



1. MODUL

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSE: A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HIPERFÜGGŐSÉGÉNEK ÉS HATÁSAINAK MEGÉRTÉSE



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



1.5 tananyag

A kiegyensúlyozott digitális eszközhasználat stratégiái



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

Ez a workshop a közösségi média hiperkapcsoltság által okozott kihívásokkal foglalkozik, beleértve a fókuszvesztést, a közösségi média okozta fáradtságot, a társadalmi összehasonlítást, a digitális figyelemelterelést, az online éberséget és a FOMO-t (a kimaradástól való félelem). A foglalkozás négy interaktív tevékenységet tartalmaz, amelyek célja a résztvevők bevonása és az egészségesebb digitális szokások előmozdítása.

A workshop 5 lépésre tagolódik:

- 1:** Bevezetés: Digitális detox bingó - (10 perc)
- 2:** Csoportos feladat: Határok kitűzése (15 perc)
- 3:** Mérsékelt és értelmes interakciók (10 perc)
- 4:** Tudatos jelenlét gyakorlat (5 perc)
- 5:** Összefoglalás (5 perc)

1.5. lecke

A kiegyensúlyozott digitális eszközhasználat stratégiái

Célok:

- Megérteni a közösségi média hiperkapcsoltságának a mentális jólétre gyakorolt hatását.
- Gyakorlati stratégiák megismerése
- Olyan tevékenységek bemutatása, amelyek ösztönzik a tudatosságot és az értelmes interakciókat.
- Támogató környezetet teremteni a digitális fogyasztási szokások megvitatásához.

Fő üzenet(ek):

- A közösségi média hiperkonnektivitása negatív mentális egészségügyi hatásokhoz vezethet, beleértve a szorongást és a koncentráció csökkenését.
- A határok felállítása és az online interakciók moderálása elengedhetetlen az egyensúly fenntartásához és a FOMO csökkentéséhez.
- A mindfulness gyakorlatok segíthetnek enyhíteni a digitális zavaró tényezők hatásait.



WORKSHOP
TÍPUSA:





1. lépés

Digitális detox bingó

Ezzel a digitális detox bingó tevékenységgel az oktató értelmes beszélgetéseket folytathat a technológiahasználatról, miközben élvezetes formátumban népszerűsítheti az egészségesebb szokásokat.

Leírás:

Ez a tevékenység egy interaktív jégtörő játék, ahol a résztvevők számok helyett digitális méregtelenítő szokásokkal teli bingókártyát kapnak.

A cél az, hogy a mélyebben megismerjék a csoport többi tagját, kérdéseket tegyenek fel, hogy megtalálják azokat a személyeket, akikre a kártyáikon szereplő állítások illeszkednek.



1. lépés

Digitális detox bingó

Adjon tollakat és a bingólapokat a résztvevőknek, és kérjem meg őket, hogy kezdjenek el kérdéseket feltenni egymásnak.

Amikor egy résztvevő talál valakit, akire illik a leírás, akkor az illető áthúzza a megfelelő négyzetet. Egy személynek csak egy kérdést tehetnek fel, utána egy másik személyre kell lépniük. Az első játékos, aki kitölt egy sort, oszlopot vagy átlót a bingókártyáján, felkiált: „Bingó!”, és megnyeri a játékot. Ez a tevékenység nemcsak a beszélgetést és a kapcsolatteremtést ösztönzi, hanem támogatja az önreflexiót és azt az érzést, hogy „egy hajóban evezünk”.



2. lépés

Digitális detox bingó

TÖLTS KI EGY SORT, OSZLOPT VAGY ÁTLÓT, ÉS KIÁLTS BINGÓT!

