



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



„W głowie się mieści”

to tytuł działania realizowanego w ramach akredytowanego projektu sektora Młodzież, Akcji 1. Mobilność Edukacyjna Programu Erasmus +, finansowanego ze środków Unii Europejskiej, w której wzięło udział 25 młodych ludzi wraz z liderami z Polski i Węgier, łącznie 29 osób.



„A fejben elfér” annak a tevékenységnek a címe, amelyet az Erasmus+ program Ifjúság szektora 1. Mobilitási Akciója keretében megvalósuló, akkreditált projekt részeként valósítottak meg, amelyet az Európai Unió finanszírozott. A programban 25 fiatal vett részt lengyelországi és magyarországi vezetőkkel együtt, összesen 29 fő.



Głównym celem działania projektowego było zwiększenie świadomości młodzieży i poznanie dobrych praktyk dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego i dbania o swój dobrostan, poznanie technik radzenia sobie ze stresem i emocjami, rozwijanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych. Celem projektu było także zwiększenie motywacji uczestników do prowadzenia zdrowego trybu życia, dbania o higienę cyfrową, relacje społeczne oraz przeciwdziałanie hejtowi, izolacji młodych ludzi w swoim środowisku rówieśniczym.



A projekttevékenység fő célja a fiatalok tudatosságának növelése volt, különös tekintettel a mentális egészség megőrzésére és a jólét támogatására. Emellett célui tűzte ki a megelőzéshez kapcsolódó bevált gyakorlatok megismertetését, a stressz- és érzelemkezelési technikák elsajátítását, valamint a szociális és kommunikációs kompetenciák fejlesztését. A projekt további céljai közé tartozott a résztvevők motivációjának erősítése az egészséges életmód kialakítására, a digitális higiénia fenntartására, a társas kapcsolatok ápolására, valamint a gyűlöletbeszéd és a fiatalok közösségi elszigetelődésének megelőzésére.





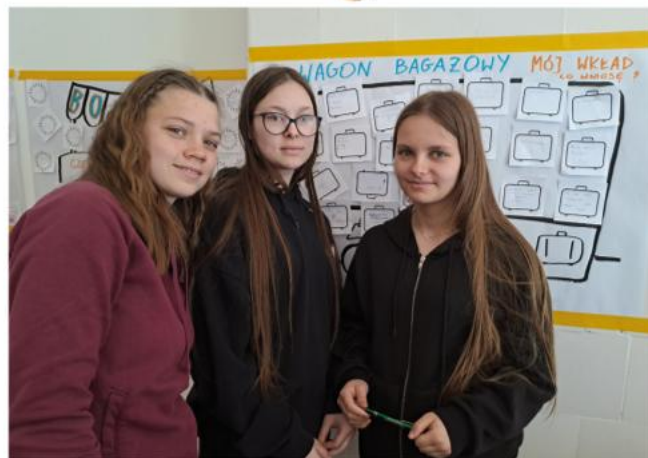
Międzynarodowa wymiana młodzieży w ramach projektu odbyła się w dniach od 10.04 do 16.04.2026r. w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Roskoszy. Był to intensywny czas zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, spotkań, rozmów, wspólnych doświadczeń, stopniowo budujących zaufanie i poczucie wspólnoty.

Punktem wyjścia zgłębiania zaplanowanych zagadnień stały się wyniki ankiet przeprowadzonych wśród rówieśników, które pokazały, z jakimi wyzwaniami mierzy się współczesna młodzież w Polsce i na Węgrzech. W czasie praktycznych warsztatów uczestnicy dowiedzieli się czym jest dobrostan i jak można o niego dbać na co dzień, wymieniając się swymi doświadczeniami i szukając rozwiązań, które mogą zastosować w codziennym życiu.



A nemzetközi ifjúsági csereprogram 2026. április 10. és 16. között valósult meg az OHP Európai Képzési és Nevelési Központjában, Roskoszyban. Ez az időszak intenzív tanulási folyamatot jelentett, amely során a résztvevők új ismereteket és készségeket sajátítottak el, miközben találkozásokon, beszélgetéseken és közös élményeken keresztül fokozatosan építették a bizalmat és a közösségérzetet.

A tervezett témák feldolgozásának kiindulópontját a kortársak körében végzett kérdőívek eredményei adták, amelyek megmutatták, milyen kihívásokkal szembesüli a mai ifjúság Lengyelországban és Magyarországon. A gyakorlati műhelymunkák során a résztvevők megtanulták, mi a jólét, és hogyan lehet azt a mindennapokban fenntartani, miközben megosztották tapasztalataikat és közösen kerestek olyan megoldásokat, amelyeket a hétköznapi életben is alkalmazhatnak.



