsák azokat a formai és tartalmi jellemzőket, amelyek segítettek a posztok besorolásában. A standvezető szükség esetén kiegészíti a beszélgetést háttértudással, rámutat a megtévesztő tartalmak tipikus jeleire, és segít elmélyíteni a megértést.

4. Reflexió (2–3 perc)

A foglalkozás végén rövid reflexióra is sor kerül, amely során olyan kérdések hangozhatnak el, mint például: „Mi volt meglepő számodra a játékban?“, „Melyik posztot volt a legnehezebb értékelni?“, vagy „Miben változott a hozzáállásod a témához a játék hatására?“. A **Tandemgram felületén lehetőség van** egy napi toplista készítésére is, amely további motivációt és játékosságot ad a részvételhez.

D. Nyomtatott segédletek

- Összefoglaló segédanyag az álhírek és az internetes csalások visszatérő jeleiről.

E. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

A HOAX stand működtetése során fontos, hogy a foglalkozás elején egyértelműen tisztázzuk a kulcsfogalmakat. Különösen lényeges elmagyarázni a résztvevőknek, mi a különbség az **álhír** és az **internetes csalás** között. A játékban álhírnek azt tekintjük, amely hamis vagy torzított információt közöl, de a valóság látszatát kelti. Ezzel szemben internetes csalásnak azokat a tartalmakat nevezzük, amelyek közvetlen célja az adatok vagy pénz kicsalása, például hamis nyereményjátékok vagy adathalász linkek.

A videós tartalmak esetében érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy a résztvevők **bekapcsolt hanggal** hallgassák meg az anyagokat, mivel a hangban elhangzó információ is része az értelmezésnek, és szükséges lehet a helyes válaszadáshoz.

Fontos azt is elmondani, hogy a játékban **az idő is számít**, mivel a pontszámot részben a válaszadás gyorsasága is befolyásolja. Ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy a **helyes válaszok** sokkal többet számítanak, mint a sebesség – nem az a cél, hogy minél gyorsabban érjenek a végére, hanem hogy tudatosan és kritikusan mérlegeljék a látott tartalmakat.

A Digitális Detox Szoba

A. A foglalkozás célja és önismereti háttér

A Digitális Detox szoba, a „nyugalom szigete”. Kellemes környezet, biztonságos tér amiben meg lehet pihenni, és ahol érzékszervi élmények megtapasztalására van lehetőség. A cél, hogy olyan atmoszférát hozzunk létre, amely segít az elme és lélek megnyugtatózásában és olyan gyakorlatokat mutassunk melyek alternatívákat nyújtanak az offline feltöltődésre, digitális detox megélésére.

A fókuszba kerülhet:

1. A kényelem megtapasztalása és feltöltődés: Jelszó: CSEND. Ellazulás a puha, meleg és szép szobában, ahol le lehet feküdni, kipróbálhatnak vezetett a relaxációs gyakorlatokat vagy csak élvezhetitek a csendet és a nyugalmat, távol a képernyőtől.

2. Játékok, beszélgetés és inspiráció: Jelszó: LEHETŐSÉG. Kipróbálhatnak: érzékszervi meghívásokat, tudatos jelenlét gyakorlatokat, imaginációt, stresszcsökkentő technikákat... melyekhez különböző, kreatív eszközök és tárgyak állnak rendelkezésre, amelyek segítenek, hogy újra rátaláljanak a valódi érzékelésre és a személyes kapcsolatokra. Lehetőség nyílik arra, hogy megosszák egymással a témával vagy megéléseikkel kapcsolatos tapasztalataikat és átgondolják, milyen gyakorlatok kaphatnak helyet a hétköznapijaikban, ill. milyen módon tarthatnának digitális szünetet.

A leírásban részletesen olvasható, mi kerül a választott gyakorlatnál a fókuszba. (pl.: a testtudatosság növelése, tudatos jelenlét gyakorlása, stresszcsökkentés, önismeret támogatása)

B. Helyszín berendezése

A helyszín berendezése az adott “környezeti lehetőségektől” függ. Ha megoldható, akkor egy olyan terem megfelelő, ami félreeső, csendesebb helyen van (nem közvetlenül a folyosóról nyílik, ahol minden más foglalkozás folyik).

Az adott és hozott eszközökből berendezett térre legyen jellemző: a kényelem, puhaság, melegség, szépség. (A segédeszközök listáját áttekintve részletesebb rálátás nyílik a Digitális Detox szoba kinézetére.)



C. A foglalkozás menete

A terem kapacitásának megfelelően összevárjuk a csoporttagokat, hogy egyszerre kezdhessük a gyakorlatokat. A belépéskor érdemes dobozba tenni/ lenémítani a telefont és levenni a cipőt a kényelem érdekében. Ezután érdemes zárni a termet (kitenni a ne zavarj táblát).

Ajánlott időtartam 1 csoportfoglalkozásra: min. 20-30 perc.

Hogy érezhető hatást érijünk el a detox szobában egy min. 20-30 perces élmény is elég lehet. (a kortizol stresszhormon csökkenése a szervezetben és az idegrendszer megnyugvása ennyi idő után mérhető). A résztvevők számától és rendelkezésre álló időtől függően más-más vezetett gyakorlatok kaphatnak helyet, melyeket ajánlhatunk az ide betérőknek, és választhatnak mit próbálnának ki szívesen (gyakorlatötletek lejjebb).

D. Segédeszközök

Feliratok: Digitális Detox Szoba felirat, "Ki itt belépsz, hagyj fel minden ESZKÖZZEL!", NE ZAVARJ! Foglalkozás folyik. (Várj, míg kinyílik az ajtó.)

A segédeszközök legtöbbje opcionális.

- Ülő -, fekvő- alkalmatosságok: szőnyeg/ babzsák/ ülpárna/matrac (ha van az iskolában)
- Pokrócok/ sálak/ kispárnák/ plüssök
- Batikolt anyagok (felfüggesztve és sötétítőnek az ablakok elé)
- Nagyméretű szemeteszsákok (ablakok elé sötétítőnek)
- Szobanövények (iskola folyosójáról behordva)
- Hangulatfény (lámpa/ gyertya/ diffúzor)
- Teához (vízforraló, kancsó, tea, csészék)
- Illatok (gyertyák/ illóolajok/ levendulazsákok)
- Nasi + 3 tál (2-3 féle egyszerű és természetes nasi pl. alma, dió, mandula, mazsola)
- Relax zene (JBL) / egyszerű kis hangszerek pl.: csörgő tojás/ csengő/ ukulele/ kalimba/ koshi
- Természeti kincsek: (kristályok/kövek/levelek/ágak/kagylók/gesztenye/toboz...)

GYAKORLATOK

I. Képzeletbeli erdő

A képzeletbeli erdő egy imaginációs gyakorlat, ami a képzelet, fantázia működtetését jelenti. A vezetett gyakorlat során egy olyan természeti helyet hozunk létre amelyben békésnek, nyugodtnak, szabadnak... érezhetjük magunkat. Ez egy mentális folyamat, melyben anélkül hozunk létre képeket, és élhetünk meg érzékszervi tapasztalásokat, hogy azok a valóságban léteznének.

Elhelyezkedhetsz most úgy, ahogy számodra kényelmes. Lassan lehunyhatod a szemed. Ellazíthatod az arcod izmait, vállad, kezeid....(fentről lefelé haladva). Egy képzeletbeli utazásra hívlak, egy gyönyörű erdőbe. Lehet, hogy már jártál is itt, vagy látod magad előtt az erdőt. Beléphetsz most ide, és elindulhatsz az ösvényen a fák közé. Az erdőben sűrűn állnak a fák melyek lombkoronái között a napfény átszűrődik, gyönyörű zöldes-arany árnyalatokat varázsolva a talajra. Ahogy mély lélegzetet veszel, megérezheted az erdő illatát. Milyen illatokat érzel még magad körül? Megérezheted ezeket. Hallhatod az erdő hangjait is. Milyen neszeket, hangokat hallasz? Megfigyelheted ezeket. Most egy hídhoz értél, mely egy kis patak fölött ível át, a vize kristálytiszta, és a fenekén kavicsok csillognak a napfényben. A patak mentén gyönyörű, színes virágok nyílnak. Megcsodálod a virágokat, a színeiket. Nem messze tőled áll egy hatalmas, ősi tölgyfa, amelynek törzse olyan vastag, hogy több ember kellene, hogy átölelve körbeérjék. Odasétálhatsz hozzá. Megérintheted a törzsét, a kérgét, és megfigyelheted mit érzel. Most felpillantasz. A fa olyan magasra nőtt, hogyha látni szeretnéd a lombát, az ég és a nap felé kell fordítanod az arcodat. Megérezheted így a szellőt, a nap melegét. A fa dús lombja, levelekkel borított ágai közé szívesen költöznek az erdő állatai. Különféle állatok élnek itt, és mozgolódnak. Megfigyelheted, melyikül mutatja meg magát neked. Ahogy sétálsz tovább az erdő ösvényein, megfigyelheted a talajt. Megnézheted mi borítja, lehet hogy fű, fű, avar, ágak....milyen erdei kincseket találsz még itt? Ha szeretnéd felvehetsz valamit közülük, és magaddal viheted. Ez az erdő nem csupán egy hely, hanem egy érzés, ahol a természet és a képzelet összefonódik, és mindenki számára nyitva áll, hogy egy biztonságos és barátságos helyre érkezessen. Most lassan elbúcsúzhatsz minden itt tapasztalt látványtól, érzettől. Bármikor visszatérhetsz ide. Lassan kinyithatod a szemed.

II. Érzékek ébresztése

Az érzékek ébresztése remek módja lehet a tudatosság növelésének és segítheti a jelenbe való kerülést, a valóság intenzívebb megélését. (Az erdőfürdő folyamatának egyik szerves gyakorlata.)

