

Erasmus+



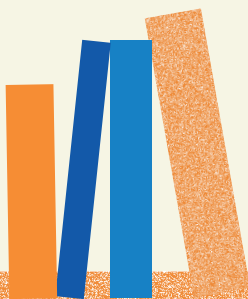
EURÓPAI UNIÓ



ERASMUS+

tervező

ÉS INSPIRÁCIÓS FÜZET



Szerkesztő: Takács Zsuzsanna
Nyomda: Grafit Pencil Nyomda Kft.
Grafika: Baukó Bernadett
Kiadja: Tempus Közalapítvány, 2026.



ERASMUS+

tervező és INSPIRÁCIÓS FÜZET

Ez a tervező

tulajdona

KEDVES napló TULAJDONOS!



A Tempus Közalapítvány nevében köszöntünk az Erasmus+ világában. Ezt a tervezőt azért hoztuk létre, hogy végig kísérjen a következő időszak megtervezésében, egyben inspirációt és motivációt nyújtson a tanításhoz, és akár új nemzetközi lehetőségekhez kalauzoljon. Segít rendszerezni a terveidet, céljaidat és az ötleteidet, miközben iránytűt ad a személyes és szakmai fejlődésedhez, a nemzetközi kapcsolataid ápolásához és a kikapcsolódáshoz is.

Kívánjuk, hogy a használata segítsen felfedezni a benned rejlő új lehetőségeket, és legyen minden oldal egy-egy lépés a nemzetközi sikerek, valamint a szakmai és személyes megújulás felé!

Nincs más hátra, mint belevágni! Használd örömmel!



AZ Erasmus+ PROGRAMRÓL

Az Erasmus+ az Európai Unió oktatást, képzést, ifjúságügyet és sportot támogató programja, amely központi szerepet játszik az európai oktatási térség kiteljesítésében.

A program kiemelt figyelmet fordít az esélyegyenlőség biztosítására, célzott intézkedésekkel támogatva a kevesebb lehetőséggel rendelkező, hátrányos helyzetű vagy speciális igényű résztvevők bevonását, hogy a nemzetközi mobilitás és a szakmai fejlődés mindenki számára elérhetővé váljon.

Stratégiai prioritásként kezeli az egész életen át tartó tanulást, segítve az egyéneket abban, hogy a külföldi tanulás és mobilitás révén olyan készségeket és kompetenciákat szerezzenek, amelyek elengedhetetlenek a személyes fejlődéshez és a munkaerőpiaci érvényesüléshez. Emellett a program az intézmények közötti együttműködési partnerségek révén ösztönzi az innovációt és a kiválóságot, hozzájárulva a rendszerszintű modernizációhoz és a közös európai értékek megerősítéséhez.





ŐSZI FÉLÉV



A hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

B hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

TAVASZI FÉLÉV

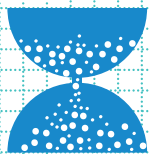
Órarend

A hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

B hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					



ÉVES Naptár



Január

Március

Április

Május

Február

Június

ÉVES Naptár



Július

Augusztus

Szeptember

Október

November

December



Január

TERVEIM

céljaim



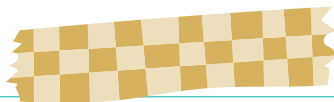
„A tanár személye fontosabb, mint az, amit tanít.”
Karl Augustus Menninger

Erre voltam a legbüszkébb a héten:

Január

TERVEIM

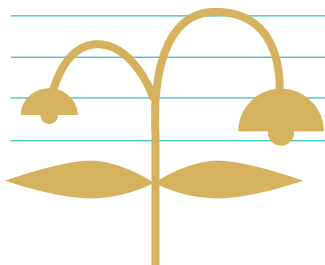
céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Február

TERVEIM
céljaim

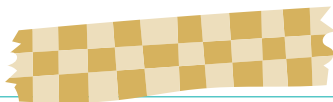
This is a blank sheet of white paper with horizontal light blue lines. A single vertical red line runs down the left side, creating a margin. The paper is otherwise empty of any text or markings.