Istotną częścią programu były warsztaty dotyczące emocji, stresu oraz relacji społecznych. Uczestnicy poznawali różne techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz uczyli się, jak lepiej rozumieć własne reakcje. Ćwiczenia z zakresu komunikacji i budowania relacji pokazały, jak ważne jest uważne słuchanie, zaufanie oraz otwartość w kontaktach międzyludzkich.



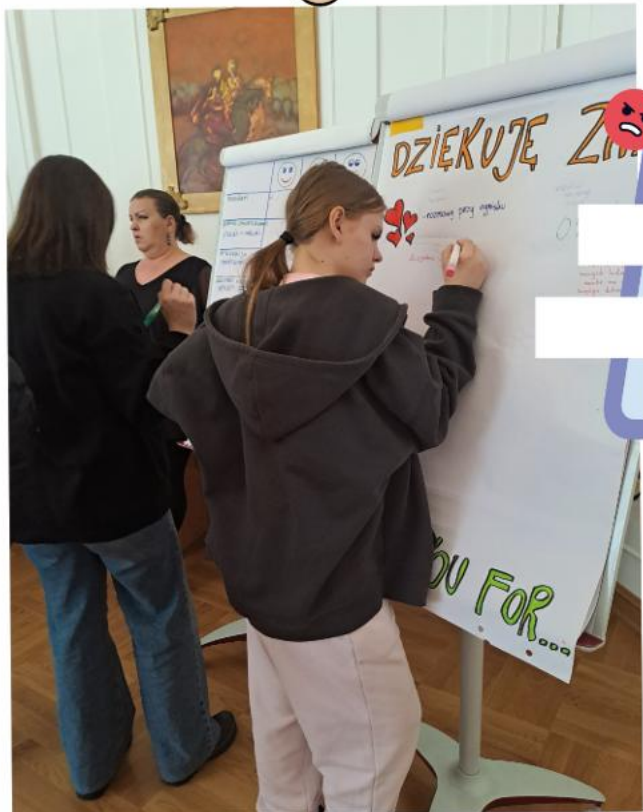
A program kiemelt részét képezték az érzelmekkel, a stresszel és a társas kapcsolatokkal foglalkozó workshopok. A résztvevők különböző technikákat sajátítottak el a negatív érzelmek kezelésére, valamint mélyebb önismeretre tettek szert. A kommunikációs és kapcsolatépítő gyakorlatok rámutattak az aktív hallgatás, a bizalom és a nyitottság fontosságára az emberi kapcsolatokban.



Dużo uwagi poświęcono także tematom związanym z codziennymi nawykami i funkcjonowaniem w świecie cyfrowym. Warsztaty dotyczące higieny cyfrowej skłaniały do refleksji nad równowagą między życiem online i offline. Z kolei zajęcia o hejcie i cyberprzemocy pokazały, jak poważne konsekwencje mogą mieć słowa w Internecie. Efektem tych działań była kampania społeczna przygotowana przez uczestników w formie filmów, zdjęć i plakatów.

Nagy hangsúlyt kaptak a mindennapi szokásokkal és a digitális tér használatával kapcsolatos témák is. A digitális higiéneről szóló foglalkozások az online és offline élet egyensúlyának fontosságára hívták fel a figyelmet. A gyűlöletbeszédre és a cyberbullyingről szóló foglalkozások pedig rávilágítottak arra, milyen súlyos következményekkel járhatnak az interneten elhangzó szavak. A tevékenységek eredményeként a résztvevők társadalmi kampányt készítettek filmek, fényképek és plakátok formájában.





Ważnym elementem projektu była integracja i poznawanie kultury kraju partnerskiego. Wspólne warsztaty kulinarne, podczas których młodzież z Polski uczyła swoich rówieśników z Węgier lepienia pierogów oraz poznawała tajniki przyrządzania gulaszu na ogniu, wyjazd do Stadniny Koni Arabskich w Janowie Podlaskim i przejażdżki konne, laserowy paintball w Białej Podlaskiej, gry i zabawy integracyjne i sportowe przygotowane przez uczestników czy aktywności takie jak ognisko, stworzyły przestrzeń do naturalnego budowania więzi i nawiązywania przyjaźni.



A projekt fontos eleme volt az integráció és a partnerország kultúrájának megismerése. A közös főzőműhelyek során a lengyel fiatalok megtanították magyar társaikat a pierogi készítésére, míg a magyar résztvevők a bográcsgrútyás elkészítésének fortélyait mutatták be. A Janówi Podlaskában található arab ménés megátogatása és a lovaglás, a Biała Podlaskában szervezett lézer paintball, valamint a résztvevők által szervezett sport- és integrációs játékok és a táború mind hozzájárultak ahhoz, hogy a kapcsolatok természetesen alakuljanak, és barátságok szülessenek.