Leülhetsz, vagy lefekhetsz kényelmesen arra helyre, ami meghívott, ahol komfortosan érzed magad. Becsukhatod a szemed és lélegezhetsz mélyeket. Megérezheted, ahogy a levegő megtölti a tüdődet, majd lassan kifújva, az orrodon távozik. Megismételheted ezt néhányszor.

1. Látás: Kinyithatod a szemed, és megfigyelheted meg a szobát. Arra hívlak, hogy figyeld meg a színeket, formákat és textúrákat. Megnézheted az anyagok mintáit, a növények zöldjét, és a gyertyák fényét, ha szeretnéd. Elmerülhetsz ezek részleteiben.
2. Hangok: Hallgatózhatsz most egy kicsit. Ha segít, ehhez becsukhatod a szemed, hogy a zajokra tudj figyelni. Meghallhatsz közeli és távoli hangokat. Emberek által keltett zajokat. Talán beszűrődnek kívülről a rendezvény hangjai, de az is lehet, hogy elmerülsz a relaxációs zenében és megfigyeled az apró részleteket: a hangszereket, a ritmust, a dallamot.
3. Tapintás: Megérezheted a bőrödön a ruhád érintését, vagy a hőmérsékletet. Megérinthetsz különböző tárgyakat a közeledben, ha szeretnél. A pokrócot, párnát, talajt. Megfigyelheted, hogyan érzékeli a bőröd a különféle anyagokat, felületeket amik a közeledben vannak.
4. Figyelmedet most az illatokra fordíthatod. Beleszagolhatsz a levegőbe. Megfigyelheted a belőled, vagy társaidból áradó illatokat. Nem kell azonosítanod ezeket, csak megfigyelni milyen érzéseket és emlékeket idéznek fel benned.
5. Ízlelés: Most megfigyelheted az ízeket. Milyen ízek vannak jelen a szádban. Kinyithatod a szádat, és megpróbálhatsz rajta keresztül levegőt venni. Megízlelheted a levegőt is. Megérzetheted a lélegzetvétellel beléd áramló levegő mozgását a nyelveden...

Mikor készen állsz, lassan nyisd ki a szemed, és térj vissza a jelenbe, ha úgy érzed. Ha van kedved, oszd meg a tapasztalataidat a többiekkel. Milyen érzések keltek benned? Melyik érzéket tapasztaltad meg a legintenzívebben?

III. Testpásztázás

A testpásztázás tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentő és testtudatot, önismeretet segítő gyakorlat. Lényege, hogy a testünket, valamint a benne keletkező érzeteket képesek legyünk folyamatos ítékezés és címkézés nélkül megfigyelni. (Csak észleljük az érzetet, anélkül, hogy értékelnénk, hogy jó vagy rossz, és anélkül, hogy megváltoztatnánk.)

Előkészületek:

Keresd ki a számodra legmegfelelőbb helyet, ahol kényelmesen ücsöröghetsz, vagy fekédhetsz. Zárd be a szemed, ha ez segít a fókuszálásban, vagy tartsd nyitva, ha az jobban esik.

- a) **Lábfejek:** Kezdj a lábfejeidnél. Érezd meg a talpadat, a lábujjaidat. Milyen érzetek vannak itt? Meleg vagy hideg, száraz, nedves? Feszült vagy ellazult a terület?
- b) **Lábak:** Haladj a lábaid felé. Figyeld meg a vádliadat, a combodat. Milyen feszültséget, súlyt vagy éppen ellenkezőleg, könnyedséget érzel rajtuk?
- c) **Csípő és fenék:** Figyeld meg a csípőd és a fenék körüli területeket. Milyen érzeteid vannak? Érzel-e feszülést vagy kényelmetlenséget, természetességet, stabilitást?
- d) **Has:** Térj rá a hasadra. Figyeld meg, hogy érzed-e a légzésed mozgását. Rá is tehet a kezed. Megérzed a belső szerveid mozgását, működését (gyomor, bélrendszer)?
- e) **Mellkas:** Folytasd a felső testi résznél. Érezd meg a mellkasod mozgását, ahogy lélegzel. Érzel terességet, tágasságot vagy szakaszosságot, szűkösséget. Milyen érzést kelt a szíved, a tüdőd környékén?
- f) **Nyak és vállak:** Figyelj a nyakad és vállaid területére. Érzel e keménységek puhaságot. Van-e feszültség? Milyen érzetek tapasztalhatók itt?
- g) **Fej:** Lépkedj felfelé a gerinceden, csigolyáidon gondolatban. Figyelmed a fejhez közelítve. Figyeld meg a fejbőrt, a hajadat. Milyen érzések vannak a homlokodon, a szemeid körül, az arcodon?...

(Ezt a gyakorlatot is a végtelenségig lehet részletezni időtől függően.)

IV. 5 érzéki próbáldki

Figyelj és nevezz meg:

- 5 dolgot, amit láatsz,
- 4 dolgot, amit hallasz,
- 3 dolgot, amit megfoghatsz,
- 2 illatot, amit megérzel,
- 1 ízt, amit a szádban érzel, vagy megkóstólhatsz.

V. Légzésgyakorlatok

- a) Váltólégzés : **A váltólégzés lépései:** Ül le egy csendes helyen, vagy fekédj le, ahol kényelmesen tudsz ellazulni. **Zárd be az egyik orrlyukadat:** Jobb kezed mutató és középső ujját támaszd meg a homlokodon középen. Használd a hüvely és gyűrűs ujjadat, hogy lezárd az egyik orrlyukat, míg a másikkal lélegzel. **Belégzés:** Mélyen lélegezz be az üres orrlyukon keresztül. Lassan csináld, és a hasadba lélegezz.

Váltás: Miután teljesen belélegeztél, zárd be a lélegző orrlyukat, és nyisd meg a másikat. **Kilégzés:** Lélegezz ki a másik orrlyukon. Majd ugyanezen vegyél levegőt is. Ezt követően váltogasd a zárást, belégzést és kilégzést az orrlyukak között. **Ismétlés:** Folytasd a gyakorlatot 5-10 percig, és tartsd a figyelmedet a légzésedre.

- b)** 4-es légzés: Számold a fázisokat. 4mp belégzés, 4mp benntartás, 4mp kilégzés, 4mp szünet. **Ismétlés:** Folytasd a gyakorlatot 5 percig.

VI. Mesefelolvasás

Választható mesével. :) - lehetőleg ne rémmese legyen, hanem valamilyen kedves, nem túl hosszú, megnyugtató történet.

Mese ötletek Lázár Ervin: A hétfejű tündér, Zsiga főstő fest, Weöres Sándor a teljesség felé,

VII. Érzéki evés

Készítsd elő az ételt: Tálald szépen, hogy vonzó legyen. Használj különböző textúrájú és színű ételeket, ha lehetséges. Az érzéki evés nemcsak az étkezés élményét fokozza, hanem segíthet tudatosabbá válni az étkezéseink során.

Gyakorlat

1. **Lépj be a pillanatba:** Ülj le, vedd észre a körülötted lévőket, és vegyél egy pár mély lélegzetet.
2. **Figyeld az ételt:** Nézd meg az ételt alaposan. Majd válaszd ki azt, amelyikkel szívesen megismerkednél, és vedd a kezedbe.
3. **Közelebbről.** Figyelj a színére, a formájára és a textúrájára. Beszélj magadban arról, amit láatsz. Megforgathatod, megnézheted, alulról, felülről, oldalról...
4. **Tapintás:** Figyeld meg a felületét: sima, érdes, hideg, meleg... Hozzáérintheted a szádhoz, fogadhoz vagy az arcod más részeihez is, hogy a kezeden kívül más bőrfelületen is „megtapinthatod”.
5. **Szaglás:** közelítsd az orrodhoz az ételt, és szagold meg. Hogyan hat rád az illata? Részletezd magadban mit érzel.
6. **Kóstolás:** Vegyél egy kis falatot, de ne rágj azonnal. Tartsd a szádba, és figyeld meg, milyen érzés az íze, állaga. Milyen ízeket érzel? Édes, sós, savanyú, keserű? Mozgasd meg a szádban, és juttasd el a szád, nyelved különböző területeire.
7. **Rágás:** Megharaphatod. Rágd az ételt lassan, figyelj arra, hogyan változik az íze, és hogyan változik a textúrája a rágás során. Milyen érzést keltenek a falatok?

8. **Utóíz:** Miután lenyelted, figyeld meg, milyen utóízek maradnak a szádban. Milyen érzéseket vált ki belőled?
9. **Tudatosság:** Mielőtt befejeznéd az étkezést, gondold végig, hogyan érezted magad a folyamat során. Mi volt az, ami a legjobban tetszett? Miért?

F. Fontos kiegészítő információk és lehetséges buktatók

Fontos alkalmazkodni a csoport igényeihez, végig rugalmasnak maradni, hogy fenntartsuk a pihentető és szabad légkört, amiben nem feladatokat kell (kötelezően) megoldani.

Lehet a folyamat közben is kreatívan változtatni, vagy gyakorlatba beépíteni, pl.: ha beszűrődnek zavaró zajok vagy megmagyarázni miért nehéz ellazulni, miért lehet kínos a csend...

