



## **BAGÓ BEATRIX: AKCIÓTERVEK FENNTARTHATÓ OSZTÁLYTERMEK ÉS ISKOLÁK SZÁMÁRA**

2024. CYPRUS-NICOSIA- 6 nap

Az Erasmus+ keretében harmadszor vettem részt külföldön egyéni tanfolyamon.

Ez a kurzus olyan tanárok és intézmények számára készült, akik a környezetbarát és fenntarthatóbb környezet kialakítását célozzák meg az osztálytermeikben, intézményeikben. Elsajátítottuk a „zöldmosási” taktikákat. Komposztáltunk egy farmon. Mikroműanyagot halásztunk a tengervízből. Megtanultunk bioszappant készíteni. Kirándulásokat tettünk a csodálatos szigeten. Emellett csoportfoglalkozásokon megismertük egymás iskoláinak/országainak a környezettudatos értékeit. Valamint stratégiai terveket készítettünk a víz-, papír- és energiafogyasztás csökkentésére az osztálytermeinkben.

Az idegen környezetben tartott tanfolyam meghatározó élmény volt számomra. Az eddigi ismereteimet a témában sikerült megszerezni, összefogni, kibővíteni. Jó érzés látni, hogy a többi országban is hasonlóan vélekednek a fenntartható fejlődés fontosságáról az oktatásban. Nagyon sok iskola külföldön is Ökoiskola, ahol hasonló szemléletben nevelik a gyerekeket, mint nálunk. A megszerzett új ismereteket beépítem az óráimba, az elkészített stratégiai terveket alkalmazni fogom az iskola életében. A szakmai tudásom mellett az angol nyelvi tudásom is sokat fejlődött, így már bátrabban fogom az idegen nyelvet használni a tanításom során.

Köszönöm a lehetőséget!



## Erasmus nyelvtanfolyamon, Máltán

Július elején, Máltán, egy öt napos angol nyelvtanfolyamon vettem részt. A tanfolyam nagyon szervezett és színvonalas volt, ismét ír tanárom volt, ugyanúgy, mint tavaly Dublinban.

A szűk egy hét alatt különböző és általam még nem ismert tanulási módszereken keresztül, nem csak az angol nyelvi ismereteim fejlődtek, de német, lengyel, cseh csoporttársaimmal nagyon gyorsan összebarátkoztunk és megtaláltuk a „közös nyelvet”. Találkoztam már általam ismert és számomra új tanítási módszerekkel.

.Az ERASMUS program során a Dami-ba járó gyerekek jó néhányan, már több alkalommal is megtapasztalhatták külföldi útjaikon, hogy mennyit fejlődött nyelvtudásuk az ott töltött idő alatt. Ezt most én is megtapasztalhattam.

Nem csak az órák jó hangulata, az angol nyelv terén elért fejlődésem miatt, hanem a kulturális programok nyújtotta élmény miatt is rendkívüli módon feltöltődtem, új lendületet kaptam.

Isaszeg, 2024.augusztus 23.

Balázs Judit



## Nagy utazás Prága városába

A tanfolyam címe:

**Digital Tools for Cultural Heritage Education / Digitális eszközök a kulturális örökség oktatásához**

Helyszín: Cseh Köztársaság, Prága

Időpont: 2024. szeptember 30.- október 5.

Nyelv: angol

Részvevő: Burin Éva

Az Erasmus+ programnak köszönhetően 6 csodálatos napot tölthettem a „Száztornyú városban”.

A prágai kaland a vonatozással kezdődött: a tanfolyam helyszínét „zöld utazással”, tömegközlekedéssel közelítettem meg.

A tízfős nemzetközi tanfolyami csoportot olasz, lengyel, cseh, ciprusi és magyar tanárok alkották.

A tanfolyam során igazán változatos tevékenységeken vettem részt. Történelmi helyszínek, építészeti és képzőművészeti nevezetességek, valamint a természeti környezet szolgáltatták a tanulás alapját és gyakran helyszínét is. A kulturális és természeti örökséget úgy tanulmányoztuk, hogy közben mi magunk is innovatív tanulási módszerekkel ismerkedtünk meg. A feladatok megoldása során számos digitális eszközt, platformot, sőt népszerű internetes játékot használtunk. Ezek a megoldások nagyszerűen segítik a pedagógusokat abban, hogy megtalálják a közös hangot a tanítványaikkal, az „Alfa generáció” fiataljaival. Így a gyerekek könnyebben bevonódnak a tanórákba, lelkesebbek lesznek, és jobban teljesítenek.

