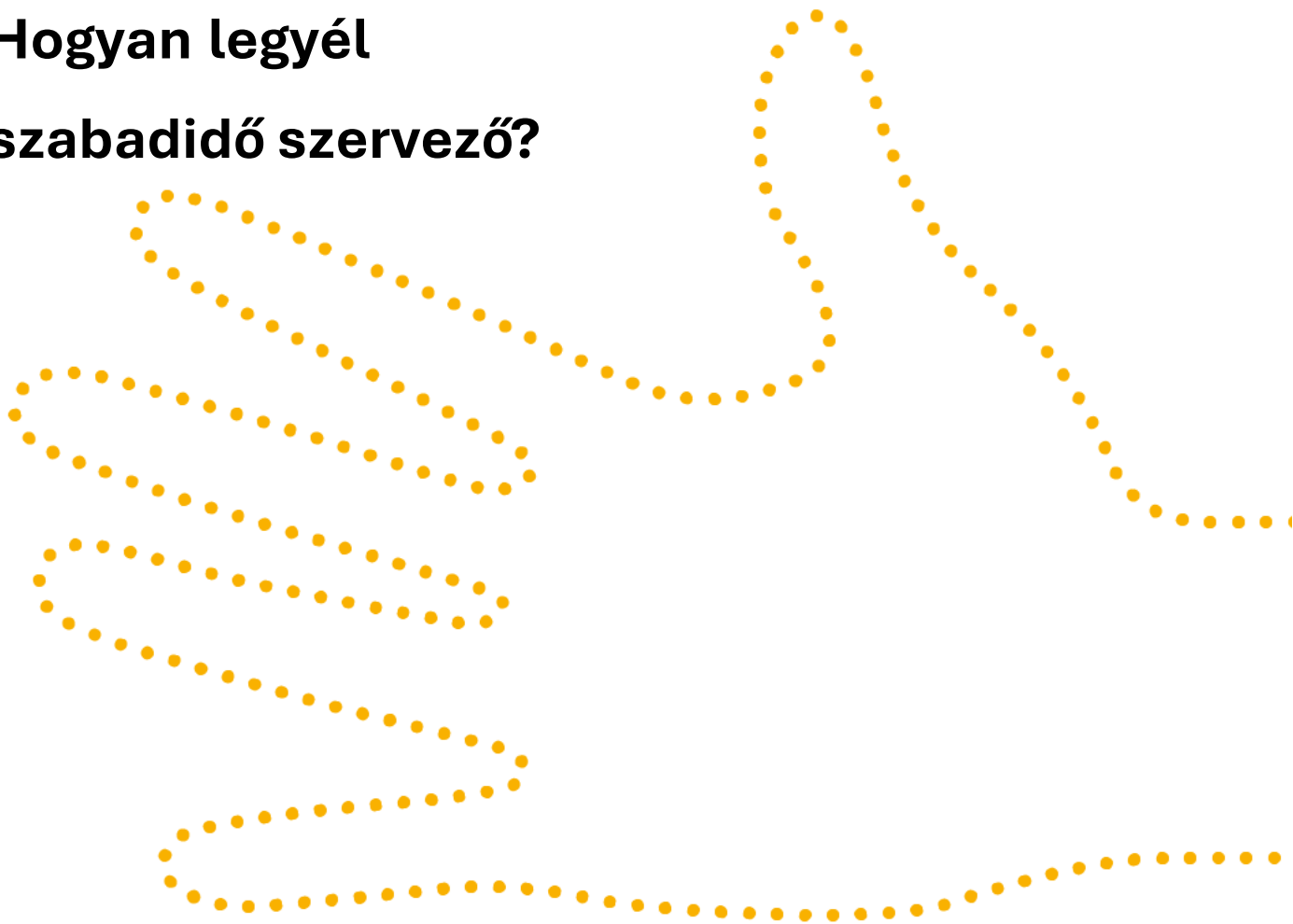


# **Eszköztár tanulásban akadályozott személyek számára**

**Hogyan legyél  
szabadidő szervező?**



## **ACCESS to Leisure – Együtt a szabadidőért!**

### **Adult education Courses on Capacity-building for the Engagement and Support of Self-advocates in the field of Leisure**

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával.

Projekt időtartama: 2022. februártól 2024. júliusig

© – 2024 – Kézenfogva Alapítvány. Minden jog fenntartva.

Feltételekkel engedélyezett az Európai Unióban.

A partnerség nyílt licencet biztosít, és lehetővé teszi az anyag felhasználását, adaptálását és terjesztését.

<https://kezenfogva.hu>

<https://www.atempo.at/>

[www.facebook.com/CenterVAL](http://www.facebook.com/CenterVAL)

[www.hubbie.brussels/nl](http://www.hubbie.brussels/nl)

<https://tukena.fi/>



Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bárminemű felhasználásáért.

## Tartalomjegyzék

Az ábrák jelentése .....	5
Bevezetés: Miről szól ez az eszköztár? .....	8
Informatikai eszközök a szabadidő eltöltésében .....	15
<b>1. Használd az internetet szabadidős tevékenység keresésére .....</b>	<b>16</b>
1.1 Szabadidős program keresése keresőprogrammal .....	16
1.2 Szabadidős tevékenység keresése keresőmotorral .....	20
1.3 Események keresése a Facebookon.....	24
<b>2. Használd az internetet találkozók szervezésére és kapcsolatfelvételre .....</b>	<b>26</b>
2.1 Email .....	28
2.2 Telefon .....	32
2.3 Kapcsolatfelvételi űrlap .....	33
2.4 Közösségi média .....	37
<b>3. Használd az internetet szabadidős tevékenységként.....</b>	<b>38</b>
3.1 Online játékok .....	39
3.2 Közösségi média .....	41
3.2.1 Facebook .....	42
3.2.2 Instagram .....	44
3.2.4 YouTube .....	46
Hogyan nézz nem magyar nyelvű videókat?.....	49
3.2.5 Tik Tok .....	51
3.2.6 Pinterest .....	53

3.2.7 Társkereső alkalmazások és felületek .....	54
<b>4. Internet biztonság .....</b>	<b>55</b>
Tippek a biztonságos internet használathoz .....	57
4.1. Online viselkedés .....	58
Online zaklatás .....	59
Gyűlöletbeszéd .....	61
4.2. Adatbiztonság és adatvédelem .....	63
4.3. Hirdetések és hirdetés blokkolók .....	67
4.4. Álhírek, vagyis a “fake news” .....	69
4.6. Kéretlen emailek, más néven a SPAM.....	71
<b>Záró gondolatok.....</b>	<b>74</b>
<b>Függelék.....</b>	<b>75</b>

## Az ábrák jelentése

Minden fejezet mellett van egy vagy több ábra.

Az ábra mutatja, hogy miről szól a fejezet és miért fontos.



### Megoldás

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt megoldást találsz egy korábban olvasott problémára.



Created by ARIPATUT DASUKI  
from the Moon Project

### Keresőprogram

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt a keresőprogramokról beszélünk. A keresőprogrammal az interneten lehet keresni.



Created by Jérémy Trépo  
from the Moon Project

### Közösségi média

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt a közösségi médiáról beszélünk.



### **E-Mail**

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt az e-mailről beszélünk.

Az e-mail egy digitális levél, amit egymásnak lehet küldeni.



### **Telefon**

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt a téma a telefon, vagy a telefonálás.



### **Kapcsolatfelvételi űrlap**

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt az űrlapról van szó.

Az űrlappal felveheted a kapcsolatot például egy szabadidős klubbal, a honlapjukon keresztül.



Created by Charm Icons  
from Noun Project

## Online játékok

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt az online játékokról van szó.

Az online játékokkal az interneten lehet játszani, általában más emberekkel együtt.



Created by Charm Icons  
from Noun Project

## Internet biztonság és védelem

Ez az ábra azt jelenti, hogy itt az internet biztonságról és védelemről van szó.

Ezeket ismerned kell, hogy biztonságban legyél az interneten.

Ezek a fejezetek nagyon fontosak!



## Fontos

Ez az ábra mindig egy fontos dolog mellett van.

Azt jelenti, hogy nagyon fontos, amit mellette látsz bekeretezve.

Ez a rész gyakran az internet biztonságról szól.



## Bevezetés: Miről szól ez az eszköztár?

Ez az eszköztár olyan hasznos dolgokról szól,  
amik segítenek a szabadidő megszervezésében  
és eltöltésében.

Ezek a hasznos dolgok online eszközök.

Az online eszköz azt jelenti, hogy kell hozzá internet  
és számítógép, okostelefon, vagy tablet.

Ha szeretnéd a szabadidődet hasznosabban eltölteni  
online eszközök segítségével,  
akkor ez a könyv érdekes lesz számodra.

Az első fejezet elmagyarázza, hogy hogyan használd az internetet,  
hogy új és érdekes szabadidős programokat találj.

Azt is elmagyarázza, hogy hogyan keress  
szabadidős programokat a környékeden.

Az első fejezet bemutatja a keresőprogramokat.

A második fejezet a kapcsolatfelvételtől szól.

Mit csinálj, miután megtaláltad a megfelelő szabadidős programot.

Többféleképpen veheted fel a kapcsolatot.

Például e-mailben,

vagy a közösségi médián keresztül.

A kapcsolatfelvétel eszközeit mutatja be a második fejezet.

