

2026. MÁRCIUS

A fiatal tehetségek lapja

due tállozó

XXVIII. évfolyam 3. szám

Válogatás a legjobb diáklapokból

TAVASZI
ÜNNEPEK

ÉLMÉNY-
PEDAGÓGIA

A SPORTTAL
CSAK NYERHETSZ

BARCELONA
9 CSODÁJA

MÁRTON VIVIANA ÉS LUANA

„SOHA NEM VAGYUNK EGYEDÜL, MI MINDIG KETTEN VAGYUNK”



**NYERD MEG AZ
ELEKTROMOS ROBOGÓT,
ÉS A B KATEGÓRIÁS
JOGOSÍTVÁNSZERZÉSI
LEHETŐSÉGET!**



Csiga Andris a fűben kúszott

HACSEK ANIKÓ, FŐSZERKESZTŐ

Életem első hosszú fogalmazását általános iskolában, másodikos koromban írtam. Egy szép emléket kellett leírni egy vagy több A5-ös, másodikos vonalazású oldal terjedelemben. Akkortájt, pontosabban valamivel azelőtt született a legkisebb unokatestvérem, Péter, szóval a téma adott volt, nem kellett sokáig gondolkozni rajta. Életem első történetét nagyjából öt évesen kezdtem el megírni a család Windows XP operációs rendszerét futtató „dobozos” számítógépén, azt hiszem, 2007-es verziójú Wordben. Valahogy így hangzott: „Ecer csiga andris a fűben kúszott.” Anyám megtalálta a remekművet, és gondosan el

is mentette, hogy később meglegyen, hátha fontos lesz. (Köszí Anya! Fontos lett. Lett egy főszerkesztői jegyzetem belőle.) Érdekes, hogy azóta mi és mi nem változott: a jó öreg Word még mindig nagyjából ugyanúgy néz ki, az elvárható terjedelem viszont megsokszorozódott. Ezt a szöveget egy olyan laptopon írom, ami, bár combosabb darab, pehelysúlyú a régi családi számítógép bármelyik darabjához képest. Ja, és ez lett a hivatásom is! Tényleg.



Nézd a Nagy Magyar Filmteszt élő streamközvetítését a döntőről és az azt kísérő filmes napról március 27-én a DUE Facebook oldalán!

Foto: Deutsch Levente

TÖBB MINT ALÁÍRÁS Bodor Ivána

Mióta vagy DUE-tag?

Az ósídóktól fogva. Na jó, 2018 óta. 12 évesen, amikor még a jegyzetfüzetem nagyobb volt nálam, akkor kaptam meg a sajtóigazolványom, és azóta hivatalosan is „szakmabeli” vagyok. Legálábbis papíron biztosan.

Mit csinálsz a DUE-ban?

Írok. Önkénteskedem. Figyelek. Jegyzetek fejbem, telefonba, szalvétára. A DUE Tallózó Kultúra és a Más.Világ rovatai különösen közel állnak hozzám – szeretem, ha egy cikknek nemcsak a karakterszáma, hanem karaktere is van :)

Hol tanulsz?

Utolsó évemet ülöm a budapesti Nikola Tesla szerb nemzetiségi gimnáziumban. Szerbül, magyarul, angolul, néha oroszul gondolkodom – attól függ, melyik nyelven jut eszembe előbb. Nyakamon az érettségi, de fejbem már nemzetközi kapcsolatokat tanulok valahol, ahol a folyosón legalább három nyelven vitatkoznak.

Mi a legmeghatározóbb élményed a DUE-val kapcsolatban?

A táborok. Az esti zenélések. A spontán hajnali kétórás filozofálások arról, hogy

„ez most leadható?” Amikor egy ötletből valóság lesz. A közös alkotás leírhatatlan érzése.

Mivel foglalkozol a DUE Tallózó mellett?

Budapestet képviselem az Országos Diáktanácsban és Diákparlamenten. Társalapítottam a Fővárosi Diákönkormányzatot, és mentálhigiénés javaslatcsomagot dolgoztam a Városházával. Írok a Diáktájékoztatóknak is. Ha valahol diákok és döntéshozók ülnek egy asztalnál, jó eséllyel ott vagyok. Szervezek, egyeztetek, prezentálok, és néha megpróbálom megváltani a világot kávé nélkül.

Egy trükk, amivel boldoggá lehet tenni?

Szovjet / Magyar népmesék maraton / A hosszú watch-listem filmmaratonja moziis popcornnal.

Mit csináltál mostanában?

Filmet vágtam. Diákparlamentit ajánlást nyújtottam be. Kistesómát tanítottam népdalra. Kutatni kezdtem a családfámat, mert egy önéletrajzszerű könyvön dolgozom, és interjúvolom a rokonokat. Közben próbálom befejezni



az utópiámat a természet és technológia egyensúlyáról. Unatkozni? I don't know her.

Hogy képzeld el magadat öt év múlva?

Egy (saját) projekten dolgozom, ami kultúrát, oktatást, innovációt és fenntarthatóságot köt össze – generációkon át. És még mindig túl sok ötletem van egyszerre. És jegyzetelek. Mert a történetek addig élnek, amíg valaki leírja őket. Vagy legalább gyorsan feljegyzi, mielőtt elfelejtené. :)

IMPRESSZUM • DUE Tallózó – Válogatás az ország diáklapjaiból

A DUE Médiahálózat és a DUE Médiaügynökség havilapja • 2026. március, XXVIII. évfolyam 3. szám • Lapmenedzser: Zala Orsolya • Főszerkesztő: Hacsek Anikó • Rovatvezetők: Zoom – Szalai Maja Anna, Más.világ: Oláh Szabolcs • Márciusi szerzőink: Bodor Ivána, Deutsch Levente, Hacsek Anikó, Horváth Natália, Kövecses Sára, Szűcs Márton Teofil • Kiadja a DUE Produceri Iroda Kft. és a Diák- és Ifjúsági Újságírók Országos Egyesülete • Levelezési cím: 1583 Budapest, Pf. 14. • Telefon/fax: +36 1 222 8213 • Hirdetésfelvétel: DUE Médiaügynökség, 1148 Budapest, Őrs vezér tere 11. • Tel.: +36 1 220 5844 • E-mail: due@due.hu • Honlap: www.due.hu • A DUE Tallózó olvasható az interneten: www.duetallozo.hu

Nyomdai előkészítés: ArtGrafik.eu – Szabó Csaba • Nyomda: Pauker Nyomda • Nyilvántartási szám: 3.4.1/891/1999 • ISSN 1585-5201 • Megjelenik évente nyolcszor. • A lapot a DUE Médiaügynökség terjeszti ingyenesen a DUE Rádió Országos Iskolarádió Hálózatának 350 iskolájában, és további 500 oktatási intézményben. • A DUE Médiahálózathoz a diáklapot beküldő szerkesztőségek automatikusan hozzájárulnak az utánközléshez, a cikkek rövidítéséhez, stílizálásához. • Az iskolaujságokból átvett publikációk tartalmáért a DUE Tallózó nem vállal felelősséget.

NEM ÉLMÉNY AZ ISKOLA?

AZ ÉLMÉNYPEDAGÓGIA VÁLASZA A 21. SZÁZAD KIHÍVÁSÁIRA

Hogyan lehet lekötni egy olyan generáció figyelmét, ami folyamatos ingeráradatban él? Hogyan válhat a tanulás valódi belső motívációvá, nem pedig kötelező feladattá? Az élménypedagógia ezekre a kérdésekre ad gyakorlati választ.

KÖVECSES SÁRA

Az élményalapú tanulás lényege egyszerű: a diák nem passzív befogadó, hanem aktív résztvevő. Cselekszik, kipróbál, hibázik, együttműködik, majd reflektál arra, amit átélt. A hangsúly nem a „szórakoztatáson”, hanem a tudatosan szervezett tapasztalaton van.

A tapasztalati tanulás modelljét David A. Kolb írta le részletesen. Elmélete szerint a tanulás akkor teljes, ha az élményt reflexió és alkalmazás követi. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy egy csoportfeladat vagy projekt csak akkor válik valódi tanulássá, ha a diákok megbeszélik, mit éltek át, mit értettek meg, és hogyan tudják azt más helyzetben hasznosítani (Kolb, 1984).



Colin M. Beard és John Peter Wilson (2006) hangsúlyozzák: az élmény önmagában nem elegendő, a pedagógus szerepe kulcsfontosságú a feldolgozás irányításában. Az élménypedagógia tehát nem spontán játék, hanem strukturált módszertan.

Mit mutatnak a kutatások?

A *Journal of Experiential Education* (Kísérleti Oktatás Folyóirata) publikációi szerint az élményalapú programok jelentős hatással vannak az önbizalomra, a problémamegoldó gondolkodásra és az együttműködési



készségekre. A kutatások különösen erős hatást mutatnak a motiváció terén: a diákok aktív részvétele növeli a belső elköteleződést, ami hosszabb távon tartósabb tudást eredményez. Ez különösen fontos a mai oktatásban, ahol az alapvető kompetenciák – kreativitás, kritikai gondolkodás, csapatmunka – fejlesztése legalább olyan hangsúlyos, mint a tárgyi tudás.

Hol jelenik meg a gyakorlatban?

Az élménypedagógia nemcsak tanulást jelent. Megjelenhet

projekt alapú tanulásként a drámapedagógiában, vitakultúra-fejlesztésben, szimulációs játékokban és közösségi szolgálati programokon is. A közös pont: a tanuló aktív cselekvő, aki saját élményeiből épít tudást.