Szczególnym wydarzeniem był polsko-węgierski wieczór międzykulturowy, który pozwolił uczestnikom poznać tradycje, zwyczaje i kulturę obu krajów w swobodnej, przyjaznej atmosferze. Dużym zainteresowaniem cieszył się wystawiony przez młodzież z Polski spektakl „Balladyna”, który spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem. W programie znalazły się również węgierskie tańce ludowe oraz prezentacja gry na tradycyjnym węgierskim instrumencie – cytrze, które pozwoliły lepiej poznać kulturę obu krajów.



Kiemelt esemény volt a lengyel–magyar interkulturális est, amely lehetőséget biztosított mindkét ország hagyományainak, szokásainak és kultúrájának kötetlen, barátságos légkörben történő megismerésére. Nagy sikert aratott a lengyel fiatalok által bemutatott „Bailadyna” című színházi előadás is. A programban magyar néptáncok és dalok valamint egy jellegzetes magyar hangszer, a citera bemutatása is szerepelt, ami tovább színesítette a kulturális élményt.



Jednym z celów projektu było promowanie aktywności fizycznej. Wyjazd do Warszawy, wizyta w Muzeum Sportu, spacer po ogrodach Łazienek Królewskich czy zajęcia w parku linowym były okazją do ruchu, współpracy i wspólnej zabawy, a jednocześnie przypomnieniem, jak ważna jest aktywność dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

A projekt egyik fontos célkitűzése a fizikai aktivitás népszerűsítése volt. A varsói kirándulás, a Sportmúzeum meglátogatása, a Łazienki parkban tett séta, valamint a kötélpályás park programjai mind lehetőséget biztosítottak a mozgásra, az együttműködésre és a közös élményekre, miközben ráirányították a figyelmet a fizikai és mentális egészség fontosságára.





I ❤️ SPORT



Zwieńczeniem projektu było podsumowanie oraz prezentacja efektów pracy uczestników projektu podopiecznym ECKiW OHP w Roskoszy. Zaprezentowano filmy, plakaty i wypracowane rekomendacje dotyczące dbania o dobrostan młodzieży. Był to moment refleksji nad tym, co udało się wspólnie osiągnąć, ale też nad tym, jaką wiedzę i umiejętności nabył każdy z uczestników projektu.



A projekt zárásaként a résztvevők bemutatták munkájuk eredményeit az OHP ECKiW Roskoszy intézmény gondozottjainak. Filmeket, plakátokat és a fiatalok jóllétének támogatását szolgáló ötleteket mutattak be. Az alkalom lehetőséget adott az eredmények közös értékelésére, valamint arra, hogy a résztvevők áttekintsék a megszerzett tudást és készségeket.



Na zakończenie spotkania odbyła się uroczysta kolacja pożegnalna z wręczeniem certyfikatów uczestnictwa w projekcie, ewaluacja zorganizowanego przez młodzież wydarzenia i całej mobilności oraz zaplanowanie ostatniej fazy projektu, związanej z upowszechnianiem jego rezultatów.

Projekt pokazał, że młodzi ludzie potrzebują przestrzeni do rozmowy, współpracy i wymiany doświadczeń. W takich warunkach nie tylko uczą się nowych rzeczy, ale też nawiązują relacje, budują przyjaźnie i wzmacniają swoją świadomość w zakresie zdrowia psychicznego, dobrostanu oraz zmiany codziennych nawyków.



A záróeseményt ünnepi búcsúvacsora keretében rendezték meg, amely során sor került a részvételi tanúsítványok átadására, a teljes mobilitás értékelésére, valamint a projekt eredményeinek terjesztéséhez kapcsolódó további lépések megtervezésére.

A projekt bebizonyította, hogy a fiatalok számára kiemelten fontos a párbeszéd, az együttműködés és a tapasztalatcsere lehetősége. Az ilyen kezdeményezések nemcsak új ismeretek megszerzését teszik lehetővé, hanem hozzájárulnak tartós kapcsolatok és barátságok kialakulásához, valamint a mentális egészséggel, jólléttel és a mindennapi szokásokkal kapcsolatos tudatosság erősödéséhez.



