


PPKE Moodle portál használata

1. BEJELENTKEZÉS

- A moodle portál böngészőjéből érhető el (Google Chrome / Mozilla Firefox /Microsoft Edge stb.)
- Az oldal eléréséhez gépelje be a címsorba az alábbi címet: <https://moodle.ppke.hu>
- Bejelentkezéshez kattintson a jobb felső sarokban található „Belépés” feliratra.

 magyar (hu) ▾

Belépés

- Ezt követően a megjelenő oldalon válassza a „PPKE Tartományi belépés” lehetőséget.

Pázmány Péter Katolikus Egyetem – Moodle

<p>Egyetemi polgároknak</p> <p>Ha Ön a PPKE hallgatója, oktatója vagy munkatársa, akkor az alábbi gombra kattintva jelentkezhet be a Microsoft Teams rendszerben is használt tartományi felhasználónevével és az ahhoz tartozó jelszóval.</p> <p> PPKE Tartományi belépés</p>	<p>Vendégeknek, külsősöknek</p> <p>Felhasználónév <input type="text"/></p> <p>Jelszó <input type="password"/></p> <p>Vendég, külsős belépés</p>
---	---

magyar (hu) ▾

Hallgató esetén belépés

neptunkod@azure.ppke.hu

jelszó: amivel a Teams-be lép be

 Microsoft

Bejelentkezés

E-mail, telefon, vagy Skype

Nincs fiókja? [Hozzon létre egyet!](#)

[Nem tud bejelentkezni a fiókjába?](#)

Tovább

2. KURZUS KIVÁLASZTÁSA

- A bejelentkezést követően nyissa meg a „**Kezdőoldal**” menüpontot és válassza a „**Központ-RH**” kurzuskategóriát.

The screenshot shows the Moodle portal interface. At the top, the navigation menu includes 'PPKE Moodle', 'Kezdőoldal', 'Irányítópult', 'Kurzusaim', 'Teams', 'Neptun', and 'Moodle documentation'. A red box highlights 'Kezdőoldal' with a red '1.' next to it. Below the navigation bar, the page title is 'Pázmány Péter Katolikus Egyetem – Moodle Portálhírek'. A light blue bar contains the text 'Ebben a fórumban még nincsenek vitatémák'. To the right, there is a search bar labeled 'Kurzusok keresése' with a magnifying glass icon. Below the search bar, the section 'Kurzuskategóriák' is displayed with a list of categories: 'BTK', 'HTK', 'ITK (2)', 'JÁK', and 'Központ-RH (1)'. A red box highlights 'Központ-RH (1)' with a red '2.' next to it.

- A „**Központ-RH**” kurzuskategória alatt válassza a „**2025/1**” opciót.

PPKE Moodle [Kezdőoldal](#) [Irányítópult](#) [Kurzusaim](#) [Teams](#) [Neptun](#) [Moodle documentation](#)

[Kurzusok](#) / [Központ-RH](#)

Központ-RH

Kategória [Tovább](#) ▾

Központ-RH ▾

Kurzusok keresése



leírás

- ▶ [2022/3](#)
- ▶ [2022/4](#)
- ▶ [2023/1](#)
- ▶ [2023/2](#)
- ▶ [2023/3](#)
- ▶ [2023/4](#)
- ▶ [2024/1](#)
- ▶ [2024/1/1](#)
- ▶ [2024/2](#)
- ▶ [2024/3](#)
- ▶ [2024/4](#)
- ▶ [2024/5](#)
- ▶ [Tanítsunk Magyarorszáért](#)
- ▶ [SAP Alapismertek](#)
- ▶ [2025/1](#)

- A „**2025/1**” kurzus alatt nyissa meg a „**A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései**” -kurzust.