A módszer időigényes, és magas pedagógusi kompetenciát igényel. A reflexió vezetése, a biztonságos tanulási környezet megteremtése és az eredmények értékelése mind tudatos tervezést kívánnak. *(Beard & Wilson, 2006)* A kutatások azt mutatják, hogy a befektetett energia megtérül: az él-

ményalapú tanulás erősebben hat a személyiségre és a szociális készségekre, mint a kizárólag frontális oktatási módszerek.

Élmény, mint pedagógiai stratégia

Az élménypedagógia nem trend, hanem tudományosan megalapozott válasz arra, hogy hogyan lehet a tanulást aktív, belsővé tett folyamattá alakítani. A 21. század iskolájában nem az a kérdés, hogy lehet-e élmény a tanulás, hanem az, hogy megengedhetjük-e magunknak, hogy ne legyen az.

Március 15.



ALABÁRDOS, BÁRDOS LAJOS ÁLTALÁNOS ISKOLA, TAPOLCA

„A Pilvax kávéházban azt határoztuk, hogy sorra járjuk az egyetemi ifjúságot. Először az orvosokhoz mentünk. Szakadt az eső, amint az utcára léptünk, s ez egész késő estig tartott, de a lelkesedés olyan, mint a görögötűz: a víz nem olthatja el.

Az orvosoktól a mérnökökhöz, majd a jogászokhoz vonult a számban és lelkesedésben egyaránt percenként növekedő sereg. Jókai fölolvasta a felhívást és a 12 pontot, s énvelem elszavaltatták a „Nemzeti-dal”-t. Mindkettőt kitörő lelkesedéssel fogadták, s a refrénben előjövő „esküszünk”-öt mindannyiszor

visszaharsogta az egész sereg, mely a téren állt.

Landerer nyomdájához mentünk, amely a legközelebb volt hozzánk, s a 12 pontot és a Nemzeti dalt rögtön nyomni kezdték. Délfelé elkészültek a nyomtatványok, s ezrenként osztották szét a nép között, mely azokat részeg örömmel kapkodta. Délután három órára gyűlést hirdettünk a múzeum terére, s a sokaság eloszlott.

A szakadó eső dacára mintegy 10000 ember gyűlt össze a múzeum elé, onnan a városházához mentünk. A tanácssterem megnyílt, s megtelt néppel. Rövid tanácskozás után a polgármester aláírta a 12 pontot. Óriási lelkesedés tört ki!...

– Budára! Budára! Nyitassuk meg Táncsics börtönét! Ezek voltak a nép leginkább és legtöbbször hallható kiáltásai. A választmány legalább húszezer ember kíséretében felment Budára a helytartó tanácshoz és előadta kívánatait. A nagyméltóságú helytartó tanács sápadt vala és reszketni méltóztatott, s öt percnyi tanácskozás után mindenbe beleegyezett. A katonaságnak kiadatott a tétlenségi rendelet, a cenzúra letöröltetett, Táncsics börtönajtaja megnyílt. A rab író diadallal hozta át a töméntelen sokaság Pestre.

Ez volt március 15-e. Eredményei olyanok, melyek e napot örökre nevezetessé teszik a magyar történelemben.”
(Részlet Petőfi Sándor naplójából)

A DUE MÉDIAHÁLÓZAT IDÉN IS MEGHIRDETI

TEHETSÉGGUTATÓ DIÁKMÉDIA PÁLYÁZATÁT!

média hálózat
due
a diákújságíró egyesület

7 kategóriában

- diákújságíró
- diáklap
- diákrádiós, diákrádió
- diák-videóújságíró
- diákfotós
- online diákmédium
- mentor

3 korosztályban

- általános iskola
- középiskola
- felsőoktatás

VÁRJUK A PÁLYAMUNKÁKAT 2026. MÁRCIUS 31-IG A WWW.DUE.HU OLDALON,
KIZÁRÓLAG ELEKTRONIKUSAN! TÁRGYNEREMÉNYEK ÉS MÉDIAKÉPZÉSI
HOZZÁJÁRULÁSOK 3 MILLIÓ FORINT ÖSSZÉRTÉKBEN!

RÉSZLETES PÁLYÁZATI KIÍRÁS, FELTÉTELEK, TUDNIVALÓK: WWW.DUE.HU

A TEHETSÉGGUTATÓ DIÁKMÉDIA
PÁLYÁZAT DÍJAIT BIZTOSÍTJA:



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



NEMZETI KULTURÁLIS
TÁMOGATÁSKEZELŐ

Húsvét: tények és érdekességek, amiket nem tudtál az ünnepről



A húsvét kétségkívül a kereszténység legnagyobb ünnepe. Ilyenkor hívők milliói emlékeznek Jézus halálára és ünneplik feltámadását, melynek történetét mindenki ismeri. Azt azonban már kevesebben tudják, hogy mindezek mellett hogyan volt és van jelen a húsvét az emberek életében. Íme néhány érdekesség!

BATÁRI NOÉMI, MOMENTÁN, VASVÁRI PÁL GIMNÁZIUM, NYÍREGYHÁZA

A húsvét és az ókor

Bármennyire is különösnek tűnhet, a húsvét két legjellegzetesebb szimbóluma, a tojás és a nyúl hamarabb lettek jelképek, mint ahogy elkezdték ünnepelni a húsvétot. Az ókori rómaiak és egyiptomiak már Krisztus előtt is ajándékoztak egymásnak tojást, mivel számukra az az életet szimbolizálta. A nyúl jelképe pedig évezredek óta a termékenység szimbólumaként van jelen az emberiség történetében.

A húsvét és a csillagászat

A húsvét mozgóünnep, ebből kifolyólag egymást követő években általában nem esik ugyanarra a napra. De akkor mégis hogyan állapítják meg, hogy mi legyen az ünnep dátuma? Erre a válasz a csillagászatban rejlik. A számítás alapja

a tavaszi napéjegyenlőség dátuma, az ezt követő holdtölte utáni első vasárnap lesz húsvét első napja.

A húsvét és a germán mitológia

Ostara a germán mitológia szerint a tavasz keleti úrnője. Az ő nevéből származtatható a német Oster és az angol Easter elnevezései az ünnepnek. Ugyanakkor érdekesség, hogy Ostara ünnepét a tavaszi napéjegyenlőség napján ünnepelték, amelyhez viszonyítva ma a húsvét napját számítják.

Norvégia: A húsvét és a krimik

A skandináv országokban a krimik és detektívregények olvasása az egyik legkedveltebb időtöltés, még húsvétkor is. Norvégiában bevett szokás, hogy az ilyen típusú könyveket hús-

vétkor jelentetik meg a kiadók. A norvégok pedig izgatottan várják a húsvétot és a legújabb könyveket, amelyeket páskekriemeknek szoktak nevezni.

Svédország: A húsvét és a boszorkányjelmezek

Svédországban a húsvét elképzelhetetlen boszorkánynak öltözött gyerekek nélkül. Az országban hagyomány, hogy a fiatalok boszorkányjelmezbe öltözve húsvéti képeslapokat osztanak, amiért cserébe csokit és édességeket kapnak. Olyan, mint a halloween, nem?

A húsvéti boszorkányok (påskkärning) története egyébként arról a napról emlékezik meg, amikor Júdás elárulta Jézust. Azt tartják ugyanis, hogy azon a napon a gonosz szabadult a világra, beleértve a boszorkányokat is. A svédek ezért ilyenkor máglyát gyújtanak vagy tűzijátékkal riasztják el őket.

LÁSD ÁT A MÉDIÁT - LÁSS ÁT A MÉDIÁN!

6.

NAGY DIÁK

MÉDIATESZT

**TÖLTSD KI A MÉDIAISMERETI TESZTET A NAGYDIAKTESZTEK.HU
OLDALON VAGY TÖLTSD LE A NAGY DIÁK TESZTEK APPOT!**

A FŐDÍJ EGY TABLET!

A parfümkészítés rejtelmei

Manapság a világon igen sok ember szereti a parfümöt. De tudod is, hogy a kedvenc parfümöd hol, hogyan és mióta készül? Ha nem tudod, tarts velem, és merüljünk el a parfümkészítés tengerében.

**KISS BORBÁLA, SULIHÁLÓ,
GYŐRI SZC SPORT ÉS KREATÍV TECHNIKUM, GYŐR**

Történeti háttere

A parfümkészítés története évezredekre nyúlik vissza, egészen az ókori Egyiptomig. Az egyiptomiak használták az illóolajokat és gyantákat vallási és kozmetikai célokra. A parfümök használata elterjedt a római és görög kultúrákban is.

Illóolajok és kivonatok

A legtöbb parfüm alapját illóolajok és kivonatok alkotják. Ezek az összetevők lehetnek virágok, gyümölcsök, fűszerek vagy állati források. Az illatos olajokat gyakran használják orvosi célokra, aromaterápiára az egészség megőrzése érdekében.

Parfümök és popkultúra

Számos parfüm kultikus helyet foglal el a popkultúrában. Az ismert hírességek által tervezett és népszerűsített illatok, illetve olyan parfümök, amelyek filmekben vagy sorozatokban szerepelnek,

sok fiatal érdeklődését felkeltik. Ilyen Ariana Grande vagy Millie Bobby Brown vagy a One Direction.

A parfümkészítés folyamata

A parfümkészítés összetett folyamat, amely a különböző illatok elegyítéséből áll. A parfüm keverők a különböző illatjegyeket kombinálva készítik el a kívánt illatot. A keverés során az illatokat alkohol vagy olaj hordozza.

