

Farsangolás!  
Elűztük a telet

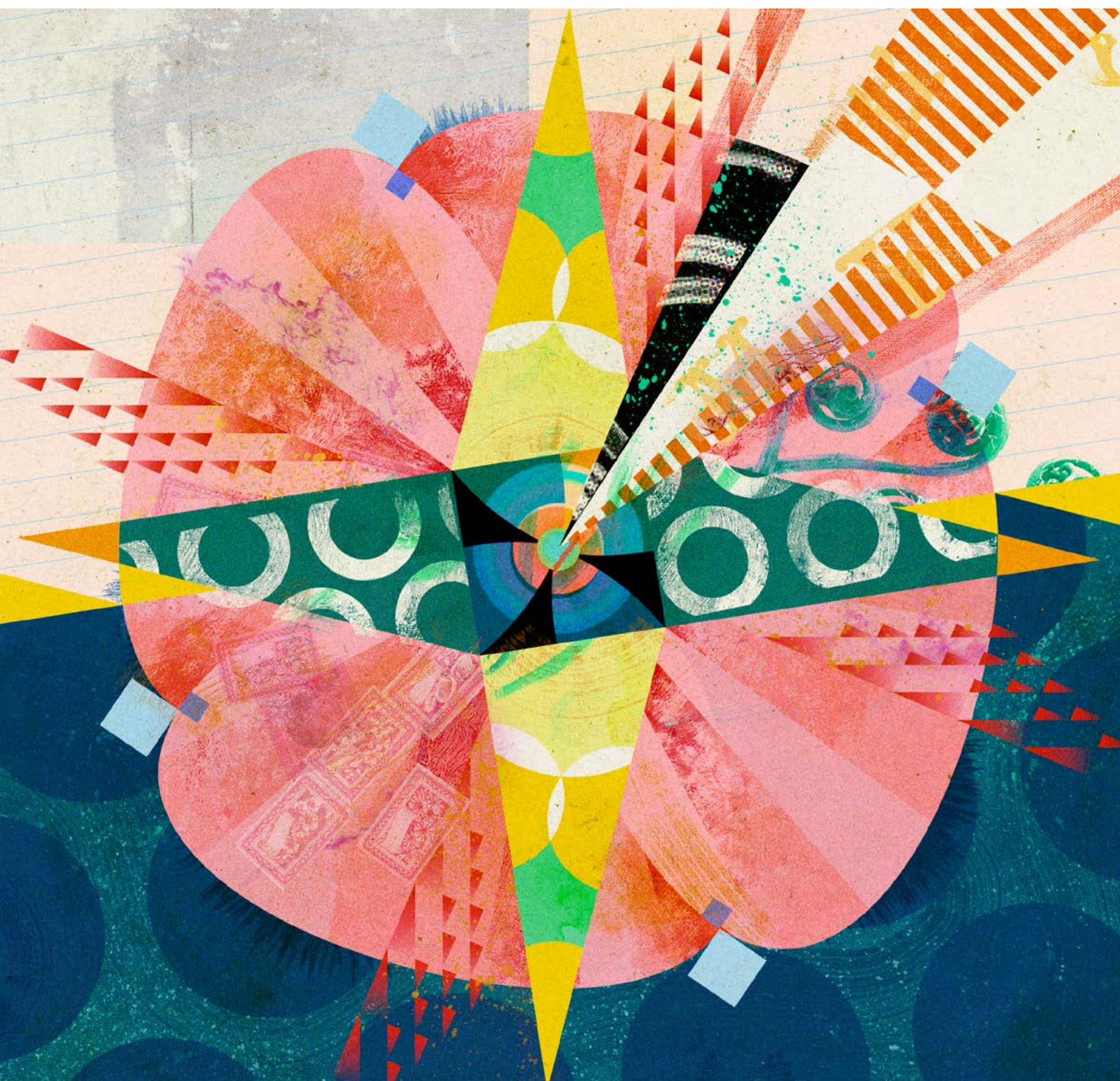
Bemutkozik  
a Kispesti Bolyai

Ugyan azt nézem, de mást látok:  
Generációs különbségek

 KÜLSŐ-PESTI  
TANKERÜLETI  
KÖZPONT

# KÜLSŐ-PESTI KURÍR

2025/3



# Tartalomjegyzék

-  **4** Kezdődő zsiszegés  
Tankerületi Igazgatói Köszöntő
-  **5** Farsang
-  **9** Megemlékeztünk  
Március 15. megemlékezések
-  **11** Többet ésszel, mint pénzzel  
Pénz7 - pénzügyi és vállalkozási témahét
-  **13** SIOSZ Gála
-  **14** Bolyai Gála
-  **15** Hadd mutakozzam be...  
Bemutakozik a Kispesti Bolyai János Általános Iskola
-  **19** A turbina szárnyán  
Energiatakarékossági világnap a XVIII. Kerületi Vörösmartyban
-  **20** Mindenki számít!  
SNI tehetségműhely a Pestszentimrei Adyban
-  **21** Dobogós bajnokaink  
Bolyai Csapatverseny Országos eredményei
-  **23** Ugyan azt nézem, de mást látok  
Generációs előadás
-  **27** Az új valóság nyomában  
A mesterséges intelligencia használata az iskolai tevékenységekben



**31**

## Ész a köbön

LogiX 3.0 eredményhirdetés a Tankerületben



**32**

## Matek zsenik

Zrínyi Ilona Matematika Verseny területi eredményei



**33**

## Az alvás szupererő!

Az alvás hasznossága



# Kezdődő zsizsegés

*„...s kinyílok mohón, mint tavaszi ág  
ledobjuk, unt kabátot, a telet  
s szívemmel ver a születő világ”*

**- Csukás István**

Ha lehetne valamilyen szuperképességem, az időjárást szeretném uralni. És attól kezdve sose lenne hideg és hosszantartó sötétség, hanem szikrázó napsütésben zöldellnének a fák, mindig világos lenne hazafelé menet a munkából, és tavasz meg nyár illata lenne a levegőnek.

Márciusban az iskolákban is új világ születik. Egyre nagyobb a zshivaj, megtelnek az iskolaudvarok, egymást érik a sportversenyek, és egyre kevesebb az iskolapadban álmosan bóbiskoló diák. Kezdődhetnek a kivonulós tanórák, amikor a szabadban zajlik a környezetóra, a kinti sportpályán megy a kidobós, vagy az iskolaudvar fái válnak modellé a rajzórához. Elkezdődik a szervezkedés a tanulmányi kirándulásokra, erdei iskolára, nyári táborra.

Pedig messze még az év vége, bőven van feladat. Nemrég zajlottak le a középiskolai felvételek, nemsokára kezdődik az általános iskolai beiratkozás, lehet izgulni az érettségizőkért, és lesz utolsó nagy hajrá az év végi osztályzatokért - mindez alig három hónapba sűrítve. Mégis minden könnyebbnek, biztatónak, derűsnek tűnik.

Pedagógusként, szülőként ki kell használni a gyerekekben áradó életörömöt, temperamentumot szenvedélyt, amivel – ahogyan Ingrid Sjöstrand svéd költő írja – “bemajszolnák az egész világot, mint egy paradicsomot”.



RÁBEL KRISZTINA  
TANKERÜLETI IGAZGATÓ



Szatmári László AMI



## : FARSANG :

Idén is, mint megannyi más alkalommal, színes programokkal várták iskoláink diákjait farsangkor. A kultikus kedvencek, mint a tombola, a farsangi fánk és a diszkó természetesen sehol nem maradt ki. A kreatívabbnál kreatívabb kosztümök fevonultatásán felül hangverseny is került megrendezésre a Kispesti Szatmári László Alapfokú Művészeti Iskolában, ahol fúvószenekaraik beöltözve adtak elő, majd bálozással zárták az estét.