Nem utolsósorban alkalmam nyílt a kollégáimmal tapasztalatot cserélni a tanításról és a nemzetközi kapcsolatépítés lehetőségeiről.

Az Erasmus+ programban való részvétel nemcsak szakmai fejlődést hozott számomra, hanem új inspirációkat és friss szemléletet is. A megszerzett tudás és tapasztalat nemcsak nekem, hanem iskolánknak is értékes: ezek révén még gazdagabbá és élményszerűbbé tehetjük az oktatást. Büszkeséggel tölt el, hogy intézményünk elkötelezett a diákok korszerű, nemzetközi szemléletű oktatása mellett, és az Erasmus+ program révén a tanulók számára is különleges lehetőségeket biztosít.

Úgy érzem, ez az út is hozzájárult ahhoz, hogy iskolánk tovább fejlődjön, és hogy megmutassuk, mennyire fontos a nyitottság, az új ötletek kipróbálása és a külföldi kapcsolatok ápolása. A tanfolyamon szerzett tapasztalatokkal olyan tanítási módszereket vezethetünk be, amelyek még érdekesebbé és hasznosabbá teszik a gyerekek számára a tanulást.

“Teachers are  
the real  
influencers”

europa  
Teacher Academy

europa  
Teacher Academy  
Prague

www.teacheracademy.eu



Prague

info@teacheracademy.eu ✉

Választott tanfolyamom címe: „*Environmental Stewardship: How to Reconnect With Nature*”

Manapság jellemző, hogy mi emberek-gyerekek nem tudunk kapcsolódni a természethez, sőt a technika fejlődésével egyre inkább távolodunk. Ez a tanfolyam alkalmasnak bizonyult arra, hogy példákkal szolgáljon arra, hogy hogyan is tudunk újrakapcsolódni a környezetünkhez., Felrázott ez a kurzus, és ráébresztett arra, hogy ki kell alakítaniuk a személyes felelősség érzését azért, hogy hatékonyan tudjuk megőrizni természetünk értékeit. Ennek érdekében gyakorlati ismeretekre tettem szert, ugyanis rendelkezniük kell egy alap tudásanyaggal az ökoszisztémák működéséről, hogy utána erre alapozva megfigyeléseket és helyi példákon tudjunk kísérleteket elvégezni, bemutatni, értékelni. Mindemellett nem mellékesen a globális mechanizmusokról, problémákról is árnyaltabban hallhattam, hiszen a tanfolyam alatt nemzetközi környezetben a különböző nációk helyi környezetvédelmi problémákról is megtudhattam számos dolgot.

A kurzus vezető személyében egy nagyon kedves, figyelmes, segítőkész embert ismerhettem meg. Sok extra segítséggel támogatta meg ottléteimet (linkek: egyéni kiránduláshoz javaslatok múzeumokról, kiállításokról, kulturális értékekről, közlekedési eszközök lehetőségeiről, étterem javaslatok...). Ami kifejezetten elnyerte tetszésemet, hogy a napi tudásanyag azonnal felkerült a padlra így nagyon jó követhető volt a kurzus anyaga. Számos igen hasznos linket kaptunk, amelyeken könnyedén bevihetek a tanóráimra.

A tanfolyam során ráeszmélhettünk a zöldebb jövő felé vezető útra. Sok gyakorlati tevékenységről kaptunk óravázlatot, tervezetet, amiken keresztül megtanulható, tanítható az: iskolakert átalakítása „mikro-farmmá”, osztálytermi növényiskola indítása, madarak és vadon élő állatok vonzása az iskolaközpontba, élelmiszer-hulladék újrahasznosítása. giliszta használata, gombatermesztés lehetősége és szerepe az élet körforgásában.