PPKE Moodle [Kezdőoldal](#) [Irányítópult](#) [Kurzusaim](#) [Teams](#) [Neptun](#) [Moodle documentation](#)

[Kurzusok](#) / [Központ-RH](#) / [2025/1](#)

2025/1

Kategória [Tovább](#) ▾

Központ-RH / 2025/1 ▾

Kurzusok keresése



[A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései](#)



- A „**A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései**” megnyitása után kattintson az **„Iratkoztasson be”** gombra.

A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései Beiratkozási lehetőségek

A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései →

▼ Saját beiratkozás (Hallgató)

Beiratkozási kulcsra nincs szükség

Iratkoztasson be

3. ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ

- Kattintson a középen található **„Adatkezelési tájékoztató”** -ra.

The screenshot shows a course page titled "A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései". The page has a sidebar on the left with a menu containing "Adatkezelési tájékoztató", "Belépési kérdőív", and "Kilépési kérdőív". The main content area shows a list of documents under the heading "Adatkezelési tájékoztató". The first document, "Adatkezelési tájékoztató", is highlighted with a red box. Below it is "Adatkezelési tájékoztató elfogadása". The page also shows a "Késznek jelölés" button and a "Teendő" dropdown menu.

- Miután elolvasta a tájékoztatót, kérem kattintson a **„Késznek jelölés”** -re.

A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései

Kurzus [Résztevők](#) [Osztályzatok](#) [Készségek](#) [Tovább](#) ▾

Feliratkozott a kurzusra. ✕

▼ **Adatkezelési tájékoztató** Az összes becsukása

Adatkezelési tájékoztató **Késznek jelölés**

Adatkezelési tájékoztató elfogadása Teendő ▾

▼ **Belépési kérdőív**

- Ezt követően a **„Tananyag – Adatkezelési tájékoztató”** Készre vált.

▼ **Adatkezelési tájékoztató** Az összes becsukása

TANANYAG **Kész**
Adatkezelési tájékoztató

TESZT **Kész: Megtekintés**
Adatkezelési tájékoztató elfogadása

Teendő: Osztályzat elérése

Teendő: Megfelelt osztályzat megadása

- Ezt követően kattintson az **„Adatkezelési tájékoztató elfogadása”** -ra

▼ **Adatkezelési tájékoztató** Az összes becsukása

TANANYAG **Kész**
Adatkezelési tájékoztató

TESZT **Kész: Megtekintés**
Adatkezelési tájékoztató elfogadása

Teendő: Osztályzat elérése

Teendő: Megfelelt osztályzat megadása

- Itt kérem kattintson a „A teszt kitöltése” gombra.

✕ ⋮

▼ **Adatkezelési tájékoztató**

● Adatkezelési tájékoztató

○ Adatkezelési tájékoztató elfo...

▼ **Belépési kérdőív**

○ Kérdőív kitöltési nyilatko... 🔒

○ Belépési kérdőív 🔒

▼ **A stabilitás megtartása - A ...**

○ A stabilitás megtartása - ... 🔒

▼ **Kilépési kérdőív**

○ Kérdőív kitöltési nyilatkozat

○ Kilépési kérdőív 🔒

stabilitás-stressz / Adatkezelési tájékoztató / Adatkezelési tájékoztató elfogadása

☰ Adatkezelési tájékoztató elfogadása

✓ **Kész:** Megtekintés **Teendő:** Osztályzat elérése **Teendő:** Megfelelt osztályzat megadása

A teszt kitöltése

Engedélyezett próbálkozás: 1

Megfelelt osztályzat: 1,00 a(z) 10,00 maximumból

- Itt válaszoljon az alábbi kérdésre „Igen” -nel vagy „Nem” -el, majd kattintson a „Próbálkozás vége” gombra.

✕ ⋮

▼ **Adatkezelési tájékoztató**

● Adatkezelési tájékoztató

○ Adatkezelési tájékoztató elfo...