- A képeken:  
Lajtha László AMI  
Kastélydombi  
Általános Iskola







■ A képeken:  
Darus Utcai Magyar-Német  
Két Tannyelvű Általános Iskola  
Vajk-sziget Általános Iskola

Több iskolában tematikus beöltözés volt, például a Kastélydombi Általános Iskolában country mulatság volt, a Darus Utcai Magyar-Német Két Tannyelvű Általános Iskolában az állatok farsangját tartották. A Gloriettben kulturális élménnyé varázsolták az estét, náluk a világ leghíresebb karneváljai vonultak fel; a Riói táncosoktól, a kínai újévet ünneplőkön át a busókig mindenki “tiszteletét tette”, a Bókayiban pedig a “Népek farsangját” tartották, ahol minden osztály egy-egy népként öltözött be.







A színes jelmezekkel egyetemben hagyományőrző és közösségépítő programok is helyet kaptak. A Kispesti Gábor Áron Általános Iskolában a szellemkastélyt minden évben hagyományosan a nyolcadikosok rendezik, de volt diákjaikat, mint a Kispesti Bolyai János Általános Iskola is, idén is felkérték a farsangi mulatság szervezésére. A Hajós Alfréd Általános Iskolában a régi idők gyermekei kedvenc játékaival ismerkedhettek meg, a XX. Kerületi Ady Endre

- A képeken:  
Kispesti Bolyai János  
Általános Iskola  
Hajós Alfréd Általános  
Iskola  
XX. Kerületi Ady Endre  
Általános Iskola







8

- A képeken:  
Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi  
Általános Iskola  
Kispesti Kós Károly Általános Iskola  
Kispesti Szatmári László AMI

Általános Iskolában pedig a farsangi népszokások volt a fókuszban. Náluk valamint a Kispesti Móra Ferenc Óvoda, Általános Iskola EGYM-ben is volt kiskegyezés és télbúcsuztatót is tartottak. A Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi Általános Iskolában is sor került a kiskegyezésre, a bábbal együtt dobozban égették el a rossz érzéseiket, pozitív gondolataikat pedig botra tűzték, hogy azokat vigyék a jövőbe. A Rosenmontag náluk hagyomány, idén a 2. B osztályosok lepték meg műsorukkal az alsó- és felső évfolyamosokat.





# Megemlékeztünk...

Március 15-i megemlékezések iskoláinkban.

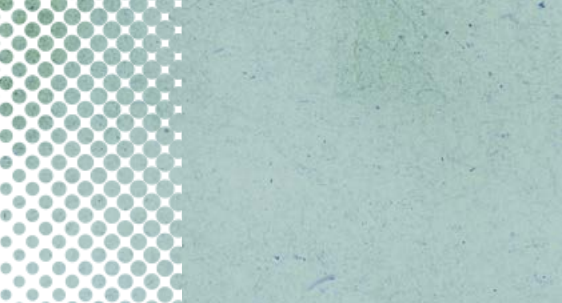


9

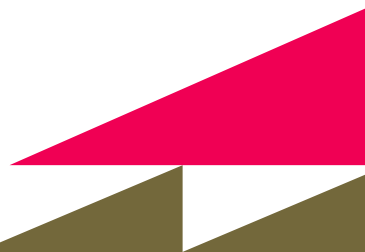
- A képeken:  
Nagy László Általános Iskola  
és Gimnázium  
Pestszentimrei Ady Endre  
Általános Iskola  
Kastélydombi Általános Iskola  
Kós Károly Általános Iskola







■ A képeken:  
Vass Lajos Általános Iskola  
Lajtha László Általános Iskola  
Darus Utcai Általános Iskola





# Többet észszel, mint pénzzel

**A Pénz7 programban résztvevő iskolák diákjai évről évre újabb ismereteket szerezhettek a pénzügy világában. Alsós és felsős tanulók egyaránt, a korukhoz illő módon kaptak a mindennapi életben nélkülözhetetlen tudást.**

11

A Pénz7 idei témája az „Okosan a befektetésekről” volt. A mindennapi életben nélkülözhetetlen tudás átadására került sor, mint a gazdasági rendszerek kialakulása és fejlődése, a pénz megjelenése, valamint a csemperekeskedés és a modern gazdasági rendszerek. A programsorozaton keresztül a diákok megismerkedhettek a tudatos tervezés fogalmával és mibenlétével, a meghívott vendégek pedig valódi, korszerű új tudással tudtak szolgálni mindenki számára. A Pénzmúzeumba is ellátogattak, ahol pedig mélyebb betekintést nyertek a pénz történelmébe.

Tanórákon is sokat foglalkoztak a témával iskoláink. A Kispesti Erkel Ferenc Általános Iskolában például a felsősök szabadulószerződésen és műhelygyakorlaton vehettek részt, ahol kaptak konkrét iránymutatásokat a befektetések bonyolult rendszeréről. A XVIII. Kerületi Bókay Árpád Általános Iskolában a középkori piacokról beszéltek, angol- és német órán a pénzzel kapcsolatos szókincs fejlesztésére fókuszálva a gyerekek egy várostervezési projektben vettek

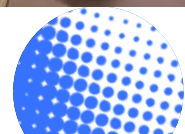
részt, amely során egy modern várost terveztek, s idegen nyelven prezentálták terveiket. Rajzórán a kreativitás is fontos szerepet kapott, minden diák saját bankjegyet tervezett. A Kispesti Vass Lajos Általános Iskolában az 5-6. évfolyamosok játékos formában és csoportmunkában a családi költségvetést készítették, napirendre került a család bevételei, kiadásai, megtakarítási és befektetési lehetőségei. A Nagy László Általános Iskola és Gimnáziumban a pénzügyi biztonságról a kibertérben is fontos téma volt a, de a hitelfelvétel és annak kalkulációja, a bankkártya igénylése és használata is hangsúlyt kapott. Egy vállalkozás indításának folyamatáról is beszéltek, amelyhez honlapot készítették. A XVIII. Kerületi Csontváry Kosztka Tivadar Általános Iskolában Gazdálkodj okosanoztak és gyurmából malacperselyt készítették, a High-tech szakkörösök pedig megtakarításuk tárolásához LEGO Spike készletből széfet építettek. A megépítés után úgy programozták, hogy ha pénzt akarnak beletenni, az ajtaja automatikusan nyíljon és záródjon tudjon.



12



- Felül:  
Kispesti Kós Károly Általános Iskola
- Középen:  
Csontváry Kosztka Általános Iskola LEGO  
persely készítés közben
- Alul:  
Bókay Árpád Általános Iskola a Pénzmúzeumban





# SIOSZ Gála



**A Gloriett Sportiskolai Általános Iskola rangos országos elismerésben részesült a Sportiskolák Országos Szövetségétől.**

**13 A sportiskolák között az általános iskolák kategóriájában a 3. legeredményesebb sportiskola címet nyerte el az országos diákolimpiai, országos,- Európa- és világbajnokságokon 2024-ben elért 1-6 helyezések alapján.**



A SIOSZ által átadott oklevél

■ Schmidt Gábor HM helyettes államtitkár  
Timotityné Sibalin Hajnalka Gloriett igazgató  
Rózsa József SIOSZ elnök

Az intézmény évek óta kiemelkedően szerepel a Sportiskolák Országos Szövetségének Gáláján. A Gálán való részvétel a legrangosabb elismerés, amit egy köznevelési típusú sportiskola elérhet. Az iskola az elmúlt 4 évben minden alkalommal a dobogós helyek egyikén állhatott. Az elismerés az elmúlt évben végzett sokrétű tevékenység, a diákok és pedagógusok elhivatottságát tükrözi. A kiemelkedő eredmény eléréséhez gyerekek, szülők, pedagógusok, edzők között magas szintű együttműködésre van szükség.