Podczas tygodniowego pobytu w Roskoszy wiele się działo, był czas na integrację, rozmowy, warsztaty, wiele rozmawialiśmy, uczyliśmy się od siebie prowadząc różne zajęcia związane z tematem projektu a nawet próbowaliśmy sił w tworzeniu kampanii społecznej o zdrowiu psychicznym, higienie cyfrowej, przeciwdziałaniu hejtowi i o tym, jak dbać o siebie w codziennym życiu. Podzieliliśmy się na mniejsze zespoły i bazując na swoich pomysłach przygotowaliśmy krótkie filmy, plakaty oraz zdjęcia. Naszym celem było dotarcie z przekazem do Was – naszych rówieśników.

Ten tydzień był dla nas dużym przeżyciem: nawiązaliśmy nowe przyjaźnie i dowiedzieliśmy się więcej o sobie. Bardzo chcemy pokazać Wam, co udało nam się wspólnie wypracować, mamy nadzieję, że znajdziecie tu coś dla siebie, coś co Was poruszy lub skłoni do refleksji, może nawet zostanie z Wami na dłużej.

*Zapraszamy do zapoznania się z efektami naszej pracy.
Uczestnicy projektu „W głowie się mieści”.*



Na problemy - przyjaciele

Nie zamykaj się w sobie, ktoś obok może chcieć Ci pomóc i okazać realne wsparcie.

Problémák esetén – a barátok számításak

Ne zárkózz magadba! Lehet, hogy valaki a közeledben segíteni szeretne, és valódi támogatást tud nyújtani.



Az egyhetes roskoszi tartózkodásunk alatt sok minden történt: volt idő az ismerkedésre, beszélgetésekre és műhelyfoglalkozásokra. Sokat beszélgettünk, tanultunk egymástól külföldről, a projekt témájához kapcsolódó foglalkozások során, sőt kipróbáltuk magunkat figyelemfelkeltő kampányok készítésében is a mentális egészségről, a digitális higiéniáról, a gyűlöletbeszéd elleni fellépésről, valamint arról, hogyan gondoskodjunk magunkról a mindennapokban. Kisebb csapatokra osztottunk, és saját ötleteink alapján rövid videókat, plakátokat és fotókat készítettünk. Célunk az volt, hogy ejuttassuk üzenetünket hozzátok, a kortársainkhoz.

Ez a hét hatalmas élmény volt számunkra: új barátságokat kötöttünk, és többet tudtunk meg önmagunkról is. Nagyon szeretnénk megmutatni nektek, mit sikerült közösen létrehozunk. Reméljük, találtok itt valamit magatoknak, olyat, ami megérint benneteket vagy elgondolkodtat, sőt talán hosszabb időre is elkísér benneteket.

Szeretettel meghívunk benneteket, hogy ismerjétek meg munkánk eredményeit.

A „W głowie się mieści” projekt résztvevői

Stop cyberprzemocy!

Negatywne, poniżające komentarze i wyśmiewanie w sieci potrafią być jak zatrute strzały, które trafiają w czyjeś serce, pozostawiając po sobie bolesne i długo niegojące się rany.

Állítsuk meg a kibergoklatást!

A negatív, megalázó kommentek és az online gúnyolódás olyanok lehetnek, mint a mérgezett nyílak: valaki szívébe találhatnak, és fájdalmas, nehezen gyógyuló sebeket hagynak maguk után.



Warto pytać głębiej

Nie każdy mówi, gdy coś jest nie tak. Czasem za słowami „wszystko w porządku” kryje się największa cisza. Zapytaj jeszcze raz. Może właśnie Ciebie ktoś potrzebuje.

Érdemes rákérdezni

Nem mindenki mondja ki, ha valami nincs rendben. Néha a „minden rendben” mögött rejtőzik a legnagyobb csend. Kérdezz rá még egyszer! Lehet, hogy éppen rád van szüksége valakinek.



Nie przesadzaj

To, co ktoś czuje, jest jego prawdą. Nie musisz tego w pełni rozumieć, wystarczy, że poświęcisz mu swój czas i wysłuchasz. Czasem to największa pomoc.

Ne bagatellizáld!

Amit valaki érez, az az ő valósága. Nem kell teljesen megértened, elég, ha időt szánasz rá és



Cała prawda

W mediach społecznościowych każdy pokazuje swoje najlepsze chwile. Nie porównuj swojej rzeczywistości z tym, co widzisz u innych, to nie jest cała prawda o nich.

A teljes igazság

A közösségi médiában mindenki az életének legjobb pillanatait mutatja. Ne hasonlítsd a saját valóságodat ahhoz, amit másoknál látsz – ez nem a teljes igazság az életükről.



Szukanie pomocy to nie słabość...

to odwaga, by zmierzyć się z własnymi trudnościami i zmienić swoje życie.