Egyedi parfümök készítése

A legtöbb parfüm alapját illóolajok és kivonatok alkotják. Ezek az összetevők lehetnek virágok, gyümölcsök, fűszerek vagy állati források. Az illatos olajokat gyakran használják orvosi célokra aromaterápiára az egészség megőrzése érdekében.

Parfüm és hangulat kapcsolata

Az illatoknak jelentős hatásuk lehet a hangulatra. Például a friss, citrusos illatok élénkítenek, míg a meleg, fás illatok nyugtatnak. Néhány illat kifejezetten stresszcsökkentő hatású, használatuk hozzájárulhat a stresszoldáshoz, például ilyen a kamilla, levendula, és a rózsa is.



2026. JÚLIUS 4-12.

BALATONKENESE HOTEL PORT

JELENTKEZZ

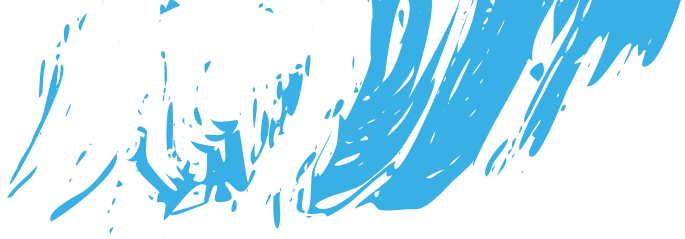
**A WWW.MEDIATABOR.HU
WEBOLDALON!**

**DUE
TÁBOR**

**hiszünk
benned!**



Mindfulness



A jelen pillanata az egyetlen, amelyben változni és változtatni lehet! Egyetemistaként a hétköznapok során gyakran tapasztalhatjuk, hogy a stressz állandóan körülvesz bennünket. Elfutni nem lehet előle, ahogy befolyásolni sem. Az egyetlen, amin változtathatunk, az a hozzáállásunk, illetve a stresszkezelési stratégiánk. Ebben segít a mindfulness.

ÉRSEK KITTI, FORUM PUBLICUM, NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM, BUDAPEST

De mi is az a mindfulness?

A mindfulness kifejezésnek több magyar nyelvű fordítása is létezik. Az elmúlt években a tudatos jelenlét fordítás vált a legelterjedtebbé és elfogadottá. Egyes szövegekben használják még az éber tudatosság, az éber figyelem fordításokat is. A fogalom a tudatnak azt az állapotát jelöli, amikor teljesen a jelenben vagyunk, és ezt a pillanatról pillanatra gyakorolt, ítéletmentes

éber figyelem segítségével hajtjuk végre. Tehát ebben az üzemmódban figyelmünket tudatosan az „itt és most” élményeire és történéseire irányítjuk.

Az elmúlt évek során számos elemző végzett hatás- és hatékonyságvizsgálatot a tudatos jelenlét gyakorlásával kapcsolatban. Az eredmények rámutattak arra, hogy a mindfulness gyakorlása a szorongás és egyéb depresszív jellegű tünetek csökkentése mellett javította a közérzetet, a konfliktuskezelő és problémamegoldó képességet, illetve növelte az étellel való elégedettséget is.

Igaz, a mindfulness alkalmazásának bizonyos keleti kultúrákban, például a buddhizmusban, évezredek hagyományai vannak, ettől függetlenül a gyakorlat bárki számára elvégezhető és hasznos.

Alkalmazásához nem szükséges életmódunkat radikálisan átalakítani, nem szükséges világtól elvonuló buddhista szerzetessé válnunk.

A cél az, hogy kiélvezzük a tudatosabb életmód pozitív hatásait.

Mindezt hogyan?

Nem kell kognitív terápiára vagy stresszkezelési előadásokra járnunk. Elég egy nyugodt, csendes helyet találni a meditációhoz. A meditálásról sokan úgy vélekednek, hogy közben nem kell semmit csinálni, csak csukott szemmel ülni, és nem gondolkodni. Jobban átgondolva ez sem egyszerű feladat, de a meditáció nem így működik. A meditáció során az elme aktív, a mindfulness meditáció lényege pedig a tudatosság növelése, az „itt és most”-ra fókuszálásra való törekvés.

A gyakorlás során az áramló érzések, gondolatok megítélése helyett az elfogadásra törekszünk.

Az így szerzett pozitív élmények a mindennapjainkra is kiterjednek, mivel a bennünket érő élmények, történések feldolgozása hosszabb távon pozitív irányba változhat. A jelenben maradáshoz segítséget nyújthat a légzésre irányuló koncentráció. Erre figyelve elkerülhetjük a külső ingerekre való reagálást, és idővel már a légzésre sem kell figyelnünk, hogy a jelenben maradjunk.



NAGY DIÁK RÁKÓCZI TESZT



Töltsd ki a **Nagy Diák Rákóczi-tesztet 2026. március 15-ig**
és nyerd meg az isztambuli kirándulást,
az erdélyi körutát, vagy egy hétvégi pihenést
a sátoraljaújhelyi Rákóczi Hotelben.

www.nagydiaktesztek.hu

Nézd meg az élő döntőt **március 27-én**
a budapesti UP Rendezvényterben!

Médiapartner:



médiahálózat
due



Lehet-e tanulás mellett dolgozni?

A pénz motiváló tényező arról a perctől fogva, hogy tudjuk, lehetőségeket biztosít. Minél idősebbek vagyunk, annál inkább előtérbe kerül, aztán hopp, nagykorúak leszünk: felnövünk és gondoskodnunk kell magunkról. A diákmunkát több szempontból is körüljárhatnám, de igazán csak a saját tapasztalataimat, tanulságaimat adhatom át. Nos, a válaszom a címben feltett kérdésre az, hogy igen, lehet tanulás mellett dolgozni. Három fontos szempont az, ami alapján eldől, hogy valaki tudja-e a kettőt csinálni.

ORBÁN TAMARA, PESTI BÖLCSÉSZ, ELTE BTK, BUDAPEST

Először is mi az, amiért csinálad?

Mert ami motivál, annak elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy komolyan áldozz rá a szabadidődből, hogy úgy érezd, valóban megéri. Arról nem is beszélve, hogy milyen munkatípust választasz, és milyen is lesz hozzá a fizetésed.

Mire van szükséged ahhoz, hogy dolgozhass és hogyan érdemes nekikezdeni?

Rengeteg diákszövetkezet van, és jelentősek lehetnek a különbségek a bérek és a levonások között. Mindennek érdemes utánakérdezni, aztán számolni, kalkulálni egyet. Ér-

demes ismerősöket megkérdezni, és megnézni, hogy egy munkáért mennyi lesz a béred, mennyit vonnak majd le, és akkor mennyit is kapsz a kezvedbe. A diákszövetkezethez be kell lépned, amin keresztül dolgozni fogsz tudni: kell a diákigazolványod/jogviszony-igazolás, lakcímkártya, személyi igazolvány, társadalombiztosítási kártya a beiratkozáshoz, és mindenképpen legyen egy rendes önéletrajzod!

Tudod-e, hogy mit bírsz ki, vagyis meg tudod-e tartani az egyensúlyt?

Nagyon sokat számít, hogy éjjel dolgozol-e vagy nappal,

fizikai munkát végzel vagy szellemit iskola mellett, mert minden teljes embert kíván, ha rendesen akarod végezni. Éjszakai műszakból is be lehet menni órára, de ezt nagyon kevesen bírják, hosszabb távon meg pláne, és egy idő után már senkinek sem sikerül.

A saját tapasztalatom pedig az, hogy lehetsz hivatásos éjjeli vámpír, nappali zombi, pénzügyi zsonglőr vagyis diákok vérbeli vaddisznója/fenyegyerke. Én az érettségi évem nyarán kezdtem el dolgozni diákként, onnantól pedig több különböző munkát is kipróbáltam: összeszerelés szalagmunkásként, telesales, toborzás, árufeltöltés, recepciózás.





Az árufeltöltést majdnem két évig éjszakai műszakokban végeztem, és sokszor onnan jártam be az óráimra is. Jól fizetett, de egy idő után nagyon-nagyon megterhelő. Rengetegen voltunk, akik ilyen formában üztük, és volt olyan — közöttünk eleven legenda —, aki képes volt munka után bemenni vizsgázni. Hajmeresztő, nem?

Nem kötelező idegen nyelveket beszélned, de én amondó vagyok, hogy kénytelen vagy. Most már minden munkakör igényli, hogy legalább angolul alapszinten tudj szóban és írásban kommunikálni. Az angol nyelv ma már nem kérhető, hanem alapvető készség kell, hogy legyen.

Ha pedig más nyelven — még ha csak el is kokettálsz, de szerepel az önéletrajzodban például németül, olaszul, franciául, valamelyik szláv nyelven és sorolhatnám –, lehet, hogy van egy beugród egy kiválasztott munkára! Például én

így lettem recepciós. Írásban jól, szóban nem mindig a leghelyesebb nyelvtannal alkalmazom az angol nyelvet, de folyamatosan gyakorlom, fejlődöm, és egyre jobban megy, ez alapkövetelmény volt az állásinterjúhoz is. Szerepel az önéletrajzomban, hogy alapszinten tudok németül is, ezért is hívtak be állásinterjúra. Német anyanyelvű vendégekkel is beszélnem kell, még akkor is, ha inkább csak megértem őket, és egy-két dologra tudok válaszolni, nagyon örülnek, és hasznos, hogy létezik ez a kis tudásom is. Innentől pedig újra tudom gyakorolni. Most pedig már olaszul is tudok néhány kifejezést, mindig is akartam, viszont itt rá is kényszerültem.