▼ **Belépési kérdőív**

○ Kérdőív kitöltési nyilatko... 🔒

○ Belépési kérdőív 🔒

▼ **A stabilitás megtartása - A ...**

○ A stabilitás megtartása - ... 🔒

▼ **Kilépési kérdőív**

○ Kérdőív kitöltési nyilatkozat

○ Kilépési kérdőív 🔒

stabilitás-stressz / Adatkezelési tájékoztató / Adatkezelési tájékoztató elfogadása

☰ Adatkezelési tájékoztató elfogadása

Vissza

1 kérdés

Még nincs rá válasz

1,00 pont szerezhető

🚩 A kérdés megjelölése

**A részletes adatkezelési tájékoztatót RRF Kérdőív kitöltése előtt megismertem.
Amennyiben a "Nem" lehetőséget választja, a tananyag nem lesz elérhető!**

- A. Igen
- B. Nem

Próbálkozás vége ...

- Ha „Igen” -nel válaszolt, a következő összegzés jelenik meg. Kattintson „Az összes leadása és befejezés” -re.

stabilitás-stressz / Adatkezelési tájékoztató / Adatkezelési tájékoztató elfogadása / Próbálkozások összegzése

Adatkezelési tájékoztató elfogadása

Vissza

Adatkezelési tájékoztató elfogadása

Próbálkozások összegzése

Kérdés	Állapot
1	A válasz elmentve

Vissza a próbálkozáshoz

Az összes leadása és befejezés

- Az „Adatkezelési tájékoztató” lépést sikeresen elvégeztük.

A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései

Kurzus Résztevők Osztályzatok Készségek Tovább ▾

Adatkezelési tájékoztató Az összes becsukása

Adatkezelési tájékoztató ✓ Kész

Adatkezelési tájékoztató elfogadása ✓ Kész ▾

Belépési kérdőív

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

- Ha „Nem” -mel válaszolt, a tananyag nem lesz elérhető.

TESZT
Adatkezelési tájékoztató elfogadása

ViSSza

1 kérdés
Még nincs rá válasz
1,00 pont szereshető
T A kérdés megjelölése

A részletes adatkezelési tájékoztatót RRF Kérdőív kitöltése előtt megismertem.
Amennyiben a **„Nem” lehetőséget választja, a tananyag nem lesz elérhető!**

A. Igen
 B. Nem

Választásom törlése

Próbálkozás vége ...

4. BELÉPÉSI KÉRDŐÍV

- Kattintson a „Kérdőív kitöltési nyilatkozat” -ra.

stabilitás-stressz / Belépési kérdőív

Belépési kérdőív

Kérdőív kitöltési nyilatkozat Teendő ▾

Belépési kérdőív

Elérhetőség feltétele: **Kérdőív kitöltési nyilatkozat** tevékenység végrehajtva és sikeresen ... Több ▾

- Itt kattintson a „A teszt kitöltése” gombra.

stabilitás-stressz / Belépési kérdőív / Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

✓ **Kész:** Megtekintés **Teendő:** Osztályzat elérése **Teendő:** Megfelelt osztályzat megadása

A teszt kitöltése

Engedélyezett próbálkozás: 1

Megfelelt osztályzat: 1,00 a(z) 10,00 maximumból

- Kérem, hogy „Igen” -nel, vagy „Nem” -el nyilatkozzon arról, hogy kitölti-e a kérdőívet. Majd kattintson a „Próbálkozás vége...” gombra

stabilitás-stressz / Belépési kérdőív / Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Vissza

1 kérdés
Még nincs rá válasz
1,00 pont szerezhető
A kérdés megjelölése

Ki kívánja-e tölteni a belépési kérdőívet?

a. Igen

b. Nem

Próbálkozás vége ...

- A kérdőív kitöltése opcionális. Bármely válasz esetén kérem nyomja meg **„Az összes leadás és befejezés”** gombot.