Felhasznált irodalom

- Dr. Figula Erika: Az iskolai erőszak jellemzői és családi szocializációs háttértényezői (2019)
- Dr. Margitics Ferenc, Dr. Figula Erika, Dr. Pauwlik Zsuzsa: Internetes Zaklató és Internetes Áldozat Skála
- E-book: Nagy Annamária: Az iskolai bántalmazásról röviden, írta és szerkesztette: Nagy Annamária, kiadás éve: 2021
- Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők
- [https://gyerekaneten.hu/tema/Kik az influenszerek es mi a nepszeruseguk titka](https://gyerekaneten.hu/tema/Kik%20az%20influenzszerek%20es%20mi%20a%20nepszeruseguk%20titka)

Ajánlott irodalom

1. Allison Havey és Deana Puccio : Szex és lájk és közösségi média Jaffa Kiadó 2018
2. A megfélemlítésről – Iskolai és cyber- megfélemlítés elleni kisokos. Felelős Társadalomért Közhasznú Alapítvány, 2015.
3. Barbara Coloroso, Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak.
4. Harmat Kiadó, 2014.
5. Brigitte Hoffmann, Internet – Hogyan szörföljünk és cseteljünk? Nicam Media Könyvkiadó Kft., 2011.
6. Böngésző – Emberi jogi neveléssel az online gyűlöletbeszéd ellen
7. Dr. Deborah Heitner: Képernyőtudatos család HVG Könyvek 2018
8. Caroline Solé: Szavazz rám! Móra Kiadó 2017
9. Fegyverneki Gergő: IKT-s ötlettár Neteducatio
10. Fegyverneki Gergő – Aknai Dóra Orsolya: A mobiltanulás ábécéje pedagógusoknak Neteducatio
11. Fegyverneki Gergő: A kaméleon-pedagógus így csinálja... Neteducatio
12. Fehér Katalin: Digitalizáció és új média Akadémiai Kiadó 2016
13. Fromann Richárd: Játékoslét Typotex Kiadó 2017
14. Gary Chapman és Arlene Pellicane: Netfüggő gyerekek Harmat Kiadó 2016
15. James P. Steyer, Szólj vissza a facebooknak!
16. Gabó Kiadó, 2015.
17. Jay Asher: Tizenhárom okom volt Könyvmolyképző Kiadó 2013
18. Jean M. Twenge: iGeneráció – akik közösségi médián és okostelefonon nevelkedtek [eKönyv: epub, mobi] Édesvíz Kiadó 2018
19. Jim Taylor: A digitális nemzedék nevelése Móra Könyvkiadó 2016

20. Julia Von Weiler: Hálóban – Hogyan óvjuk meg gyermekeinket az internet veszélyeitől
Dialóg Campus 2017
21. Klausz Melinda: A közösségi média nagykönyve (Athenaeum Kiadó 2016)
22. Klausz Melinda: Megosztok, tehát vagyok (Athenaeum Kiadó 2017)
23. Krekó Péter: Tömegparanoia – Az összeesküvés-elméletek és álhírek szociálpszichológiája
Libri Kiadó 2018
24. Martin Ford: Robotok kora HVG Kiadó 2017
25. Mészáros Dorka: Én vagy senki Tilos az Á Könyvek 2016
26. Megan A. Monero, Szex, drogok, facebook.
27. Móra Könyvkiadó, 2015.
28. Michele Borba: Szelfimánia Jaffa Kiadó 2018
29. Nicholas Kardaras: A képernyő rabjai Jaffa Kiadó 2018
30. Nicholas Carr: Hogyan változtatja meg agyunkat az internet? – A sekélyesek kora HVG
Kiadó 2014
31. Nikita D. Coulombe – Philip Zimbardo : Nincs kapcsolat – Hova lettek a férfiak? Libri
Könyvkiadó Kft 2016
32. Patricia Wallace: Az internet pszichológiája Osiris Kiadó 2006
33. Parti Katalin, Gyermekpornográfia az interneten.
34. Bíbor Kiadó, 2009.
35. Sándor Anikó: Hamis profil Jaffa Kiadó 2018
36. Tamara Ireland Stone: Klikk sorozat Maxim Könyvkiadó 2018
37. Tari Annamária: Generációk online
38. Tericum Kiadó, 2015.
39. Tari Annamária: Ki a fontos: Én vagy én?
40. Tericum Kiadó, 2013.
41. Tari Annamária: Y generáció.
42. Tericum Kiadó, 2010.
43. Tari Annamária: Z generáció.
44. Tericum Kiadó, 2011.
45. Tari Annamária: Bátor generációk
46. Tericum Kiadó, 2017.
47. James Clear: Atomic Habits / Atomikus szokások
48. Dr. Krasznay Csaba – Kiberbiztonság mindenkinek
49. Bruce Schneier – Data and Goliath
50. Kevin Mitnick – A megtévesztés művészete / The Art of Deception
51. Gyerekeknek (általános iskolásoknak)

52. Tóth Dániel – A Kockázatok és mellékhatások
53. Veres-Székely Anna – Digitális szülő kalauz
54. Interland – Be Internet Awesome (Google)

EXTRA Ajánlott irodalom

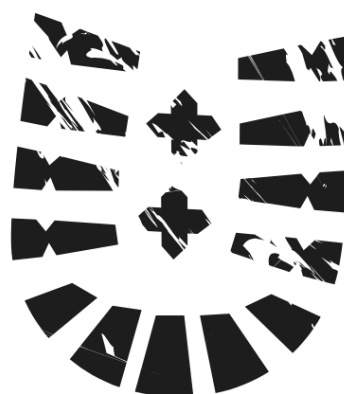
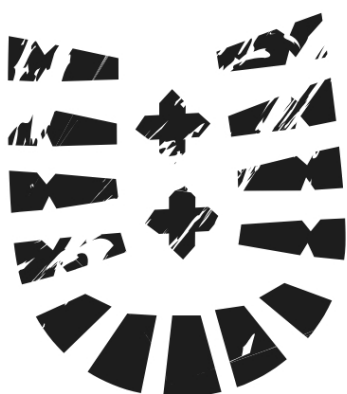
Tiniknek és fiataloknak

1. André Frossard – Ne nyúlj hozzá! – Internethasználat okosan
2. Eva P. Hall – Cyberbullying és más internetes veszélyek

Hasznos weboldalak

- NEMZETI KIBERVÉDELMI INTÉZET tananyagok: <https://nki.gov.hu/>
- Safer Internet Program (EU Kids Online) magyar anyagai: <https://saferinternet.hu/>
- Yelon - a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány programja: <https://yelon.hu/>

DIGITÁLIS LÁBNYOM



DIGITÁLIS LÁBNYOM

Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy közelebb lépj ahhoz, hogy tudatosan alakítsd az digitális lábnyomodat. A digitális lábnyom (angolul digital footprint) minden olyan információ, amit valaki az online jelenlétével hagy maga után az interneten, vagy tágabban értelmezve minden olyan adat, amit valamilyen digitális technológia rögzített és összefüggésbe hozható a személyével.

Például szándékos digitális lábnyom egy közösségi oldalon közzétett fotó vagy hozzászólás, vagy egy poszt lájkolása, vagy akár egy esemény, amelyen bejelölted, hogy részt veszel, vagy bármilyen márka és termék, szervezet, párt vagy csoportosulás, amelyeknek az oldalán mások által látható módon követed, lájkolod.

Az így keletkezett adatokat jellemzően arra használják, hogy segítségükkel minket érdeklő hirdetéseket tudjanak megjeleníteni a számunkra, azonban a digitális lábnyomoknak vannak veszélyei is, például felhasználhatják adathalász támadások során is, vagy arra, hogy manipulálhassanak. Problémát okozhat az is, ha például egy új munkahelyen a korábbi internetes tevékenységünk alapján döntenek a felvételünkről, vagy a jelentkezésünk elutasításáról.

A gyakorlat menete

1. Végezz egy kis ön-feltérképezést: mi az, amit szeretnél magadból megmutatni úgy általánosságban a világ felé? Milyen tulajdonságaid vannak, amelyeket szeretnél felvállalni, milyen értékeket követsz, melyek azok az érdeklődési köreid, amelyet szívesen megmutatsz mások felé is?
2. A rendelkezésre álló kártyák közül válassz néhányat, amelyek kifejezőek és amelyet érvényesnek tartasz saját magadra!
3. Válassz képeket, újságkivágásokat, amelyek ezeket az általad választott értékeket kifejezik!
4. Végül készíts belőlük kollázst az előre kinyomtatott lányom-alakzatba.



***Ha ránézel az így elkészült lábnyomodra, milyen
érzéseid vannak belőle?
Vajon a digitális lábnyomod is ezeket az
értékeket tükrözi?***

ONLINE ÉS OFFLINE KAPCSOLATAINK

Hány ismerősöd van a közösségi oldalakon összesen? Hány embert vagy oldalt követsz és hányan követnek téged?

Nagyon sokan elmondhatják magukról, hogy a „digitális ismerőseik” száma több százban mérhető, ugyanakkor azok a kapcsolataink, akiket a valós életünkben is nagyon fontosnak tartunk, ennél sokkal kevesebben vannak. Információk tömkelege érhető el a közösségi médiában az ottani ismerőseinkről, ez mégsem adja meg azt az érzelmi biztonságot, mint amit egy élő kapcsolatot, egy élő ember közelsége tud nyújtani számunkra.