Végül pedig vissza az első kérdésre: én azért dolgozom, mert tandíjat, albérletet és úgymond zsebpénzt fizetek magamnak. Még mindig kapok segítséget otthonról, mert önállóan még nem tudnék mindent megoldani, annyit

nem tudok előadások mellett dolgozni, bár sok barátom, ismerősöm teljesen függetlenül anyagilag. Viszont sokkal könnyebb az otthoniaknak is, hogy én is dolgozom.

Remek érzés, amikor a saját dolgaidat magad fizeted ki, jobban tudod értékelni, és munkatapasztalatod is több van. Minél többfelé dolgozol, annál biztosabban fogod tudni, hogy közülük mit írsz majd bele végül az önéletrajzodba, és az állásinterjún jó pont lehet, hogy már vannak munkatapasztalataid, főleg, ha hosszabb távúak, és más-más körben mozgóak vagy épp kapcsolódnak a kiszemelt álláshoz. Semmi ne riasszon vissza a diákmunkától, mármint azok közül, amit leírtam most itt. Jó és hasznos dolog, egy lépéssel közelebb a teljes önállósághoz. De az önállóság sem jön ingyen: a diákmunka is munka, és tenni kell érte, hogy végezhess, és azért is, hogy majd ne bocsássanak el.

Márton Viviana és Márton Luana:

„SOHA NEM VAGYUNK EGYEDÜL, MI MINDIG KETTEN VAGYUNK”

Hiszik, hogy a győzelmeik által megmutatják a fiataloknak, hogy semmi nem lehetetlen – ha nekik sikerült, sikerülhet másnak is. A Márton-ikrekkel, Vivianával és Luanával 20. születésnapjuk előtt beszélgettünk sikerekről, mentális erőről, arról, hogy továbbra sem versenyeznek majd egymás ellen, és arról, hogy miért fontos nekik, hogy ők a Sportoló Nemzet Tanév nagykövetei.

SZÜCS MÁRTON TEOFIL

Elképesztő fiatalon már rengeteg minden van mögöttetek. Most lesztek 20 évesek, Viviana olimpiai bajnok, Luana pedig kétszeres világbajnok és az Év Női Sportolója Magyarországon. Hova vezet út még innen felfelé?

Viviana: Tényleg elég korán értük el ezeket a sikereket, de ez csak tovább motivál minket, hogy folytassuk. Lehet, hogy valaki megnyugodna, vagy már nem fókuszálna annyira egy ilyen helyzetben. Min-

ket csak erősít a siker, arra készlet, hogy menjünk edzeni és arra, hogy még többet éadjunk el.

Luana: A munkát, amit belete-szünk, mindig láttuk az eredményben is. Az elmúlt évben, de a legutóbbi hét évre is mondhatom, hogy kifizetődtek az erőfe-szítéseiteink. Mindig teljesen sokkol minket, amikor eszünkbe jut, hogy mit műveltünk. Néha csak nevetünk rajta, amikor kimondjuk, hogy ő olimpiai bajnok, én pedig kétszeres világbajnok. A motiváció nem megy el, még többet akarunk.

Edzőpartnerei is vagytok egymásnak – a nehezebb napokon mivel segítitek át a másikat?

V.: Mindig vannak nehezebb napok, de folyamatosan azt kérdezzük egymástól, hogy „mi a célunk?”. Tudatosítjuk ilyenkor, hogy miért is edzünk. Mindig odafigyelünk egymásra, a kis hibákra is, így pedig mindketten fejlődünk.

L.: Mindig azt mondom, hogy nagyon szerencsések vagyunk egymással. Nem mindenkinek van egy ikertestvére, aki segít mindenben. Mi soha nem vagyunk egyedül, mi mindig ketten vagyunk.

Van egy fogadalmatok, hogy nem versenyeztek egy súlycsoportban, miközben a legnagyobb sikereiteket 67 kg-ban értékék el. Hogyan születik döntés

Márton Viviana

SPORTOLÓ NEMZET TANÉV

Tudtad, hogy a 2025/26-os év a Sportoló Nemzeté? A kezdeményezés célja, hogy még színesebb legyen az iskolák sportélete, ösztönözze a gyermekek rendszeres mozgását és hosszú távon is hozzájáruljon a sport iránti elköteleződésükhöz. A program rendszeresen ellátogat iskolákba, ahol személyesen lehet találkozni a nagykövetekkel. Ráadásul minden héten ingyen mérkőzésbelépők vannak a diákokra és szüleikre. Ne hagyjátok ki! Részletek a www.sportolonemzet.hu/sntanev oldalon.



Játsz velünk
a Nagy Diák Sportteszten!
A fődíjat te választhatod ki egy
**görög tengerparti utazás egy
szuper MTB kerékpár,** vagy egy
értékes sportszercsomag közül!
www.nagydiaktesztek.hu

arról, hogy ki indul másik súlycsoportban?

V.: Kiskorunkban eldöntöttük, hogy nem küzdünk egymás ellen. Az olimpiára fókuszálunk. A ranglistapontok gyűjtése dönti el ezt a kérdést. Ha Luanának fontosabb 67-re felkészülni, akkor ő megy fel, én pedig le. Tehát ha egy súlyban vagyunk, akkor a ranglista dönt. Akinek éppen jobban kellene a pontok, az marad, a másik pedig alkalmazkodik hozzá.

L.: A fontos versenyeken egy ország egy súlycsoportban csak egy versenyzőt indíthat. Így a szabályok sem engednék, hogy ugyanabban induljunk egy világversenyen. Most van egy évünk, hogy eldöntsük, hogy ki versenyez 67 kg-ban a Los Angeles-i olimpián.

Az edzőtök azt mondta rólatok, hogy mentálisan ti vagytok a legerősebbek. Ez veleszületett adottság, vagy tanulható képesség?

V.: Már a szüleink is úgy neveltek, hogy ne adjuk fel, és hogy képesek vagyunk bármit megcsinálni. Hetente dolgozunk egy mental coach-csal is, aki sokat segít. Ezen a szinten már mindenre figyelni kell, a legkisebb dolgok is számítanak a végén. Aki mentálisan erősebb, az győz.

L.: Erre nem mindenkinek van tehetsége. Akik a sportban legendává válnak, azok sokszor erre születnek. De a tehetség nem elég, sokat kell mellé dolgozni. A mentális részét pedig érezni is kell.

A Sportoló Nemzet Tanév nagykövetei lettetek, ennek apropójából is beszélgetünk most. Hogy látjátok, tapasztaljátok sa-

ját ismertségeteket, különösen a fiatalok körében?

V.: Magyarországon sokszor megismernek és megállítanak az utcán. Ahogy visszatértünk az olimpia után, mindenki ismert minket, mindenki gratulálni akart.

L.: A taekwondóval sokan az olimpia kapcsán találkoztak először, ahogy Párizst követően ismert meg minket is a nagyközönség. Jó érzés ez nekünk, szeretjük, hogy felismernek minket, kedvesek velünk. Öröm, hogy sokszor a gyerekeket is motiválni tudjuk a sikereinkkel.

Miért vállaltátok a nagykövetséget? Miért fontos ez nektek?

V.: Nagyon fontos nekünk, hogy támogassuk a gyerekeket, hogy lássák, milyen fontos sportolni. Nemcsak a jó eredmények miatt, hanem mert az egészségükre és az életükre is jó hatással van. Hiszszük, hogy a mozgás hasznos és szeretnénk, hogy mindenki megtalálja azt a sportágat, ami neki tetszik.

L.: Vannak gyerekek, akik még nem tudják, hogy mit sportoljanak. Talán, ha látnak egy sikeres versenyzőt és kedvet kapnak kipróbálni az adott sportágat, elindulhatnak azon az élethosszig tartó úton, amiről a Sportoló Nemzet Program is szól.

Márton Luana



Foto: World Taekwondo

A SPORTTAL CSAK NYERHETSZ

Idén második alkalommal hirdettük meg a Nagy Diák Sporttesztet. Ennek kapcsán beszélgettünk dr. Schmidt Ádámmal, a Honvédelmi Minisztérium sportért felelős államtitkárával arról, miért is hasznos és főleg jó sportolni mindenkinek.

Ön sportolt fiatalabb korában? Ha igen, mit adott Önnek a sport?

Több sportágat is kipróbáltam fiatalon, úsztam és vízilabdáztam is, de végül a kosárlabda volt az, amely olyannyira megfogott, hogy magam is profi kosaras szerettem volna lenni. Végül az élet máshogy alakult, de a sportot soha nem hagytam el, a mindennapjaimnak a rendszeres mozgás örökké a része maradt, arra pedig kifejezetten büszke vagyok, hogy a hivatásomban már több évtizede a magyar sport ügyét szolgálhatom, most éppen államtitkárként.

Volt olyan sportélménye diákként, amely meghatározó volt az életében?

Sportban a gyerekkori példaképem Michael Jordan volt, soha nem fogom elfelejteni, ahogy az amerikai válogatott, a Dream Team a barcelonai olimpián játszott. Szerintem az a csapat sokaknak jelentett hatalmas élményt, egy egész generációval ismertette és szeretettette meg a kosárlabdát.

Mit gondol, a sport milyen készségeket fejleszt, amelyek az élet más területein is fontosak?