A harmadik fejezet olyan eszközökről szól,  
amik segítenek érdekesen eltölthetni a szabadidődet.  
Bemutatjuk a közösségi média alkalmazásokat,  
például a Facebookot, Instagramot, vagy a WhatsAppot.

Amikor online eszközöket használsz, akkor fontos tudni,  
hogyan használd őket biztonságosan.  
Ezért a negyedik fejezet az online biztonságról szól.

Ez a fejezet nagyon fontos!

Különösen fontosak azok a részek,  
amik az online viselkedésről szólnak,  
adatok biztonságáról szólnak,  
hamis hírekről és kéretlen e-mailekről szólnak.

Olvasd el, és beszélj ezekről olyannal,  
akiben megbízol.

Úgy használd ezt az eszköztárat, ahogy szeretnéd.  
Eloolvashatod az egészet,  
vagy elolvashatod a neked érdekes részeket.

Például:

ha csak a Tiktok érdekel,  
akkor olvasd el a Tiktokról szóló fejezetet.  
A Tiktok egy közösségi média alkalmazás.



A közösségi média jele ebben a könyvben ez a telefon:

Miután elolvastad a Tiktokról szóló fejezetet,  
olvasd el azt az internet biztonságról szóló fejezetet is,  
ami mellett ez a közösségi médiát jelző kép található.



Azért olvasd el, mert ez a rész nagyon fontos,  
ha használni akarod a Tiktokot.

Ez az eszköztár nem csak szövegeket tartalmaz.

Használtunk úgynevezett QR kódokat is,  
hogy érdekesebb és izgalmasabb legyen.

A következő oldalon elmagyarázzuk, hogy mi az a QR kód  
és hogy kell használni.

Bátran kérd támogatód segítségét,  
Ha valamiben nem vagy biztos.

Az online világ nagy és izgalmas,  
érdekesebbé teheti szabadidődöt.

Reméljük, hogy ez az eszköztár  
hasznos lesz a számodra.

Hogy használd a QR kódot?




A QR kód egy képbe rejtett kód,  
ami így néz ki ebben a könyvben:

A QR kódban információ van elrejtve.  
Az elrejtett információ az interneten van.  
Hogy megtaláld az elrejtett információt,  
internetre és okostelefonra vagy tabletre van  
szükséged.



Kapcsold be az internet elérést a telefonodon vagy tableteden.

Nyisd meg a kamerát .

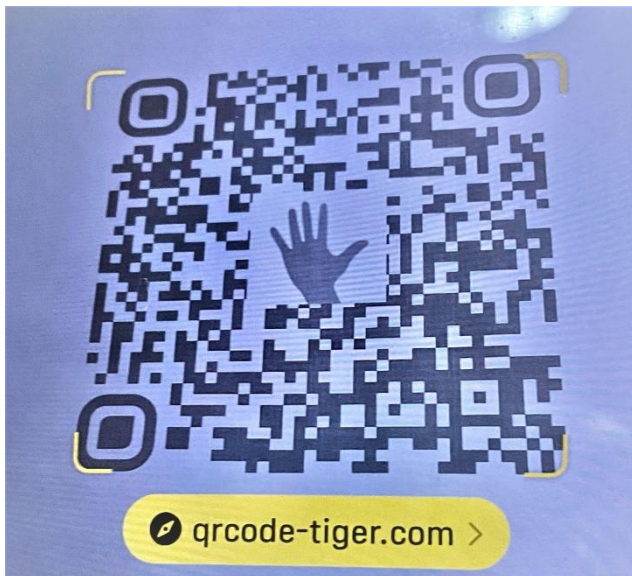
Ha megnyitottad, csinálj úgy,  
mintha lefényképeznéd ezt a kódot.

De ne nyomd meg a fényképező gombot.



1. ábra

Amikor a telefonod felismerte a kódot,  
egy keretet fogsz látni a QR kód körül.



2. ábra

Ha ekkor rákattintasz a QR kódra a képernyőn,  
akkor automatikusan megnyílik egy honlap.  
Ez a honlap van elrejtve a QR kódban.

Például

a fejezet elején lévő QR kódban,  
ez a link van elrejtve:

<https://www.facebook.com/kezenfogva/videos/3653517968264403/>

Ha nincs QR kód olvasód,  
akkor kattints erre a linkre.

Ez egy videó,  
amiben szabadidős tevékenységet láthatsz.  
Ezeket a tevékenységeket  
tanulásban akadályozott emberek szervezték  
helyi támogatók és szakemberek támogatásával.

Reméljük, hogy olvasása közben  
te is kedvet kapsz hozzá,  
hogy eseményt szervezz barátaiddal.

Mi lehet a gond, ha nem működik?

### **Internet hozzáférés**

Internet hozzáférésnek kell lennie a telefonodon vagy tableteden.  
Ha nincs internet a telefonodon vagy tableteden,  
akkor a QR kód nem fog működni.




### **Megoldás**

Ha nincs internet, akkor be kell kapcsolnod a wifit,  
vagy a mobil internetet.

Ezt a beállítások menüben találod meg.

Kérj segítséget, ha nem találod.

## Régebbi okostelefon

Ha régebbi az okostelefonod, vagy tableted,  
akkor lehet, hogy nem ismeri fel a kamerával a QR kódot.   
Ilyenkor egy QR kód olvasó alkalmazásra van szükség.

## Megoldás


Az internetről le tudsz tölteni  
QR kód olvasó alkalmazást.

Nyisd meg a telefonodon:

a Google Play áruházat  vagy az App Store-t. 

Keress rá a keresősávban, hogy “QR kód olvasó”.

Ez például egy QR kód olvasó alkalmazás:

QR kód olvasó (magyar) 

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.scanteam.qrcodereader&hl=hu&pli=1>

Töltsd le az alkalmazást és nyisd meg.

Most már be tudod olvasni a QR kódot az alkalmazással.

Ha úgy látod, hogy nem sikerül,

kérj segítséget!

## **Informatikai eszközök a szabadidő eltöltésében**

Nagyon sok különböző szabadidős tevékenység létezik.

Az internet segít megtalálni és megismerni  
különböző szabadidős tevékenységeket.

Használhatsz keresőprogramokat,  
hogy szabadidős tevékenységeket találj.  
A szabadidődöt az interneten is töltheted.  
Például nézhetsz online videókat,  
játszhatsz online játékokkal,  
vagy használhatod a közösségi médiát.

Az internet nagyon hasznos lehet a szabadidődben.  
Az internet segít megszervezni, vagy eltölteni  
a szabadidődöt.

Ebben az eszköztárban beszélünk arról,  
hogy hogyan használhatod az internetet a szabadidődben.  
Arról is beszélünk, hogy miért fontos  
a biztonság az interneten is.

### **Az eszköztár 4 fejezetből áll:**

1. Használd az internetet szabadidős tevékenység keresésére



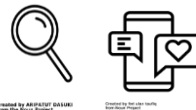
2. Használd az internetet találkozók szervezésére és kapcsolatfelvételre
3. Használd az internetet szabadidős tevékenységekhez
4. Internet biztonság



3. ábra

## 1. Használd az internetet szabadidős

### tevékenység keresésére



Az internet segíteni tud a szabadidőd megszervezésében. Segít új ötleteket, és különleges lehetőségeket találni a közeledben.

Használhatsz keresőprogramokat, és a közösségi médiát is.

Ez a fejezet arról szól, hogy hogyan használj keresőprogramokat és a Facebookot szabadidős programok keresésére.

### 1.1 Szabadidős program keresése keresőprogrammal



Created by ANIPATUT DASUKI  
from the Noun Project

Sok különböző szabadidős tevékenység van.

Nem ismered mindegyiket.

Néha jó dolog új ötleteket találni az internet segítségével.

Az internet segíteni tud új szabadidős programokat találni.

Például ebben a QR kódban

egy hosszú listát találsz,

amin hobbik és szabadidős tevékenységek vannak

felsorolva.

Ezek csak példák,

hogyan ismerj új lehetőségeket.

Ha nem jut eszedbe valamilyen hobbi,

olvasd el a listát.



Lehet, hogy te is találsz új ötleteket a szabadidőd eltöltéséhez.

A QR kódban található link:

<https://goodmood.hu/hobbik-listaja-100-hobbi-hogy-soha-ne-unatkozz/>

Kereshetsz keresőprogramban is.

Sok különböző keresőprogram van az interneten.

Egy keresőprogramban szavakra,

vagy kifejezésekre kereshetsz rá.

A keresőprogram megmutat mindent,



amit talál arra a kifejezésre.

A keresés alapjait megismerheted  
a QR kód mögötti videóban.

A QR kódban található link:

<https://www.youtube.com/watch?v=FyPLV4v1EdE>

A legnépszerűbb keresőprogram neve Google.



De vannak más keresőprogramok is, például

bing <https://www.bing.com/>



ecosia <https://www.ecosia.org/> és



A Google keresőprogramot így találhatod meg:

nyisd meg az internet böngésződet.

A böngésződ többféle lehet:

Google Chrome



Mozilla Firefox



Microsoft Edge



Nyisd meg valamelyiket,

és írd be az oldal tetején lévő sávba, hogy <https://www.google.com/>



Ez a Google logója.

A logó alatti kereső sávba írd be a szavakat, amire rá szeretnél keresni.