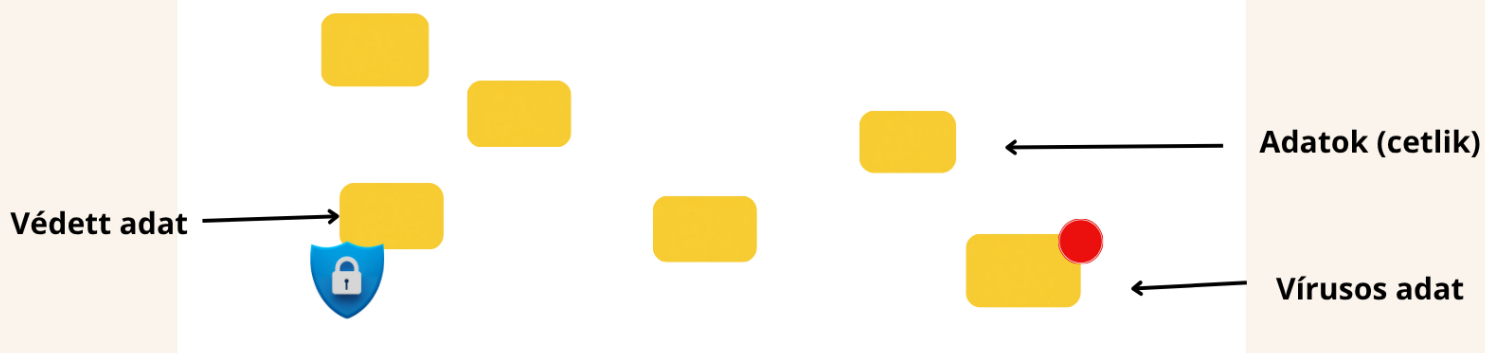
Az alábbi gyakorlat lényege, hogy készíts egy térképet azokról a kapcsolataidról, amelyek az offline térben igazán sokat jelentenek számodra és megjelenítse mindazt, amit ezek a kapcsolatok adnak neked.

A gyakorlat menete

1. vegyél egy A4 lapot és a közepére jelenítsd meg saját magadat (Rajzolhatsz egy kis kört, amelynek a közepébe beírod, hogy „ÉN” vagy a keresztnévedet, de ha jól esik, le is rajzolhatod magad)
2. Ez után készíts egy listát azokról a kapcsolataidról, akik élőben fontosak számodra. Lehetnek ezek családtagok, barátok és barátnők, mesterek, tanítók, edzők stb. Az egyetlen szempont, hogy a kapcsolatotok élőben elérhető legyen.
3. Válassz ki az előre megrajzolt figurákból mindegyik személynek egyet-egyet és ragaszd fel őket a lapra olyan közel vagy távol, ahogy a valóságban érzed őket magadhoz képest.
4. Kösd össze a kis képeket saját magaddal és a vonalra pedig írd fel minden olyan értéket, érzést, támogatást, kapcsolódást, amelyet megélsz ebben a kapcsolatban. Gondold át, hogy ezek a személyek mit képviselnek számodra az életben és ezt írd is fel hozzájuk a lapra!

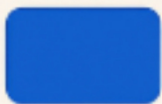
***Ha ránézel az így elkészült kapcsolat-térképre,
milyen érzéseid vannak belőle?
Van olyan, akit közelebb szeretnél magadhoz?
Amit az élő kapcsolatok adnak számodra, ahhoz
képest milyenek az online kapcsolataid?***

Tábla (adatbázis)



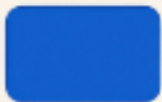
Rejtett vírusjelölők

VIII.

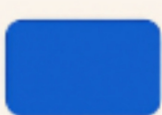


vírus! -

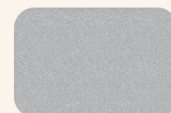
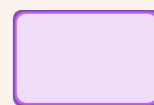
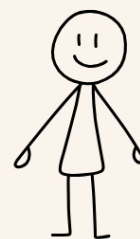
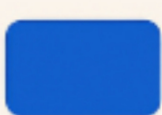
VII.



VI.

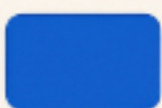


V.

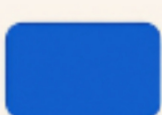


vírus! -

IV.



III.



Villámkérdéses
pakli

II.



Adat - paklii

I.



1. Mi a neve a szoftvernek, amely biztonságosan tárolja és kezeli a jelszavakat? a) Böngésző b) Jelszókészlet <u>c) Jelszókezelő</u> d) Jelszózár	2. Mi a neve a biztonsági eljárásnak, amely fiókba való bejelentkezéshez használ pl. SMS-t is a jelszó mellett? a) Titkosítás <u>b) Kétfaktoros hitelesítés</u> c) Kétlépcsős identifikálás d) Egyfaktoros hitelesítés
3. Mi az a malware? a) Programok, amelyek javítják a számítógép teljesítményét b) Programok, amelyek blokkolják a hirdetéseket c) Vírusirtó programok <u>d) Olyan programok, amelyek károsítják a számítógépet vagy adatokat lopnak</u>	4. Mi az a phishing? a) Spam e-mailek küldése nagy mennyiségben <u>b) Átverés, amelynek során a támadók személyes adatok megadására csábítanak</u> c) Jelszavak automatikus tárolása a böngészőben d) Vírus, amely lelassítja az internetkapcsolatot
5. Miért fontosak az erős jelszavak? a) Hogy meg tudd őket jegyezni b) Segítenek a gép gyorsabb működésében <u>c) Megnehezítik a hackerek számára a fiókokhoz való hozzáférést</u> d) Könnyebben megjegyezhetők, mint a gyengébb jelszavak	6. Milyen szabályok vannak erős jelszavak létrehozására? a) Csak speciális karakterek és számok használata b) Rövid, könnyen megjegyezhető szavak használata c) Kis- és nagybetű és space gomb használata <u>d) Kis- és nagybetű, számok, speciális karakterek használata</u>
7. Mi a különbség a http és a https weboldalak közt? a) Az s speedet jelent, a https weboldalak gyorsabbak b) Az s specialt jelent, csak a https oldalakon lehet keresni Ctrl+f gombkombináció segítségével <u>c) Az s securityt jelent, a http weboldalakon nem szabad személyes adatokat megadni</u> d) A http biztonságosabb, mint a https	8. Mi a social engineering? <u>a) Emberek manipulálása, hogy bizalmas információkat adjanak meg</u> b) Kéretlen reklámok küldése e-mailben c) Gépi tanulási algoritmusok fejlesztése d) Adatok automatikus mentése a felhőben
9. Miért veszélyes személyes adatokat megosztani a közösségi médiában? a) Lassítja a számítógéped működését b) Fióкод automatikusan zárolódhat, adataid nyom nélkül eltűnhetnek a felhőben <u>c) A hackerek felhasználhatják arra, hogy ellopják a személyazonosságodat</u> d) Növeli az esélyét a vírusok terjedésének	10. Mi lehet a jele annak, hogy egy digitális eszköz rosszindulatú szoftverrel van megfertőzve? a) A billentyűzet nem működik és a kamera kamera kikapcsol b) Az internetkapcsolat gyorsabbá válik <u>c) Lassabban fut vagy felugró ablakokat jelenít meg</u> d) Az eszköz automatikusan lekapcsol és zöld képernyőt mutat
11. Miért kell rendszeresen frissítenie a szoftverét? a) Mert gyorsabb lesz a számítógéped <u>b) A frissítések gyakran javítják a biztonsági réseket</u> c) Mert különben nem fog működni a program d) Mert így több tárhelyet kapsz, minden frissítés tárhelybővítéssel érkezik	12. Mi a zsarolóprogram? a) Program, amely ingyenes frissítéseket biztosít <u>b) Egy olyan típusú rosszindulatú szoftver, amely váltságdíj fizetéséig zárolja az adatokat</u> c) Vírus, amely letörli az összes fájlt az eszközödről, majd kikapcsolja azt d) Olyan szoftver, amely felgyorsítja a gépet

13. Mit kell tenni, ha a fiókotad feltörik? a) Új fiókot kell létrehozni azonnal b) Jelenteni kell a barátaidnak c) Semmit, a fiók automatikusan helyreáll 48 órán belül <u>d) Azonnal megváltoztatni a jelszavakat</u>	14. Miért fontos biztonsági mentést készíteni az adatokról? <u>a) Abban az esetben, ha elvesznek vagy ellopják őket, vissza lehet állítani az eszközt egy előző stádiumba</u> b) Csökkenti a vírusok esélyét c) Segít gyorsabbá tenni az internetet d) Növeli a számítógép tárhelyét
15. Hogyan lehet felismerni a hamis weboldalakat? Melyik URL tűnik a legbiztonságosabbnak? <u>a) Helyesírási hibák, furcsa URL-címek</u> b) Túl sok kép és szöveg van rajta c) Nincs https a címben d) A weboldal túl gyorsan betölt	16. Mi az identitáslopás? <u>a) Amikor valaki személyes adataidat használja fel arra, hogy neked adja ki magát</u> b) Amikor valaki más internetezik a Wi-Fi hálózaton c) Amikor valaki feltöri az e-mail fiókotad d) Amikor valaki ellopja a fizikai eszközeidet
17. Mi az a VPN? a) Olyan szoftver, amely blokkolja a hirdetéseket az összes oldalon <u>b) Egy virtuális magánhálózat, amely titkosítja az internetkapcsolatot</u> c) Egyfajta vírusirtó, amely kivételesen híres a zsarolóprogramok effektív kiirtásáról d) Egy böngésző, amely gyorsabbá teszi az internetet	18. Miért fontos a VPN használata? a) Megnöveli a tárhelyet a számítógépedben <u>b) Megvédi az adatokat, különösen nyilvános Wi-Fi hálózaton</u> c) Megakadályozza a weboldalak betöltését d) Felgyorsítja a számítógéped működését
19. Mit kell tenni, ha valaki szociális médián személyes adatokat kér tőled? a) Csak az e-mail címedet oszd meg <u>b) Nem szabad őket megosztani, jelenteni kell ezt az embert</u> c) Csak ha vannak képek róla a profilján, akkor szabad megadni, egyéb esetben nem d) Ha ő is megosztja, akkor te is megoszthatod	20. Miért kell kijelentkezni a megosztott eszközökön lévő fiókokból? a) Mert különben nem tudsz újra bejelentkezni <u>b) Hogy ne férjen hozzá senki a személyes adataidhoz</u> c) Mert így gyorsabban működik a Wi-Fi d) Mert gyorsabbá válik a gép
21. Hány éves kortól lehet hivatalosan szociális médiája valakinek? a) 16 éves kortól b) 10 éves kortól c) 18 éves kortól <u>d) 13 éves kortól</u>	22. Mi az adatvédelem célja? a) Az adatok nyilvános megosztása <u>b) Az adatok védelme a jogosulatlan hozzáféréstől</u> c) Az adatok gyorsabb elérése d) Az adatok zárolása mindenki elől
23. Mi a teendő, ha gyanús e-mailt kapsz egy ismeretlen feladótól? <u>a) Ne kattints a linkekre, és jelentsd a levelet</u> b) Nyisd meg az e-mailt és töltsd le a mellékletet, de ne válaszolj rá c) Azonnal válaszolj a feladónak d) Kérdezd meg a barátaidat, mit tegyél, majd cselekedj aszerint	24. Miért fontos rendszeresen ellenőrizni az eszközöd biztonsági beállításait? <u>a) Azért, hogy biztosítsd, minden védelmi eszköz naprakész és megfelelően működik</u> b) Mert gyorsabb lesz az internetkapcsolatod c) Mert lelassítja az eszközt, ha huzamosabb ideig nincsenek frissítve ezek a beállítások d) Mert bármikor megváltozhatnak, jobb havonta ellenőrizni, hogy naprakész maradjon