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Próbálkozások összefoglalása

Kérdés	Állapot
1	A válasz elmentve

Vissza a próbálkozáshoz

Az összes leadása és befejezés

- Amennyiben „Igen” -nel válaszolt, úgy a következő lépésben töltsse ki a kérdőívet a **„Belépési kérdőív”** gombra kattintva.

The screenshot displays a course management interface. On the left is a sidebar menu with the following items:

- Adatkezelési tájékoztató
- Adatkezelési tájékoztató elfo...
- Belépési kérdőív
- Kérdőív kitöltési nyilatkozat
- Belépési kérdőív
- A stabilitás megtartása - A ...
- A stabilitás megtartása - ...
- Kilépési kérdőív
- Kérdőív kitöltési nyilatkozat
- Kilépési kérdőív

The main content area is titled "A stabilitás megtartása - a stresszkezelés lépései". Below the title are navigation links: Kurzus, Résztevők, Osztályzatok, Készségek, and Tovább. The main content is organized into two sections:

- Adatkezelési tájékoztató** (Az összes becsukása)
 - Adatkezelési tájékoztató (Kész)
 - Adatkezelési tájékoztató elfogadása (Kész)
- Belépési kérdőív**
 - Kérdőív kitöltési nyilatkozat (Kész)
 - Belépési kérdőív** (Teendő)

The "Belépési kérdőív" item in the second section is highlighted with a red rectangular box.

5. A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései

- Kattintson a „**A stabilitás megtartása – a stresszkezelés lépései**” szövegre.

The screenshot shows a course navigation menu on the left and a list of course sections on the right. The menu includes sections for 'Adatkezelési tájékoztató', 'Belépési kérdőív', 'A stabilitás megtartása - A ...', and 'Kilépési kérdőív'. The 'Belépési kérdőív' section is currently selected. The main content area displays three sections: 'Belépési kérdőív', 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései', and 'Kilépési kérdőív'. The 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései' section is highlighted, and a mouse cursor is pointing at the link 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései'.

- Ezt követően a „**Belépés**” gombra kattintva kezdje meg a tananyagot.

The screenshot shows the course content page for 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései'. The navigation menu on the left is similar to the previous screenshot, but the 'A stabilitás megtartása - A st...' section is selected. The main content area displays the course title 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései' with a cube icon. Below the title is a 'Késznek jelölés' button. There are two buttons: 'Előzetes megtekintés' and 'Belépés'. The 'Belépés' button is highlighted with a mouse cursor. Below the buttons, the following information is displayed: 'Engedélyezett próbálkozások száma: Korlátlan', 'Próbálkozásainak száma: 0', 'Pontozási módszer: Legjobb próbálkozás', and 'Jelentett pontszám: Nincs'.

6. KILÉPÉSI KÉRDŐÍV

- Kattintson a „**Kérdőív kitöltési nyilatkozat**” -ra.

stabilitás-stressz / Kilépési kérdőív

Kilépési kérdőív

[Kérdőív kitöltési nyilatkozat](#) Teendő ▾

Kilépési kérdőív

Elérhetőség feltétele: **Kérdőív kitöltési nyilatkozat** tevékenység végrehajtva és sikeresen ... Több ▾

- Itt kattintson a „**A teszt kitöltése**” gombra.

stabilitás-stressz / Kilépési kérdőív / Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

✓ **Kész:** Megtekintés **Teendő:** Osztályzat elérése **Teendő:** Megfelelt osztályzat megadása

A teszt kitöltése

Engedélyezett próbálkozás: 1

Megfelelt osztályzat: 1,00 a(z) 10,00 maximumból

- Kérem, hogy „Igen” – nel, vagy „Nem” -mel nyilatkozzon arról, hogy kitölti-e a kérdőívet.

TESZT

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

ViSSza

1 kérdés
Még nincs rá válasz
1,00 pont szerezhető
A kérdés megjelölése

Ki kívánja-e tölteni a kilépési kérdőívet?