„Ha 1 évre tervezel, ültess rizst. Ha 10 évre tervezel, ültess fát. Ha 100 évre tervezel, neveld és oktasd a gyerekeket.”(Confucius)

Február

TERVEIM

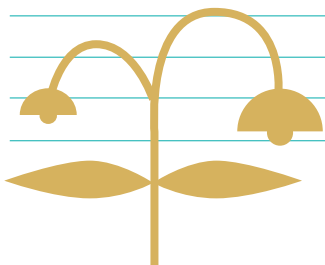
céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Február

TERVEIM
céljaim

[illegible]

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Március



TERVEIM

céljaim



„Sohasem az a fontos, milyen messze, milyen magasra ment az ember, s az sem, hogy milyen nehezen – csakis az, milyen élményeket hozott magával.” Karl Lukan

Március



TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



Április

„A példamutatás nem a



„A példamutatás nem a legfontosabb dolog, amivel másokat befolyásolhatunk - hanem az egyetlen.”
Albert Schweitzer



Április

TERVEIM

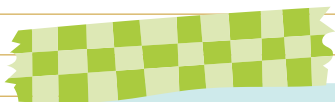
céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



Április

[illegible]

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Május



TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



TERVEIM

céljaim

Május



Lined area for writing goals.



„A történelemben a véletlenek különös ajtókat tudnak kinyitni a jövőbe. És ha kinyílik egy ilyen ajtó, akkor be kell lépni rajta.” **Voltaire**

Május



TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

„Ha meg tudod álmodni
meg is tudod tenni!”

„Ha meg tudod álmodni,
meg is tudod tenni!”
Walt Disney

Június

TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Június

TERVEIM

céljaim



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal orange lines.



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



Július

TERVEIM

céljaim

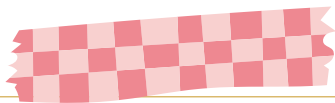


Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



TERVEIM

céljaim 



„A siker nem végleges, a kudarc nem végzetes: a bátorság az, ami számít.”
Winston Churchill

Július

TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

-
-
-
-
-
-



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Augusztus



TERVEIM
céljaim

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

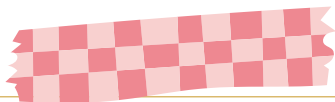
Erre voltam a legbüszkébb a héten:



TERVEIM

céljaim

Augusztus



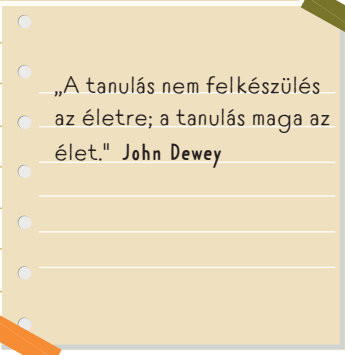
„Az a jó tanár, aki fokozatosan feleslegessé teszi magát.” George Orwell

Szeptember



TERVEIM

céljaim



„A tanulás nem felkészülés
az életre; a tanulás maga az
élet." John Dewey



Erre voltam a legbüszkébb a héten:

Szeptember

TERVEIM
céljaim

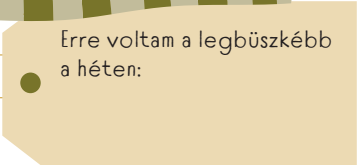


Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



Október

Erre voltam a legbüszkébb a héten:



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

Október



TERVEIM

céljaim

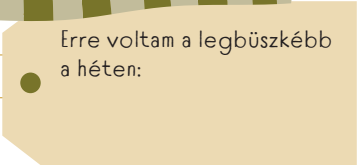


„Az oktatás feladata, hogy megtanítson intenzív és kritikus gondolkodásra. Intelligencia plusz jellem – ez az igazi nevelés célja.”
Martin Luther King Jr.