Lefekvés előtt egy órával már nem használ közösségi médiát	Nem épít streak- eket (Duolingóban, Snapchatben, Fitness Trackerben stb.)	Zavaró tényezők nélkül hallgat zenét vagy podcastokat
Rendszeresen olvas könyveket és újságokat.	Telefon nélkül étkezik	Kevesebb, mint 3 közösségi média fiókkal rendelkezik
Repülőgép üzemmódot használ vagy némítja a telefont a zavaró tényezők csökkentése érdekében több mint három órán keresztül	Offline kártya- vagy társasjátékokat játsszik	Minden elektronikai eszközt a hálósobán kívül tart



2. lépés **Csoportos tevékenység: Határok felállítása**

Az egészséges digitális médiahasználat felé vezető első lépés a határok felállítása. A probléma nem az, hogy a digitális eszközeinket használjuk, hanem az, hogy túlzottan tesszük. Nem csoda, hogy az agyunk kimerült. A határok lehetnek fizikaiak (például képernyőmentes zónák a házban), vagy időhöz és tevékenységekhez köthetők (telefonhasználat lefekvés előtt egy órával, vagy ebédidőben). De a határokat a használat korlátozásával is meghatározhatjuk: kapcsoljuk ki az értesítéseket, töröljünk alkalmazásokat, térjünk vissza az offline tevékenységekhez, vagy használjunk ébresztőórát.

Bevezető kérdések:

- Beszéljék meg a határok felállításának fontosságát a közösségi média okozta fáradtság és figyelemelterelés kontextusában.
- Bátorítsa a résztvevőket, hogy gondolják át a napi rutinjukat, és azonosítsák azokat az időszakokat, amikor korlátozhatják a képernyőhasználatot.
- Segítsen a résztvevőknek a digitális fogyasztás személyes korlátainak azonosításában.



2. lépés

Csoportmunka: Határok kitűzése

Használhat online táblát (pl. [Miro Lite](#)) ehhez a tevékenységhez. Ossa meg az előre létrehozott linket a résztvevőkkel. A teljes csoport egy közös táblán fog dolgozni, a „post-it” opciót használva. (Dolgozhatnak a táblán vagy flipchart papíron is.)

Lépések:

- **Ötletek gyűjtése:** Kérje meg a résztvevőket, hogy 3 perc alatt írjanak le annyi ötletet a határok felállításával kapcsolatban, amennyit csak tudnak.
- **Megbeszélés:** Távolítsa el az ismétlődő témákat, és rendezze kategóriákba az ötleteket a résztvevők utasításai alapján.
- **Tanulság:** Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak ki 3 ötletet, amit szívesen kipróbálnának.



3. lépés

MÉRSÉKELT ÉS ÉRTELMES INTERAKCIÓK

A „mérsékelt és értelmes interakciók” azt jelenti, hogy a társas beszélgetések átgondoltak és jelentőségteljesek, miközben kiegyensúlyozott az online jelenlét gyakorisága és elmélyültsége.

Ez a gondolat rávilágít arra, hogy fontosabbak a minőségi interakciók, mint a túlzott mértékű, folyamatos online jelenlét, pörgetés, különösen a digitális kommunikáció, például a közösségi média használata esetén. A fogalom utal az információfogyasztásra, a játékokra vagy bármilyen más online tevékenységre is.



3. lépés

MÉRSÉKELT ÉS ÉRTELMES INTERAKCIÓK

Mérsékelt és értelmes interakciók:

- **A mérsékelt interakciók** magukban foglalják az online interakciók gyakoriságának és módjának korlátozását, azzal a céllal, hogy megelőzzék a túlterheltség vagy a fáradtság érzését, amely a túlzott kapcsolódásból adódhat.
- **Az értelmes interakciók** elősegíthetik a megértést, bizalmat építhetnek, és közösségi érzést teremthetnek az egyének között, különösen akkor, ha különböző nézőpontok vagy közös célok megosztását foglalják magukban.



3. lépés

MÉRSÉKELT ÉS ÉRTELMEZŐ INTERAKCIÓK

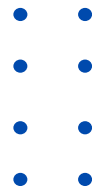
Cél: Ösztönözni a résztvevőket az online információk és kapcsolataik értékelésére, és a minőségnek a mennyiséggel szembeni előtérbe helyezésére.