A pedagógusok és edzők hivatástudata, elkötelezettsége, szülők támogatása, valamint a SIOSZ-tól kapott támogatás megteremteti az alapot a „Jó tanuló, jó sportoló” modell eredményes működtetéséhez, hogy tanulóik sikeresek lehessenek.

# Bolyai Gála

A farsangi időszak zárásaként február 28-án tartották hagyományos iskolai programjukat a bolyaisok. Minden évben gálaműsor keretében mutatkoznak be a diákok, pedagógusok – játékos oldalukat megcsillogtatva –, néhány önfelelt hangulatú órát töltve a családtagok, barátok, egykori kollégák alkotta nézőközönséggel.

A készülődés izgalmával, az ütemek dobbanásaival hetekre megtelnek folyosók, aulák. Amíg a kisebbeket tanítóik istápolják, a nagyobbak gyakran saját kreatív ötleteiket

Családias hangulatban  
mondott búcsút a télnek  
a Kispesti Bolyai János  
Általános Iskola

14

■ A képeken:  
A diákok produkciói



állítják színpadra. A végzősök utolsó táncát, a legkiforrottabb ritmikus gimnasztika produkciókat nagy izgalom és várakozás előzi meg. Az est legszerencsésebbjei tombolanyereménnyel gazdagodnak.

A program népszerűségének fenntartásához lelkes munkájukkal hozzájárulnak egykori diákjaink. Fényekben, jó hangulatban fürdöztek ezen az ünnepi esten; Kispestről így űzték el a telet!





# Hadd mutakozzam be...

15

A Kispesti Bolyai János Általános Iskola több átváltozáson is keresztül ment, a közelmúltban lezajlott fejlesztések és felújítások okán Bödöcs Brigitta igazgató asszony számol be az intézmény működéséről, milyen programokon vehetnek részt diákjaik és hogyan ápolják a közösségüket.

**A gyermek életében az iskola egy olyan hely, ahol nem csak a tudás megszerzésének biztosságának kell teljesülnie, de magának az épületnek is biztonságot kell árasztania. Az új fejlesztések után hogy képzelhetjük el a Bolyait?**

A Kispesti Bolyai János Általános Iskola csendes, rendezett sétáló-utcában található a kispesti Árpád utcában. Nagy, gondozott udvarral, játszóvárral, sportolásra és pihenésre alkalmas, megújuló terekkel várja tanulóit. Az intézmény 40 éves fennállásának ünnepi évében fenntartói hatáskörben, a Külső-Pesti Tankerületi Központ szervezésében megkezdődött az intézmény infrastrukturális fejlesztése. Az energetikai felújításnak köszönhetően, hagyományos sárga színünket megőrizve, csodás, meleg, új „kabátot” öltöttünk és megújult főbejáraton érkeznek hozzánk vendégeink. Osztható 620 m<sup>2</sup>-es tornatermünk előregedett ablakai cserére, a tetőbeázás megszüntetésre került. Műfüves pályánk felújításához adott fenn-

tartói engedéllyel a mindennapos testmozgás szinterei szélesedtek. Az épületen belüli burkolatok megújulnak. Diákjaink és pedagógusaink minden nap egészségesebb, biztonságosabb és szebb környezetbe érkeznek.

Diákok az iskola  
tableteit használva,  
Kahoot közben



**Milyen további, tanulást segítő eszközök és fejlesztések segítik a diákokat? Van esetleg olyan programja vagy programjai az intézménynek ami az egyéni fejlődésen túl közösségre is fejleszti a gyerekeket?**

A tanulói, tanulási környezet fejlődése több aspektusból is nyomon követhető. Az utóbbi években az egyéb tárgyi (bútorzat, tantermi eszközök, szaktárgyi szemléltetőeszközök) és digitális eszközpark bővült, cserélődött; ezek felhasználása támogatja az egyéni foglalkozások, versenyfelkészülések, ingyenes felvételi előkészítőink sikerességét, színesítik tematikus programjainkat: iskolai szabadulószobák, Diákönkormányzati programok, Bolyai-hét, Kisiskolások napjai, Egészségnap, Nagy könyv-hét, Környezetvédelmi-hét, Ifjú zenebarátok napja, egyéb témahetek, projektek. Az eszközök alkalmazása projektorok, tabletek, laptopok, LCD-panelek, bee-botok, építhető robotok, stb. tudatosan, változatosan és differenciáltan,



a 21. századi kompetenciák és elvárások mentén zajlik. Ezek az eszközök a természettudományok korszerű oktatását, szemléltetését is támogatják. (pl.: Matific, DartsMatek)

### **Specializációk közül választhatnak a leendő elsős diákok?**

A digitális kultúra kéz a kézben jár az angol nyelvterülettel, így a Bolyaiban ezekkel a tantárgyakkal diákjaink 1. osztálytól, életkoruknak megfelelő szinten, bontott csoportokban ismerkednek, szereznek benne gyakorlati tapasztalatot és élményeket. Felső tagozaton a 4. évre elért alap angol óraszámot további 1 órával növeljük, haladóbb csoportba kerülhetnek a tantárgy és csoportjuk iránt elkötelezett diákjaink.

### **Hogyan tudják támogatni diákjaikat testileg és lelkileg?**

Barátságos, szakmájuk iránt elhivatott pedagógusaink otthonos tantermekbe várják tanulóinkat. A családi-családias légkört hétféle túrákon, nyári kerékpáros táborainkban, Bolyai családi napunkon, gálánkon is megéljük. Bolyai-mosolyrendünkkel, szavazás útján minden évben megválasztjuk és elismerjük a kiváló emberi értéket képviselő diákokat.

A testi és lelki egészség megőrzésének alapvető záloga a testmozgás; intézményspecifikus jellemző az alsó tagozaton, lányok szá-



mára elérhető, órarendbe épített heti két alkalommal, szakedző irányításával tartott ritmikus gimnasztika óra, melynek fő célja a testtudat és önbizalom fejlesztése, az élethosszig tartó egészségmegőrzés magjainak elvetése.

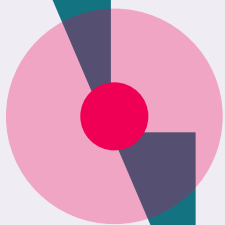
### **Milyen foglalkozásokon vehetnek részt a gyerekek?**

Megújuló tereink és eszközeink délután sem pihennek: a tanórák után változatos szakköri és egyesületi élet veszi kezdetét (jóga, asztalitenisz, kosárlabda, szertorna, atlétika, rajz-művészet, néptánc, diákklub, ZöldDök-és Öko szakkör, RSG, kick-box, futsal, aritmetikai gondolkodás). Szabadidőnkben szervezünk közösségépítő programokat, tanulmányi kirándulásokat, gyakorta ingyenesen, melyben a fenntartó nyújt támogatást. Határtalanul!-ságunk évtizedes múltra tekint vissza.

Főbb állandó partnereink közé tartoznak Kispest kulturális intézményei, a Művészetek Palotája, Bringasuli. Örökös Ökoiskola és Tudatos fogyasztóvá nevelő iskola vagyunk. Ezek a profilok beépülnek mindennapjainkba, a cseperedő generációk cselekedeteibe. Hiszünk benne, hogy a kitartás, a tenni akarás sikert hoz. A siker pedig az örömet, elégedettséget; legyen szó munkáról, hobbiról, játékról vagy akár a tanulásról. Ehhez, sok más tényező mellett, elengedhetetlen a rendezett, igényes, a világ változatos kihívásait követő, a tanulást és tanítást támogató iskolai közeg.







