

2025. július - Erasmus + nemzetközi tanártovábbképzés keretén belül 2x1 hetes képzésen vettem részt **Tenerife szigetén**. A kurzusokat az **Europass Teacher Academy és IDevelop** cég szervezte.

A helyszínen alkalmazkodni kellett az időjárás viszonyaitához, hiszen az első héten a **sziget északi** területén voltam, ahol hűvösebb és csapadékosabb napok fogadtak, míg a **2. héten a déli** területen az óceán partján, a pálmák tövében hétágra sütött a nap. Ilyen időjárási körülmények között tapasztalhattam meg a helyiek rugalmasságát és pozitív életszemléletét. A helyiek minden területen segítőkészek voltak, akár a nyelviskola munkatársai, vagy a szállásadók is készségesen válaszoltak minden ügyes-bajos kérdésre. Megtapasztalhattam, hogy a helyiek milyen fegyelmű emberek, akár az utazás, vagy sorban állás alkalmával is. A helyi klíma miatt nagyon sok különleges növényt és állatot sikerült tanulmányoznom. A változatos tájegységeket sikerült a kurzusok során és az egyéni utazások alatt is bejárni.

A képzések alapja a **tanterem kívüli oktatás** és a **tudatosság** volt. A pozitív szemléletmód kialakítása mellett megértették velünk, hogy a test edzésével párhuzamosan a gondolatok különböző szintű edzése is rendkívül fontos.



Tapasztalati tanulás a természet és a történelem révén, c. kurzus alatt az **első héten** bejártuk a sziget északi és középső területét. Mindennap más helyszínen szereztünk tapasztalatokat a tanterem kívüli oktatás lehetőségéről. Újszerű gondolatokkal, módszerekkel ismerttettem meg, miszerint az oktatandó anyag befogadóbbá, színesebbé válik, ha a terepen, a helyszínen végezzük változatos feladatok által. Mindezeket csoportfoglalkozások keretében, a csoporttagok együttműködésének köszönhetően magam is magabiztosabbá váltam a csoportos feladatok végrehajtásának következményeként. A kooperatív feladatvégzések hozzásegítettek az új ismeretek megszerzéséhez, a meglévő

tudásom elmélyítéséhez is. A csapatépítő tevékenységek és a csoportos mikro prezentációk jelentőségének láttatásában, fontosságának megértésében.



Tudatosság c. kurzus során olyan tevékenységeket és játékokat tanultunk, amely a nyugodt, sikeres „osztálytermi kultúra” megteremtéséhez hozzájárul. Koncentrációfejlesztő játékok mellett, különböző légzőgyakorlatokat végeztünk. Mindennap az óceán partján egy jóga foglalkozással kezdtük, utána beszéltünk arról, hogyan érdemes a mindennapok rutin feladatai közé építeni a mindfulness és meditációs gyakorlatokat. Hangsúlyt fektettünk a jelenlét fejlesztésére is.



A kurzusok során sokféle országból érkező kollégákkal ismerkedhettem meg: dán, francia, ír, lengyel, litván, német, olasz, portugál kollégákkal végeztük a feladatokat. A kurzus betekintést adott az ő iskolarendszereikbe és kulturális bemutatókba is.

Közös délutáni kirándulásokon is részt vettünk. Jártuk a vidéket és eljutottunk a nagy túra során a **Teide hegyre** is. Azonban a vidék felfedezése során a legnagyobb élmény számomra a helyi **banánültetvény** felkeresése volt.



Nagyon köszönöm mindenkinek, aki hozzásegített ahhoz, hogy eljuthattam 2 hétre az „óceán közepére” és továbbra is tagja lehettem, immáron 4. éve a gimnázium Erasmus csapatának. Ismét egy különleges szigeten tölthettem az értékes időmet. Maradandó gondolatokkal tértem haza. Köszönöm!



Csernus Magdolna testnevelő tanár, mentortanár - NKE Óbudai Árpád Gimnázium