Ha általános információt keresel egy témában,

akkor oda írd be a témát.

Például:

Szeretnél megtanulni zongorázni?

Írd be a keresőbe azt, hogy “zongoratanulás”,

és nyomd meg az enter gombot.



Sok eredmény fog megjelenni a zongoratanulásról.

Videókat is fogsz látni,

amivel meg tudsz tanulni könnyebb zongora darabokat.

Olyan oldalakat is fogsz találni, ami elmagyarázza,

hogy hogyan kezdj neki a tanulásnak.

Ezen a QR kódon  
különböző keresési tippeket találsz.  
Ezek segítenek,  
hogy a megfelelő találatot kapd.



A QR kód mögötti link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-ct4lywU-0I>

## 1.2 Szabadidős tevékenység keresése keresőmotorral



Created by ARIPATUT DASUKI  
from the Moon Project

Ha több részletet szeretnél megtudni egy szabadidős tevékenységről,  
akkor pontosabban kell keresned.

Például:

ha zongoratanárt keresel  
közel a lakóhelyedhez,  
például Budapesten.

Keress rá arra, hogy “zongoratanár Budapesten”.  
Nyomj rá az enterre.

Sok találatot fogsz látni.  
Például olyan honlapot,  
ahol budapesti tanárok közül válogathatsz.

zongoratanár budapesten

Képek Videók **Térkép** Hírek Könyvek Járatok Pénzügyek

Minden szűrő Eszközök Biztonságos Keresés

Nagyjából 28 500 találat (0,31 másodperc)

Találatok erre: **Budapest** · Terület kiválasztása

**Magánoktatás.hu**  
<https://www.magánoktatás.hu/zongora-tanar>  
**Zongora tanár, magántanár, oktatás, tanítás, korrepetálás**  
 Zongora, szolfézs-zeneelmélet és akusztika oktatást vállalok **Budapest**en a VII. és a XVI. kerületben (Árpádföld, Cinkota, Csömör vonzáskörzetében). Alap ...

**TUTI magántanár-közvetítő**  
<https://tutimagantanar.hu/keres/online-nem-feltetel>  
**Zongora tanár Budapest**  
 Zongora tanárok **Budapest**en a TUTI magántanár-közvetítőn. Zongora tanárok elérhetőségei. Találj Zongora magántanárt gyorsan és egyszerűen, ...

**oktass.hu**  
<https://oktass.hu/magantanar/tantargy/zongora>  
**Zongora magántanár kereső**

A térképre kattintva azt is láthatod,

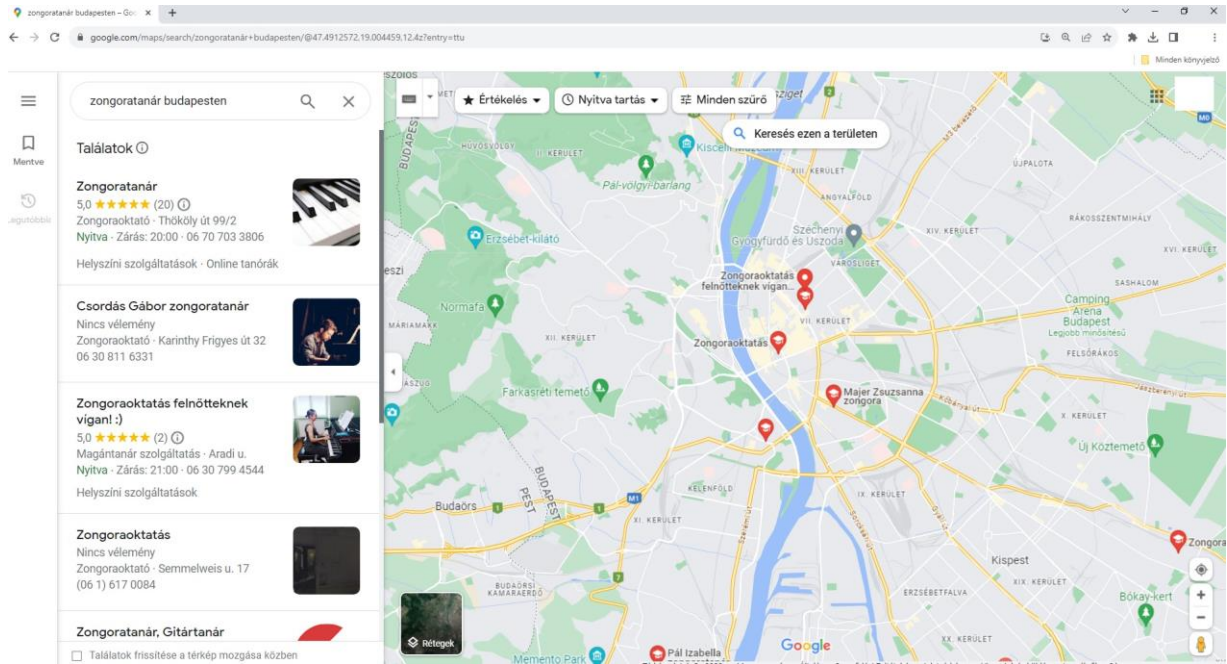
hogy mi van a közeledben.

zongoratanár budapesten

Képek Videók **Térkép** Hírek Könyvek Járatok Pénzügyek

Nagyjából 28 500 találat (0,31 másodperc)

Találatok erre: **Budapest** · Terület kiválasztása



A zongoratanár csak egy példa.

Más tevékenységekre is rákereshetsz.

Ha szereted a sportokat  
és sportolni szeretnél Szegeden,  
beírhatod a keresőbe, hogy “sport Szeged”.

Nyomd meg az entert.

Különböző szegedi sportolási lehetőségeket fogsz látni.

Ha egy bizonyos sport érdekel,  
keress rá arra a sportra,  
és a városra, ahol laksz.  
Például “kosárlabda Szeged”.

Ha több részlet is fontos,  
akkor a részleteket is írd be a keresőbe.



#### 4. ábra

Egy példa:

ha kerekesszéket használsz  
és kerekesszékes kosárlabdát keresel,  
írd be a keresőbe, hogy  
“kerekesszék kosárlabda Szeged”.  
Nyomd meg az entert.  
Pontosabb találatokat fogsz látni.

Ha valami nagyon különlegeset keresel,  
előfordulhat, hogy nem találsz meg a környéken.  
Gyakran előfordulhat ez, ha vidéken laksz.  
Ha nem találsz a közeledben semmit,  
akkor kereshetsz távolabbi városokban is.

Ebben a QR kódban egy online játék van.

Letesztelheted, hogy megértetted-e  
ezt a fejezetet a keresésről.

A QR kód mögötti link:





<https://learningapps.org/watch?v=pps00aqq323>



### 1.3 Események keresése a Facebookon

Ha már ismered és használod a Facebookot,  
akkor eseményeket is kereshetsz rajta.



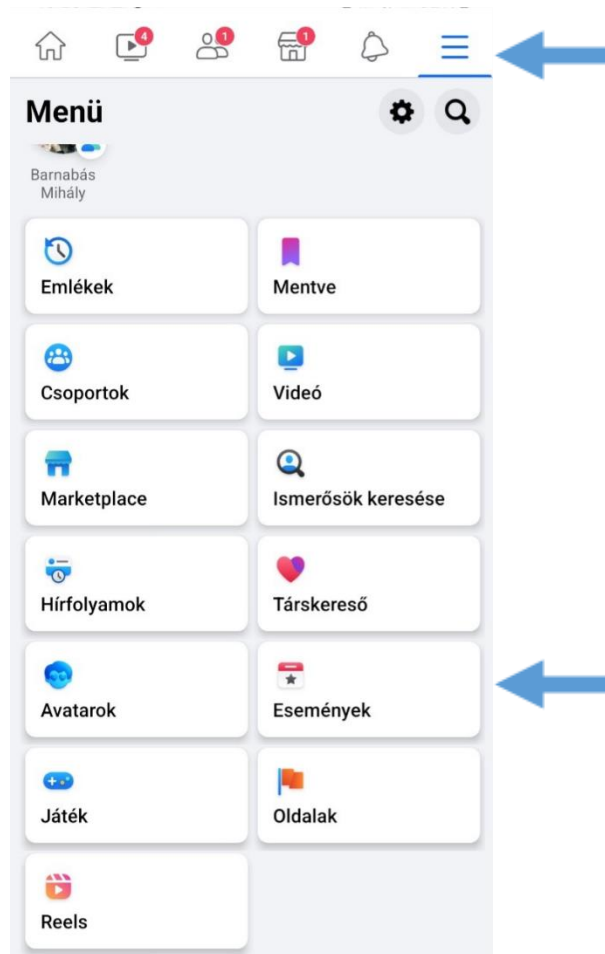
Ha nem ismered a Facebookot, de érdekel,  
olvasd el a Facebookról szóló részt a 42. oldalon.

Ha van Facebookod:  
keress rajta egy eseményt.