A képen:

Az izgalmas energiamakettek

19

# A turbina szárnyán

**Energiatakarékossági Világnap a XVIII. kerületi Vörösmarty Mihály Ének-zenei, Nyelvi Általános Iskola és Gimnáziumban**

2025. március 6-án, az „energianapon” a felső tagozatos osztályok között vetélkedőt szervezett az iskola. Előzetesen a tanulók vállalásokat tettek arra vonatkozóan, hogyan takarékoskodnak az energiával. Másik előzetes feladat volt egy modell készítése a megújuló energiaforrások témakörében. Ötletes, szépen kivitelezett alkotások születtek, melyeket kiállítottak és díjaztak. Az energianapon még három feladatot kellett megoldani az osztályoknak: egy totót, egy szóösszerakóst és egy fényképfelismerő feladatot. A tanulók sokat tanultak, de a legizgalmasabb kérdés az volt, vajon melyik modell fog nyerni?

A diákok szavazatai alapján a közönségdíjat egy szélmalom modellje nyerte, a második legtöbb szavazatot és a szakmai zsűri „legjobb makett” díját egy komplett terepasztal kapta, amin gondosan összeállított szélkerék és napelemek sorakoztak. A harmadik helyezett egy szélmalom-vízimalom kettőse nyerte el.





20

# Mindenki számít

**Kerületi SNI tehetségműhelyt rendeztek a Pestszentimrei Ady Endre Általános Iskolában.**

A képen:

Az óriás ejtőernyő

Az iskolában kialakított, Falusiné Várkonyi-Klein Gabriella mesterpedagógus által megvalósított SNI tehetséggondozó szakkör többféle tevékenységet ajánl fel a tanév során, kreatív játékokat, szabadulósobás rejtvényeket, építő feladatokat, mozgásformákat, alkotó munkát. Így az SNI kisdíjak is megtalálhatják a bennük rejlő tehetség kibontakoztatására irányuló, örömteli foglalatosságot.

Idén is lehetőséget biztosított a Pestszentimrei Ady a kerületi iskoláknak, hogy betekintessenek a műhely munkájába. Ennek keretében két alkalmat hirdettek meg, ahol vendégül látták a kerületi iskolák SNI-s diákjait. Először egy logi- és alkotóműhely szerveztek, a tavaszi délután pedig a mozgás jegyében telt, ahol különböző mozgásformákkal, játékokkal ismerkedtek meg a gyerekeket. Hagyományos és modern táncformák kipróbálása után, a foglalkozás második részében akadálypályát teljesítettek, óriás ejtőernyővel játszottak, és megismerkedtek különféle játékos eszközökkel.



# Országos dobogósaink

**A Bolyai Matematika Csapatverseny célja, hogy közösen összedolgozva oldjanak meg a versenyzők problémákat, átéljék az együttműködés örömét és a logikus gondolkodás mellett a készségeiket is bemutatgatják a társaik és a zsűri tagok előtt, eközben összemérhetik tudásukat.**

## Kastélydombi Általános Iskola

21

A megyei fordulóból 3 csapatunk is bejutott az írásbeli döntőbe, de a szóbelire a 8. osztályos csapatunkat hívták be. Nagy lelkesedéssel, örömmel folytattuk a felkészülést. Egy jól összeszokott csapat, ismerték egymás erősségeit, ki milyen típusú feladatmegoldásban a legjobb, jól kiegészítették egymás tudását. Nagyon jó hangulatban folyt a felkészülés. A nagy álmunk valóra vált, a szóbelin is remekelt a csapat! Felfoghatatlan és felejthetetlen érzés volt a dobogó legmagasabb fokán állni!

A csapat tagjai:

Nemessányi Barnabás (8.a)

Somlósi Kálmán (8.a)

Somlósi Mihály (8.a)

Szarka Lajos (8.c)

Felkészítőjük: Fenyvesi Mária

## Kispesti Erkel Ferenc Általános Iskola

A Csapatverseny országos döntőjében a Kispesti Erkel Ferenc Általános Iskola 4. osztályos csapata II. helyezést ért el! Gratulálunk nekik!

Antalffy Ágnes tanítónő keltette fel az iskolában a gyerekek természettudományos érdeklődését, Pécsiné Joó Krisztina és Zentai Rita ebben a tanévben kezdte el a csapattagokkal az építő együttműködést. Hétről-hétre folyt az előző évek kérdéseinek átgondolása, az ezekkel kapcsolatos témafelvetések értelmező megbeszélése. A versenyzők kíváncsisága vitte folyamatosan tovább a „tanulást”, ami számukra kellemes kihívásnak bizonyult. Díjazottjaink személyisége és tudása megfelelő összhangban egészítették ki egymást, hogy sikerre vigyék a „Zölden könnyebb!” csapatot!



22

Felül:  
A Kastélydombi Általános  
Iskola helyezettjei

Alul:  
Kispesti Erkel Ferenc  
Általános Iskola helyezettjei







# Ugyan azt *nézem*, de mást *látok*

A generációs különbségekről és azok áthidalásáról tartottunk előadást igazgatóinknak interaktív, bevonó módon.

A Tankerület igazgatói és dolgozói mélyebb betekintést nyerhettek a generációs különbségekbe, tulajdonságokba 2025. február 27-én. Egy érzékenyítő előadás keretein belül esélyt kaptunk arra, hogy kérdéseinket gátlások nélkül feltehessük.

Az előadásra nagy érdeklődés érkezett, majdhogynem 60 ember töltötte meg a Tankerület Nagyelőadóinak termét. Színházi elrendezésben ülhettek igazgatóink és kollegáink akik később csapatban dolgoztak együtt. 8:00-kor kezdtünk, de a kivetítő elé helyezett hat székbe csak később foglaltak helyet. Ez a hat szék ugyanis azt a hat generációt jelképezte, akik most is együtt dolgoznak, egy munkahelyen, így van ez iskoláinkban is. Fontos ezt kiemelni, hiszen

**ilyen élethelyzet, hogy ennyi féle korú és életszemléletű ember egy helyen dolgozzon, nem volt még a történelemben.**

Szinte mindegyik székbe tudott valaki ülni a nézők közül, ezzel is illusztrálva a jelenséget. Egy munkahelyen vagy egy csapatban a résztvevők kiegyensúlyozottan kell hogy dolgozzanak, munkamegosztásban és az információ szabad áramlásában. Többek között ezek a támpontok szerint elemeztük a különfajta generá-

ciók tulajdonságait. Ezt először egy könnyű Kahoot játék keretein belül tettük, ahol olyan kérdéseket kellett választ adni, mint például *Mit épített az "építő generáció"?*, vagy *Mit jelent a következő mondat: No cap, őt crusholom.* Az előadás egy másik szegmense igazán izgalmas eredményeket mutatott, melyben arra kérte az előadó pár a jelenlévőket, hogy csoportokba szerveződve írják le egy-egy szóval milyen volt a nevelés a 70-es években, valamint milyen most. Mindkét érára kaptunk pozitív és negatív jelzöt,

Az „akkori” gyermek-  
nevelésre jellemzők

24



ilyenek voltak pl.: következetes, motiváló és megfélemlítő az előbbire, az Alpha generáció nevelésére többek között a partneri, gyermekközpontú és türelmetlen szavak jelentek meg. Egy vasárnapi ebéd miliője és hierarchikus szerkezete is más, ebben nyilvánul meg a mai gyermekközpontúság. Régen – nagy általánosságban persze – nagymama főzte az ételt, majd először nagypapa kapott belőle. Mára a főzés nagyobb részt egy megosztott tevékenység tud lenni, és a gyermek kap először, valamint az ő véleménye is sokat számít, hogy eldőljön mi kerül az asztalra. Ez korábban nem volt jellemző.

