

Belley Kinga beszámolója

A 2024/25-ös tanévben az Óbudai Árpád Gimnázium akkreditációs keretében júliusban részt vettem Ponta Delgadában, Portugáliában egy kombinált, kéthetes tanártovábbképző kurzuson, melynek címe: There is no Planet B és Stress Management through Minfulness, Yoga and Meditation.

A környezetvédelemről szóló kurzust azért választottam, mert ez nyilvánvalóan az iskola profiljába vág, fontos téma, amit a nyelvórákon is szeretnék alaposan megbeszélni a diákokkal. A kurzus azt a célt szolgálta, hogy bevezesse az éghajlatváltozással kapcsolatos oktatást a fenntartható fejlődés érdekében, különböző tantárgyak tananyagába integrálva. Mindannyiunknak meg kell értenünk, hogyan és mit tanítsunk az éghajlatváltozást előidéző összetett tényezőkről, valamint annak hatásairól kultúránkra, biztonságunkra és jólétünkre – saját életünkre és a jövő generációira nézve egyaránt.

A másik kurzus a stresszkezelésre összpontosít az érzelmek megértésén keresztül, elősegítve az érzelmi tudatosságot és -kezelést, valamint az öngondoskodási technikák alkalmazását a lelki ellenálló képesség fejlesztése érdekében. Segített az önbecsülés és a kreativitás növelésében, valamint stratégiák kidolgozásában kihívást jelentő helyzetekre. Fejlesztette a koncentrációt, a döntéshozatali képességet és az impulzuskontrollt. Új lendületet adott az életcél megtalálásához, javította a mentális és fizikai egészséget, valamint elősegítette a boldogságot egészséges szokások kialakításával.

Bár a témák eltérnek – **környezeti fenntarthatóság** vs. **személyes jóllét** –, a két képzés **szorosan összekapcsolódik** számos közös elem révén. Az első kurzus a **bolygó fenntarthatóságára**, a második az **egyén testi-lelki fenntarthatóságára** összpontosít. Az egyik a **klimaváltozással szembeni alkalmazkodást**, a másik az **érzelmi megküzdést** segíti elő. Mindkét kurzus célja a résztvevők **felkészítése** – a környezetvédelemre, illetve a lelki egészség megőrzésére. A 21. századi kompetenciák, a kritikus gondolkodás, alkalmazkodóképesség és hatékony kommunikáció mindkét témakörben kulcsfontosságú.