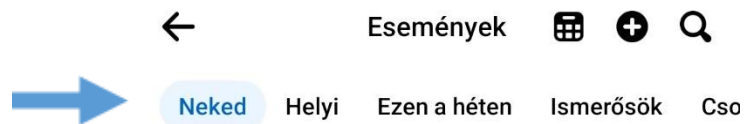
#### Ezek a lépések:

1. Jelentkezz be a Facebookra
2. Kattints a jobb felső sarokban lévő 3 csíkra
3. Válaszd ki az “Eseményeket”
4. Kiválaszthatod, hogy mai, holnapi,  
vagy későbbi eseményeket keresel
5. Azt is megnézheted, hogy milyen események lesznek  
a közeledben.
6. Azt is megnézheted, hogy a barátaidat  
milyen események érdeklik.
7. Ha legörgetsz, még több eseményt láthatsz,  
ami tetszhet neked,  
vagy az ismerőseidet érdekli.

A kék nyíl mutatja, hogy hol találsz az eseményeket.



A kék nyíl mutatja a lenti képen, hogy hol tudod kiválasztani, hogy melyik eseményeket szeretnéd látni.



**Neked leginkább javasolt események**



Ezen YouTube csatornán

Sok mindent találhatsz a Facebookról.

[https://www.youtube.com/@Andreas\\_Banko/videos](https://www.youtube.com/@Andreas_Banko/videos)



## 2. Használd az internetet találkozók szervezésére és kapcsolatfelvételre

Az internet hasznos eszköz,  
hogy szabadidős tevékenységeket találj.  
Erről szólt az első fejezet.

Az internetet használhatod kapcsolatfelvételre és  
találkozók szervezésére is.

Ha találtál egy érdekes szabadidős programot,  
keresd meg az elérhetőségét.

Az elérhetőség lehet egy e-mail cím vagy telefonszám.

Előfordulhat, hogy adatlapot találsz,  
amin fel tudod venni a kapcsolatot.

A közösségi médiám keresztül is  
felveheted a kapcsolatot.

Közösségi média például a Facebook vagy az Instagram.

Ebben a fejezetben elmagyarázzuk részletesen,  
hogy hogyan veheted fel a kapcsolatot valakivel.

Ha például moziba vagy koncertre szeretnél menni,  
általában tudsz az interneten is jegyet foglalni.

Ahhoz, hogy jegyet tudj foglalni az interneten,  
általában kell legyen online hozzáférése.

Sokszor fontos az is,  
hogy tudj az interneten fizetni.  
Ezt általában meg tudod tenni,  
ha van bankkártyád.

Nem tudod, hogyan tudsz fizetni bankkártyával az interneten?  
Kérj segítséget olyantól, akiben megbízol.

Ha nincs bankkártyád,  
akkor hívd fel a szervezőt és foglald le a jegyet.  
Általában így is lehetséges.

Miután telefonon lefoglaltad a jegyet,  
kérd meg, hogy honnan hozhatod el.  
Általában a helyszínről tudod elhozni a jegyet.



## 2.1 Email

Az email egy online levél  
amit egy ember egy másik embernek küld  
a számítógépén, tableten vagy okostelefonon.

Az email sokkal gyorsabb és egyszerűbb  
mint egy igazi levél papírra írva.

Az email egyből megérkezik, amint elküldted.

Az email nagyon ritkán veszik el,  
ha helyes címre küldöd.

Egy email írásához saját email cím kell.

Egy email cím általában ezekből áll:

- a neved (általában a vezetéknéved és keresztnéved),
- utána egy @ (vagyis “kukac”),
- A szolgáltató neve (a cég neve, például “gmail”),
- egy pont és az ország kódja (.hu jelzi Magyarországot).

Az e-mail cím így néz ki például: [kiss.anna@xyz.hu](mailto:kiss.anna@xyz.hu)

Nagyon könnyen készíthetsz email címet az interneten.

Amikor készítesz egy email fiókot,  
automatikusan lesz egy email címed.

Az email címedről küldhetsz levelet.

Az email címedre kaphatsz levelet másoktól.

A legtöbb email szolgáltatás hasonlóan működik.

Mi most a Gmailt mutatjuk meg.

A Gmail egy példa.



Ez a Gmail logója.

Ezt használják a legtöbben,  
hogy emailt küldjenek és kapjanak.

Ha nem a Gmailen szeretnél email címet,  
akkor ezeken az oldalakon is készíthetsz email címet:

[www.outlook.com](http://www.outlook.com)



[freemail.hu](http://freemail.hu)

[freemail]  
freemail.hu

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)

yahoo!

Találhatsz más oldalakat is,  
ahol ingyen készíthetsz e-mail címet.  
Keress rá a keresőprogrammal arra,  
hogy “ingyenes email cím”.

Ha szeretnél egy email fiókot létrehozni  
nézd meg a videót a QR kódon.  
Elmagyarázza, hogy hogyan készíts email címet  
ezen a honlapot: <https://www.gmail.com/>



Ha túl bonyolultnak találsz,  
kérj segítséget.

A QR kódon található link:

<https://www.youtube.com/watch?v=2euYZ506mcs&feature=youtu.be>

Ha már van email címed,  
az szuper!

Az email címedről levelet tudsz küldeni  
egy másik email címre.

A szabadidős tevékenység honlapján  
megtalálhatod az ő email címüket.

Erre írhatasz üzenetet.

Az emailben fontos, hogy pontosan fogalmazzunk.

### 1) A levél tárgya

A “tárgy” mezőbe írd be,  
hogymiről szól az email.

Például:

“zongoratanárt keresek”, vagy  
“kérdés a kosárlabda csapatról”.

### 2) Köszönés a levél elején

A levél szövegét kezd  
egy rövid köszönéssel.

Ha nem ismered azt, akinek írsz,  
írd hivatalos módon.

Szólítsd meg a teljes nevén azt, akinek írsz.

Például:

Kedves Tóth István! vagy

Tisztelt Kiss Mária!

Ha nem tudod, hogy kinek írod a levelet,  
használhatsz általános megszólítást.

Például:

“Tisztelt Hölgységem/Uram!”

”Kedves Hölgységem/Uram!”

### 3) A levél szövege

A köszönés után írd le röviden a kérdéset.

Például:

„Zongoratanárt keresek Budapesten.

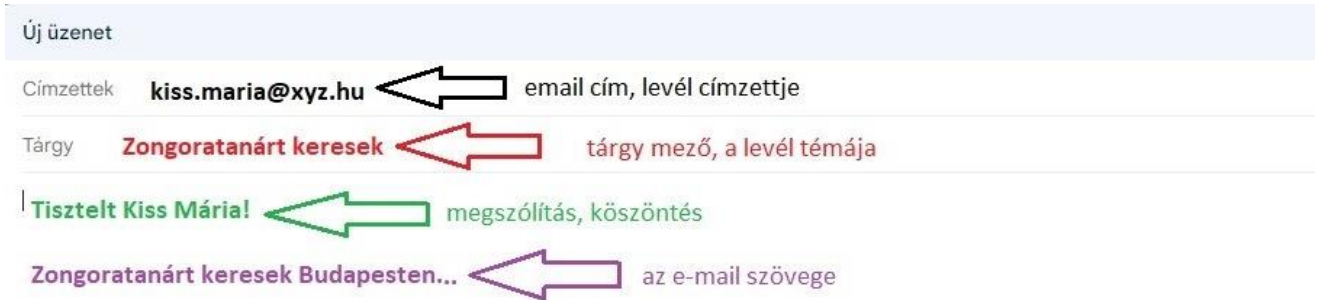
Szeretnék érdeklődni, hogy mennyibe kerülnek az órák?”

Ha bizonytalan vagy benne, hogy mit írsz,  
kérj segítséget!

### 4) Elkészítés



Az üzenet végén köszönj el,  
és küldd el az üzenetet az email címre.



## 2.2 Telefon

Ha találsz telefonszámot,  
akkor fel is hívhatod őket,  
ha szeretsz telefonálni.

Mielőtt felhívod őket, gondold át a kérdéseket,  
amiket meg akarsz kérdezni.

Gondold át azt is,  
hogy mit fontos tudnod.

Hasznos, ha ezeket le is írod,  
hogy telefonálás közben legyen segítséged.



## Megoldás

Ha gyakran elfelejtesz dolgokat,  
akkor jó, ha felírod magadnak a kérdéseid.  
Az is segíthet, ha nem telefonálsz,  
hanem inkább emailt írsz.

Ha emailt írsz,  
többször is elolvashatod.  
Ellenőrizheted, hogy minden kérdést leírtál-e.



## 2.3 Kapcsolatfelvételi űrlap

Néhány honlapon nem találsz e-mailt  
vagy telefonszámot.

Van olyan honlap,  
ahol kapcsolatfelvételi űrlapot találsz.

Ezen az oldalon tudod felvenni a kapcsolatot  
a szabadidős klubbal vagy személlyel.

Így néz ki például egy űrlap:

**ÍRJ NEKÜNK****Írj nekünk!**

VEZETÉKNÉV \*

KERESZTNÉV \*

E-MAIL CÍM \*

TÁRGY \*

ÜZENET \*

**Elküld**

Az oldalon általában be kell írni  
a te nevedet és az email címedet.

A választ arra az email címre küldik,  
amit beírsz ezen az oldalon.

A neved és email címed beírása után  
írhatod a leveled szövegét.

Ugyan úgy, mint egy emailben.

Megszólítás után írhatod a kérdésed.

Gondold át a kérdéseidet.

A szöveg végén köszönj el  
és küldd el az üzeneted.

A választ a beírt email címedre fogod kapni.

**Teszteld a tudásod!**

Ezen a QR kódon  
egy játékot találsz.