A generációs eltérések természetesen nem egy vákumban alakulnak ki, a történelem, az oktatás, a popkultúra és a jelen eseményei közösen befolyásolják őket, mindenki mást hoz magával, másképpen gondolkodik. A korábban említett hat szék ezt tökéle-

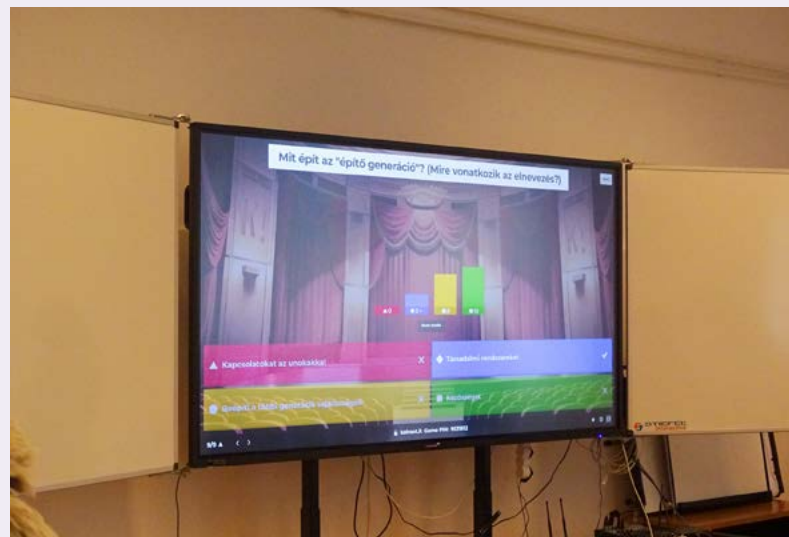


tesen illusztrálja, melyekbe most már helyet is foglaltak. A tanult viselkedéseket, a kapcsolati rendszerek képét és szabályait meghatározó illemek minden korosztályban eltérőek. A Baby Boomer generációra a munkaközpontúság, a család eltartásának fontossága a jellemző, de nehezebben adnak ki feladatokat, saját magukra bíznak mindent, mely akár kiégéshez is vezethet. Ezzel egyetemben egy kevesebb ingereket tartalmazó időben nőhettek fel, jobban tudtak fókuszálni. Az Y generációnál viszont, vagyis a Millennials, az énközpontúság nagyobb szerepet kap. Náluk már fontos kérdés, hogy a munkáltatótól milyen juttatásokat kapnak, munkamegosztás jellemző. Minden generáció másra hallgat, más értékrend szerint operál a világban. Mikor felvetődött az a kérdés hogy egy Z generációhoz tartozó kollégáját hogyan szólítaná meg egy, a Baby Boomer-ekhez tartozó főnöke kiderült, hogy a fiatalabb nemzedék leginkább az elismerésre vágyik, például jó, ha egy korábbi jól végzett feladatát dicsérik és azt bevonjuk az új feladat kiosztásába. Természetesen a generációs különbségek nem egy egyszerű osztás és kivonás, de ha nyitottan fordulunk egymáshoz és figyelembe vesszük azt, hogy a másik lehet más-hogy látja a világot, mert idősebb vagy fiatalabb, akkor a kommunikáció is sokkal gördülékenyebb lesz. Mikor felmerült a kérdés, hogy mit viszünk magunkkal az előadás után, igazgatóink az alábbiakat válaszolták:

25

- **Mosolyogni a mindennapjaink nehéz dolgai között**
- **Más szemszögből látom a generációs kérdések témáját**
- **Megerősített abban, hogy ezzel foglalkozni kell**
- **Felfrissülve érzem magam**
- **Kell a [tudás]frissítés**
- **A szülők [mélyebb] bevonása szükséges**

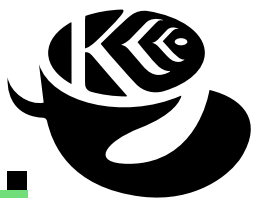
A közös hang megtalálása sose volt egyszerű feladat, de az ilyen és hasonló beszélgetések is olyan kezdeményezések, melyek hosszú távon kamatostul kifizetődnek.



■ A képeken:  
Igazgatóink az interaktív előadás közben, a generációk és Kahoot.







**Kőrös-  
Pesti  
Kávéház**

Kell egy hely, ahol kötetlenül és szabadon lehet a szakmáról beszélni,  
a tudást megosztani. És ehhez nem hiányozhat egy jó kávé!

## Az új valóság nyomában

**A mesterséges intelligencia használata az iskolai  
művészeti tevékenységekben**

Papp Zoltán Tibor 2025. február 27-én tartott nálunk előadást a mesterséges intelligencia az iskolai művészeti tevékenységek témájában, valamint az AI szerzői jogi kérdéseire is bennfentes válaszokat kaptunk 17 éves youtuber tapasztalata alapján. Zoltán tanító, ének-zene tanár, drámapedagógus, elektronikus sajtó - társadalmi kommunikáció szakos bölcsész végzettségekkel rendelkező mesterpedagógus.

Az előadás eleje visszarepítette résztvevőinket az iskolapadba, mikor felkerült a kivetítőre Johann Sebastian Bach Parasztkantátájának szövege, majd a kezdés előtti zongorás jammelésből Zoltán átváltott a dal kíséretére, éneklésre invitálva. Az enyhén esős idő és a délutáni óra kettőse jól idomult a kórusénekhez, kellemes, családias, kötetlen hangulat járta át a Nagyelőadót. Zoltán szavai-

27

A Parasztkantáta  
éneklése közben

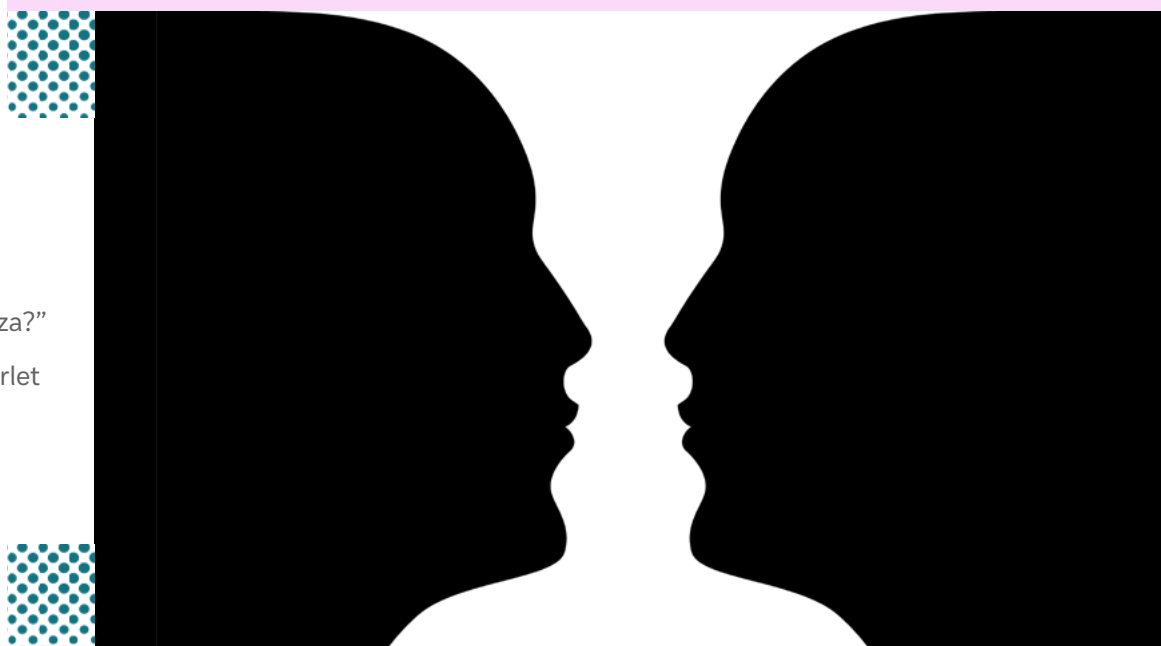


val élve a „katartikus közösségi élmény” már az első 10 percben meg volt. Érzékelésünk érdekességeinek egyfajta demonstrációja volt ez, a rögtönzött kórusban ugyanis többféle hangszín és hangmagasság csendült fel, mégis főként a két szólamra figyeltünk éneklés közben. Bemutatásra kerültek olyan, az emberi érzékelést kutató kísérletek is, amik azt példázzák, hogy mennyire sajátos sémákba rendezi agyunk a hallott hangokat. Példának egy olyan bemutatót láthattunk videó formájában, amiben két ugráló dallamot hallunk, egyiket a bal, másikat a jobb fülünkben. A kettő együtt viszont számunkra egy olyan harmadik dallamot eredményezett, ami valójában nem is létezik, hanem az egymáshoz legközelebb álló hangokból a mi agyunk szervezi dallammá. (Mint ahogy tanúi lehettünk ennek Csajkovszkij VI. szimfóniájának 2. tételében.)