Lépések:

- Magyarázza el a mérsékelt és jelentőségteljes interakciók fogalmát
- Ossza a résztvevőket 4-5 fős kiscsoportokra.
- Kérje meg a résztvevőket:
 - sorolják fel a három legfontosabb online interakciót, tevékenységet, amely örömet okoz nekik.
 - sorolják fel a három legfontosabb online kapcsolatukat (személy, oldal, applikáció), amelyek pozitív hatással vannak az életükre.

Ez a beszélgetés kiscsoportban történjen.

- Kérje meg a kis csoportokat, hogy hangosítsanak ki néhány érdekes vagy vitára alkalmas ötletet, ezeket közösen beszéljék meg.



4. lépés

MINDFULNESS GYAKORLAT

A mindfulness technikák bevezetése jó eszköz lehet a digitális fogyasztási szokások tudatosságának fokozása érdekében.

Lépések:

Magyarázza el, mi fog történni

- Egy rövid, vezetett meditációt fog tartani, amely a digitális tartalmakra adott érzelmi reakciók felismerésére összpontosít.
- A résztvevők megoszthatják érzéseiket, de csak, ha szeretnék.



4. lépés

Vezetett meditáció a közösségi média túlterhelés elleni tudatosságért

[Kezdjük azzal, hogy kényelmes ülőhelyzetet keresünk. Csukjuk be lassan a szemünket, és vegyünk egy mély lélegzetet az orrunkon keresztül, teljesen megtöltve a tüdejünket levegővel. Tartsuk bent egy pillanatig, majd lassan fújuk ki a szájunkon keresztül. Kezdjük..

Ahogy elhelyezkedsz a székedben, irányítsd a figyelmedet a jelen pillanatra. Figyeld meg, hogyan érzed magad a testeddel a széken vagy a talajon alattad. Engedd, hogy támaszt és földet érezz. Most vegyél egy újabb mély lélegzetet, töltsd meg a hasad levegővel... és lassan fújd ki a levegőt, elengedve minden feszültséget, ami esetleg benned van. Minden lélegzettel engedd meg magadnak, hogy egy kicsit jobban ellazulj.

[Néhány másodperces szünet.]

Belégzéskor képzelj el, hogy nyugalmat és tisztaságot szívsz be. Kilégzéskor vizualizáld, hogy elengedsz minden zavaró tényezőt vagy aggodalmat – különösen azokat, amelyek a közösségi médiával és a digitális eszközökkel kapcsolatosak.

[Néhány másodperces szünet.]

Gondolj bele, milyen gyakran nézed meg a telefonodat, vagy böngészel a közösségi médiában. Ismerd fel az ilyenkor felmerülő érzéseket – legyen az izgalom, szorongás vagy akár fáradtság. Ismerd fel, hogy ezek az érzések jogosak, de emlékeztess magad arra, hogy rendben van hátralépni.

Most képzelj el magad egy békés helyen – egy csendes parkban, egy békés tengerparton vagy bárhol, ami megnyugtatónak tűnik számodra. Képzelj el, hogy ott vagy anélkül, hogy bármilyen eszköz körül lennél. Érezd a szabadságot, hogy teljesen jelen vagy ebben a térben.

[Néhány másodperces szünet.]

Ebben a pillanatban emlékeztess magad arra, hogy teljesen rendben van elszakadni a digitális világtól. Te döntöd el, hogy mikor és hogyan használod a technológiát. Engedd, hogy ez a gondolat leülepedjen az elmédben: „Szünetet tarthatok az eszközeimtől, és teljes mértékben élvezhetem az életet.”

[Néhány másodperces szünet.]

Ahogy elkezdjük lezárni ezt a meditációt, vegyünk még egy mély lélegzetet... és lassan fújuk ki. Amikor készen állsz, finoman mozgassd az ujjaidat és a lábujjaidat, visszahozva a tudatosságot a testedbe. Nyisd ki lágyan a szemed, és vidd magaddal ezt a tudatosság érzését a nap folyamán. Ne feledd, hogy bármikor visszatérhetsz ehhez a nyugalomhoz, amikor szükséged van rá.

Köszönöm, hogy ma ezt az időt magadra szántad.