A QR kód mögött  
ez a link van:

<https://learningapps.org/watch?v=pjjk2h94323>



**A feladatot itt is megoldhatod  
a következő oldalon.**

Emese varrótanfolyamra szeretne jelentkezni.

Írd be az új email megfelelő részére  
a négyzetben lévő szövegeket.

**Ezeket írd be:**

Érdeklődés varrótanfolyamról

varrotanfolyam@xyz.hu

Tisztelt Hölgem/Uram!

Köszönettel:  
Nagy Emese

Érdeklődni szeretnék, hogy milyen napokon van varrótanfolyam?  
Mennyibe kerül? Hogy lehet jelentkezni?

Ide írd be:

Új üzenet
Címzettek
Tárgy
Megszólítás:
Üzenet szövege, kérdések:
Elköszönés:



## 2.4 Közösségi média

Szabadidős tevékenységeket és sport klubokat a közösségi médiában is találhatsz.

Például a Facebookon, Instagramon, vagy YouTubeon.

A közösségi médián keresztül is felveheted velük a kapcsolatot.

Ha már használod a közösségi médiát, például Facebookot vagy Instagramot, akkor biztosan tudod, hogy hogyan kell üzenetet küldeni.

Ha még nem használod, akkor egyszerűbb, ha inkább emailt küldesz.

A közösségi médián küldött üzenetben is fogalmazd meg pontosan a kérdésedet.

Gondold át ezeket a kérdéseket, amikor üzenetet írsz:

Miért írsz?

Mit szeretnél tudni?

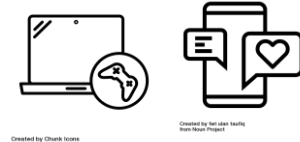
Gondold át, hogy mi fontos neked.

Ne felejtse el a köszönést az üzenet elején

és az elköszönést a végén.

Ha érdekel a közösségi média,  
akkor a következő fejezetben olvashatsz róla.

### 3. Használd az internetet szabadidős tevékenységként



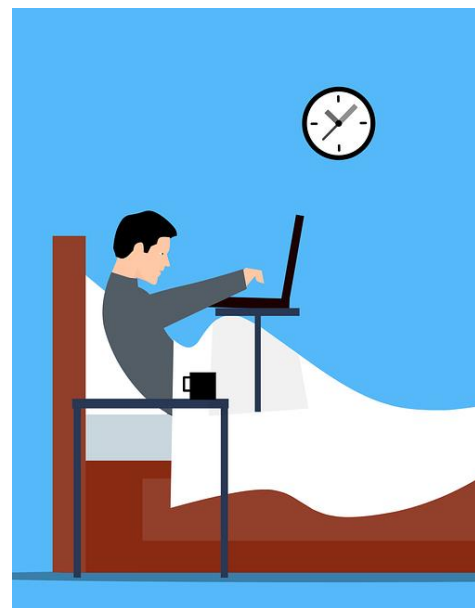
Ahogy már beszéltünk róla,  
az interneten nagyon sok lehetőséget találsz.  
Nagyon sok időt tölthetsz az interneten,  
ha szeretnél.

Sok ember az interneten tölti a szabadidejét.  
Sok dolog van az interneten,  
amit a szabadidőben csinálhatsz.

Például:

számítógépes játékot játszhatsz,  
videókat nézhetsz,  
vagy a közösségi médiát használhatod.  
Jó dolog, ha találsz valamit az interneten,  
amit szeretsz csinálni.

De igyekezz, hogy ne csak  
az interneten töltsd a szabadidőd,  
hanem a valós életben is.  
Például emberekkel.



5. ábra

Azért figyelj erre, mert könnyen az internet rabjává válhatsz.

Ha a rabjává válsz, túl sok időt töltesz vele.

Például a közösségi médiával, vagy egy online számítógépes játékkal.

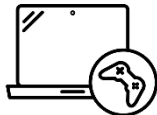
Ha túl sok időt töltesz vele, akkor egész nap a telefonod, vagy a számítógéped előtt ülsz.

Ilyenkor nem érdekel az igazi világ.

Ez nem egészséges.

Ha úgy érzed, hogy az internet rabja vagy, kérj segítséget.

Sokszor nem könnyű abbahagyni az internet használatát.



### 3.1 Online játékok

Created by Chunk Icons  
from Noun Project

Az online világ hatalmas.

Olyan sok online játék van, hogy már meg sem lehet számolni.

Vannak ingyenes játékok.

Vannak olyan játékok, amiért fizetni kell.

Vannak rövid játékok.



Vannak olyan játékok is, amiket évekig lehet játszani.

Például: az online szerepjátékokat sokáig lehet játszani.

Az online szerepjátékban találkozhatsz,

és megismerhetsz más embereket is.

Ez jó dolog, de légy óvatos!

**Sose adj meg személyes adatokat másnak**

**online játékokban.**

**Ne mondj el túl személyes dolgokat magadról.**

**Sose add meg a jelszavad és bejelentkezési adataidat.**

**Sosem tudhatod, hogy ki ül a másik számítógép előtt!**



Ezen a QR kódon online játékok listáját találod.

Ha érdekel ez a téma,

nézd meg a listát.

Talán te is találhatsz új játékokat,

az online kalandokhoz.

<https://www.microsoft.com/hu-hu/store/top-free/games/pc>





## 3.2 Közösségi média

Sok különböző közösségi média felület van.

Ami közös bennük az az,

hogy beszélhatsz és kapcsolatba léphetsz másokkal online.

Sok dolgot csinálhatsz attól függően,

hogy melyik felületet használod.

Például: megoszthatsz képeket,

videókat, állapot üzeneteket a barátaiddal,

vagy idegenekkel is.

Az állapot üzenet egy olyan üzenet,

amit szeretnél megosztani a világgal.

Például, hogy mi történt veled.

Megoszthatod azt is, ha tetszett egy film,

vagy jó étteremben jártál.

Te döntheted el, hogy mit szeretnél megosztani.



**Vigyázz, hogy mit osztasz meg!**

**Olvasd el az internet biztonságról szóló fejezetet.**

**Lapozz az 55. oldalra!**



### 3.2.1 Facebook

A Facebook egy közösségi háló.

A közösségi háló azt jelenti,  
hogy kapcsolatot tudsz tartani más emberekkel.  
Ezek az emberek a kapcsolati hálódba tartoznak,  
ezért is hívják a Facebookot “községi hálónak”.

Ez a Facebook logója. 

Mint más közösségi média eszközök,  
a Facebook is a Meta nevű céghez tartozik.

A Facebookon elkészítheted a saját adatlapodat.  
Az adatlapot másként profilnak is hívjuk.  
Az adatlapodon megoszthatsz magadról dolgokat a világgal.  
Feltölthetsz képeket magadról,  
vagy megoszthatod a kedvenc filmedet.  
Azt is megoszthatod másokkal, hogy éppen mit csinálsz.

Például:

“Ma moziba megyek. Nagyon boldog vagyok!”

Ezt a státusz üzenetben tudod megtenni.

A barátaid válaszolhatnak,  
vagy reagálhatnak erre az üzenetre.

A választ kommentnek is hívjuk.

A reakció lehet például egy feltartott hüvelykujj. 

Te döntheted el, hogy ki mit láthasson a profilodon.  
A beállítások menüben kiválaszthatod,  
hogymindenki lássa a profilodat, aki a Facebookon van,  
vagy csak a te Facebook ismerőseid lássák a profilodat.

Te is megnézheted más emberek profilját,  
és ismerősnek jelölheted őket.  
Ha valaki elfogadja az ismerősnek jelölést,  
láthatod az egész profilját,  
és az ismerőseid listájára kerül.

Személyes üzenetet is küldhetsz másoknak a Facebookon.  
Csatlakozhatsz csoportokhoz,  
ahol beszélgethetsz a csoport tagjaival.

Például:  
csatlakozhatsz a kedvenc sport csapatod csoportjához,  
vagy olyanokhoz, akik szeretnek moziba járni.

Nagyon sok dolog lehetséges a Facebookon.  
Ha ki szeretnéd próbálni,  
ezen a honlapon készíthetsz profilt:

<https://www.facebook.com/>

A Facebook használatáról  
ezen a QR kódon találhatsz videót.



A QR kódon

ez a link van elrejtve:

[https://www.youtube.com/watch?v=GLMO-pSTNGw&ab\\_channel=Gener%C3%A1ci%C3%B3kdigit%C3%A1listud%C3%A1s%C3%A1%C3%A9rt](https://www.youtube.com/watch?v=GLMO-pSTNGw&ab_channel=Gener%C3%A1ci%C3%B3kdigit%C3%A1listud%C3%A1s%C3%A1%C3%A9rt)



### 3.2.2 Instagram

Az Instagram is egy közösségi oldal,  
mint a Facebook.



Ez az Instagram logója.

Az Instagramon főként képet  
és videót lehet megosztani.

Ez azt jelenti, hogy képeket és videókat oszthatsz meg  
az Instagram ismerőseiddel  
és akár ismeretlenekkel is.

Szerkesztheted a képeket és videókat,  
és zenét is adhatsz hozzá.


Az Instagramon követhetsz más embereket,  
és láthatod, amikor képet vagy videót osztanak meg.