### Mi valódi és mi nem? Mi művészet és mi nem az?

További képek és tesztek árnyalták a kérdést, mint a közismert arcok vagy gyertyatartók játéka. Nem attól függ, hogy mit látunk, hogy mi van a szemünk előtt, hanem attól, hogy milyen sémát, elvárást vetít rá az agyunk. Az AI ezeket a határokat is feszegeti. Ingyen kérhetjük a géptől, hogy akár egy régi, századai fekete fehér képet színezzon ki. Ezzel közelebb érezhetjük magunkat egy-egy emlékhöz, sokkal valódibbnak tűnnek ezek a pillanatok. Fontos ám megjegyezni, hogy a mesterséges intelligencia által kapott tudás nem valódi tudás, hanem kölcsön vett képesség.\*

„Arc vagy váza?”  
optikai kísérlet

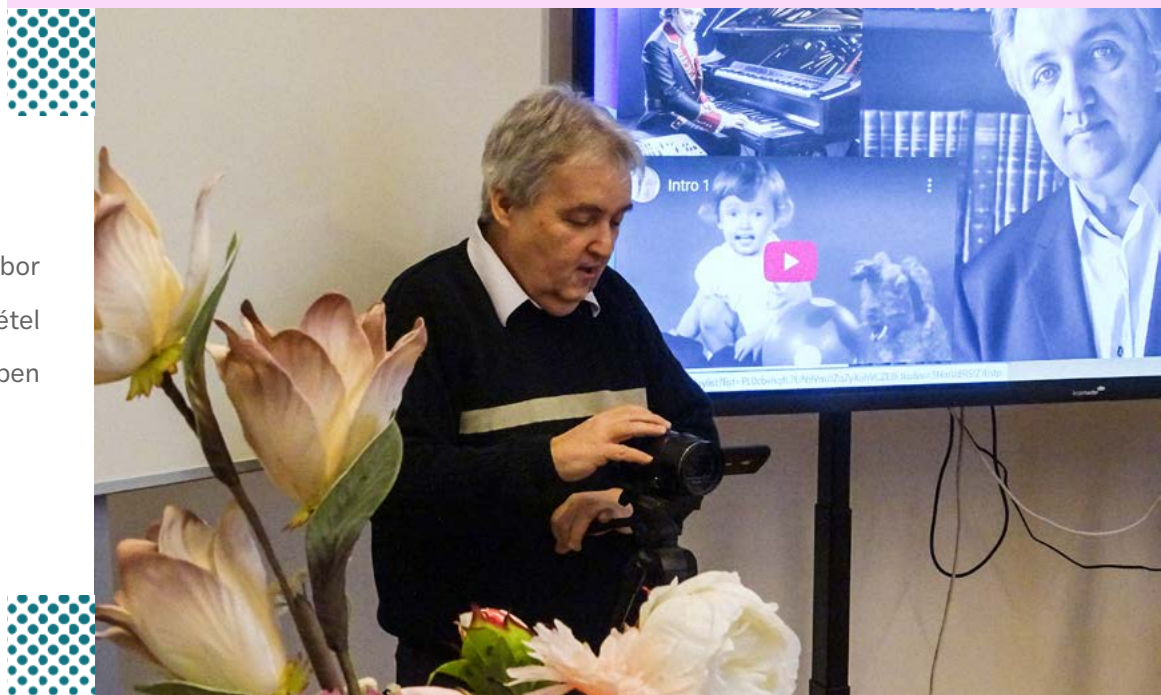




Közoktatási szempontból több előnyös oldala is van a mesterséges intelligenciának. Mivel már számos Large Language Model (LLM) elérhető, azaz nagy nyelvi modell, kérdéseink feltevésére ennél személyre szabottabb élmény nem volt még talán. Az LLM egy olyan mesterséges intelligencia, ami az emberi nyelv megértésére, értelmezésére és ezek alapján szöveges válaszok generálására lett kifejlesztve, tréningezve. Ezek közül szóba került például a Microsoft Copilot, a Perplexity, az OpenAI vagy a DeepSeek. Különböző témák, nehezebb tananyagok megértésében, újra magyarázásában, nyelvtanulásban nagyon jó partner tud lenni egy ilyen modell. Kutatás szempontjából is hasznos, például ha egy olyan témában szeretnénk elmélyülni, ami nem egy általános kérdést feszeget, hanem mondjuk szakszavakkal dolgozik, elég általánosságban rákérdezni a témára, kérni a modelltől kutatásokat, és azokat akár el is magyarázza. Ilyenkor persze nem árt leellenőrizni a megjelölt forrásokat, hogy valóban hitelesek, megbízhatóak-e. A szűrés, mint az embereknél is, nem 100%-os. Egy LLM tehát jó társ lehet kutatómunkában, vagy akár inspiráció gyűjtésben is.

A művészeti oktatásban is kezd terjedni a mesterséges intelligencia, és nem csak a képek megjelenítésében, hanem a zeneművek átírásában és generálásában is. Az ilyen fajta generatív tartalmat gyártó programokra is kaptunk példákat. Ide sorolhatók a jelenleg népszerű Udio, a Suno, a Riffusion nevű alkalmazások, melyek zene-

Papp Zoltán Tibor  
a kamerafelvétel  
indítása közben



fájlok generálására, módosítására szakosodtak. A Kling AI, az Invideo és a Veed pedig képi és videótartalmakra. Az utóbbival például realiztikus videókat lehet készíteni csupán egy prompt, vagyis utasítás sor megadásával. Megadjuk milyen videót szeretnénk, milyen témában, milyen hosszúságban és már készül is. Természetesen nem csettintésre, az ilyesfajta néhány másodperces, egyetlen felöltött képből generált animációk több órába, akár egy egész napba is bele telnek.

A mesterséges intelligencia tehát hasznos eszköz lehet a mindennapjainkban, de mint bármilyen forráslelő helyet, ezt is kritikusan érdemes kezelni. „Az AI alkalmazásának lehetőségei, etikai, jogi kérdései (is) sok bölcsességet igényelnek”. A gyorsuló világunkban csábító egy ilyen új lehetőség, megannyi új információ és tudás kerülhet elénk. Annyi, mint még soha! Egy személyesebb köntösből. De ne feledkezzünk meg az emberi kommunikáció fontosságáról! Az AI a „beszélgetés” során nem rendelkezik valódi érzelmi mélységgel, mintákat ismer fel, és követ. Tud már nonverbális jeleket is közölni és értelmezni, de ezeknek még csak korlátozottan hozzáférhető változatai léteznek. Széles körű tudása van, mert az internet minden egyes szabadon elérhető adata a rendelkezésére áll, hogy átfésülje, és ezek alapján válaszoljon egy kérdésünkre. Viszont az általános modellek semmiben sem mesterek. A speciális területekre adaptált AI eszközök viszont már ma is jobbak bizonyos vonatkozásokban a legtöbb szakembernél. Az AI lehetőségeinek feltárásához Zoltán Assisi Szent Ferenc egy fohászát hozta fel, mint iránymutató hozzáállás.