5. lépés

Összegzés

Foglalja össze a workshopon tárgyalt témákat.

Kérje meg a résztvevőket, hogy emlékezzenek vissza a workshop témáira és tevékenységeire, és foglalják össze, milyen megközelítésekkel és módszerekkel lehet kiegyensúlyozottabbá tenni a digitális médiahasználatot és csökkenteni az ártalmakat.

Vitaindító kérdések:

- Hogyan segíthet a mindfulness leküzdeni az online jelenléttel kapcsolatos FOMO érzést és szorongást?
- Hogyan segítené a határok felállítása leküzdeni a figyelemelterelést?
- Milyen más technika lenne, amit ma nem mutattak be (offline – előnyben részesítjük az offline tevékenységeket)?





Összefoglalás

A kiegyensúlyozott digitális médiahasználat jelentősen javíthatja a mentális egészséget és az interperszonális kapcsolatokat.

- Az egészséges fogyasztási szokások kialakításának lehetséges módjai a következők:
 - **Határok felállítása**
 - **A mérsékelt és értelmes interakciók, tevékenységek előnyben részesítése**
 - **A tudatos jelenlét gyakorlása és offline tevékenységekben való részvétel,**

Ezek segítségével az egyének egészségesebb kapcsolatot alakíthatnak ki a technológiával.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A kiegyensúlyozott digitális fogyasztás fontosságának megértése az első lépés ahhoz, hogy az egyének gyakorlati stratégiákat tanuljanak a határok felállítására és az interakciók moderálására.

További hasznos módszerek: a digitális fogyasztással kapcsolatos tudatosság gyakorlatainak gyakorlása. Értelmes online és offline interakciók elősegítése.

Szükséges kellékek:

- laptop, projektor
- Online tábla alkalmazás (pl MIRO) vagy post it-ek és tábla vagy flipchart papír, tollak
- a résztvevők mobiltelefonjai
- a kinyomtatott BINGO lap (minden résztvevőnek egy)
- papírok, tollak
- Az oktató számára kinyomtatott vezetett meditációs lap





1. lépés: BEVEZETÉS: DIGITÁLIS DETOX BINGÓ (10 perc)

Instrukció:

Fontos elmagyarázni a BINGO szabályait a résztvevőknek. Hangsúlyozza ki, hogy elég három választ összegyűjteni sorban, oszlopban vagy keresztben, de minden beszélgetőpartnernek csak egy kérdést tehetnek fel.

Időkezelés: ha a tevékenység a tervezettnél korábban ér véget, a résztvevők folytathatják a második és harmadik helyezésig. Ha a tevékenység túl sokáig tart, egyszerűen le lehet állítani.

Kategóriák:

Ahogy talán észrevette, ez a bingótábla egy 3x3-as, 9 opcióval. A lehetőségek 3 kategóriába sorolhatók: a zavaró tényezők minimalizálása, a képernyőhasználat csökkentése, offline mód.

Ez a tevékenység beszélgetésindítóként szolgál, mivel különféle ötleteket kínál a résztvevőknek, hogy megoszthassák saját ötleteiket és tapasztalataikat.





2. lépés: CSOPORTFELADAT: HATÁROK KITŰZÉSE (15 perc)

A digitális eszközök használatával kapcsolatos határok felállítása elengedhetetlen a technológiával való egészséges kapcsolat fenntartásához és a negatív következmények, például a digitális figyelemelterelés és a közösségi média okozta fáradtság megelőzéséhez.

Instrukciók:

- Magyarázza el, mit jelentenek a határok a közösségi média és a digitális technológia túlzott használatával kapcsolatban.
- A gyűjtés során bíztassa a résztvevőket, hogy minél több ötletet írjanak le, és számolja gondosan a 3 percet. Valószínűleg lassan fognak bemelegedni, és lehetséges, hogy az első néhány percben nem sok ötletük fog támadni. Rámutathatsz, hogy akár a Bingóból is példákat használhatnak. A példának nem kell olyannak lennie, amit ténylegesen használnak, a cél az, hogy minél több ötletet gyűjtsenek össze.
- Az ötletek rendezésekor az oktató moderátor szerepben van, csak kihangosít, elrendez, de nem ad ötleteket, hagyja, hogy a résztvevők vezessenek. (Lehetséges kérdések: hol vannak ismétlődések, milyen kategóriákat használjunk, hogyan csoportosítsuk az elemeket).
- A gondolattérképet exportálhatja, kinyomtathatja és megoszthatja a résztvevőkkel.





