

# Unplug & Reconnect



*Erasmus+ Ifjúsági csereprogram  
2026 május*



**Az Európai Unió  
támogatásával**

# Unplug & Reconnect

Az Unplug & Reconnect abból a mindennapi tapasztalatból született, hogy a digitális eszközök és az online tér egyre nagyobb részt foglalnak el a fiatalok életében. Projektünk célja nem az volt, hogy elutasítsuk a digitális világot, hanem hogy megmutassuk: érdemes időnként kilépni az állandó online jelenlétből, és újra figyelmet fordítani önmagunkra, egymásra és a körülöttünk lévő világra.

A 10 napos ifjúsági csere során a résztvevők nemformális, élményalapú programokon keresztül gondolkodtak saját digitális szokásaikról, a közösségi média hatásairól, a mentális jóllétről és az online-offline egyensúlyról. A közös beszélgetések, kreatív feladatok, kulturális programok és természetközeli élmények azt mutatták meg, hogy a képernyőkön túl is rengeteg lehetőség vár ránk: valódi beszélgetések, új barátságok, közös kihívások és olyan élmények, amelyek hosszú időre velünk maradnak.



A program során fejlődött a fiatalok kommunikációs és együttműködési készsége, önismerete, kreativitása és kezdeményezőkészsége. Fontos szerepet kapott a kulturális sokszínűség megtapasztalása, a természethez való kapcsolódás és a fenntarthatóbb életmód is.

Az Unplug & Reconnect üzenete a csereprogram lezárásával sem ér véget. Célunk, hogy a résztvevők a megszerzett tapasztalatokat saját életükben és közösségeikben is továbbvigyék, és tudatosabban alakítsák kapcsolatukat a digitális világgal, a természettel és egymással.

# Az Erasmus+ ifjúsági csereprogramokról

Az Erasmus+ ifjúsági csereprogramok lehetőséget teremtenek arra, hogy különböző országokból érkező fiatalok közösen tanuljanak, tapasztalatot cseréljenek és új közösségi élményeket szerezzenek. A programok középpontjában az aktív részvétel, a nemformális tanulás, az együttműködés és az interkulturális párbeszéd áll.

**Az Unplug & Reconnect** keretében négy ország fiataljai töltöttek együtt tíz napot Szilvásváradon. A résztvevők workshopokon, közösségi és szabadtéri programokon, kulturális esteken és közös reflexiókon keresztül dolgoztak együtt, miközben új készségeket, tapasztalatokat és nemzetközi kapcsolatokat szereztek.

*Partnerszervezeteink, akikkel közösen valósítottuk meg programunkat:*



[Weboldal](#)



[Weboldal](#)



[Weboldal](#)



[Facebook](#)

# Megvalósult programunk

## 1. nap – Érkezés és kapcsolódás

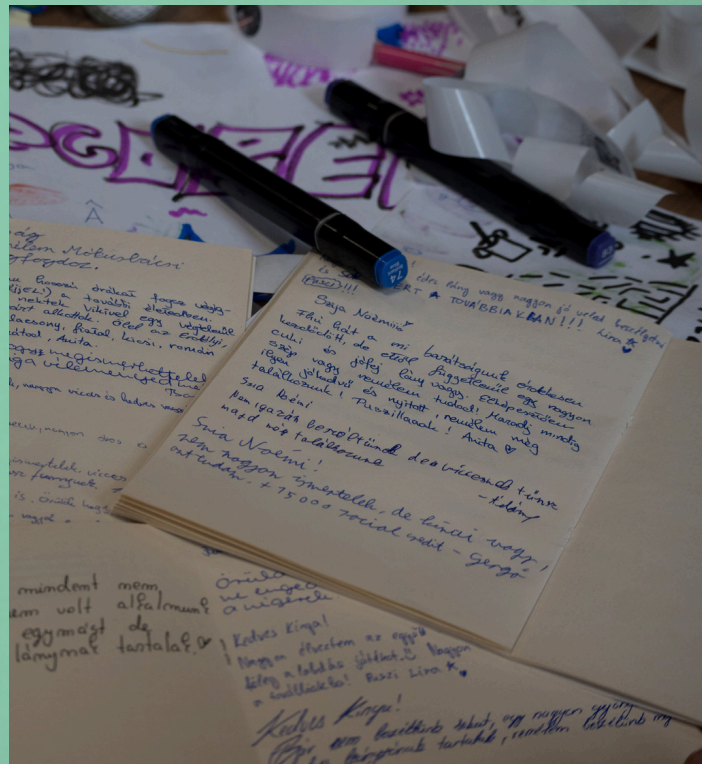
A megérkezést követően a résztvevők megismerkedtek az Unplug & Reconnect céljaival, közösen alakították ki a program kereteit és szabályait, majd játékos ismerkedési és csapatépítő feladatokon vettek részt. A „Kapcsolódás képernyők nélkül” gyakorlatok már az első napon megmutatták, milyen sokféleképpen lehet valódi kapcsolatokat építeni digitális eszközök nélkül. Az estét a partnerszervezetek játékos bemutatkozása zárta.