Szerintem kis túlzással nincsen olyan készség, amelyet a sport ne

tudna fejleszteni. A mai világban, ahol minden a gyorsan elért, látványos sikerekről szól, kifejezetten fontos, hogy a sport nemcsak az ember céljainak kijelölésében segít, de egyúttal arra is megtanít, hogy azok eléréséért bizony tenni is kell, ölbe tett kézzel hiába várjuk a sikert. De segít az embernek strukturáltan gondolkodni, megtanítja, hogyan kell egy napunkat beosztani, illetve egy sor olyan tulajdonsággal ruház fel, mint a fegyelmezettség, az alázat, a kitartás vagy a csapatban gondolkodás képessége, amelyek a sportpályán túl, az iskolában, a magánéletben, vagy később, a munkában is kiemelkedő jelentőséggel bírnak majd. Nem véletlen, hogy a legtöbb cégnél kifejezetten előny, ha az adott állásra jelentkezőnek van valamilyen „sportos” háttere, múltja is.

Hogyan szeretnék elérni, hogy több diák mozogjon rendszeresen az iskolán kívül is?

Talán ez most a legfontosabb küldetésünk, hogy minél több fiatalot vegyünk rá arra, ne otthon, a kanapén, a virtuális világban töltse el a szabadidejét, hanem járjon el rendszeresen sportolni. A Sportoló Nemzet Programunkat azért indítottuk el, hogy mindenkinek elérhetővé tegyük a rendszeres mozgást és a különböző sportélményeket. Ennek részeként, a BM Köznevelésért Felelős Államtitkárságával és a Klebelsberg Központtal együttműködve nyilvánítottuk a 2025/26-os tanévet a Sportoló Nemzet Tanévének, amelynek keretében országszerte ellátogatunk iskolákba, ahol kiváló sportolóink segítségével igyekszünk minél több sport-

ágot megismertetni a fiatalokkal, megpróbáljuk bennük elültetni a sport szeretetét. A Tanév kapcsán mindazoknak, akik csatlakoz-



Dr. Schmidt Ádám

nak a Sportoló Nemzet Klubhoz, ingyenes jegyeket kínálunk fel a legnépszerűbb csapatsportágak mérkőzéseire. Bízom benne, hogy az ott megszerzett élmények hatására is sokan belépnek majd a sportcsaládba.

Mit üzenne azoknak a fiataloknak, akik nem érzik magukat „sportosnak”?

Mint mindenben, itt is az első lépés a legnehezebb, de ha azt sikerül megtenniük, akkor biztosan állíthatom, hogy a sporttal csak nyerhetnek. A mai világban elképesztően színes a paletta, aki elszánja magát, az tud olyan sportágat találni, amely örömet okoz neki. A sport pedig nemcsak fizikai, egészségügyi téren erősít, de mentálisan is, segít leküzdeni bármilyen akadályt, ami előttünk áll.



Játsz te is a Nagy Diák Sportteszten, és tedd próbára sporttudásod a szuper nyereményekért!
www.nagydiaktesztek.hu



Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet



SPORTTEVÉKENYSÉGEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

És ez nem csak az olimpiai bajnokok esetén igaz, hanem mindenkinél, aki az élete részévé teszi a rendszeres testmozgást.

Mit tanulhatnak a fiatalok a magyar élsportolók sikereiből?

Úgy gondolom, a fiatalok számára napjainkban a korábbiaknál is fontosabbak a példaképek. Hogy tudjanak kikre felnézni, legyen kinek az életútjához fordulni „segítségért” abban a világban, amely igen sok területen vált bizonytalanná az elmúlt években, évtizedekben. A mi küldetésünk az, hogy azok a példaképek, akikre a fiatalok rátalálnak, képviseljenek valódi értékeket, legyen mögöttük valódi teljesítmény, ne csak 15 perc hírnév. Szerintem a sportolók pontosan ilyenek. Megmutatják, hogy Magyarországról indulva is el lehet jutni a világ csúcsára, hogy bármilyen célt elérhetünk, ha hajlandóak vagyunk tenni is azért, és nem adjuk fel az álmainkat az első nehéz pillanatban, egy esetleges kudarc után. Számtalan inspiráló történetet tudnék mondani, nagy szerencsénk van, hogy a magyar sport bővelkedik olyan klasszisokban, akik a pályán és azon kívül is méltán nevezhetőek példaképnek. Óriási lehetőség, hogy ezeket a remek történeteket immár minden korábbinál több csatornán lehet megismerni, ugyanakkor kiválóságaink számára ez egyúttal egy hatalmas felelősség is, hogy minden helyzetben jó nagykövetek legyenek a magyar sportnak.

Ha egy mondatban kellene üzeni a diákoknak a sportról, mi lenne az?

Nehéz ezt egy mondatban összefoglalni, de talán azt mondanám, hogy mindegy, hogy olimpiai bajnokok akarnak lenni, vagy csak heti néhányszor szeretnének közösen edzeni a barátaikkal, de mindenképpen próbálják ki a sportot és tartsák meg az életük részének, mert tényleg csak nyerhetnek általa.



HM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG



BARCELONA 9 CSODÁJA

EGY KÉTNAPOS UNESCO-KALAND

A katalán főváros sokaknak a futballról, a gazdag gasztronómiáról, a jellegzetes nyelvről vagy éppen a Sagrada Famíliáról lehet ismerős. Kevesebben tudják azonban, hogy ez a színes város kilenc, UNESCO által világörökségként elismert helyszínnel büszkélkedhet.

BODOR IVÁNA

1. Palau de la Música Catalana

Ez a modernista gyöngyszem Domènech i Montaner tervei alapján, 1908-ban készült el a katalán Orfeo Català kórus számára. A koncertpalota meztelen téglahomlokzata téglából, csempékből, színes mozaikból és ólomüvegből készült díszítése miatt szinte zenél a látvány. Az épület sarkát Miquel Blay híres szobra díszíti, amely állítólag a katalán zene szellemét testesíti meg.

2. Palau Güell

Gaudí egyik első fontos megbízása volt, amit 1885-ben kapott Eusebi Güell iparmágnástól. Ez az épület ma már látogatható belülről is, ami különleges élmény, mivel a legtöbb Gaudí-ház még mindig magántulajdonban van. A korabeli építészek elrejtették volna a vas tartószerkezeteket – Gaudí viszont kiemelte őket, díszítőelemként használva.

3. Casa Batlló

Ez a különleges lakóház 1906-ban készült, és a helyiek csak „a csontok házának” hívják organikus, csontvázszerű formái miatt. Gaudí minden részletre személyesen ügyelt: az építkezés során az utcáról irányította a mun-



kásokat, pontosan megmondva, hogy melyik mozaikot vagy építészeti elemet hová helyezték, hogy a színek és formák tökéletes harmóniában álljanak össze. Bár a homlokzat pontos jelentése máig rejtély, feltételezhető, hogy a természet, különösen a tenger világából merítette inspirációját.

4. Casa Milà – „La Pedrera”

Gaudí másik híres lakóháza, a Casa Milà közismert nevén *La Pedrera*, vagyis „a kőfejtő” – egy különösen bizarr, de lenyűgöző lakóépület. Alakját a legenda szerint a Montserrat-hegység inspirálta, belső terei pedig erdőt barlanglakásokra emlékeztetnek.

A lakások olyanok, mintha szél és víz formálta volna őket: nincsenek egyenes falak vagy sarkok, minden íves, mozgásban van, mintha maga az épület lélegezne. Az épület tetején található kémények szoborszerű formákkal egyesek szerint lovagokat, mások szerint absztrakt szörnyeket idéznek.

5. Sagrada Família

Kétségtelenül Antoni Gaudí legismertebb alkotása a monumentális **Templo Expiatori de la Sagrada Família**. Sokak szemében ez lett Barcelona jelképe, és az egyetlen templom a székesegyházon kívül, amely sértetlen maradt az 1936-os forradalmat követő templomgyújtogatások során.

A katalán építész egy olyan szakrális épületet álmodott meg, ahol minden forma a hitet szolgálja – legyen szó oszlopról, díszítésekről vagy fényről. Egészen aprónak érezheted magad, amikor nyolc torony emelkedik több mint 100 méter magasba előtted. Gaudí számára ezek a tornyok a tizenkét apostolt szimbolizálták; négyet akart még felhúzni a főhomlokzat fölé, valamint egy 180 méteres tornyot a keresztelőhajó fölé, rajta egy báránnyal, Jézus jelképeként. Ezt a központi tornyot négy kisebb torony venné körbe, amelyek az evangélistákat képviselnék.

6. Casa Vicens

Ez Gaudí első jelentős megbízása, egy magánvilla, amely 1885-ben készült el. Itt a mudejár stílus inspirálta őt. A zöld-fehér virágmintás csempékkel borított homlokzat és a kovácsoltvas díszítések már előrevetítik Gaudí egyedi stílusát.

7. Hospital de Sant Pau (Recinte Modernista)

Lluís Domènech i Montaner másik jelentős munkája a világ egyik legnagyobb szecessziós épületegyüttese, amely korábban kórházként működött. A gyönyörű pavilonokat föld alatti folyosók kötik össze, díszítésük színpompás mozaikkal és szobrokkal teli.

8. Parc Güell

1900 és 1914 között készült Gaudí egyik legfantáziadúsabb munkája, amely eredetileg egy luxus lakóparkból végül közparkká alakult. A dombtetőn fekvő park pazar kilátást nyújt Barcelonára: a díszes kapupavilonok, a mozaikkal borított gyík, a hullámzó kerámia pad, valamint az Oszlopcsarnok, amely eredetileg piac lett volna, egyfajta látomásos álomvilágként kel életre. Mindez örületes képzelőerő és kézművesség találkozása.