A. Igen
 B. Nem

Próbálkozás vége ...

- A kérdőív kitöltése opcionális. Bármely válasz esetén kérem nyomja meg az „**Az összes leadás és befejezés**” gombot.

Kérdőív kitöltési nyilatkozat

Próbálkozások összegzése

Kérdés	Állapot
1	A válasz elmentve

Vissza a próbálkozáshoz

Az összes leadása és befejezés

- Amennyiben „Igen” -nel válaszolt, úgy a következő lépésben töltsse ki a kérdőívet a **„Kilépési kérdőív”** gombra kattintva.

The screenshot shows a web application interface. On the left is a sidebar menu with the following items: 'Adatkezelési tájékoztató', 'Adatkezelési tájékoztató elfo...', 'Belépési kérdőív' (highlighted in blue), 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat', 'Belépési kérdőív', 'A stabilitás megtartása - A ...', 'A stabilitás megtartása - A st...', 'Kilépési kérdőív', 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat', and 'Kilépési kérdőív'. The main content area contains three sections: 1. 'Adatkezelési tájékoztató elfogadása' with a 'Kész' button. 2. 'Belépési kérdőív' containing 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat' and 'Belépési kérdőív', both with 'Kész' buttons. 3. 'A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései' with a 'Késznek jelölés' button. 4. 'Kilépési kérdőív' containing 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat' and 'Kilépési kérdőív', both with 'Késznek jelölés' buttons.

- Itt kattintson a **„A teszt kitöltése”** gombra.

This is a close-up of the sidebar menu. The items are: 'Adatkezelési tájékoztató', 'Adatkezelési tájékoztató elfo...', 'Belépési kérdőív', 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat', 'Belépési kérdőív', 'A stabilitás megtartása - A ...', 'A stabilitás megtartása - A st...', 'Kilépési kérdőív', 'Kérdőív kitöltési nyilatkozat', and 'Kilépési kérdőív'. The 'Kilépési kérdőív' item at the bottom is highlighted in blue.

stabilitás-stressz / Kilépési kérdőív / Kilépési kérdőív

Kilépési kérdőív

Késznek jelölés

A teszt kitöltése

Engedélyezett próbálkozás: 1

- A kérdőív kitöltése opcionális. Bármely válasz esetén kérem nyomja meg az „**Próbálkozás vége**” gombot.

- Itt kattintson a „**Az összes leadása és befejezése**” gombra.

stabilitás-stressz / Kilépési kérdőív / Kilépési kérdőív / Próbálkozások összegzése

Kilépési kérdőív

Vissza

Kilépési kérdőív Próbálkozások összegzése

Kérdés	Állapot
1	A válasz elmentve

Vissza a próbálkozáshoz

Az összes leadása és befejezés

- Itt kattintson a „Késznek jelölés”-re

- ▼ Adatkezelési tájékoztató
 - Adatkezelési tájékoztató
 - Adatkezelési tájékoztató elfo...
- ▼ Belépési kérdőív
 - Kérdőív kitöltési nyilatkozat
 - Belépési kérdőív
- ▼ A stabilitás megtartása - A ...
 - A stabilitás megtartása - A st...
- ▼ Kilépési kérdőív
 - Kérdőív kitöltési nyilatkozat
 - Kilépési kérdőív

Adatkezelési tájékoztató elfogadása ✓ Kész ▾

Belépési kérdőív

Kérdőív kitöltési nyilatkozat ✓ Kész ▾

Belépési kérdőív ✓ Kész ▾

A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései

A stabilitás megtartása - A stresszkezelés lépései Késznek jelölés

Kilépési kérdőív

Kérdőív kitöltési nyilatkozat ✓ Kész ▾

Kilépési kérdőív Késznek jelölés

Végzett a kurzussal.

**Bármilyen problémába ütközne, kérjük jelezze a
<https://helpdesk.ppke.hu> weboldalon!**