Ha érdekel az Instagram,  
ezen az oldalon készíthetsz profilt: <https://www.instagram.com/>



### 3.3.3 WhatsApp

A WhatsApp egy ingyenes program,  
ahol üzenetet lehet egymásnak küldeni.

Ez a Whatsapp logója. 

A Whatsapp internettel működik,  
ezért más, mint az SMS.

A WhatsApp okostelefonon működik,  
egy alkalmazással.

Ha van WhatsApp alkalmazás a telefonodon,  
akkor a számítógépen is használhatod a WhatsAppot.

Nem csak üzenetet tudsz küldeni,  
hanem telefonálni is lehet.

A Whatsapon képet, videót  
és hangüzenetet is tudsz küldeni.

Készíthetsz csoportokat,  
és küldhetsz nekik üzenetet,  
vagy videóhíváson keresztül is beszélhettek.

Vannak hasonló alkalmazások,  
ahol üzenetet lehet küldeni.

Például:

Viber



Signal



Ha ki szeretnéd próbálni a Whatsappot,  
le tudod tölteni az

Appstoreból



vagy a Google Play alkalmazásból



Nyisd meg az Appstoret, vagy a Google Playt,  
és írd be a kereső sávba, hogy WhatsApp.

Ha megtaláltad a programban a Whatsappot,  
akkor most már le tudod tölteni.



### 3.2.4 YouTube




A YouTube egy honlap,  
ahol videókat tudsz nézni,  
és megosztani.

Szinte minden témában találsz videót  
a YouTube oldalán.

Például:

Főzés, zene,  
sport, videójáték,  
társasjáték.

Ez a YouTube logója 

YouTube videókat bármilyen eszközről nézhetsz,  
amin van internet hozzáférés.

A YouTubeot úgy tudod megnyitni,  
hogy ezt beírod a keresőbe: <https://www.youtube.com/>.

A YouTube kereső sávba beírhatod,  
hogy miről szeretnél videót nézni.

Ez ugyan olyan,  
mint a keresőprogramok.

Ha videót szeretnél nézni,  
akkor nem kell regisztrálni.

Ha saját videót szeretnél megosztani,  
akkor be kell regisztrálnod.

Miután regisztráltál,  
fel tudsz tölteni videót a csatornádra.

A csatornát profilnak is hívhatod.

Úgy is gondolhatsz a csatornádra,  
mint egy tévé csatornára.



Aki megnézi a csatornádat,  
láthatja a feltöltött videóikat.

Ha YouTube csatornát szeretnél készíteni,  
akkor regisztrálnod kell.

A QR kódon található videó elmagyarázza,  
hogyan készíts csatornát.



A link a QR kódon:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_nrlUZBtG5g](https://www.youtube.com/watch?v=_nrlUZBtG5g)



**Fontos, hogy nem tölthetsz fel  
bármilyen videót, vagy képet.**

**Feltöltheted azt a videót vagy képet,  
amit te készítettél,  
vagy valaki megengedte neked,  
hogy feltöltsd.**

**Ha valaki szerepel a videóban,  
neki is meg kell engednie,  
hogy feltöltsd a videót.**

## Hogyan nézz nem magyar nyelvű videókat?

A YouTubeon találsz videókat magyarul,  
és más nyelveken is.

A nem magyar nyelvű videókon  
beállíthatod a magyar feliratot.

Kövessd ezeket a lépéseket:

### 1. lépés

Nyisd meg a Youtubeot  
és keress egy videót.

Indítsd el.

A videó alatt ezt fogod látni.



What is YouTube? History of YouTube social media platform | Origin & Evolution of Youtube

### 2. lépés

Kattints a feliratok ikonra

a jobb alsó sarokban.

Ezen a képen piros nyíl jelzi.

Ha rákattintottál,

megjelenik a videón a felirat.

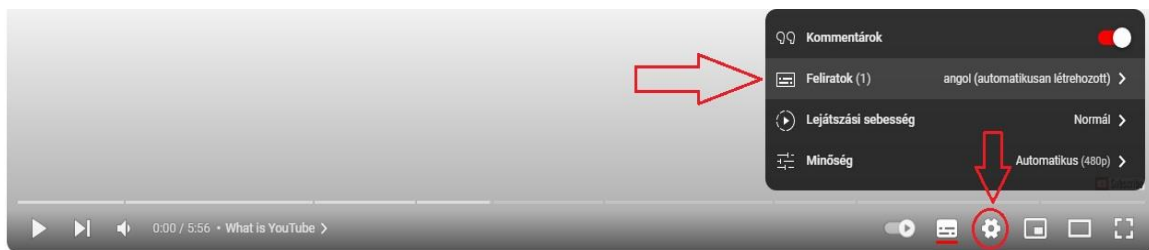


What is YouTube? History of YouTube social media platform | Origin & Evolution of Youtube

Feliratok (c)

### 3. lépés

Ha magyarra szeretnéd állítani,  
kattints a Beállításokra.  
Egy fogaskerék a jele.  
A felugró ablakban  
kattints a “Feliratok” szóra.



What is YouTube? History of YouTube social media platform | Origin & Evolution of Youtube

### 4. lépés

A következő lapon kattints  
az “Automatikus fordítás” szóra.  
Piros nyíllal jelöltük.



What is YouTube? History of YouTube social media platform | Origin & Evolution of Youtube

### 5. lépés

Egy listát fogsz látni  
más nyelvekről.  
Görgess le,

keresd meg a magyart,  
és kattints rá.

A videón magyar feliratot fogsz látni.



What is YouTube? History of YouTube social media platform | Origin & Evolution of Youtube

Ha minden sikerült,  
akkor magyar feliratot látsz a videón.  
Kérj bátran segítséget valakitől a beállításban,  
hogy minél több videót nézhess meg.



### 3.2.5 Tik Tok

A Tik Tok egy videómegosztó alkalmazás.

Ez a Tik Tok logója. 

A Tik Tokon 15 másodperces videókat tudsz nézni,  
vagy feltölteni.

A videókat sokszor zene kíséri.

Csak akkor tudod használni a Tik Tokot,  
ha regisztrálsz.

A Tik Tokot használhatod okostelefonnal,  
vagy a számítógépen.

Sok fiatal használja a TikTokot.

Sok időt töltenek rajta.

A videók általában vicces dolgokról szólnak,  
vagy táncolnak benne.

Például egy híres tik tok felhasználó,  
más néven “tiktokker”  
készít egy táncos videót.

Más tik tok használók lemásolják ezt a táncot,  
és készítenek magukról egy videót,  
amiben táncolnak.

De nem muszáj videókat készíteni,  
lehet csak nézni a videókat.

Ha tetszik egy videó,  
akkor kommentet is írhatsz hozzá.

A komment egy üzenet a videóhoz kapcsolódva.

Nézd meg ezt a videót,  
hogy biztonságosan használhasd  
a TikTokot.

<https://www.youtube.com/watch?v=6SBmBPxyHGI>






### 3.2.6 Pinterest

Ahogy láthattad, sok különböző közösségi média oldal van.

A Pinterest is közösségi média oldal.

Ez a Pinterest logója. 

Ez a Pinterest honlapja: <https://www.pinterest.com/>

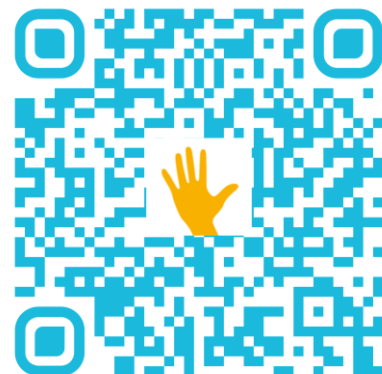
A Pinteresten kreatív ötleteket találsz,  
és megoszthatod a saját ötleteidet is.

Ha szereted a kézműveskedést  
és a kreatív tevékenységeket,  
akkor a Pinteresten sok ötletet találsz,  
amit használhatsz a szabadidődben.

Ha érdekel a Pinterest,  
ezen a QR kódon találsz  
egy angol nyelvű videót.

Kapcsold be rajta  
a magyar feliratot.

Ha nem tudod hogyan kell bekapcsolni,  
lapozz vissza a 49. oldalra.



Link a QR kódon: <https://www.youtube.com/watch?v=QVWDelfYOK4>



### 3.2.7 Társkereső alkalmazások és felületek

Ha társat, vagy barátokat keresel  
használhatod ehhez az internetet is.

A társkereső alkalmazáson megismerhetsz új embereket  
és később talán személyesen is találkozhatasz velük.

Az emberek gyakran keresnek az interneten társat,  
barátot vagy barátnőt.

De vannak olyan alkalmazások,  
ahol barátokat is lehet keresni.

Népszerű társkereső felületek

Tinder 

Lovoo 

Bumble 

Ingyenesen tudsz regisztrálni ezekre az oldalakra.

Vannak olyan különleges társkereső felületek,  
amik kifejezetten fogyatékos embereknek szólnak.

Ezek a példák sajnos nem magyar oldalak:



Dating4disabled

vagy Disability matches



**Legyél óvatos!**

**Sok olyan ember van ezeken az oldalakon,  
akik nem barátságosak,  
vagy rossz szándékaik vannak.**

**Ha társkereső alkalmazást szeretnél használni,  
beszélj róla egy támogatóval,  
és nézzétek meg együtt,  
hogyan lehet a legjobb számodra.**

## 4. Internet biztonság



Az internet sok lehetőséget nyújt,  
de sajnos sok veszélyt is.