Az angol utazó, Sacheverell Sitwell szerint „egyszerre egy vidámpark, egy megkövült erdő és a részeg Karnaki Amon-templom egy földrengés közepette.”

9. Cripta Gaudí Colònia Güell

Barcelona határában található, de megéri a kis kitérőt. A kevesek által ismert Colònia Güell munkástelepeinek temploma egyfajta kísérleti műhely volt Gaudí számára. Itt próbálta ki azokat a szerkezeti megoldásokat, amelyeket később a Sagrada Famíliaiban is alkalmazott. Bár a teljes templom sosem készült el, a kripta szabálytalan boltíveivel, rusztikus kőfalaival és színes üvegablakaival önmagában is lenyűgöző.

Ha a következő utad Barcelonába vezet, ezek a helyszínek szinte kötelező megállóak. Építészeti szempontból egyedülállóak, vizuálisan káprázatosak és kulturálisan is jelentős értéket képviselnek.



„A KÉMIÁT NEM MEGTANULNI KELL, HANEM MEGÉRTENI”

DR. SZALAY LUCÁVAL, AZ EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM KÉMIA SZAKMÓDSZERTANI KUTATÓJÁVAL BESZÉLGETTÜNK

Hogyan változott az ELTE az elmúlt évtizedekben, és miért lett egyre kevesebb a tanárszakos? Mi a „kutatásalapú” kémiatanítás lényege, és mit ad a diákoknak a kísérlettervezés, amit máshonnan nehéz megkapni? Az ELTE oktatójával a tanításról, a szakmódszertan mindennapjairól és a természettudományos oktatás jövőjéről beszélgettünk.

KÖVEGSES SÁRA, HAGSEK ANIKÓ

Az ELTE-n végzett, és most ott kutat, tanít. Hogyan változott az egyetem ezidő alatt?

Amikor én végeztem, mindössze harmincan voltunk vegyészek az évfolyamon, miközben sok tanárszakos hallgató tanult. Később ez az arány megfordult: volt időszak, amikor akár százötven diákot is felvettek alapszakra. Ma nagyjából ötven-hatvan körül van a kémia alapszakosok száma, viszont sajnos kevés lett a tanárszakos. Ez nagyon nagy változás.



Dr. Szalay Luca

Mi az oka az elköteleződésének? Mi fogta meg a tudományos pályában?

Elég speciális utam volt: vegyészként kezdtem dolgozni, majd Japánba költöztünk, ahol elsősorban otthon voltam, de az ott lakó barátaim megkértek, hogy tanítsak nekik magyar nyelvet. A végén több „tanítványom” is lett, és nagyon élveztem, hogy ki kellett találnom, hogy hogyan lehet egy bonyolult rendszert logikusan, érthetően átadni. Ekkor jött az a felismerés, hogy a kémiát is érdemes lenne tanítanom. A tudományos közegben az fogott meg, hogy a kíváncsiság, a kérdések, a folyamatos újragondolás természetes része a kutatói mindennapoknak.

Mi az a „kutatásalapú kémiatanítás”, és Ön szerint miért fontos a fiatalok számára?

A „kutatásalapú” kifejezés kicsit félrevezető, mert nem a klaszszikus értelemben vett tudományos kutatásról van szó, hanem inkább vizsgálódásról, kérdésről. A lényeg az, hogy a diák ne pusztán egy „receptet kövessen” a laborban, hanem kapjon egy kérdést, és azon gondolkodjon, hogy hogyan lehet kísérlettel választ keresni rá. Ilyenkor tanul meg igazán természettudományos módon gondolkodni.

Mit tanulhat egy diák a kísérlettervezésből, amit más tantárgy nem ad meg?

A kísérlettervezésben van valami nagyon sajátos: egyszerre kell előre látni, rendszert alkotni, és közben vállalni azt is, hogy nem biztos, hogy a terv azonnal működni fog. A diák megtanulja, hogy mi az, ami változtatható, mit érdemes mérni vagy megfigyelni, és hogy hogyan lehet az eredményeket értelmezni.

Mi az a gyakorlat a kémiaoktatásban, amit a legfontosabb lenne megszüntetni?

A legfontosabb, amit vissza kellene szorítani, az a pusztán tényvisszakérdezésre épülő tanulás és számonkérés. Ha a diák megtanulja a definíciót majd visszamondja, akkor rövid idő múlva az egész kikopik, mert nem épült be a tudásába. A természettudományok akkor válnak hasznossá, amikor a megtanultak alkalmazhatók.

Kutatási területe a kémia szakmódszertan. Segítsen egy átlagos olvasónknak megérteni: milyen ez a munkakör? Mivel telik egy napja?

A szakmódszertan lényege, hogy tanárszakos hallgatókat képezünk. Ez részben elméleti munka: foglalkozunk azzal, hogy miért nehéz a tantárgy,



hogyan épülnek egymásra a fogalmak, hogy milyen tévképzetek alakulhatnak ki, és hogy hogyan lehet ezeket megelőzni. Ugyanakkor nagyon gyakorlatias terület is, mert a kémia tanítását nem lehet kísérletezés nélkül elképzelni.

Mi a legfontosabb fejlemény a tudományterületén, ami azóta történt, hogy Ön abban dolgozik?

Egyre nagyobb egyetértés alakult ki abban, hogy nem az a cél, hogy a diák minél több tényt bemagoljon, hanem az, hogy megértse a kulcsfogalmakat, és ezekből tudjon gondolkodni. Ugyanakkor az is világossá vált, hogy ehhez szükség

van egy stabil alapra is, mert gondolkodni csak valamiről lehet. (Ezt eredetileg Szent-Györgyi Albert mondta.) A kihívás egyensúly: legyen elég tudás, amire építeni lehet, de ne temesse maga alá a diákot fölösleges részletekkel.

Ön szerint hogyan fog változni a természettudományos oktatás Magyarországon a következő húsz évben?

Valószínűleg erősödni fog az a törekvés, hogy a természettudományokat ne elszigetelt tantárgyként tanítsuk, hanem problémák felől közelítsük meg őket: egészség, környezet, technológia, mindennapi jelenségek. A legnagyobb kér-

dés inkább az, hogy lesz-e elég szakember, elég jól támogatott tanár, és az, hogy az iskolák mennyire kapnak lehetőséget arra, hogy a kísérletezés tényleg a mindennapok része legyen.

Mit tanácsolna a fiataloknak, akik az Önéhez hasonló területen szeretnének elindulni?

Azt, hogy őrizzék meg a kíváncsiságukat, és ne féljenek attól, ha valamit elsőre nem értenek. A természettudományos pálya arról szól, hogy kérdéseket teszünk fel, és lépésről lépésre keressük a válaszokat. Ha pedig valakit a tanítás is érdekel, érdemes minél hamarabb kipróbálni magát ebben a helyzetben.



„A LEGFONTOSABB AZ, HOGY BESZÉLJÜNK A PÉNZÜGYI TUDATOSSÁGRÓL”

IDÉN IS ITT A PÉNZ7

2026. március 2. és 6. között rendezik meg tizenkettedik alkalommal a PÉNZ7 Pénzügyi és Vállalkozói Témahetet, ahol a diákok renthagyó tanórák és versenyek keretei között ismerhetik meg a pénzügyi tudatosság és a vállalkozás-építés világát. A pénzügyi tudatosságot népszerűsítő rendezvény részleteiről Palóc André közgazdász, a Nemzetgazdasági Minisztérium szóvivője beszélt.



HORVÁTH NATÁLIA

Mi az a PÉNZ7?

A PÉNZ7 egy 2015 óta évente megrendezett egyhetes esemény. Célja, hogy különböző foglalkozásokon keresztül közelebb hozza a diákokhoz a pénzügyi tudatosságot és vállalkozói gondolkodást. Az esemény a Global Money Week (Nemzetközi Pénzhét) eseménysorozat része, amit világszerte 30 országban rendeznek meg a pénzügyi tudatosság népszerűsítésére. Az idei PÉNZ7 fő témái a „Pénzügyi biztonság – Biztosítások” és „Mesterséges intelligencia a pénzügyekben: alapok és veszélyek”. A „Gondolkozz és vállalkozz” témakörben pedig az „Erőforrások” kerülnek fókuszba, így a diákok megismerhetik, mire van szükség egy vállalkozás beindításához.

Kik és hogyan vehetnek részt a PÉNZ7-en?

Elsősorban iskolák, tanárok és diákok számára elérhető a rendezvény, tehát nem egyének, hanem intézmények csatlakozhatnak a programhoz, a részvételhez az iskola egyik pedagógusa regisztrálhat a PÉNZ7 hivatalos honlapján. A regisztrációt követően az iskola hozzáférést kap a kidolgozott tananyagokhoz, óravázlatokhoz és segédanyagokhoz. A részvétel általában ingyenes, ami lehetőséget nyújt minél több iskolának a részvételre. A diákok az iskolai tanórák keretében vesznek részt a foglalkozásokon, nem kell külön jelentkezniük. A PÉNZ7-re a programsorozat végéig lehet jelentkezni, ha valaki lemarad az adott évi jelentkezésről, akkor a következő évben csatlakozhat, hiszen a PÉNZ7 minden tavasszal megrendezésre kerül.

Milyen programok várják az iskolákat, diákokat?