25. Mi a teendő, ha úgy érzed, hogy valaki hozzáfért az online fiókodhoz? <u>a) Azonnal változtasd meg a jelszót és ellenőrizd az utolsó bejelentkezéseket</u> b) Zárd be a böngészőt és várj pár napot c) Használd tovább a fiókot ugyanúgy, higgy magadban d) Ne csinálj semmit, mert ez nem jelent veszélyt	26. Miért érdemes a kétlépcsős hitelesítést (2FA) beállítani a fiókodban? a) Mert gyorsabbá teszi a bejelentkezést b) Mert plusz védelmi réteget nyújt a bejelentkezésnél c) Mert több adatot tárolhatsz a fiókodban d) Mert megakadályozza az összes spam üzenetet
27. Mi a böngésző cookie-k célja? <u>a) A felhasználói tevékenységek nyomon követése és a weboldalak testreszabása</u> b) A weboldal felgyorsítása, karbantartása és testreszabása c) A jelszavak mentése automatikusan a böngészőbe d) Vírusok blokkolása minden böngészőben	28. Mit tehetsz, hogy megvédj az eszközödet a hackerektől? <u>a) Használj erős jelszavakat, frissítsd rendszeresen a szoftvert és kerüld a gyanús weboldalakat</u> b) Mindig ugyanazt a jelszót használd c) Soha ne jelentkezz ki a fiókokból, hogy kényelmesebb legyen d) Ne frissítsd a szoftvert, mert az lassítja a gépet
29. Mi a teendő, ha egy weboldal nem rendelkezik https védelemmel? <u>a) Kerüld a személyes adatok megadását és ne vásárolj rajta keresztül</u> b) Nincs teendő, csak gyorsabban kell befejezni a böngészést c) Azonnal tölts le róla fájlokat d) Adj meg minden személyes adatot, hogy hozzáférj a szolgáltatásokhoz	30. Mi a "digitális lábnyom"? a) Az eszközök gyorsaságát méri az interneten b) Az az adat, amelyet online tevékenységeiddel magad után hagysz c) Egy kód, amit a szoftverek automatikusan törölnek d) Egy speciális eszköz a jelszavak elrejtésére

Kérdés sorszáma	Kérdés	Válasz
1.	Mikor született a Harry Potter könyvsorozat írójának az első gyermeke? (Év, hónap, nap)	1993. július 27.
2.	Mi volt az első számítógépes vírus neve, amely személyi számítógépeket célzott meg és melyik évben jelent meg?	Brain 1986 -> adatokat is lopott (megtalálhatják a Creeper vírust is, viszont ez helyelen válasz, mert nem volt kártékony)
3.	Melyik város adott otthont az első modern olimpiai játékoknak és melyik évben?	Athén 1896
4.	Melyik film nyerte meg az Oscar-díjat a legjobb film kategóriában 2023-ban, és milyen értékelést kapott a Rotten Tomatoes-on?	Minden, mindenhol, mindenkor (Everything Everywhere All at Once) 93% kritikusok, 79% nézők
5.	Milyen kémiai elem található legnagyobb mennyiségben a Föld légkörében és ez hányadik elem a periódusos táblázatban?	Nitrogén (78.1%) 7. elem
6.	Melyik országban született az első női Nobel-díjas fizika területén végzett munkálataiért?	Lengyelország (Marie Curie)
7.	Mi a fővárosa az államnak, ahol a világ legmagasabb vízesése található?	Caracas (Venezuela)
8.	Ki rendezte az első olyan nagyjátékfilmet, amely a holdra szállásról szólt? (Apollo-program)	Ron Howard
9.	Melyik évben jelent meg az a videójáték, amellyel először játszottak az űrben?	1984 (Tetris, a Guinness rekordot érte 1989-ben kapta, de 1984 a helyes válasz a megjelenésre)
10.	Ki készítette az első számítógépes egér prototípusát melyik évben?	Douglas Engelbart (1964)
11.	Melyik országnak van a világon a 3. leghosszabb partszakasza a WRI (World Resources Institute) alapján?	Oroszország → 110 310 km
12.	Kit nomináltak legtöbbször Oscar-díjra?	Walt Disney
13.	Melyik bolygó napjának hossza közel azonos a Földével?	Mars (marsi nap hossza: 24 ó 37 p)
14.	Ki volt az első női miniszterelnök, és melyik évben történt mindez?	1960 Sirimavo Bandaranaike (haha, ezt ha ki tudják mondani a gyerekek...)
15.	Melyik híres zeneszerző vesztette el hallását élete során?	Ludwig van Beethoven
16.	Mi volt az első film, ami CGI-t (számítógéppel generált képeket) használt és ki rendezte?	Westworld, Michael Crichton
17.	Milyen festéket használtak az ókori egyiptomiak a sírfestményekhez?	Természetes ásványi pigmentek (pl. okker, lazúr, réz alapú pigmentek)
18.	Mi a legrégebbi írásrendszer?	Sumér ékírás
19.	Mi a Móra könyvkiadó tulajdonosa anyjának a foglalkozása?	Szerkesztő/író → mindkettő jó válasz (tulaj: Janikovszky János, anyja: Janikovszky Éva)
20.	Melyik állatcsoport nem képes hátrafelé haladni?	Kenguruk és emuk
21.	Melyik kémiai elem kapta nevét egy mitológiai alakról?	Nióbium (Niobé után)
22.	Hány olyan város van a világon, amelynek népessége meghaladja a húszmillió főt?	15 db
23.	Melyik országban található a legtöbb UNESCO világörökségi helyszín, és ez hány db?	Kína és Olaszország, mindkettőben 55db
24.	Melyik ásvány reprezentálja a 4-es fokozatot a Mohs-féle skálán?	Fluorit

Mikor született a Harry Potter könyvsorozat írójának az első
gyermeke?
(Év, hónap, nap)

Mi volt az első számítógépes vírus neve, amely személyi
számítógépeket célzott meg és
melyik évben jelent meg?

Melyik város adott otthont az első modern olimpiai
játékoknak és melyik évben?

Melyik film nyerte meg az Oscar-díjat a legjobb film kategóriában 2023-ban, és milyen értékelést kapott a Rotten Tomatoes-on?

Milyen kémiai elem található legnagyobb mennyiségben a Föld légkörében és ez hányadik elem a periódusos táblázatban?

Melyik országban született az első női Nobel-díjas fizika területén végzett munkálataiért?

Mi a fővárosa az államnak, ahol a világ legmagasabb
vízesése található?

Ki rendezte az első olyan filmet, amely a holdra szállásról
szólt?

Mi volt az első hivatalos programnyelv neve?

Ki készítette az első számítógépes egér prototípusát melyik évben?

Melyik országban található a legtöbb Michelin-csillagos étterem, és hány darab 3 csillagos van ebben az országban?

Kit nomináltak legtöbbször Nobel-díjra?

Melyik bolygó napjának hossza közel azonos a Földével?

Ki volt az első női miniszterelnök, és melyik évben történt mindez?

Melyik híres zeneszerző veszítette el hallását élete során?

Mi volt az első film, ami CGI-t (számítógéppel generált képeket) használt és ki rendezte?

Milyen festéket használtak az ókori egyiptomiak a sírfestményekhez?

Mi a legrégebbi írásrendszer?

Melyik három ország vezeti a világon a legtöbb megújuló
energiát előállító országok
listáját?

Melyik három ország vezeti a világon a legtöbb megújuló
energiát előállító országok
listáját?

Melyik állatcsoport nem képes hátrafelé haladni?