A tanfolyam során a következőket formális-non formális tanulási lehetőségeket, gyakorlatokat sajátítottam el:

- Hogyan kell adatokat gyűjteni az emberi tevékenység környezetre gyakorolt hatásairól, és megtervezni annak mérséklésének módját.
- Hogyan kell, lehet észrevenni, megfigyelni a természetet egy belvárosi környezetben.
- Hogyan kell tervezni, kivitelezni az iskolai mikro-gazdasági és közösségi komposztálást.
- Melyek az erdei és a szabadtéri oktatás alapelvei és, hogy hogyan lehet bevezetni iskolánkban.
- Hogyan lehet újrahasznosítással és lomtalanítással kapcsolatos, gyakorlati, iskolai szintű környezetvédelmi projektek létesíteni.
- Hogyan lehet irányítani a vadon élő állatok és madarak megfigyelését és kielemezését. (ökoszisztéma értelmezése: minden összefügg és hatással van egymásra)
- Hogyan készíthetünk otthonainkban natúrkozmetikumokat és tisztítószereket.

Illetve egy nagyon jól felhasználható, a témát nagyon szépen összefoglaló tudástárral jöttem haza, amit mind az elméleti, mind a gyakorlati oktatásom során a jövőben igen jól tudom majd kamatoztatni! Eltökélté váltam, hogy a hatás-visszahatás mechanizmusát, a ciklikusságot megértessem diákjaimmal, hogy ráébredhessenek arra, hogy ***minden tetteknek következménye van...***



„Azért indulok el mindig egy nagy útra, hogy bennem is elinduljon valami.” /Cholnoky Jenő/

Az idei évben már harmadik alkalommal nyílt lehetőségem pályázati úton nyári külföldi Erasmus kurzuson részt venni. A korábbi évek tapasztalatait felhasználva olyan képzést kerestem, ahol nemcsak idegen nyelvi készségemet fejleszthetem, hanem szakmai tudásomat új ismeretekkel bővíthetem.

Ezért a választásom a „Mindfulness és meditáció az iskolában és az életben” c. tanfolyamra esett. A hatnapos képzés a spanyol tengerparton, Alicante városában zajlott. A résztvevők horvát, német és magyar iskolák pedagógusai voltak. A kurzus kiválóan felépített programmal vezetett bennünket végig az érzelmi nevelés fejlesztésétől a tinédzserkor pszichológiáján át a meditációs formák, lélegzőgyakorlatok, stresszoldás és pozitív gondolkodás jó gyakorlatai felé.

Megismerkedtünk a csikung egészségre és lélekre gyakorolt jó hatásaival, és reggelente varázslatos tengerparti környezetben mi magunk is kipróbálhattuk ezt a mozgásformát. A frontális ismeretátadást képzőnk izgalmas csapatjátékokkal, páros feladatokkal és önismereti gyakorlatokkal színesítette.

Miközben számos új ismeretre és pozitív élményre tettem szert, megismerhettem Alicante városát, és lehetőségem nyílt jó kapcsolatokat építeni más intézmények munkatársaival is.

A képzéstől szakmailag és emberileg is sokat kaptam. Nyitottságom a meditációs formák felé erősödött, fejlődött angol nyelvtudásom, problémamegoldó képességem, önismeretem. Megtapasztalhattam, hogy a pozitív gondolkodásnak és a meditációnak milyen hatalmas ereje van abban, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Iskolámban a jó gyakorlatok átadására folyamatosan nyílik lehetőségem: tantestületi értekezleten légygyakorlatokkal és mindfulness gyakorlattal ismertethettem meg kollégáimat. Tanítványaimmal hetente egyszer meditációs percekkel indítjuk a napot. A stresszoldás formáinak megtapasztalására és a pozitív gondolkodás kialakítására a mindennapokban nagy hangsúlyt fektetek mind diákjaim körében, mind pedig a magánéletben.

Örülök és köszönöm, hogy iskolánk rendszeresen pályázik Erasmus továbbképzésekre. Ezáltal lehetőségünk nyílik kiszakadni a mindennapokból, feltöltődni, új világokat megismerni. A képzések sokszínűségével tudásunkat elmélyíthetjük, valamint életre szóló élményekkel gazdagodhatunk.





## **A tanfolyam címe: Building Better Mental Health and Well-Being(outdoors).**

Az Isaszegi Damjanich János Általános Iskolában már több éve sikeresen vesznek részt a kollégák Erasmus + programban. Minden évben csodálattal hallgattam az évnnyitó értekezleteken sokszínű és tartalmas élménybeszámolóikat. Tavalyi évben eldöntöttem, hogy én is benyújtom a pályázatra jelentkezésem, ugyanis már nemcsak pedagógusok élhetnek ezzel a lehetőséggel, hanem a pedagógiai munkát közvetlenül segítők is. Erasmus + koordinátorom nagyon biztatott és mindenben segített. Az utazásomat nekem kellett megszerveznem, a szállást és a kiutazás körülményeit.