A PÉNZ7 eddig ismertetett programjai mellett kísérőesemények is vannak, ilyen például a Digitális Szimat Kihívás kiberbiztonsági kvíz, a PénzKód országos csapatverseny, a PénzFutam szabadtéri kalandjáték, a Nagy Diák Pénzügyes Teszt, amikben a megtakarítás, a befektetés, a biztosítás és a kiberbiztonság témakörökben tesztelhetik pénzügyi tudásukat a diákok. Vállalkozási témában az Innovation Challenge egy külön kétnapos verseny, de a tőzsde világát is van lehetőség kipróbálni a Részvényfutam ingyenes online tőzsdejátékon.

Hogyan változtatja az ilyen események témáit és tananyagait a technológiai fejlődés és mesterséges intelligencia növekvő mindennapi fontossága?

A neobankok felületein mesterséges intelligenciát használva dönthetünk részvények vásárlásáról, és sokan élnek is ezzel a lehetőséggel. Számos kockázata van, de azt látom, hogy nem kell pesszimistának lennünk ezekkel kapcsolatban. A PÉNZ7-tel, és általában az ismereteink szélesítésével jó irányba haladunk a modern pénzügyi tudatosság felé.



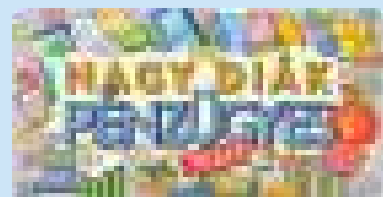
Palóc André

Ha valaki lemaradna a PÉNZ7-ről, van arra lehetősége, hogy utólag visszanezesse az interneten az órák anyagát vagy a programokról készült videókat?

Igen, a PÉNZ7 honlapján elérhető minden korábbi tananyag, ezek között vannak letölthető feladatlapok, prezentációk és tanári útmutatók is. Több esetben az online előadások felvételei is visszanezethetők, a programhoz kapcsolódó szervezetek külön oktatói anyagokat is közzétesznek a saját oldalikon. Ezeket a tanárok akár a PÉNZ7 időszakán kívül is felhasználhatják, bár az élő program hangulata és közösségi élménye ilyenkor már nem pótolható teljesen. Természetesen a szakmai tartalom nagy része továbbra is hozzáférhető, így ha egy iskola egy évben kimarad, a következő év előtt is tud készülni és tanulni a korábban közölt anyagok segítségével.

Milyen lehetőségek vannak azoknak, akik otthonról ismerkednének a pénzügyi világgal?

A PÉNZ7 oldalán kívül is el lehet érni tájékoztató anyagokat, például a Pénziránytű Alapítványon keresztül. Ez nem csak azoknak fontos, akik versenyeznének, hanem azoknak is, akik általában véve szeretnék bővíteni tudásukat. Ez azoknak is jó lehet, akik otthon, a családban beszélgetnének meg bizonyos részleteket, mert ez a legfontosabb, hogy beszéljünk a pénzügyi tudatosságról.



Játsz te is a Nagy Diák Pénzügyes Teszten, és tedd próbára pénzügyi tudásod a szuper nyereményekért!
www.nagydiaktesztek.hu

TUDATOSAN A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA VILÁGÁBAN

Ma már szinte láthatatlanul van jelen a mindennapi életünkben a mesterséges intelligencia – de tudjuk-e igazán, hogyan működik és mire képes? Dr. Ország-Krisz Axel MI-fejlesztővel beszélgettünk, aki szerint a tudatosság és az emberi kontroll kulcsfontosságú ahhoz, hogy a MI valóban előnyünkre váljon.

DEUTSCH LEVENTE

Van olyan MI-megoldás, amit Ön is használ, de nem úgy gondol rá, hogy ez mesterséges intelligencia?

Szakmai ártalom, hogy nincs. Viszont érdekes, hogy ezek a rendszerek néha már annyira természetesnek kommunikálnak, hogy nehéz úgy lezárni velük egy beszélgetést, hogy ne köszönjem meg a végén. Néha viccesen eszembe jut, hogy ha egyszer öntudatra ébrednének, még visszakapnám, hogy nem voltam elég udvarias. Persze tudom, hogy erről szó sincs, mégis előfordul, hogy noha ezzel foglalkozom, tudatosítanom

kell magamban, hogy ez mégis csak egy szoftver.

Mi lenne az első tévhit, amit eloszlatna a MI-vel kapcsolatban?

Az első és legfontosabb tévhit, hogy ez valójában nem intelligencia a szó klasszikus értelmében. Bár ezek a rendszerek úgy vannak megalkotva, hogy a kommunikáció természetesnek, sőt, olykor személyesnek hasson, napjaink MI-jei nem rendelkeznek tudattal, önálló gondolkodással vagy valódi megértéssel. Az emberi kapcsolatokban természetes, hogy ha valaki több emberrel beszélget, akkor ezek a beszélgetések összeadódnak, és hosszú távon formálják a gondolkodását. A mesterséges intelligencia esetében ez nem így működik: az a tudás vagy információ, amit egy felhasználó egy adott beszélgetésben megoszt, nem válik egy közös, másokkal megosztott tapasztalattá, hiszen a rendszer az adott kontextusban tud csak reagálni.

Mi az, amiben egy MI kifejezetten rosszabb, mint egy ember?

Leginkább a megértésben – ebben még nagyon sokáig rosszabb is lesz az embereknél. Ennek alapvető oka, hogy az MI-k másképp gondolkodnak. Emberként szinte biztosan kiszúr-



Dr. Ország-Krisz Axel



Játsz te is a Nagy Diák KRESZ-teszten, és tedd próbára KRESZ-tudásod a szuper nyereményekért!
www.nagydiaktesztek.hu

juk az általánosban a különbséget, míg egy nagy nyelvi modell esetében könnyen „elvész” a kivétel. Ezért van az, hogy nagyon tág, általános kérdésekre gyakran felszínes válaszokat ad, míg pontosan körülhatárolt, szűkített kérdések esetén lényegesen jobb eredményt nyújt. A hagyományosabb, például gépi látásra épülő rendszerek bizonyos feladatokban rendkívül erősek lehetnek, ugyanakkor néha olyan dolgokban tévednek, amelyek egy ember számára magától értetődők.

Hátrányba kerülünk, ha nem használjuk az MI-t ott, ahol segíthetne?

Lemondunk azokról az előnyökről, amiket nyújthatna, például idő- és energiamegtakarításról, monoton vagy kellemetlen feladatok mennyiségének



csökkentéséről. Jó példa erre az orvosi diagnosztika. Képpalkotó vizsgálatok, például röntgenfelvételek elemzésében a gépi látásra épülő algoritmusok sok esetben kiemelkedően jól teljesítenek, jobbak, mint az emberi szakértők. Ugyanakkor ezek a rendszerek sem tévedhetetlenek. Éppen ezért módszertanilag különösen fontos a helyes együttműködés. Gyakran az a bevett gyakorlat, hogy először az orvos alkot önálló szakvéleményt, és csak ezt követően ismeri meg a rendszer javaslatát. Így csökken annak kockázata, hogy téves diagnózis szülessen, nehogy valakit olyan betegséggel kezeljenek, amiben valójában nem is szenved.

Hogyan és hol segíthet az MI abban, hogy kevesebb közúti baleset történjen?

A közúti közlekedésben sokat segíthetnek a modern vezetéstámogató megoldások: az adaptív tempomat, a sávtartó automatika, az automatikus vészfékezés vagy az éberségfigyelő rendszer. Sokan kikapcsolják őket, mert zavarónak érzik a jelzéseket, de ha nem használjuk ezeket a funkciókat, éppen azoktól a biztonsági tartalékoktól fosztjuk meg magunkat, amik kritikus helyzetben megelőzhetnek egy balesetet.

Mit mondana egy iskolarendőrnek, mitől ne féljen az MI kapcsán és mitől legyen inkább óvatos?

Azt javasolnám, hogy ne féljünk használni a mesterséges intelligenciát. Érdeemes kísérletezni és beszélgetni vele akár olyan kérdésekről is,

amelyek pedagógiai helyzetekben merülnek fel, például arról, hogy hogyan gondolkodhatnak a gyerekek. Amivel kapcsolatban viszont óvatosságra intenek, az az érzelmi stabilitás, ami nagyon könnyen az emberi kapcsolatok rovására tud menni. Hosszú távon fennáll a veszélye annak, hogy ha valaki túlzottan emberi kapcsolatként kezd tekinteni az MI-re, az a tényleges emberi kapcsolatainak rovására mehet. Különösen érzékeny kérdés ez azoknál a gyerekeknél, akik kevesebb figyelmet, támogatást kapnak a családi vagy társas környezetükben. Ők könnyebben találhatnak társat egy ilyen rendszerben, mint azok, akik stabil, támogató közegben nőnek fel.

ÉPÜLETEK, AMIKET EGY SNITT UTÁN LEBONTANAK

Huszár Eszter „Musu” díszlettervező-építész-mérnökkel beszélgettünk

Mit keres egy építész-mérnök a filmiparban? – fogalmazódott meg bennem, mikor először mutattak be ehavi interjúalanyomnak. Kiderült, hogy a filmipari építész-mérnökök sokkal gyakoribbak, mint gondoltam. Huszár Eszter „Musu” építész-mérnök diplomásként számos film és színdarab díszletén dolgozik. A Pesti Színház nézői ismerhetik munkáját az Igazából Komédiából és az Amadeusból. A filmbarátok a Ma aste gyilkolunk, Az orvosdoktor Londonban filmek stáblistáin szúrhatják ki nevét. Mindemellett a munkásságunk közelebb áll egymáshoz, mint eleinte sejtettem – Huszár Eszter egy építészeti szakmai lap főszerkesztője is.