Október

Erre voltam a legbüszkébb a héten:



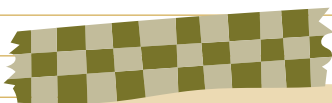
Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

November



TERVEIM

céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



November

[illegible]

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

November



TERVEIM

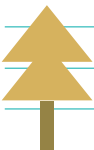
céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

December

TERVEIM
céljaim

[illegible]

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

December

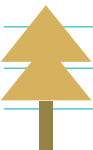
TERVEIM
céljaim



Erre voltam a legbüszkébb
a héten:

December

TERVEIM
céljaim

[illegible]

Erre voltam a legbüszkébb
a héten:



AZ ÉN Erasmus+ BAKANCSLISTÁM



✓ szeretném megcsinálni

megvalósítottam ✓

☐ Regisztrálok az ESEP/eTwinning felületre (kapu a külföldi projektekhez). ☐

☐ Találok egy módszertant, amit szívesen megtanulnék (pl. outdoor pedagógia, drámajáték, gamifikáció). ☐

☐ Bekövetem az Erasmus+ Tanárok Facebook oldalát. ☐

☐ Megálmodom a következő pályázatom fő témáját. ☐

☐ Frissítem az Europass CV-met. ☐

☐ Iszom egy kávé egy olyan kollégával, aki már volt Erasmuson, és kifaggatom az élményeiről. ☐

☐ Megtanulok 10 alapkifejezést egy olyan nyelven, amit eddig egyáltalán nem beszéltem. ☐

☐ Beszélek a diákjaimnak egy külföldi lehetőségről – hadd lássák bennem a felfedezőt! ☐

AZ ÉN Erasmus+ BAKANCSLISTÁM



ERASMUS+
tervező

✓ szeretném megcsinálni

megvalósítottam ✓

☐ Meghallgatok egy idegen nyelvű podcastot munkába menet. ☐

☐ Keresek egy külföldi partnert egy közös online órára. ☐

☐ Átgondolom, hogy mit mesélnék el a többieknek a legutóbbi utamról. ☐

☐ Rendkívüli (osztályfőnöki) órát szervezek a diákoknak a nemzetközi lehetőségekről. ☐

☐ Felkeresem a hozzám legközelebb eső Eurodesk partnert. ☐

☐ Posztolok az Erasmus+ mobilitásomról. ☐

☐ Csatlakozom az Erasmus Days kezdeményezéshez, hogy én is megosszam másokkal a tapasztalataimat. ☐

☐ Feliratkozom a Tempus Közalapítvány hírlevelére. ☐

AZ ÉN
Erasmus+
BAKANCSLISTÁM



SAJÁT TERVEIM:

megvalósítottam





**A KÖVETKEZŐ RENDEZVÉNYEKRE,
KÉPZÉSEKRE SZERETNÉK ELMENNI:**

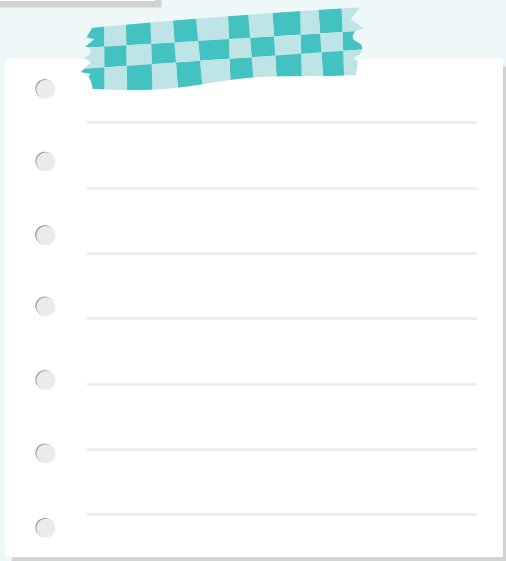
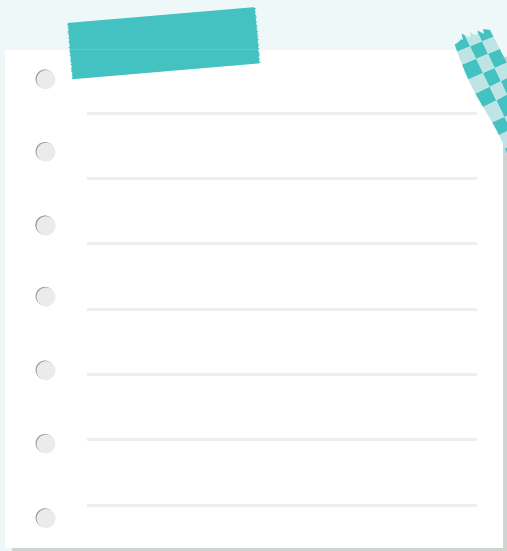
ERASMUS+
tervező