3. lépés: MÉRSÉKELT ÉS ÉRTELMEZŐ INTERAKCIÓK (10 perc)

A tevékenység fő célja, hogy ösztönözze a résztvevőket online kapcsolataik és tevékenységeik értékelésére, és hogy a minőséget helyezték előtérbe a mennyiséggel szemben. A pozitív tapasztalatok említésével világossá tesszük, hogy a közösségi média használatának számos előnye, de kockázata is van. Ennek a korosztálynak a közösségi média lehetőséget kínál a társas kapcsolatok kialakítására, valamint az érdeklődésüknek megfelelő tartalmak és közösségek megtalálására.

Nagyon fontos hangsúlyozni a mértékletes használat fontosságát. Nem kérjük senkitől, hogy teljesen hagyja abba az összes közösségi oldal használatát. Fontos azonban, hogy a kevesebb több: érdemes megtalálni azokat a platformokat, témákat és embereket, akik valóban felkeltik az érdeklődést és értékes élményeket nyújtanak. A nem érdekeseket pedig nyugodtan le is lehet iratkozni.

Instrukciók:

- Kezdje azzal, hogy most beszélgetést kezdeményez a közösségi média emberi kapcsolatokra gyakorolt hatásáról.
- A kiscsoportok vitassák meg az ötleteiket. Hagyjon nekik időt a vitára.
- A csoportoknak nem kell mindent megosztaniuk, amiről beszéltek; elég egy-két érdekes aspektust megemlíteni.





4. lépés: MINDFULNESS GYAKORLAT (5 perc)

A mindfulness (tudatos jelenlét) a gondolataink, érzéseink és környezetünk teljes mértékű és ítékezés nélküli tudatosságának gyakorlása. Segít az egyéneknek felismerni és megfigyelni belső állapotaikat, lehetővé téve számukra, hogy átgondoltabban reagáljanak a tapasztalatokra, ahelyett, hogy automatikusan reagálnának. A vezetett meditációk a mindfulness fejlesztésének gyakori módjai, mivel strukturált pillanatokat biztosítanak a jelenre való összpontosításra, segítve a résztvevőket a nagyobb tudatosság kialakításában és a közösségi médiával és a hiperkonnektivitással kapcsolatos zavaró tényezők csökkentésében.

Egy mindfulness technika (vezetett meditáció) bevezetésével nemcsak a digitális fogyasztási szokásokkal kapcsolatos tudatosságot növeked, hanem – az óra végén – lehetőséget adsz nekik arra is, hogy azonnal kipróbáljanak egy technikát. Mivel a workshopon nincs lehetőségük arra, hogy leiratkozzanak a kontaktokról, vagy ne használják a telefont étkezés közben, ezt itt és most megtehetik.

Instrukciók:

- A csoport üljön le kényelmesen, és kérje meg őket, hogy maradjanak nyugodtak és csendben.
- Olvassa fel a szöveget lassan és nyugodtan. Ezt érdemes lehet előre gyakorolni.
- Nem cél egy professzionális meditációs ülés, ez inkább szimuláció, célja csupán az, hogy a résztvevők megértsék az ilyen technikák használatát, ellazuljanak és jól érezzék magukat.





5. lépés ÖSSZEFOGLALÁS (5 perc):

A tevékenység célja a műhelyfoglalkozás összefoglalása.

Reflexiók kérdések:

- Hogyan segítettek az ebben a leckében szereplő tevékenységek azonosítani a digitális fogyasztási szokásaid azon konkrét területeit, amelyek módosításra szorulhatnak, és milyen stratégiák megvalósítására érzed a legnagyobb motivációt a jövőben?
- Milyen módokon gondolod, hogy a tudatos jelenlét gyakorlása és az online interakciók moderálása pozitív hatással lehet az általános jóllétedre és a másokkal való kapcsolataidra?