20 másodperc

30 másodperc

40 másodperc

VÍRUSIRTÁS

SZERENCSEPRÓBA

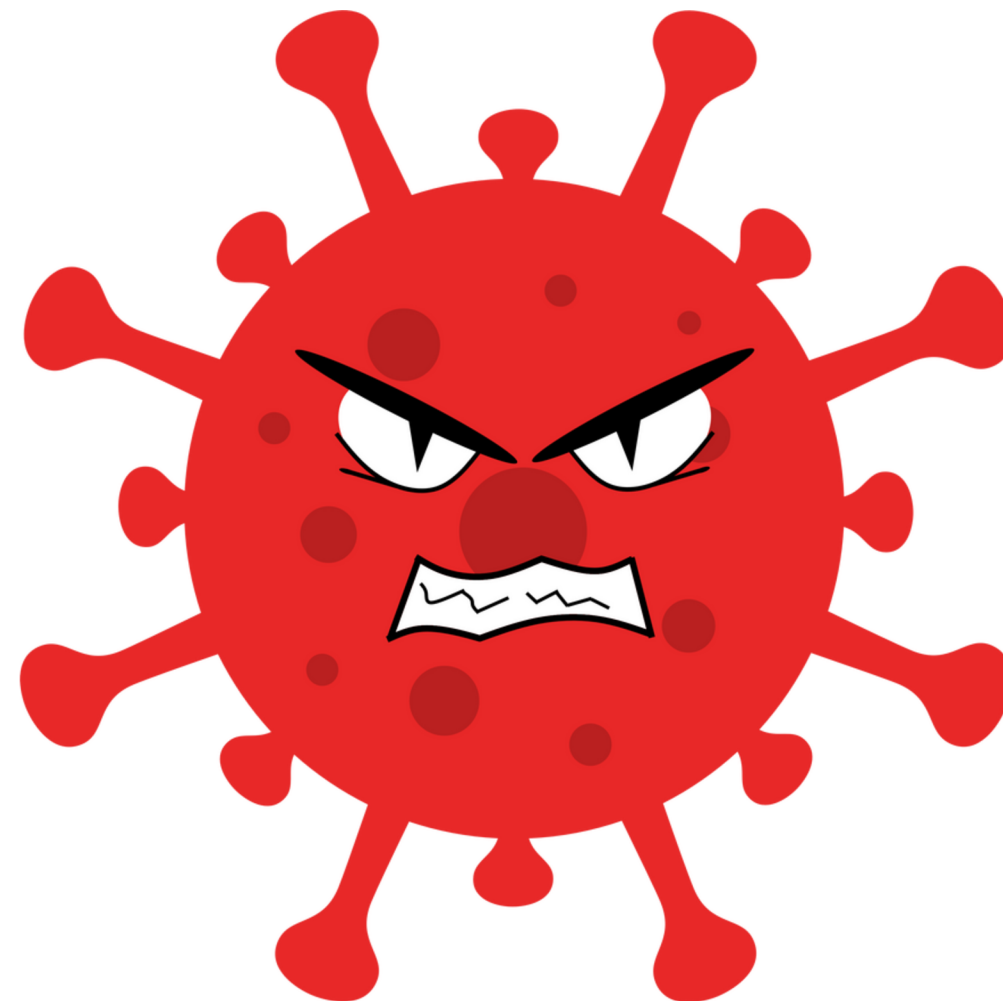
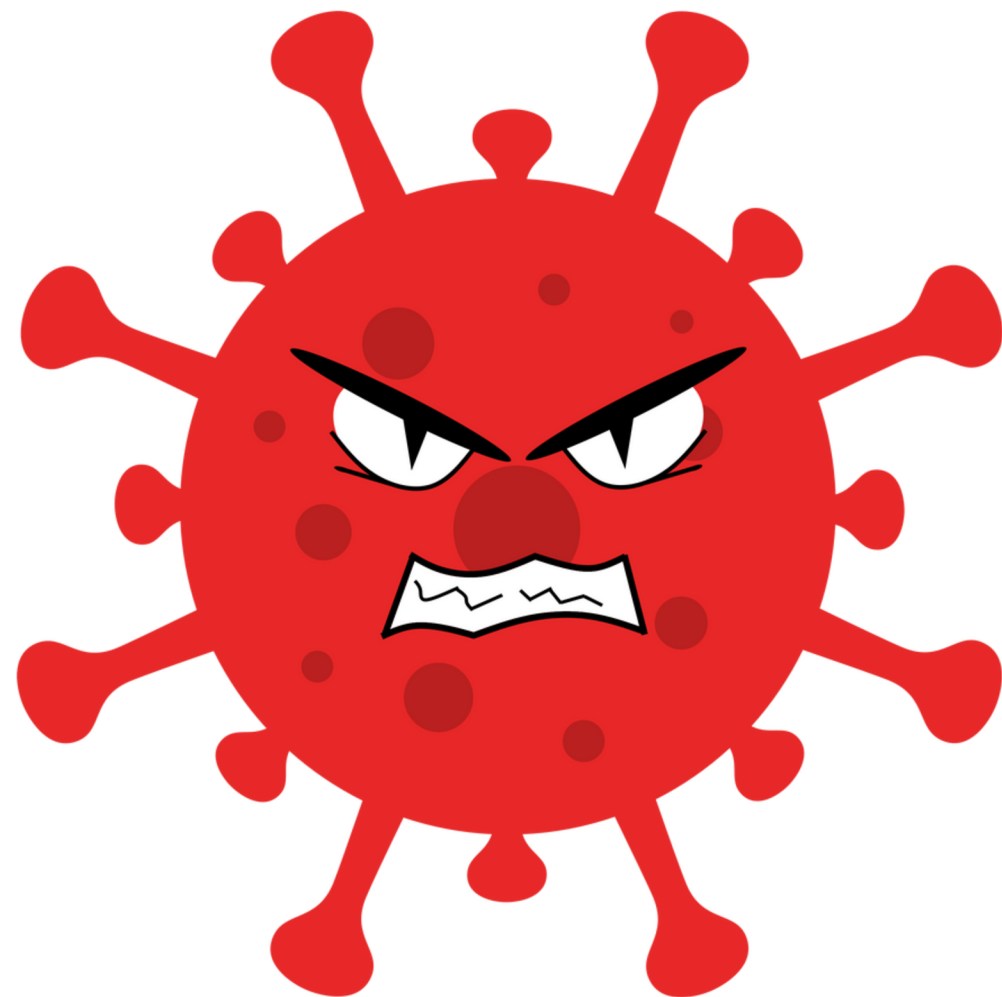