Segítséget kérni nem gyengeség...

...hanem bátorság ahhoz, hogy szembenézz a nehézségeiddel és változtass az életeden.



Overload

Nie musisz zawsze spełniać wszystkich oczekiwań. Jeśli czujesz się przeciążona, warto zrobić przestrzeń na odpoczynek oraz odzyskanie równowagi.

Túlterheltség

Nem kell mindig minden elvárásnak megfelelned. Ha túlterheltnek érzed magad, adj teret a pihenésnek és az egyensúly visszaszerzésének.



Teraz ja

Odpoczynek to nie nagroda, lecz potrzeba. Jeśli sam się nie zatrzymasz, zatrzyma Cię Twoje ciało.

Figyelj magadra!

A pihenés nem jutalom, hanem szükséglet. Ha te nem állsz meg, a tested fog megállítani.



Offline

Czasem wystarczy odłożyć telefon... i zauważyć świat i ludzi wokół Ciebie.

Offline

Néha elég letenni a telefont... és észrevenni a világot, valamint az embereket magad körül.



Dobre słowo

Kilka szczerych miłych słów może rozjaśnić komuś dzień i pomóc mu poczuć się lepiej. Warto o tym pamiętać na co dzień.

Egy jó szó

Néhány őszinte, kedves szó beragyoghatja valaki napját, és segíthet neki jobban érezni magát.



Nie muszę być idealna

Nie perfekcja czyni Cię wartościowym, lecz to, jakim jesteś człowiekiem.

Nem kell tökéletesnek lennem

Nem a tökéletesség tesz értékesé, hanem az, hogy milyen ember vagy.

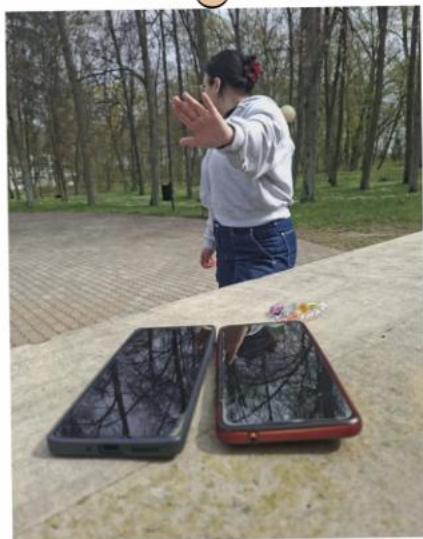


Żywy obraz

– Nie hejtuj, nie krzywdź nikogo.

Élőkép

– Ne gyűlölködj, ne bántsd másokat!



Wyrzuć telefon ze
swoich myśli



A természet nem küld
üzenetet, mégis hív !

Natura nie wysyła
powiadomień- a mimo
to woła





Nie rezygnuj z Internetu całkowicie, po prostu naucz się oddzielać telefon od życia.

Nem kell teljesen lemondanod az internetről, csak tanuld meg egyensúlyban tartani az online és az offline életet.



Hejt/empatia – strzały wystrzelone w osobę oznaczają negatywne komentarze i opinie, które są krzywdzące i bolesne dla tej osoby. Nie bądź obojętny na krzywdę innych, w takich momentach ważna jest komunikacja i wsparcie okazane drugiej osobie.

Cyűlölet / empátia

Az ember felé „kilőtt nyílak” a negatív kommenteket és véleményeket jelképezik, amelyek sértőek és fájdalmasak lehetnek az adott személy számára. Ne légy közömbös mások szenvedése iránt – ilyen helyzetekben különösen fontos a kommunikáció és a



Odnajdź ciszę w sobie. Tak jak jelen porusza się bezszelestnie po lesie, tak i Ty możesz odnaleźć drogę do swojego wewnętrznego spokoju. Zwolnij. Oddychaj. Bądź tu i teraz.

Találd meg a csendet magadban Texte: Ahogy a szarvas nesztelenül halad az erdőben, úgy találhatod vissza te is a belső békédhez. Lassíts! Lélegezz! Légy jelen!



**EUROPEJSKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA
I WYCHOWANIA OHP W ROSKOSZY**
Roskosz 23, 21-500 Biała Podlaska
<http://eckiw-roskosz.ohp.pl/>



**ALFÖLDI ASZC BETHLEN GÁBOR MEZŐGAZDASÁGI
ÉS ÉLELMISZERIPARI TECHNIKUM,
SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM**
5500 Gyomaendrőd, Hősök útja 40.
<https://bethlen.aaszcz.hu>



**Co-funded by
the European Union**

Dofinansowane ze środków UE.

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji.
Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Funded by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.