Erasmus+ rendezvények



FONTOS határidők DÁTUMOK



FONTOS határidők DÁTUMOK

ERASMUS+
tervező

SZAKMAI ÉS személyes FEJLŐDÉSI TERVEIM

✓ szeretném megcsinálni

megvalósítottam ✓

Kiprobálom a „Tehetség-térkép”^{*} módszert
(a diákok egymás erősségeit gyűjtik össze).

Bevezetem a napi „Hogy vagy?” köröket
(rövid érzelmi hangolódás az óra elején).

Megszervezem az első „Fordított osztályterem”
(Flipped Classroom) projektet.

Kiprobálom a gamifikált számonkérést (pl. szabaduló-
szobás vagy kerettörténetbe ágyazott feladatok).

Megszervezek egy rendhagyó órát, ahol a mobilitásom
során tanultakat (játékokat, kultúrát) átadom a kollégák-
nak vagy más osztályoknak.

Meglátogatom egy másik szakos kollégám óráját, hogy új
ötleteket lessek el tőle.

Kiprobálom, hogyan tud egy mesterséges intelligencia
alapú eszköz (pl. ChatGPT vagy Canva) segíteni a diffe-
renciált feladatlapok gyorsabb elkészítésében.

^{*} Egy olyan önismereti és fejlesztési eszköz, amely segít az értékek, erősségek és célok tudatosí-
tásában. A módszer a személyes értékek mentén történő előrehaladást támogatja.

SZAKMAI ÉS személyes FEJLŐDÉSI TERVEIM

✓ szeretném megcsinálni

megvalósítottam ✓

Kidolgozok egy olyan témát, ahol a diákok egy valós helyi problémára keresnek megoldást (pl. az iskola ökológiai lábnyomának csökkentése).

Kijelölök heti 30 percet, amikor csak a legújabb pedagógiai trendekről olvasok vagy egy engem érdeklő szakmai könyvet veszek a kezembe.

Minden pénteken feljegyzek három olyan pozitív momentumot vagy visszajelzést, ami örömet okozott a héten.

Napi 10 percet szánok a következő Erasmus+ célország nyelvének gyakorlására (pl. egy applikációval), hogy magabiztosabb legyek a kiutazáskor.

Keresek egy videót vagy cikket arról, hogyan tanítják a tantárgyamat egy másik európai országban.

Megtanítok a diákoknak 3 kifejezést egy olyan nyelven, amit nem tanulnak az iskolában.

Megkérem a diákjaimat, hogy mutassanak egy olyan alkalmazást, amit szívesen használnának tanulásra.

SZAKMAI ÉS személyes FEJLŐDÉSI TERVEIM

Saját céljaim, ötleteim:

Területek, amikben magabiztosabbá szeretnék válni (Pl. nyilvános beszéd, digitális eszközök, konfliktuskezelés, idegen nyelv):

Olvasmánylista

SZAKMAI ÉS
személyes
FEJLŐDÉSI TERVEIM



Ezeket a könyveket szeretném elolvasni, vagy ajánlani a diákjaimnak:



„Azok a könyvek, melyek könyvtárad polcain szunnyadnak, még nem készek, vázlatosak, magukban semmi értelmük. Ahhoz, hogy értelmet kapjanak, te kellesz, olvasó.” Kosztolányi Dezső

webinárium-
FIGYELŐ:

Az élethosszig tartó tanulás jegyében ezeken az online képzéseken és előadásokon szeretnék részt venni:

[illegible]

kedvenc PODCAST CSATORNÁIM

SAKMAI ÉS
személyes
FEJLŐDÉSI TERVEIM

Kedvenc podcast csatornáim, vagy podcast, amit meg szeretnék hallgatni
a jövőben:

Csatorna címe	Mi volt a témája?	Legfontosabb gondolat

Tippek

A NEMZETKÖZI KAPCSOLATOK KIÉPÍTÉSÉHEZ, GONDOZÁSÁHOZ

A sikeres Erasmus+ partnerség alapja a tudatos partnerválasztás, amelyben az online keresőfelületek is nagy segítséget nyújthatnak.