HACSEK ANIKÓ

Hogy alakult, hogy építész-mérnöki végzettséggel erre a kapcsolódó, de mégsem teljesen azonos pályára léptél? Miben különbözöl azoktól, akik látványtervezői képzésen végeztek?

Egyetem alatt adódott a lehetőség, hogy egy, a Színház- és Filmművészeti Egyetemen dolgozó látványtervezőnek rajzoljak díszletet. Ezután

minden lehetőségből jött a következő. Mi, építész-mérnökök mást tanultunk, mint azok, akik látványtervezőnek végeztek. Az építész-karon műszaki rajzokat készítettünk – a nemzetközi filmes munkák közül volt olyan, ahol kritérium volt az építészeti diploma, másképp nem vettek volna fel.

Említetted a nemzetközi produciókat – itt milyen különbségeket tapasztaltál a hazai filmiparhoz képest?

A nemzetközi producióban set designerként (set = forgatási helyszín – a szerk.) dolgoztam. Külföldi producióban a látványért az art department (művészeti részleg) felel, ennek feje a production designer. Az amerikai vagy nemzetközi filmekben sokkal nagyobb art department van, mint itthon. Ilyenkor általában set designerként dolgozom, ott kevesebb lehetőség van rajzolóként kreatívan kibontakozni, mint egy hazai producióban. A magyar producióban art directorként közvetlenül a látványtervező mellett dolgozhatok, sokkal jobban belelátok a munkájába.

Számodra mi a legnagyobb technikai kihívás egy komplex filmes díszlet létrehozásakor?

Annak a tudásnak a hiánya, amivel látványtervezők bírnak, de én nem: átfogóbb tudásuk van a film és színház terén, mint nekem. A színházat nagyon szeretem, az egyetem alatt sokszor akár heti tíz előadást is láttam, ilyenkor a próbákat is megnéztük. Ez sokat segített, de azért a filmek terén nagyjából annyira vagyok tájékozott, mint valaki, aki szereti a filmeket. Pótolnom kellett és kell azt technikai tudást, amit a látványtervezők a képzésükön megtanulnak.



Huszár Eszter



Jelenet a *Ma este gyilkolunk* című filmből

A portfóliódban szerepel színházi darab is, az Igazából Komédia a Vígyszínházban – hogyan közelíted meg a színházi terek tervezését a filmes térhez képest?

Pater Sparrow-tól, eredeti nevén Verebes Zoltántól volt az első filmes munkám, és azóta is együtt dolgozunk. Ő egy fantasztikus látványtervező és ember; mellette dolgoztam az Igazából Komédián. Az volt a feladat, hogy Zoli fejében megszületett a koncepció, amiről látványtervet készített, és én voltam az, aki annak a modelljét felépítette, a műszaki rajzokat elkészítette. Ezután együtt mentünk ki a helyszínre, ellenőriztük a festést, a kellékeket. Ez egyszerre egy art director, set designer és asszisztensi pozíció, a színházban ezek összefonódnak.

Milyen eszközöket, programokat használsz a tervezéshez?

Építészeti szoftvereket a műszaki rajzoláshoz. A látványtervezéshez képszerkesztő és látványtervező programok kellene, ezek általában össze vannak kötve az építészeti szoftverekkel. Nagy könnyebbség, hogy a mesterséges intelligenciával már a modellből ki tudok nyerni olyan lát-

ványt, ami megfelel a célnak. Ugyan a MI-é nem lesz a világ legjobb látványterve, de realisztikus és használható lesz.

Amikor elkezdtük az interjút, hívhattalak volna kollégának is, hiszen a Magyar Építéstechnika magazin főszerkesztője vagy – itt miről írsz, min dolgozol? Bele tudod vinni a filmipari munkásságod a sajtóipari munkásságodba?

A Magyar Építéstechnika egy közel 80 éves szaklap, ami főként az építői technikáról szól. Korábban volt már olyan, hogy szóba kerültek a filmes építészek, és tervezek is a jövőben még többet írni erről a lehetőségről. Persze „másik minőségemben” vagyok a lapban, hiszen ott főként anyagokról, építészszakmai részletekről van szó. Ez a munkásságom is azt mutatja, hogy építésznek tanulni azért jó választás, mert sokféle dolgot lehet csinálni a végzettséggel, Sokszor mondják, hogy a filmipar nem egy életbiztosítás – nekem óriási biztonságot ad, hogy van egy építész mérnök szakma a kezemben, amit hogyha éppen szünet van a filmezésben, akkor tudok hasznosítani.



Jelenet a *Ma este gyilkolunk* című filmből

KÉT FILM, EGY NAGY ADAG ÉRZELEM

EZEKET A FILMEKET AJÁNLJUK, HA VAN KÉTSZER MÁSFÉL ÓRÁD MOZIZNI A HÓNAPBAN

A magyar mozikban most egyszerre láthatunk csizmás forgatagot és dauerolt nosztalgiát. Az egyik film a hagyományokhoz nyúl, a másik a kilencvenes évekhez – és mindkettő azt bizonyítja, hogy a romantika még mindig biztos közönségcsalagató.

BODOR IVÁNA

MAGYAR MENYEGZŐ

A Fórum Hungary forgalmazásában látható magyar-román nyelvű romantikus film a Szupermodern Stúdió gyártásában készült, amelynek már a színes, mozgalmas plakátja is azt ígéri: itt bizony nem maradnak ülvé a szereplők. Rendezője Káel Csaba, aki a Bánk bán után tért vissza nagyjátékfilmmel.

A történet 1981-be repít: két budapesti egyetemista Erdélybe utazik egy különleges gitárreményében, ám egy praktikusnak induló névházasságból valódi érzelmek szövődnek. A film legerősebb fegyvere a lát-

vány és a zene: kalotaszegi forgatási helyszínek, autentikus népviseletek és magukkal sodró néptáncjelenetek. A zenét Pál István Szalonna és zenekara szolgáltatja.

A **Magyar menyegző** igazi közönségfilm: romantikus, színes, és jólesően idealista. Olyan, mint egy hosszúra nyúlt lakodalmom – lehet, hogy tudjuk, mi lesz a vége, de mégis örömmel maradunk a táncparketten.

BELÉD ESTEM

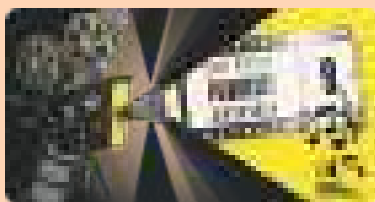
A Vertigo Média által forgalmazott romantikus vígjáték rendezője Tiszeker Dániel, aki ezúttal is a nosztalgia erejére épít, de csavar egyet a recepten.

A főhős, Eszter (Rujder Vivien) egy '90-es években játszódó romkomot forgat, amikor egy baleset következtében amnéziás lesz, és azt hiszi, valóban abban az évtizedben él. A stáb kénytelen fenntartani az illúziót, miközben a valóság és a fikció határa egyre jobban elmosódik. Szabó Kimmel Tamás játssza

partnerét, Bálintot, aki egy '90-es évekbeli szívtiprot játszik a filmen belüli filmben.

A **Beléd estem** a nosztalgia motorjával hajt: slágerek, vizuális gegek és generációs poénok viszik előre a történetet. Könnyedebb, játékosabb darab, amely inkább a humorra és az életérzésre épít, mint a mély drámára.

Két film, két korszak, kétféle múltidézés. Az egyik Erdélybe hív táncolni, a másik visszarepít a Bravo magazin és a mixtape-ek világába. Ha választani kellene? Nem kell. Inkább nézzük meg mindkettőt – mert a szerelem hol csizmában, hol magassarkúban érkezik, de a moziban mindig jól áll neki.



Nézd a Nagy Magyar Filmteszt élő streamközvetítését a döntőről és az azt kísérő filmes napról március 27-én a DUE Facebook oldalán!





NAGY DIÁK SPORTTESZT

**TÖLTSD KI A NAGY DIÁK SPORTTESZTET
2026. ÁPRILIS 26-IG
ÉS NYERD MEG A KERÉKPÁR, A SPORTSZERUTALVÁNY,
VAGY A GÖRÖGORSZÁGI UTAZÁS EGYIKÉT!**



HM SPORTÉRT FELELŐS
ÁLLAMTITKÁRSÁG



Nemzeti
Sportfejlesztési
és Módszertani
Intézet



**SPORTOLÓ
NEMZET**



SPORTEGYESÜLETEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

médiahálózat
due



NAGY DIÁK PÉNZÜGYES

TESZT 6.

TÖLTSD KI A NAGY DIÁK
PÉNZÜGYES TESZTET
ÉS NYERD MEG A TENGERPARTI NYARALÁS,
AZ ELEKTROMOS ROLLER VAGY
A LAPTOP EGYIKÉT!

MUTASD MEG A TESZTET SZÜLEIDNEK,
NAGYSZÜLEIDNEK IS!
A FELNÖTT JÁTÉKOSOK KÖZÖTT
EGY BELFÖLDI WELLNESS HÉTVÉGÉT
SORSOLUNK KI!

exim

PÉNZIRÁNYTŰ

due
a diákújságról egyesület

PÉNZMŰZSÉPMŰVISELŐ
Magyar Önkormányzatok és Községi Önkormányzatok

IMFB

ÁLLAMGAZDASÁGI KÉZELŐ KÖZPONT ZRT.

NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM

MABISZ
Magyar Bankok Szövetsége

ÁKIK

Magyar
Államkincstár

EDU
LAB

WWW.NAGYPENZUGYESTESTZT.HU