Vannak dolgok, amit tudnod kell,  
mielőtt használni kezded az online eszközöket.



Ebben a fejezetben  
a legfontosabb dolgokról fogunk beszélni,  
amikről tudnod kell.  
Arról is fogunk beszélni,  
hogyan kell viselkedned online.

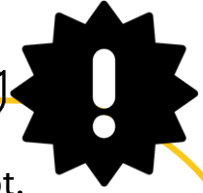
Ezen a QR kódon  
10 tippet találhatsz,  
hogyan biztonságban legyél az interneten.

Ezekről ebben a fejezetben is szó lesz.



Link a QR kódban: <https://www.pcwplus.hu/oszdazeszt/10-alapveto-internetes-biztonsagi-tipp-hogy-tenyleg-ne-tortenjen-veled-semmi-rossz-282768.html>

## Tippek a biztonságos internet használathoz.



1. Ne ossz meg magadról vagy a barátaidról személyes adatot.

Például: név, lakcím,  
születési idő, bankkártyád száma.

2. Ha megosztasz egy képet,

az örökre az interneten marad!

Ne ossz meg fényképet, videót,  
ha a rajta szereplő ember nem egyezett bele.

Ne ossz meg hiányos öltözetű képet.

3. Fontos a jó jelszó!

Használj olyan jelszavakat,  
amit más nem talál ki könnyen.

Ne add meg másnak a jelszavad!

Sosem kéri el hivatalos ügyben

a jelszavad például a bank.

4. Ne bízz meg egyből idegenekben,

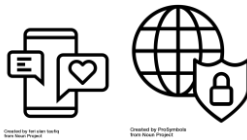
akikkel az interneten találkozol.

Ne ossz meg velük személyes információkat.

5. Vigyázz az adathalász emailekkel!

Az adathalász email gyakran helytelenül ír,  
és személyes adatokat, vagy jelszavakat kér.

Sose add meg a személyes adataidat!



## 4.1. Online viselkedés

Az online világ hatalmas.  
Sok dolgot tudsz felfedezni,  
és különböző emberekkel megismerkedni.  
Egy online játék során,  
vagy kommentek között is  
lehet megismerni embereket.

Otthon vagy, biztonságban,  
könnyedén beszélhetsz másokkal,  
és a véleményedet is megoszthatod.

Vannak, akiket ez arra bízgat,  
hogy barátságtalanok legyenek.  
Az interneten névtelenek maradhatnak,  
ezért biztonságban érzik magukat.

A névtelen azt jelenti, hogy senki sem tudja,  
hogy ki ő a valóságban.  
Nagyon kellemetlenül tud viselkedni,  
ha valami felbosszantja,  
vagy nem tetszik neki.  
Azt gondolja, hogy a viselkedésének  
nincs következménye.

Sok rossz dolog is történik az interneten,  
például online zaklatás,  
vagy gyűlöletbeszéd.



6. ábra

## Online zaklatás

Az online zaklatás azt jelenti,  
hogy az online világban  
valaki nagyon gonosz egy másik emberrel.

Például gonosz dolgokat ír  
a másik ember fényképéhez.  
Vagy csúnya, nem igaz dolgokat állít róla.

Vagy számára kellemetlen képeket tölt fel róla.

Vagy csúnya üzeneteket ír neki.

Az online zaklatás bűncselekmény.

Ha megtörténik veled, jelentsd be.

Tiltsd le a zaklatót a profilodról,  
hogy ne tudjon kapcsolatba lépni veled.

Jelentsd be a zaklatót azon a felületen,  
ahol a zaklatás történt.

Keress támogatót a környezetekben.

Az online zaklatás rossz,  
és a zaklatónak felelősséget kell érte  
vállalnia.

A QR kód mögött  
az online zaklatásról találsz videót,  
és arról, hogy mit tehetsz ilyen esetben.

A link a QR kódhoz:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yobspa2b81M>



## Gyűlöletbeszéd

A gyűlöletbeszéd azt jelenti, hogy valaki nagyon gonoszul beszél egy másik emberről, vagy egy csoportról.

Ezt a gonosz beszédet nyilvánosan teszi.

Ha valamit megosztasz az interneten, az nyilvános.

Ez olyan, mintha egy nagy csoport embernek mondanád.

Általában sok ember el tudja olvasni.

Ezért hívjuk gyűlöletbeszédnek akkor is, ha éppen írva van.

Jól gondold át, hogy miről írsz.

Ha gonosz dolgokat írsz egy csoport emberről, akiknek például más színű a bőre, vagy más országból származik, az nincs rendben.

Nem szabad alacsonyabb értékűnek gondolni embereket azért, mert másak, mint te.

A fogyatékos embereket is érintheti a gyűlöletbeszéd.

A gyűlöletbeszéd semmilyen formában sincs rendben.

Ha olyan kommentet láatsz,  
ami gyűlöletbeszéd,  
akkor jelentsd!

Ezt mindegyik online felületen megteheted.  
Ha nem tudod, hogy hogyan jelentheted,  
kérj segítséget.

A gyűlöletbeszédnek nincs helye az interneten!

Összefoglalva:

Kedvesnek kell lenni egymással az interneten,  
ahogy a valóságban is.

Csak azért mert nem látod az illetőt,  
nem jelenti azt, hogy másképp kell viselkedni,  
mint a valóságban.

A gonosz üzenetek megbántanak másokat.

Ezt sose felejtse el.



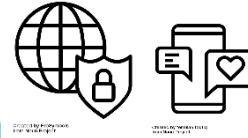
**Legyél kedves másokhoz,**

**be ne fogadj el rosszindulatú beszédet**

**magad ellen, vagy mások ellen.**

**Mondd, hogy állj, tiltsd le őt,**

**és kérj segítséget.**



## 4.2. Adatbiztonság és adatvédelem

Fontos jól átgondolni,  
hogy mit osztasz meg nyilvánosan.

Fontos átgondolni,  
mert **az internet nem felejt.**

Ez azt jelenti,  
hogy minden amit feltöltesz,  
azt valaki más letöltheti,  
mielőtt te letörlöd.

Ezért mindig legyél óvatos  
és gondold át,  
hogy mit osztasz meg az interneten.

Jó ötlet megnézni a biztonsági beállításokat  
a közösségi média profilodon.

Beállíthatod, hogy ki lássa a posztjaidat,  
és mit láthat rólad bárki.

A Facebookon a biztonsági beállításokat  
így találod meg:

1. Kattints a jobb felső sarokban  
a profilképedre.





2. A lenyíló részen válaszd ki:

“Beállítások és adatvédelem”.

Ha nem találsz, kérj segítséget.

Vannak nagy cégek, akik adatokkal kereskednek.

Az adatok emberekről szóló információk,

például az email cím, életkor,

hobby, vagy internetes vásárlások.

Ez egy kicsit bonyolult dolog.

De fontos tudnod,

hogy érdemes minél kevesebb információt

megosztani magadról.

Mindig olvasd el az adatvédelmi szabályzatot,

amikor regisztrálsz egy honlapra.

Különben előfordulhat,

hogy az adataidat továbbadják

más cégeknek.

**Egy példa:**

Regisztrálsz egy vásárlós oldalra

és valami különlegeset keresel.

Például egy új sapkát.

Két perccel később

kapsz egy emailt.

Ebben az emailben

egy különleges ajánlat van.

Azt írja: “sapka fél áron”  
egy olyan honlapon,  
amit még sosem láttál.  
Honnan tudják,  
hogy sapkát keresel?

Azért tudják, hogy sapkát keresel,  
mert amikor regisztráltál a vásárlós oldalra,  
elfogadtad az **adattvédelmi szabályzatot**.  
Ez az adattvédelmi szabályzat megengedi,  
hogy a honlap megossza az adataidat más cégekkel.

A honlap, ahova regisztráltál,  
megosztotta az adataidat,  
egy másik vásárlós oldallal.  
Ezért kaptál egy emailt egy másik honlaptól,  
ahol sapkát lehet venni.

Hogy ez ne történjen meg,  
olvasd el az adattvédelmi szabályzatot,  
mielőtt regisztrálsz egy oldalra.  
Különben megtörténhet,  
hogy rengeteg reklám levelet kapsz.

Ezen a QR kódon  
egy videót találsz  
a személyes adatok védelméről.



Link a QR kódon:

<https://www.youtube.com/watch?v=BAP989FoQSA>



**Sose add meg a jelszavaidat,  
banki adatot vagy személyes adatot  
más embernek az interneten.  
Akkor se, ha azt mondja, hogy a barátod,  
és segíteni akar.  
Az ilyen emberek csalók!  
Beszélj erről valakivel,  
akiben megbízol a való életben.**



### 4.3. Hirdetések és hirdetés blokkolók

Az interneten mindenhol hirdetések vannak.

Ha egy ingyenes alkalmazást használsz,  
például egy online játékot,  
akkor nagyon sok hirdetést láatsz.

Nem tudod teljesen elkerülni az online hirdetéseket.

De léteznek hirdetés blokkolók,  
amik eltüntetik a hirdetéseket.

Például egy YouTube videóban,  
vagy a honlapokon felbukkanó hirdetéseket.