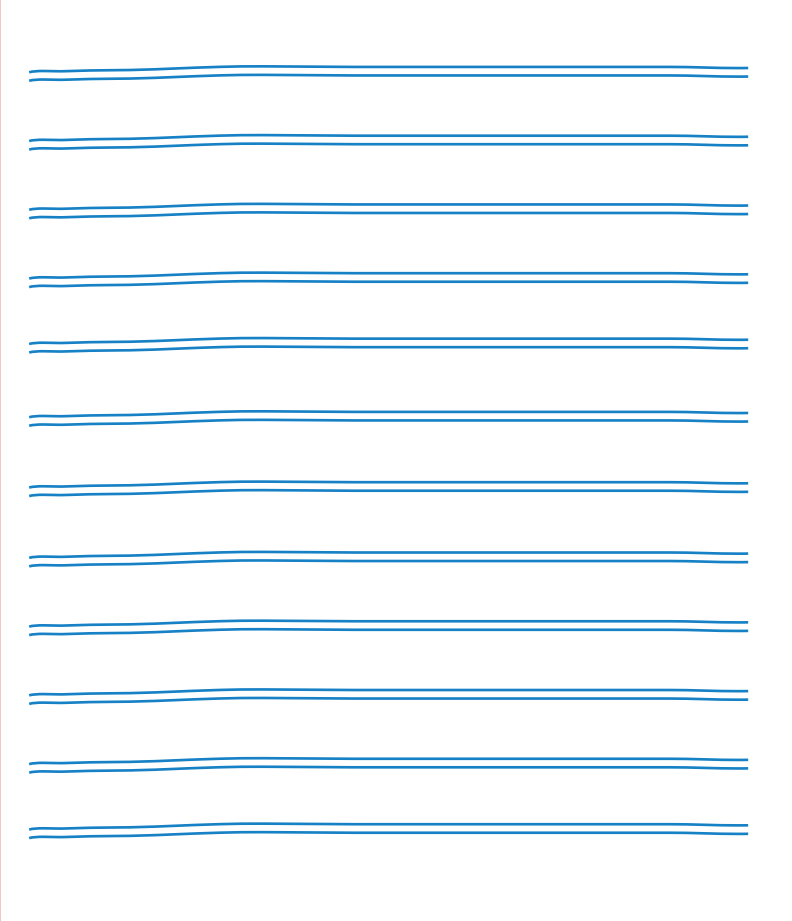
A megfelelő partner megtalálása után fontos a folyamatos kapcsolattartás a projekt teljes időtartama alatt, mivel ez a hosszú távú sikeres együttműködés, valamint a projektek fenntarthatóságának zálogát is jelentheti.

Olvasd el kapcsolódó cikkünket az Erasmusplusz.hu weboldalon, ahol hasznos tippeket és információkat kaphatsz a nemzetközi kapcsolatok hatékony kiépítése és fenntartása kapcsán!



Kapcsolódások

Saját ötleteim, terveim a kapcsolattartáshoz,
vagy új kapcsolatok kiépítéséhez:



A white rectangular area with ten sets of horizontal blue lines for writing. Each set consists of two parallel lines, providing a guide for text entry.

Új kontaktok, együttműködési lehetőségek



The graph shows a line that starts at a low point on the left, rises to a peak in the middle, and then falls to a low point on the right. The peak is marked with a blue circle containing a white diagonal line. The x-axis is a horizontal line, and the y-axis is a vertical line on the left.