Főbb tanulságok:

- A kiegyensúlyozott digitális fogyasztás jelentősen javíthatja a mentális egészséget és az interperszonális kapcsolatokat.
- A határok kitűzésével, az interakciók moderálásával, a tudatos jelenlét gyakorlásával és az offline tevékenységekben való részvétellel az egyének egészségesebb kapcsolatot ápolhatnak a technológiával.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Teljesítsd a bingó kihívást:** A résztvevőknek egy meghatározott időszakon (pl. egy hét) belül kell teljesíteniük a bingólapon található tevékenységeket.
- **Gondolattérkép kihívás:** A résztvevőknek 3-5 ötletet kell kiválasztaniuk a gondolattérképről, és meg kell próbálniuk megvalósítani azokat.
- **Reflexió:** A kihívás(ok) időszakának végén - ha teheti - tartson egy reflexiós alkalmat, ahol a résztvevők megbeszélhetik, mely tevékenységeket élveztek a legjobban, milyen kihívásokkal szembesültek, és hogyan érezték magukat a digitális eszközöktől való szünetek után.

Tippek:

Legyen támogató és bátorító a workshop alatt, hangsúlyozva, hogy a személyes fejlődésről szól.

Ossza meg a digitális lekapcsolódással vagy detox-al kapcsolatos saját tapasztalatait, hogy nyitott légkört teremtsen.





Eszközök

MIRO LITE



A Miro táblája egy nagyítható virtuális tábla, amely lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy ötleteket mutassanak be, és aszinkron módon és valós időben is együttműködjenek. A Miro Lite egy ingyenesen használható, könnyen megosztható online tábla. Nincs szükség regisztrációra. A Miro Lite táblái 24 órán belül lejárnak, de lehetőség van a tábla exportálására. A Mirót regisztrációval is használhatod.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Gift Republic (2019): Digital Detox. 100 things to beat addiction. Card game.
- Goodin, Tanya (2017.): Off. Your Digital Detox for a Better Life. Published by Ilex, a division of Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo & Gustafsson, Robin & Eaton, Ben & Sørensen, Carsten & Henfridsson, Ola. (2020). Four Tactics for Implementing a Balanced Digital Platform Strategy. MIS Quarterly Executive. 19.10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): How to Break Up with Your Phone, Penguun Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Practical Strategies for a Balanced Digital Life,
<https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





KVÍZ

1. Mi a digitális fogyasztás kezelésének egyik kulcsfontosságú stratégiája?
 - A. Korlátlan képernyőidő
 - B. Határok felállítása
 - C. Csak közösségi média használata
 - D. Csak egy eszközt használjon

2. Hogyan javíthatja a tudatos jelenlét a technológiával való kapcsolatunkat?
 - A. Az értesítések figyelmen kívül hagyásával.
 - B. Azzal, hogy tudatosabbá tesz minket fogyasztási szokásainkkal kapcsolatban.
 - C. A képernyő előtt töltött idő növelésével.
 - D. Digitális fogyasztás helyett tevékenység kínálatával.

3. Mire kell figyelni az online interakciók moderálása során?
 - A. A követőid száma.
 - B. Milyen gyakran posztolsz.
 - C. Az egyszerre megnyitott csevegések száma.
 - D. A kapcsolatok minősége.