**„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”**

---

\* Rab Árpádot idézte az előadó



# Ész a köbön!

**A Tankerületben átadtuk a Kispesti Puskás Ferenc Általános Iskolában szervezett Logix 3.0 verseny díjait.**

■ A képen:  
Rábel Krisztina, Czékmán Balázs és a csapatverseny egy helyezett csapata

A Puskás iskola idén is megrendezte a LogiX logikai és problémamegoldó versenyt, amelyre több mint 180 óvodás és kisiskolás nevezett. A verseny három részből állt, melynek első része papíralapú feladatokon, második része tablettel megoldható kihívásokon, míg a harmadik része egy közönség előtt lebonyolított mozgásos kódolási, valamint Bee Botokkal megoldható feladatokon alapult. A verseny az évek során egyre nagyobb lett: először csak kerületi szintű volt, majd a második évben nőtt a résztvevők száma, idén pedig már kétnapos tankerületi szintű eseménnyé bővült. Az esemény sikeréhez nagyban hozzájárult a Külső-Pesti Tankerületi Központ, amely a Puskás iskolával közösen elindította az „InnoDigi” programot, amelyben tíz iskola vesz részt.





# Matekzszenik

## A Zrínyi Ilona Matematika Verseny

### területi fordulója és a továbbjutottak

$$\frac{U}{R} = \frac{220}{17,92} = 12,27$$

■ A képen:

A Gábor Áron Általános Iskola versenyző diákjai

Azok a Tankerülethez tartozó iskolák, amelyek diákjai továbbjutottak az iskolai fordulóról a területi fordulóra már tavaly ősszel elkezdtek készülni a megmérettetésre.

A felkészülést nagyban segítette, hogy a szervezők (a Matematikában Tehetséges Gyermekekért alapítvány, azaz MATEGYE) minden forduló előtt biztosítottak lehetőséget az online gyakorlásra, és a honlapon meghirdetett internetes verseny is támogatta a felkészülést. Ők jutottak tovább az országos döntőbe:

32

### ■ XVIII. Kerületi Vörösmarty Mihály Ének-zenei, Nyelvi Általános Iskola és Gimnázium

Hajdu Zalán, 2. évfolyam: I. hely

Keleti Nagy Robin, 3. évfolyam: II. hely

### ■ Gloriett Sportiskolai Általános Iskola

Forgács Donát, 4. évfolyam: II. hely

### ■ XVIII. Kerületi Bókay Árpád Általános Iskola

Rashid Nóra, 4. évfolyam: III. hely

### ■ Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi

#### Általános Iskola

Benedek Noel Martin, 8. évfolyam: I. hely





# Az alvás szupererő!

- **Március az alvás hónapja: legyen újra fókuszban az éjszakai feltöltődés!**

Vada Gergely címzetes egyetemi docens, mentálhigiénés specialista, alvásszakértő márciusban a Tankerület igazgatói értekezletén előadást tartott az alvás-tanulás-teljesítmény témájában, kiemelt fókusszal a gyerekkori sajátosságokra. A szakértő 15 éve foglalkozik az alvásminőség mérhetőségével, továbbá annak a kognitív- és fizikai egészségünkre illetve teljesítőképességünkre való hatásának vizsgálatával.

33

## Mit tegyünk a jó alvásért?

Az alvásra a felgyorsult világunkban meglehetősen alacsony presztízsű tevékenységként tekintünk. Lefekvés előtt igyekezzünk nyugalmat teremteni magunk körül és törekedjünk a pihentető, megterhelést nem, vagy alig okozó tevékenységekre. Kb. 2 órával a lefekvés előtt igyekezzünk száműzni a képernyős tevékenységeket, a munkát, az érzelmi- és fizikai megterheléseket, a kései és nehéz vacsorákat. Ehelyett inkább olyasmikkel foglalkozzunk, amit szeretünk csinálni és mellette a relaxációnkat is szolgálják.

A tanulás vagy munka során szerzett új ismeretek általában az éjszakai pihenésünk során szilárdulnak meg (erre memóriakonzolidációként hivatkozik a tudomány), ilyenkor az agy nem pihen, hanem mással foglalkozik, mint napközben. Ennek az időigénye általában 5-6 óra, így ennél kevesebbet semmiképp nem ajánlott aludni éjszakánként, különben nem érnek véget ezek a méregtelenítést és kognitív képességeket fejlesztő kémiai folyamatok.

A teljes alvásidő alatt általában 4-5, 90-120 perces alvási ciklust alszunk végig. Egy-egy ciklusban nem ugyanazok a folyamatok zajlanak le a szervezetünkben: az alvásidő eleje például inkább a fizikai regenerációt, a második szakasz pedig jellemzően a mentális felfrissülést szolgálja.

Kamaszok esetében figyelhető meg a kései lefekvés és a túlzott reggeli álmoság. Ennek a hátterében az a furcsa jelenség áll, hogy esetükben az alvási ritmus eltolódásával kell számolni, mivel 1 vagy 2 alvásciklussal később mennek lefeküdni, az éjszakai órákban érzik aktívabbnak magukat vagy akkor élnek szociális életet a barátaikkal

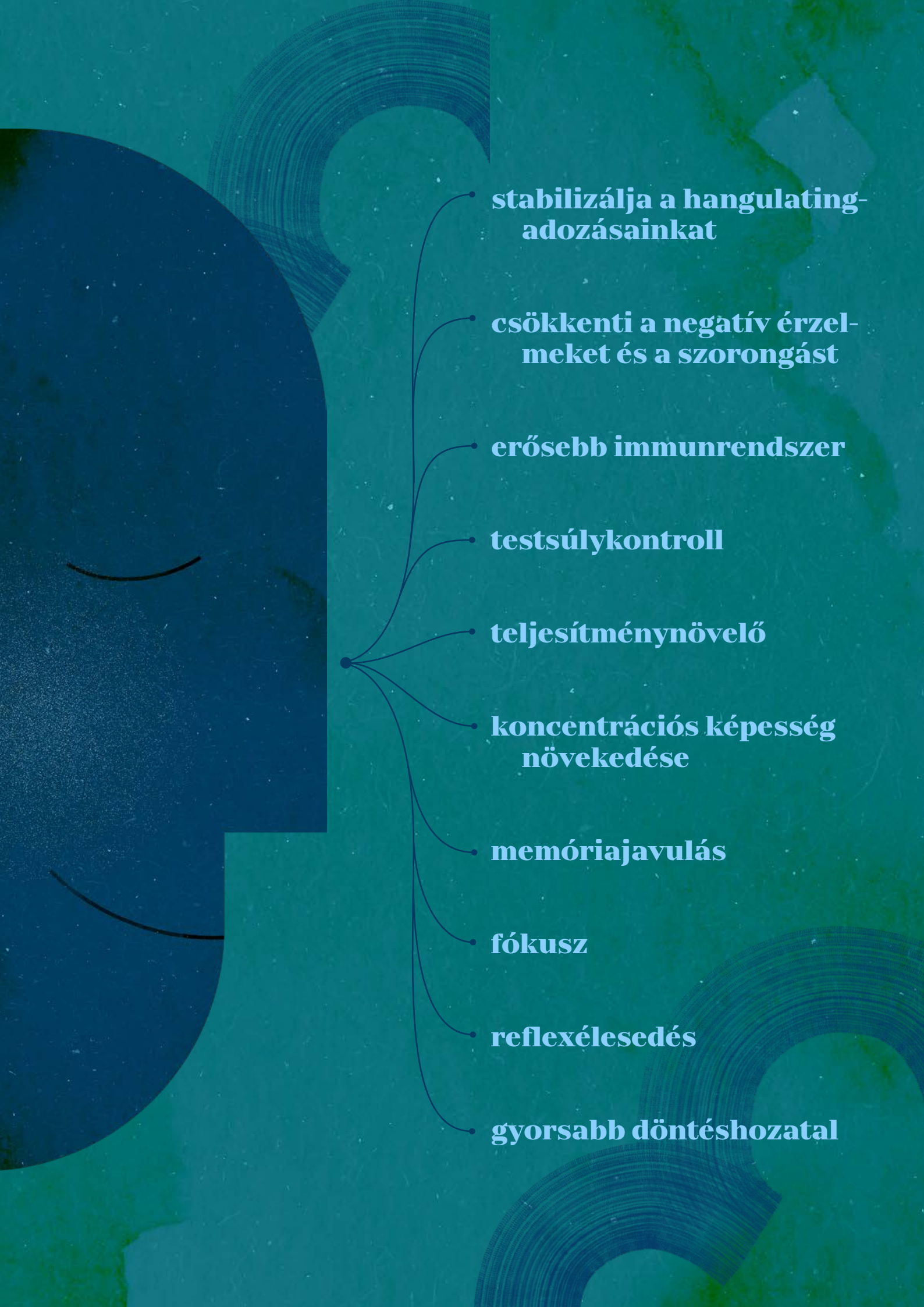
A közhiedelemmel ellentétben tehát tizenéves korban nem esik vissza az alvásigény, hanem csak átalakul a ritmusa. Emiatt indulnak annyira nehezen a reggeleik és ezért jellemző erre a korosztályra az állandó fáradtság. Rossz hír, hogy az eseti (tanítási napokon felhalmozódott) alváshiányt nem szerencsés dolog hétvégenként pótolni, mert ha rövidebb és hosszabb alvások rendszeresen változnak, akkor ez a jelenség még inkább megzavarja a bioritmusunkat. Minél inkább érdemes törekedni arra, hogy az alvásidő a napok többségében nagyjából ugyanarra az időszakra essen.