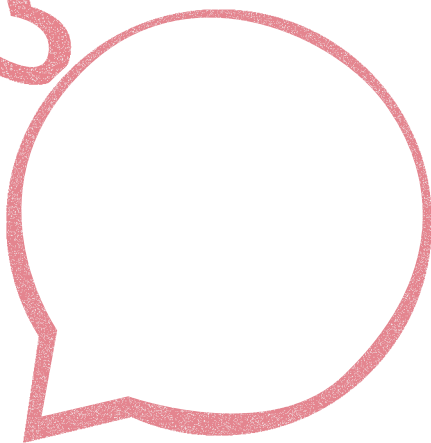
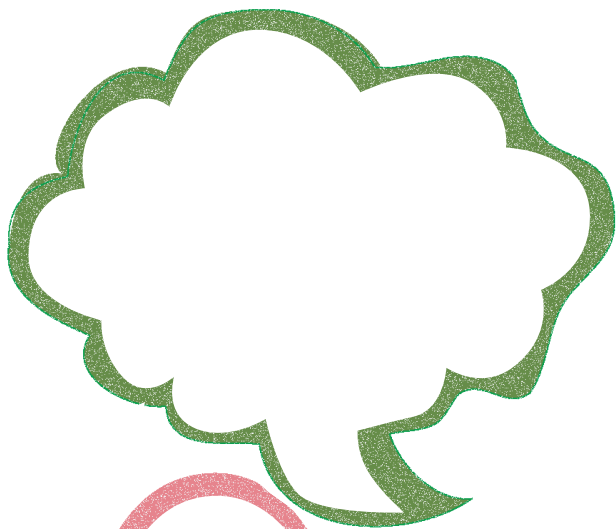
tippek A FELTÖLTŐDÉSHEZ

KIKAPCSOLÓDÁS
jólét

„NEMCSAK TANÁRKÉNT, HANEM EMBERKÉNT IS JÓL ÉRZEM MAGAM A BŐRÖMBEN!”

- **Lassú reggel:** igyál meg egy kávét vagy teát 5 perc alatt úgy, hogy közben semmi mást nem csinálsz (nem nézel telefont, nem készülsz az órára).
- **Gasztró-kaland:** kóstolj meg vagy készíts el egy olyan reggelit, ami egy számodra kedves (vagy vágyott) Erasmus+ célország jellegzetessége!
- **Séta a szabadban:** tölts el 15 percet a szabadban anélkül, hogy a feladataidon gondolkodnál.
- **Kapcsolódás:** beszéljess egy kollégáddal 10 percet olyasmiről, aminek semmi köze az iskolához, a diákokhoz vagy a tanmenethez.
- **Zenei utazás:** hallgass meg egy dalt egy olyan európai nyelven, amit nem beszélsz – figyelj csak a dallamot és a hangulatot!
- **Hála-perc:** a nap végén írd le vagy mondd ki három dolgot, amiért hálás vagy aznap (lehet ez egy finom ebéd vagy egy mosoly is).

DÍÁKJAIM ARANYKÖPÉSEI:



DIÁKJAIM ARANYKÖPÉSEI:

KIKAPCSOLÓDÁS
jóllet



Lila: Kreatív, „flow” élmény – új ötletek születtek.

színező

KIKAPCSOLÓDÁS
jóllet



● Relaxáció

1. LÉLEGEZZ!

Instant megnyugvásra van szükséged? Próbáld ki a háromszög légzést! Hunyd be a szemed, lazítsd el magad és fújd ki a levegőt. Képzeld el egy háromszöget. Szívd tele a tüdődet 4 számolás alatt (ez lesz a háromszög csúcsa), majd fújd ki a levegőt 4 számolás alatt. Préselj ki mindent! Végül 4 számolás alatt tartsd meg ezt az állapotot. Kezdd elölről és folytasd, ameddig jól esik!

2. FORMÁZZ PILLANGÓT!

Hunyd be a szemed és lélegezz mélyeket. Heleyezd a kezeidet egymásra a mellkasod közepén. A hüvelykujjak legyenek összekapcsolva, a többi ujjadat nyújtsd ki a két oldal irányába, mintha egy pillangót formálnál a kezeiddel. Ezután egyszerűen mozgasd a kezeidet úgy, mintha egy pillangó szárnya verdesne: előbb a mellkasod egyik oldalán, majd a másikon. Végezd a gyakorlatot legalább 1 percig vagy addig, ameddig megteszi a hatását.