KVÍZ

4. Mi a közösségi média hiperkapcsolódás egyik hatása?
- A. Fokozott koncentráció
 - B. Közösségimédia-fáradtság
 - C. Offline tevékenységek
 - D. Fokozott hatékonyság
5. Hogyan segíthet a tudatos jelenlét a digitális zavaró tényezőkkel szemben?
- A. A fókusz visszanyerésével
 - B. Az értesítések figyelmen kívül hagyásával
 - C. Az érzelmi reakciók tudatosításával
 - D. A képernyő előtt töltött idő növelésének elősegítésével





Megoldások

- 1. kérdés: B
- 2. kérdés: B
- 3. kérdés: D
- 4. kérdés: B
- 5. kérdés: A

**It`s
Quiz
Time**





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

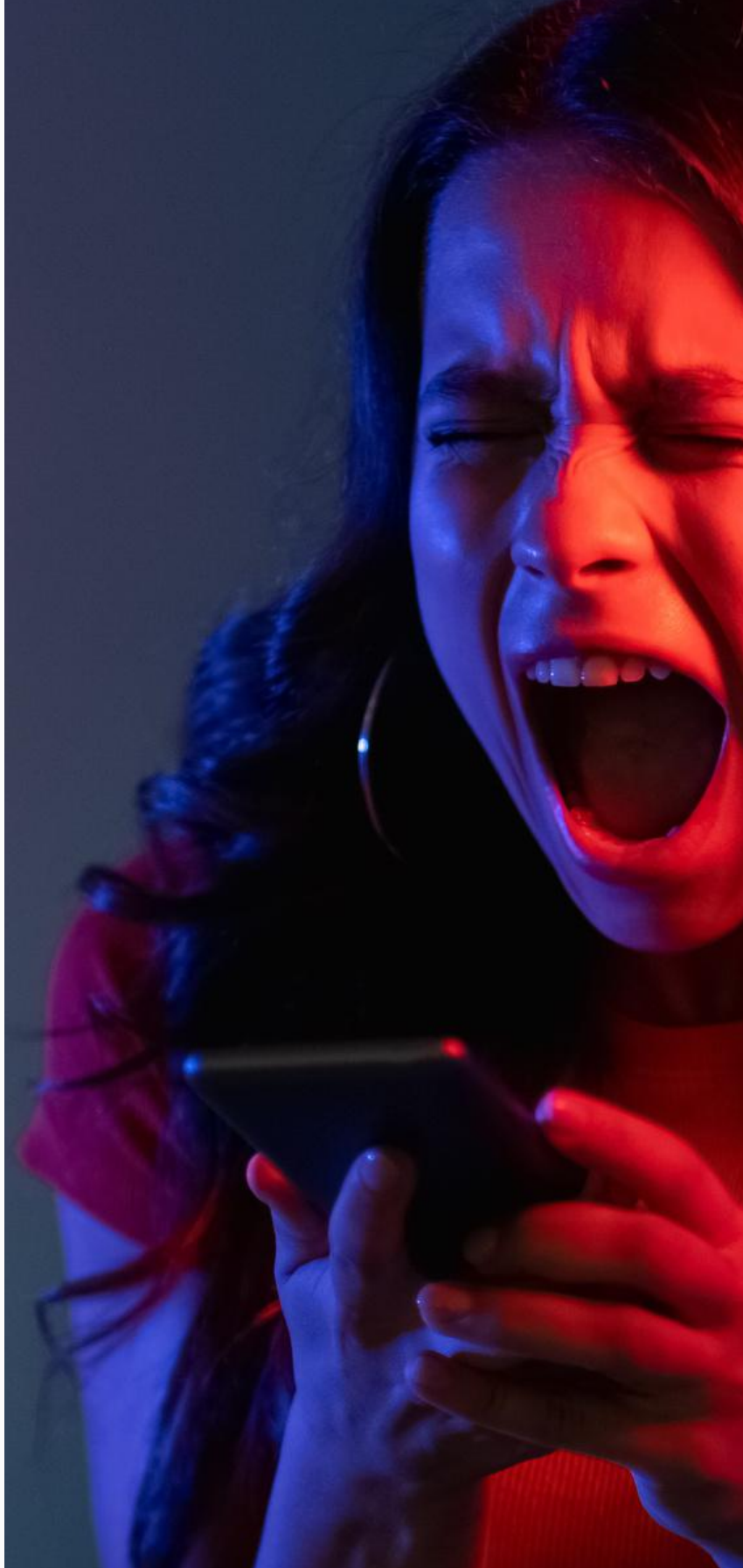


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



@Inno Hub
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.