## 2. nap – Digitális szokások és önismeret

A második napon az Európai Unió, az Erasmus+ és a Youthpass lehetőségeivel ismerkedtek meg a fiatalok, majd saját médiahasználati szokásaikat térképezték fel. Interaktív feladatokon, szerepjátékokon és közös beszélgetéseken keresztül vizsgálták, hogyan hat a közösségi média az önértékelésre és az önképre. A napot EU-kvíz és a magyar kulturális est színesítette.

## 3. nap – Digitális függőség és offline élmények

A nap középpontjában a digitális függőség pszichológiája és az online szokások tudatosítása állt. A résztvevők közösen gondolkodtak arról, hogyan alakulnak ki a digitális rutinok, és milyen élmények segíthetnek az online és offline világ közötti egyensúly kialakításában. A szilvásváradi környezet ehhez valódi offline élményeket kínált, melyeket reflexió és közös tapasztalattmegosztás követett.





#### 4. nap – Közösségi média és mentális egészség

A résztvevők azt vizsgálták, hogyan formálja a közösségi média az önmagunkról és másokról kialakított képet. A média és önértékelés témájú workshop, a filmklub és a fórumszínházi gyakorlatok segítségével valós helyzeteken keresztül beszéltek többek között a FOMO-ról, az online visszajelzésekről és a tudatos médiahasználatról. A nap végén közösen reflektáltak a tanultakra, majd az ukrán kulturális est következett.

#### 5. nap – Offline kalandok Szilvásváradon

Az egész napos outdoor program a természethez és egymáshoz való kapcsolódásról szólt. A résztvevők a Szilvásvárad Erdei Vasúttal utaztak, majd közös túrán keresték fel a környék ősemberbarlangját. A természetben töltött idő, a közös kihívások és a digitális eszközöktől való eltávolodás jól illeszkedett a projekt egyik legfontosabb üzenetéhez: az offline élmények közösségformáló erejéhez.

#### 6. nap – Digitális higiénia és belső egyensúly

A hatodik napon a fiatalok gyakorlati módszereket kerestek saját digitális szokásaik tudatosabb kezelésére. Egyéni digitális higiéniai akciótervet készítettek, majd a „Belső egyensúly” műhely során a stresszkezelésről, a mentális jóllétről és egymás támogatásáról dolgoztak közösen. A résztvevők saját javaslataikat is megfogalmazták arra, hogyan teremthető egészségesebb egyensúly a digitális jelenlét és az offline élet között.





## 7. nap – Személyes Toolkit

Az Unplug & Reconnect egyik végigkísérő eleme a résztvevők személyes Toolkitje volt. Minden fiatal egy külön erre a célra készített naplót kapott, amelyben napi kérdésekre válaszolt, jegyzeteket készített és saját tapasztalatait dolgozta fel. A füzet segítette őket digitális szokásaik, élményeik és tanulási eredményeik tudatosításában, valamint abban, hogy összegyűjtsék azokat az ötleteket, amelyeket a projekt után is tovább szeretnének vinni.

## 8. nap – Eger: kultúra, közösség és offline lehetőségek

A csapat Egerben folytatta a programot, ahol játékos városfelfedezés során ismerkedtek meg a város kulturális értékeivel. A közösségi kert látogatása a természetközeli és fenntartható szabadidős lehetőségekre mutatott példát, míg a helyi ifjúsági központban azt láthatták, milyen közösségi, kreatív és önkéntes tevékenységek kínálhatnak alternatívát az állandó online jelenléttel szemben. Az estét közös reflexió és társasjáték zárta.





## 9. nap – Alkotás és továbbadás

A program végéhez közeledve a résztvevők azt tervezték meg, hogyan vihetik tovább az Unplug & Reconnect üzenetét saját közösségeikbe.

Személyes Toolkit-naplóik korábbi bejegyzéseiből kiindulva összegyűjtötték legfontosabb felismeréseiket, majd kampányötleteket és mini-workshopokat dolgoztak ki. A kreatív bemutatók során facilitátori, kommunikációs és prezentációs készségeiket is próbára teheték.

## 10. nap – Eredmények, Youthpass és búcsú

Az utolsó programnap a közösen elért eredmények összegzéséről szólt. A résztvevők visszatekintettek személyes Toolkit-naplóikra, és közösen reflektáltak arra, milyen tudással, készségekkel és élményekkel gazdagodtak, valamint mit szeretnének a mindennapjaikban továbbvinni. A Youthpass tanulási eredmények rögzítése, az interjúk és értékelő kérdőívek után a tanúsítványok ünnepélyes átadására került sor. A tíz közösen eltöltött napot záróprogrammal és közös ünnepléssel zártuk.





***Hálásak vagyunk mindenkinek, aki hozzájárult ahhoz, hogy az Unplug & Reconnect valódi közös élménnyé váljon: a fiatalok nyitottságának és lelkes részvételének, partnerszervezeteink együttműködésének, valamint mindazok munkájának és támogatásának, akik a program megvalósítását segítették.***



*Kapcsolódj ki,*

HOGY ÚJRA KAPCSOLÓDHASS  
ÖNMAGADHOZ ÉS MÁSOKHOZ.