A képzés időpontja 2024 július 21-én kezdődött és 27-ig tartott. A képzés helyszíne dalmácia központjában, Splitben volt. Az órák többségét csodálatos tengerparti helyszíneken, a szabadban tartották meg, ami önmagában is hozzájárult a mentális egészség javításának kialakításához. Kiléptünk a komfortzónánkból, sokkal hatékonyabbnak, felszabadultabbnak érezhettük magunkat. Megismerhettem a dalmát kultúrát, az ókori történelem helyszíneit. Csoportunk vezetőjével együtt kirándulást tettünk Split nevezetes helyszínein, például megismerhettük a vár történelmi múltját, ellátogattunk Split legszebb kilátójához, ahol meditatív órán vehettünk részt. A kurzuson résztvevő kollégákkal a tanfolyam során megosztottuk tapasztalatainkat, ennek köszönhetően erősödött az idegennyelvi kompetenciám. Megismerhettem a meditáció és a jóga hatékonyságát, ezeket jó módszerként hoztam hazaalkalmazhassa

A képzés alatt a pozitív gondolkodást erősítették bennem, ezáltal feltöltődtem, megerősödtem. A személyi és szociális kompetenciáim fejlődtek. Az ismereteimet új helyzetekben alkalmaztam pl. tájékozódás, csapatmunka, alkalmazkodás, kreatív gondolkodás, angol nyelvi kommunikáció, problémamegoldó- képesség. Számomra új egészségmegőrzési technikákkal ismerkedhettem meg: légzéstechnikák, jógyakorlatok, önfejlesztési szituációs játékok. Ezek a könnyen elsajátítható gyakorlati technikák hihetetlenül nagy segítséget jelenthetnek a felgyorsult, stresszes, belső és külső elvárásokkal terhelt mindennapjainkban. Egy lélegzetvételnyi pihenőt, jelenbe hozást ad. A gyerekeknek olyan motivációs módszereket fogok keresni, melyekkel segítem őket, hogy ne legyenek unottak, többet kommunikáljanak társaikkal, ezáltal a pillanatnak tudjanak élni, a jelenre fókuszáljanak. Szeretnék természetközeli élményeket adni a gyerekeknek, hogy étellel teli, ellenálló, szociálisan kompetens és kreatívak legyenek.



2024 nyarán Splitben vettem részt Earsmus+ képzésen, melynek címe:

***Tanulás mozgásban: A mozgás, a játék és a tanulmányi siker közötti kapcsolat feltárása.***

Sokszínű csapatba kerültem, mert bulgár, spanyol, litván, portugál, magyar és kanadai kolléga is volt közöttünk. A képzés 5 napos volt, s egy helyi fejlesztő gym volt a helyszín. Ez a terem tele volt mindenféle fejlesztőjátékkal, bordásfallal és egyéb mozgásfejlesztő eszközökkel. Az elméleti anyagok mellett gyakorlati feladatokkal is gazdagodtam. Rengeteg ötletet kaphattunk arra, hogyan lehet kis egyszerű feladatokkal a mozgást bevinni bármilyen tanórára, akár plusz eszköz használata nélkül is. Ezek mellett stresszkezelő technikákat, lézógyakorlatokat is tanultunk. Nem is gondoltam ezelőtt, hogy egy egyszerű levegővételt hányféle feladattal lehet összekapcsolni. Továbbá olyan rövid feladat ötletekkel ismerkedtünk, melyek a figyelem folyamatos fenntartására irányulnak. Nagyon kedves, jól felkészült tanárnőnk volt, aki a hétköznapi kineziológus és mozgásfejlesztő. Az itt tanultak bármilyen évfolyamon jól alkalmazható, hasznos feladatok. A tanfolyamon kívül lehetőség volt városnéző túrán is részt venni, ahol a spliti Diocletianus palotát mutatták be.

Összességében egy tartalmas hetet tudhatok magam mögött, ahol az angol nyelv használata, fejlesztése mellett sok hasznos ötlettel gazdagodhattam.