Az AdBlocker nevű alkalmazást  
letöltheted a számítógépedre  
és az okostelefonodra is.

Vannak olyan hirdetés blokkoló programok,  
amit a számítógépedre tölthetsz le.

Vannak olyan hirdetés blokkoló programok,  
amit az okostelefonodra tölthetsz le.

#### **Számítógépre vagy laptopra:**

Például a uBlock Origin egy ingyenes alkalmazás,  
ami minden internetes böngészővel működik.

Ez az uBlock Origin logója



Le tudod tölteni

erre a linkre kattintva: <https://ublockorigin.com/>

Kérj bátran segítséget

a letöltéshez és telepítéshez.

### **Okostelefonra:**

Az okostelefonodra


egy másik alkalmazás lehet megfelelő.

Ilyen például a "Brave Web Browser".

Ez az alkalmazás logója



Megtalálod az alkalmazást

a Google Play áruházban 

vagy az App Store-ban.



Ezekon a QR kódokon

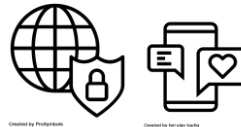
megtalálod az alkalmazást.

Innen le tudod tölteni a telefonodra.

**Android okostelefonra:**



**iPhonera:**



#### 4.4. Álhírek, vagyis a “fake news”

Az álhírek, vagy angolul “fake news” olyan információk, amit nem igazak.

Sok embert el tudsz érni az interneten.

Bármit posztolhatsz az interneten,  
sok ember elolvassa.

De csak páran néznek utána,  
hogyan igaz-e, amit írtál.

Ezért sokszor előfordul,  
hogyan valaki hazudik az interneten,  
mégis sok ember elhiszi.

Például,

egy híroldalnak tűnő honlap azt írja az interneten,  
hogyan egy híres színésznek 3 felesége van.

Ez attól, hogy az interneten van,  
még nem biztos, hogy igaz.

### Hogyan ismerd fel az álhíreket?

Ezen az oldalon olvashatsz arról,  
hogy miről ismerheted fel,  
az álhíreket: <https://kek-vonal.hu/tudastar/hogyan-ismerd-fel-az-alhireket>  
Ha túl bonyolult, kérj bátran segítséget!

### Hol vannak álhírek?

Álhírekkel bárhol találkozhatasz.  
Érdeemes megnézni,  
hogy a holnap, ahol a hírt találtad  
megbízható-e.  
Itt találhatsz egy gyűjteményt olyan oldalakról,  
ahol gyakran jelenik meg hamis információ:  
<https://www.urbanlegends.hu/forraselemzes/>

Ha bizonytalan vagy egy hírrel kapcsolatban,  
utánanézhetsz például ezen az oldalon:  
<https://www.urbanlegends.hu/>

Jobb, ha nem hiszel el mindent  
a közösségi média felületeken.  
Inkább ellenőrizd,  
hogy igaz-e.

A QR kód mögött egy angol nyelvű videót találsz.

Kapcsold be rajta a magyar feliratot.

Ha nem tudod hogyan kell bekapcsolni,  
nézd meg a 49. oldalt.

A videó a QR kód mögött:

[https://www.youtube.com/watch?v=cSKGa\\_7XJkg&ab\\_channel=TED-Ed](https://www.youtube.com/watch?v=cSKGa_7XJkg&ab_channel=TED-Ed)



#### 4.6. Kéretlen emailek, más néven a SPAM



Ha van email címed,  
akkor valószínűleg kaptál már  
spam emailt.

A spam email egy kéretlen email,  
amiben hirdetés van,  
vagy hamis hírek vannak,  
vagy esetleg vírus.

A vírus egy olyan program,  
ami ellopja az adataidat.

A vírus gyakran  
az eszközödet is megbénítja.

Olyan is történhet,



hogy megszaroznak egy emaillel,  
hogy visszakaphasd az adataidat.

Hamis emaileket is kaphatsz.

Hamis email például,

ha valaki pénzt ígér neked,

ha válaszolsz az üzenetére.

Ismeretlen emberek nem adnak így pénzt.

Ezek az emberek be akarnak csapni.

Az ilyen emailekre ne válaszolj.

A spam emailek sokfélék lehetnek.

Néha fel sem lehet ismerni,

mert egy sima üzenetnek tűnik.

Például olyan,

mintha a bankod küldene egy üzenetet,

amiben kéri, hogy add meg

a bankkártyád adatait egy linkre kattintva.

Ez is egy spam email.

Soha ne add meg a bankkártyád adatait  
gyanús oldalakon!

Mindig részletesen nézd meg,

hogyan küldte az emailt.

Sokszor az igazihoz nagyon hasonló címről

küldik az üzenetet.

De a bankod, vagy a telefon szolgáltató  
sosem kér ilyet az interneten.

Légy óvatos!

Fontos, hogy az ilyen emaileket  
inkább meg se nyisd.

Ha van hozzá csatolt dokumentum,  
azt semmiképpen se nyisd meg.

Csak töröld egyből a postaládából.

Ha bizonytalan vagy, kérj segítséget!

További hasznos tippeket találhatsz  
ebben a dokumentumban.

Javasoljuk, hogy egy segítővel olvassátok el.

[chrome-](#)

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.eset.com/fileadmin/ESET/HU/Fajlok/W  
eb/PDF/Kisokosok/Digitalis-biztonsag-kisokos-diakoknak.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.eset.com/fileadmin/ESET/HU/Fajlok/Web/PDF/Kisokosok/Digitalis-biztonsag-kisokos-diakoknak.pdf)

## Záró gondolatok

Ebben az eszköztárban sokat olvastál online eszközökről.

Megtudhattad, hogy mikor hasznosak és mikor kell óvatosnak lenned.

Az online eszközök kellemes időtöltést tudnak nyújtani.

Úgy találhatsz új tevékenységeket,

hogy el sem hagyod az otthonod.

Új ismerősöket szerezhetsz,

vagy a barátaiddal is beszélgethetsz.

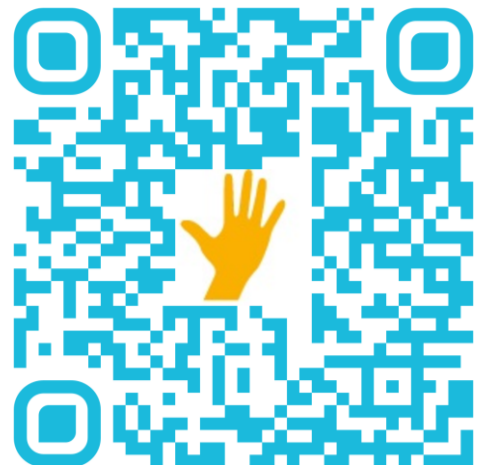
A lehetőségek szinte végtelenek.

Végezetül, készítettünk neked egy kis játékot.

Ebben a kvízben kipróbálhatod, hogy mit tanultál ebből a könyvből.

A QR kód mögötti link a kvízhez:

<https://learningapps.org/watch?v=pnkekb8pt24>



Az eredménye megmutatja, hogy jól emlékszel-e mindenre.

Ha úgy érzed, hogy nem emlékszel mindenre,

olvasd el újra ezt a könyvet,

ahányszor csak szeretnéd.

Jó szórakozást az online világhoz!

## Függelék

### Képek forrása:

Forrás 1: openclipartvektors, “Hands Smartphone Barcodes

!”, pixabay, 31.07.2024, <https://pixabay.com/illustrations/hands-smartphone-barcodes-qr-1167612/>

Forrás 2: selfmade Photo,copyright, L.Franz;

Forrás 3: coffebeanworks. „mobile devices“,pixabay, 8.11.2022.,  
<https://pixabay.com/de/vectors/mobile-ger%c3%a4te-laptop-webseite-2017980/>

Forrás 4: Kampusproduction, “basketball player in whellchair”; pexels,  
25.11.2022;  
<https://www.pexels.com/de-de/foto/mann-spielen-sport-ball-6249666/>

Forrás 5: Mohamed\_hasan;”Man in bed with laptop”; pixabay; 30.11.2022;  
<https://pixabay.com/de/vectors/mann-laptop-bett-l%c3%bcgnerisch-6148629/>

Forrás 6:HtcHtm; “cyber bulling boy”; pixabay, 16.11.2022;  
<https://pixabay.com/de/illustrations/rechner-cyber-mobbing-kerl-junge-5777377/>

### QR kódok forrása:

Minden QR kód az ingyenesen használható honlapon készült:  
<https://www.qrcode-monkey.com/>

### Ikonok forrása:

Noun Project keretében készültek



Created by Aripatut Dasuki  
Part of the Noun Project

magnifier glass: Created by Aripatut Dasuki



Created by feru ulan taufiq  
Part of the Noun Project

social media icon: Created by feru ulan taufiq



Created by Creative Stall  
from Noun Project

telephone icon: Created by Creative Stall



Created by Nur Hasanah  
from Noun Project

email icon: Created by Nur Hasanah



Created by Alex Burte  
from Noun Project

contact form icon: Created by Alex Burte



Created by Chunk Icons  
from Noun Project

gaming icon: Created by Chunk Icons



Created by iconpacks  
from Noun Project

Internet safety icon: Created by iconpacks



Important Icon: Created by Bohdan Burmich

## Képernyőfotók:

Saját készítésű képernyőfotók; Kézenfogva Alapítvány