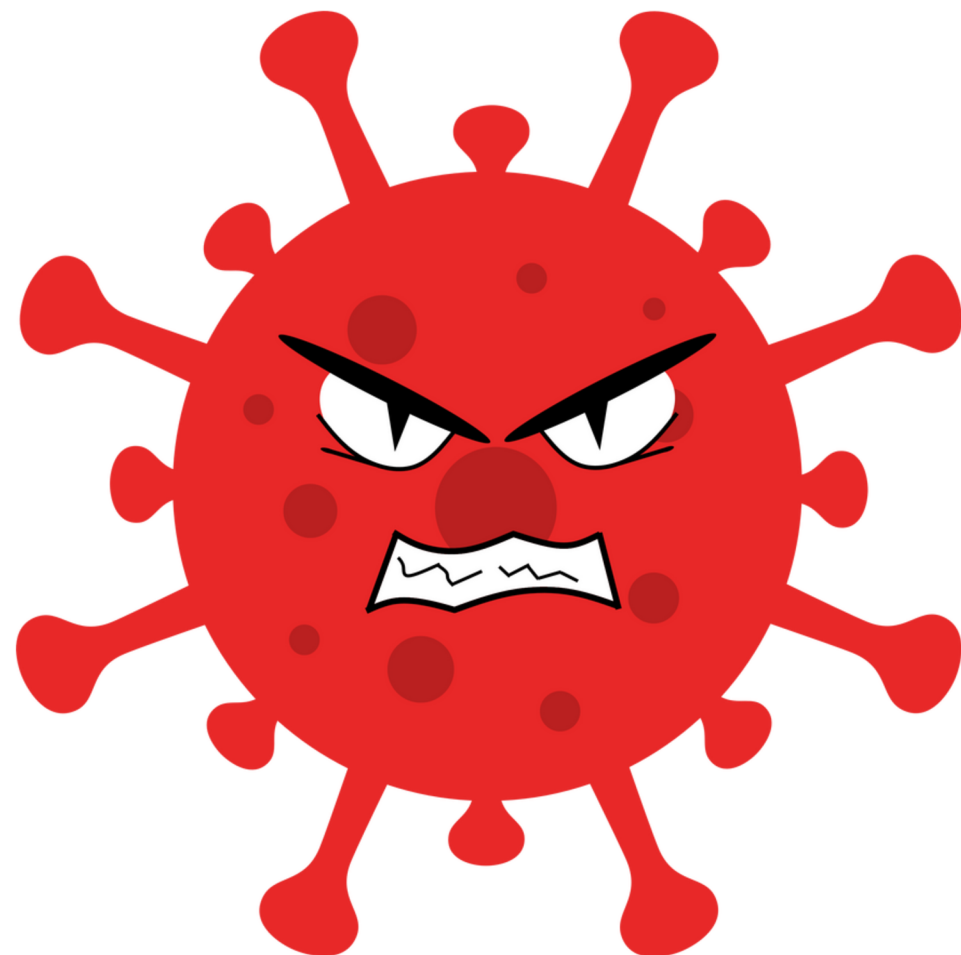
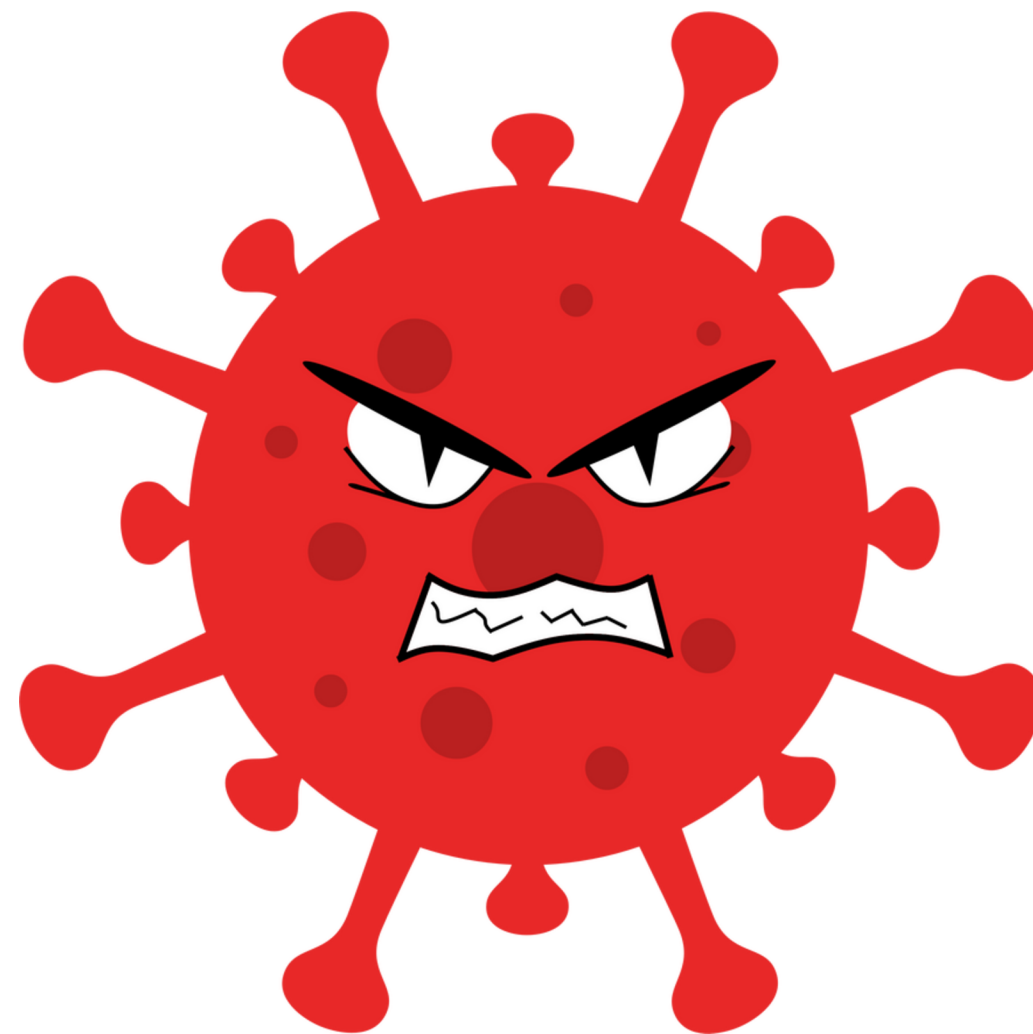
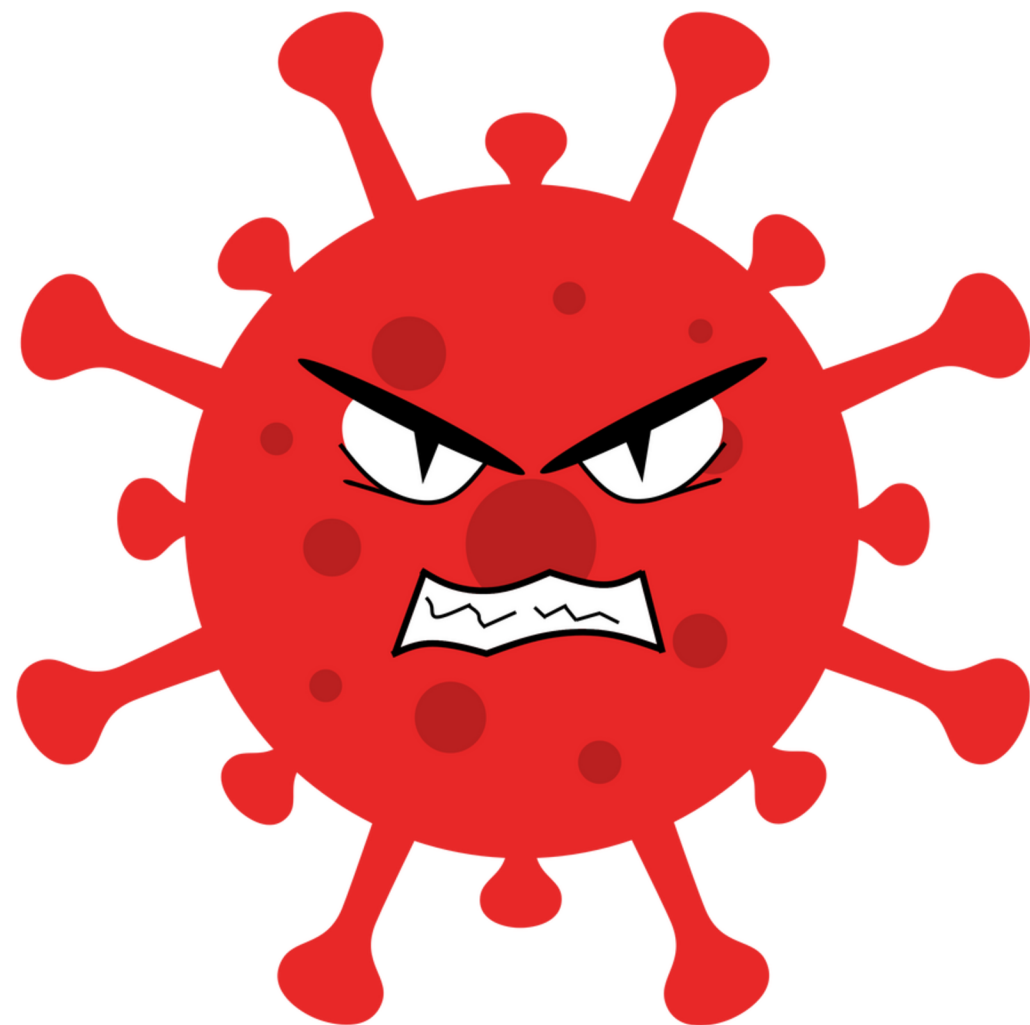
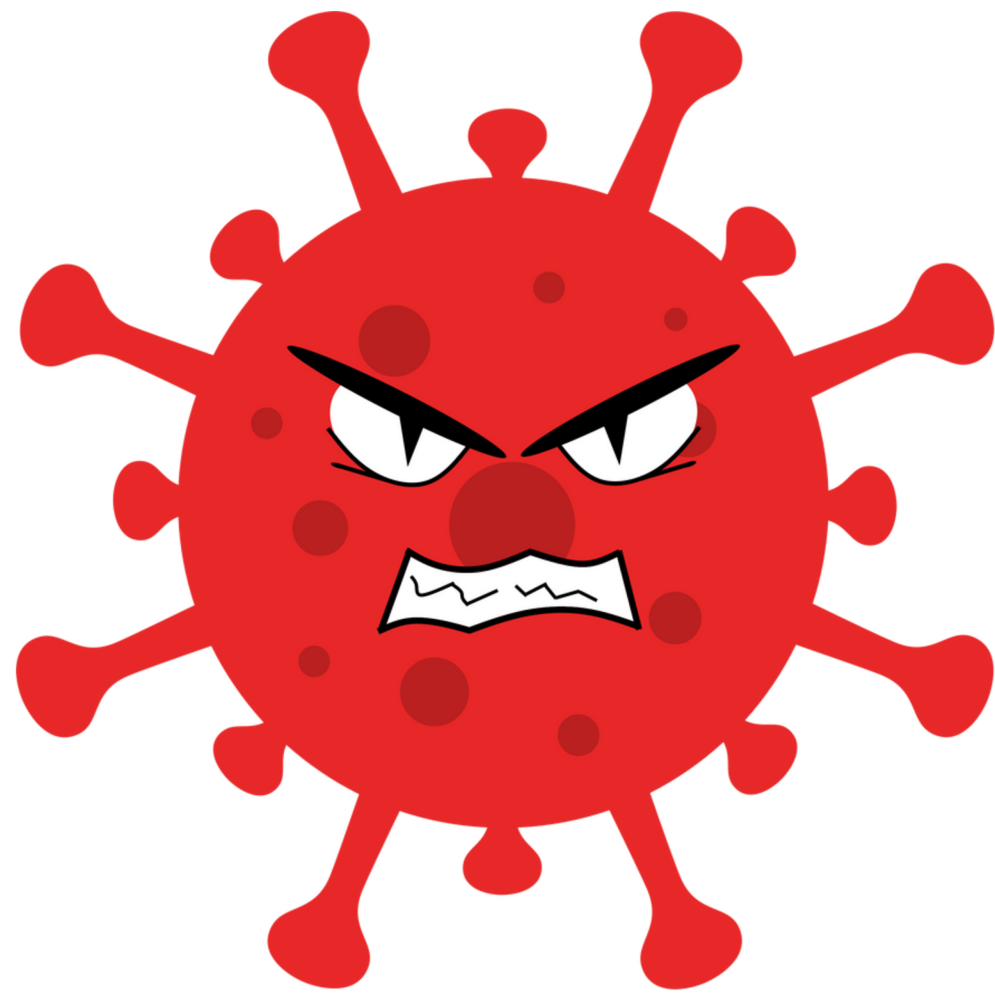
TŰZFAL