Kifejezetten több alvásra van szükségünk stresszesebb időszakokban, betegséget követően a felépülés támogatására, erős fizikai megterheléseket követően, nehéz élethelyzetekben vagy fokozott mentális igénybevételek (pl. vizsgák idején). Sajnos a gyakorlat azt mutatja, hogy éppen ezen alkalmakkor veszünk el értékes órákat az éjszakai pihenésünkből.

Ha rendszeresen, ismétlődő jelleggel olyan zavarokat tapasztalunk, amelyek negatívan hatnak a saját vagy hálótársunk életminőségére, akkor kérjünk szakembertől segítséget – jó hír, hogy az alvási rendellenességek jelentős többsége ma már jó eredménnyel kezelhető.

**Pihentető éjszakákat mindenkinek!**





**stabilizálja a hangulatingadozásainkat**

**csökkenti a negatív érzelmeket és a szorongást**

**erősebb immunrendszer**

**testsúlykontroll**

**teljesítménynövelő**

**koncentrációs képesség növekedése**

**memóriajavulás**

**fókusz**

**reflexélesedés**

**gyorsabb döntéshozatal**

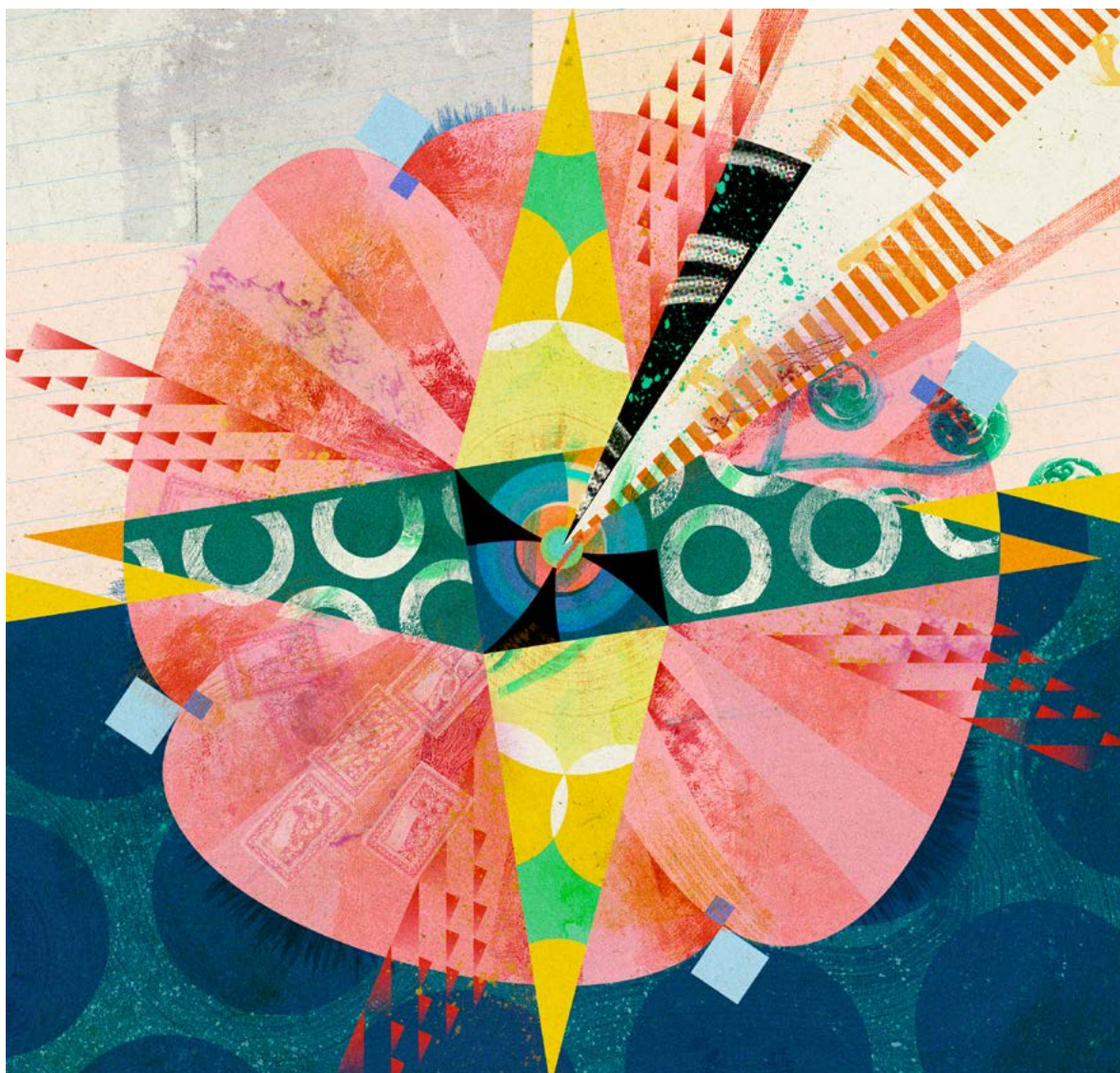


A képeken:  
Vada Gergely előadás közben





2025.  
március



## Impresszum

Felelős kiadó: Külső-Pesti Tankerületi Központ

Felelős szerkesztő: Rábel Krisztina

Grafikai tervezés: Boda László Bertalan

1205 Budapest, Mártírok útja 47.

Telefon: +36 (1) 795 8191

Honlap: <https://kk.gov.hu/kulsopest>

E-mail: [kulsopest@kk.gov.hu](mailto:kulsopest@kk.gov.hu)