3. RÁZD LE!

Nem mindig vagyunk olyan állapotban, hogy együttőlő helyünkben ki tudjunk zökkenni. Ilyenkor hatásosabb „lerázni” magunkról a rossz energiákat. Vonulj félre egy olyan helyre, ahol egy kis tered is van a mozgásra. Vegyél egy mély levegőt, majd fújd ki és lazítsd el a tested. Áll lábujjhegyre és kezdj el rugózni. Az ütemes mozgásban a laza karok és vállak is mozgásba lendülhetnek. Ha jól esik, ugrálj, vagy fordulj törzsből jobbra-balra, így a karjaid kilendülnek. Ezzel a mozgással azt üzened a testednek, hogy megnyugodhat, biztonságban van.

SAJÁT GYAKORLATAIM, BEVÁLT
TRÜKKJEIM, AMELYEKET,
HA STRESSZES VAGYOK, GYAKORLOK:

hasznos weboldalak

LINKEK GYŰJTEMÉNYE

Összegyűjtöttünk néhány weboldalt, ahol rengeteg hasznos információt találsz, illetve belelelshetsz mások sikertörténeteibe is. Nézz körül, ha egy kis plusz motivációra vagy friss ötletekre vágysz a tanításhoz és a nemzetközi kalandokhoz:

TEMPUS KÖZALAPÍTVÁNY

tka



A Tempus Közalapítvány
Youtube csatornája



Hírlevél
feliratkozás



ERASMUS+ PROGRAM

Erasmus+



Projektkommunikáció
és inspiráló projektek



Siker-
történetek



facebook



ERASMUS+ EGYÉNI TRÉNING PROGRAMOK

Partnerkereső és tematikus szemináriumok, tanulmányutak, konferenciák és egyéb nemzetközi támogató rendezvények az Erasmus+ programban részt vevők, vagy a program iránt érdeklődők számára.



SALTO OKTATÁS-KÉPZÉS TCA FORRÁSKÖZPONT

A weboldal célja az Erasmus+ nemzeti irodák közötti képzési és együttműködési tevékenységek (TCA-k) tervezésének, megvalósításának és nyomon követésének támogatása.



A TANULÁS JÖVŐJE

Az oldal a pedagógusok és oktatók nemzetközi együttműködésekben való részvételét támogatja és információt nyújt a projektek megvalósításához. Böngéssz az inspiráló példák, bevált gyakorlatok, illetve képzések között, ismerd meg az Erasmus+ programot, valamint a Mentorhálózat tevékenységét, amelynek fő célkitűzése, hogy a sikeres pályázatokkal és a források kihasználásával minél több pedagógus és oktató élhessen a program nyújtotta egyedülálló lehetőséggel! Az oldalon egyéb pályázati lehetőségekről, és a köznevelés és szakképzés területét érintő fejlesztésekről is olvashatsz.



Facebook



EUROPASS

Europass módszertani segédletek: az Europass szakértők által fejlesztett módszertani segédleteken keresztül a kisiskolásoktól a felnőttekig mindenki számára hasznos eszközöket, játékokat, óraterveket ismerhetnek meg, melyek támogatják a sikeres karrierépítést:



Europass



Módszertani
segédletek

IFJÚSÁGI INFORMÁCIÓ-SZOLGÁLTATÓ HÁLÓZAT – EURODESK

Az Eurodesk hálózat elsődleges célja, hogy naprakész tájékoztatást adjon az Európai Unió ifjúsági programjairól, segítve ezzel a fiatalok tapasztalatszerzését és aktív polgári szerepvállalását.



FELÜLETEK PARTNERKERESÉSHEZ, JÓ GYAKORLATOK BÖNGÉSZÉSÉHEZ, KAPCSOLATÉPÍTÉSHEZ:

EPALE



A felnőttkori tanulás elektro-
nikus európai platformja

eTwinning



European School
Education Platform

ESEP



EPRP



Erasmus+ Project
Results Platform



ERASMUS+
tervező
ÉS INSPIRÁCIÓS FÜZET