JELSZÓVÉDELEM













MobilszerVIZ Kisokos ANDROID	
iOS magyarázatok magyarul:	Ha angol nyelven használod a telefonodat, íme a kis segédlet:
Leggyakrabban használt jelkódok iOS (Apple) eszközökön: 4-jegyű: 1234, 0000, 2580, 1111, 5555, 5683, 0852, 2222, 1212, 1998 6-jegyű: 123456, 654321, 11111, 000000, 123123, 666666, 121212, 112233, 789456, 159753 ↓ Ha a fentiek között megtalálod a sajátodat, akkor nagyon gyorsan update-elj jelkódot, mivel, ha valaki fel akarja törni a telefonodat, ezeket a jelkódokat fogja először kipróbálni!	Az iPhone-on a jelkód megváltoztatásához az angol nyelvű menüben az alábbi lépéseket kövesd: Settings (Beállítások) > Face ID & Passcode (vagy régebbi modelleken: Touch ID & Passcode) > Írd be a jelenlegi jelkódot > Görgess le, majd válaszd: Change Passcode > Ismét add meg a jelenlegi jelkódot > Add meg az új jelkódot, majd erősítsd meg Ha egyedi formátumú (pl. betűket is tartalmazó) jelszót szeretnél: A „Passcode Options” lehetőségénél választhatsz például: Custom Alphanumeric Code Custom Numeric Code 4-Digit Numeric Code
Használj biometrikus azonosítást – például FaceID-t vagy TouchID-t	Use biometric authentication - Such as FaceID, TouchID
Helymeghatározás korlátozása Beállítások > Adatvédelem és biztonság > Helyszolgáltatások 👉 TILTS LE MINDENT → Oké, nem muszáj mindent, de érdemes átnézni, melyik alkalmazás férhet hozzá a tartózkodási helyedhez! 👉 Ajánlott beállítás: „Csak alkalmazás használata közben” – Így csak akkor tudja az app, hogy hol vagy, amikor valóban használod.	Limit location tracking - - - Settings > Privacy & Security > Location Services BLOCK THEM ALL Best to set → Use location while using the application
Kapcsold ki az Apple alkalmazásközi követését! Ne engedd, hogy az alkalmazások nyomon kövessenek más appokon keresztül is! Beállítások > Adatvédelem és biztonság > Követés 🔴 Ajánlott beállítás: Legyen kikapcsolva!	Disable Apple’s cross-app tracking - Don’t let the apps cross-track you. Settings > Privacy & Security > Tracking "OFF"!
Hirdetéskövetés korlátozása: Figyeljünk oda, mennyire személyre szabottak a hirdetések! Tényleg rendben van, ha mindent tudnak rólunk? Beállítások > Adatvédelem és biztonság > Apple-hirdetések > Személyre szabott hirdetések 🔴 Ajánlott: Kapcsold ki a személyre szabott hirdetéseket!	Limit ad tracking - - Settings > Privacy & Security > Apple Advertising > Personalized Ads "OFF"!
Kapcsold ki a felesleges Bluetooth-követést Fontos tudni, melyik alkalmazás használ Bluetooth-kapcsolatot – és miért. Beállítások > Adatvédelem és biztonság > Bluetooth 👉 Tipp: csak azoknak az appoknak engedélyezd, amelyeknél tényleg szükséges.	Disable unnecessary Bluetooth tracking - - Be aware which app requires Bluetooth connection and WHY Settings > Privacy & Security > Bluetooth
Beállítások > Face ID és jelkód > HOZZÁFÉRÉS ENGEDÉLYEZÉSE ZÁROLT ÁLLAPOTBAN Ellenőrizd, hogy jelkód nélkül mihez férhetsz hozzá a zárolt képernyőről! Különösen fontos, hogy a Vezérlőközponthoz senki ne férhessen hozzá kód nélkül – ezt mindenképp tiltsd le!	Change your lock screen display - - - Settings > Face ID & Passcode > ALLOW ACCESS WHEN LOCKED Átellenőrizni, hogy kód nélkül a lock screenről mi mindenhez lehet hozzáférni. Mindenképp letiltanám, hogy a Control Panelhez hozzájusson bárki kód nélkül. Blockthat
Kapcsold ki a „Hey Siri” funkciót – kérelek, tedd meg, mert így jobban véded az akkumulátorodat!	Turn off “Hey Siri”
Kapcsold ki a fényképek helyadatainak megosztását! Valóban szeretnéd, hogy mindenki tudja, merre jársz és hol készítetted a fotókat? Amikor megosztasz egy képet a galériádból, nyomj az Opciókra, majd kapcsold ki az Összes fotó adatának megosztását.	Stop photo location sharing - Gallery > Sharing Options > All Photos Data "OFF"!
Használd a Rejtett mappát! Tedd Face ID mögé azokat a képeket, amiket nem szeretnéd, hogy más is lásson! Az új iOS 18-ban már alkalmazásokat is lehet Face ID-val zárolni, használd ezt a lehetőséget!	Hidden folder!

MobilszerVIZ Kisokos

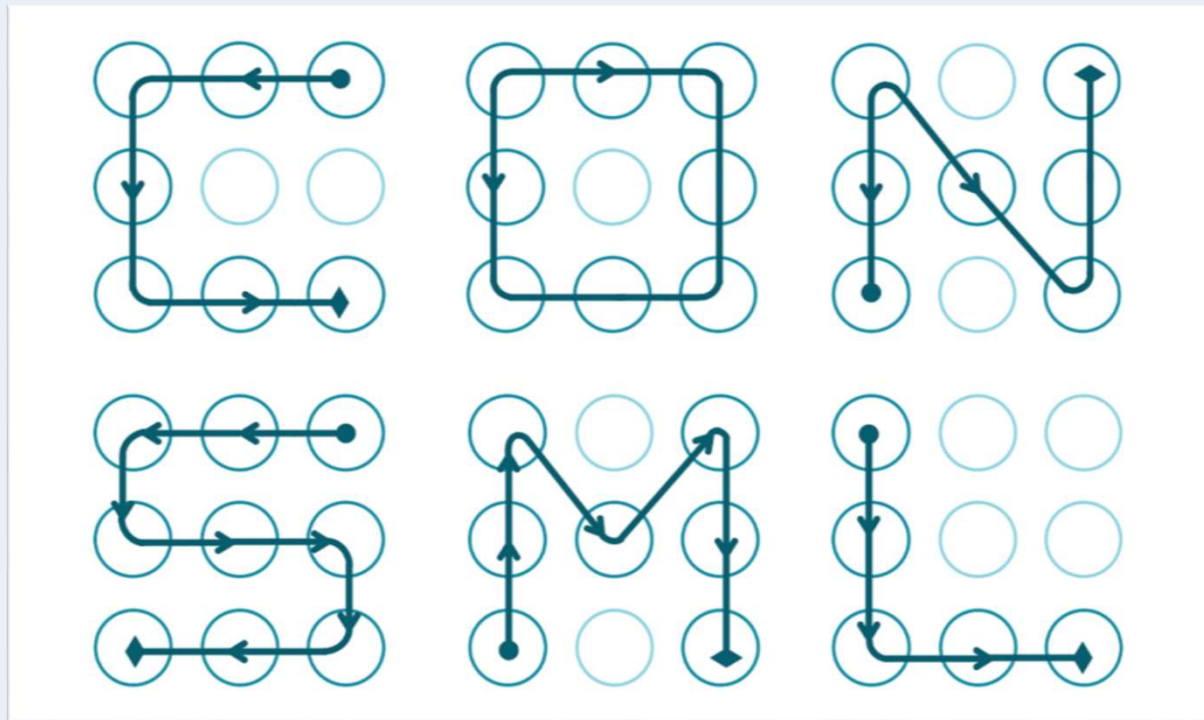
Android

Androidos telókhoz a BEST ötletek itt vannak:

Keress rá Youtube-on > Video címe: Every Android Privacy Setting You Need To Change Now.

Ezek a csávók nagyon tudják a dolgukat! A videó 16.5 perces. A különböző témák szerinti felosztását csekkold a videóhoz tartozó leírás („Description”) mezőben!

Az Androidon leggyakrabban használt jelkódok és minták kapcsán keress rá az alábbi cikke az arstechnica.com weboldalon. Itt hasznos tippeket találsz! Ha a felsorolt minták közül bármelyikben felismered a sajátodat, változtasd meg azonnal egy bonyolultabbra a cikkben leírt hasznos tippek alapján. Cím: New data uncovers the surprising predictability of Android lock patterns
(Direkt link: <https://arstechnica.com/information-technology/2015/08/new-data-uncovers-the-surprising-predictability-of-android-lock-patterns/>)



TikTok Kisokos

Tippek magyarul:

Ha angol nyelven használsz, íme a kis segédlet:

Ne oszd meg a névjegyeidet! Ez nagyon fontos! Az alkalmazás többször is meg fogja kérdezni, hogy megosztod-e a telefonod névjegyeit vagy összekapcsolod-e a fiókot a Facebookkal. Ez az információ akaratlanul is árulkodhat rólad és azokról az emberekről, akik a készülékeden szerepelnek. Inkább keress rá a barátaidra manuálisan, ahelyett hogy átadod az egész társasági hálódát!	Kulcsszavak: share contacts, with your Facebook account, manual, manually
Személyre szabott hirdetések korlátozása: Beállítások és Adatvédelem > Hirdetések > TikTokon kívüli tevékenység használata célzott hirdetésekhez (KIKAPCSOLNI!)	Limit ad personalization - Settings and Privacy > Ads > Using Off-TikTok activity for ad targeting (OFF!)
Rejtsd el az aktivitásod! Beállítások és Adatvédelem > Adatvédelem > Aktivitási állapot (KIKAPCSOLNI!)	Hide your activity - Settings and Privacy > Privacy > Activity status (OFF!)
Tedd priváttá a fiókot!	Make your account private!
Ne engedd, hogy mások lássák, mit csinálsz a platformon! Beállítások és Adatvédelem > Adatvédelem > Profilmegtekintések és bejegyzésmegtekintések KIKAPCSOLÁSA!	Settings and Privacy > Privacy > Turn off Profile views and Post views

A kézikönyv a Pontis Alapítvány Akcelerátor-program támogatásával készült
A projekt azonosítószáma: 101091634



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Spolufinancované Európskou úniou v rámci projektu č.101091634 – Impact Acceleration of Slovak CSOs. Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autora/-ov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani Európska výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru za ne nezodpovedá.

