

Az okos tanárok többet játszanak és jobban odafigyelnek önmaguk és a diákjaik valódi szükségeire /

Smart teachers play more & Well-being and stress management

Képző szervezet: Smart Teachers Play More

Helyszín, időpont: Izland, Reykjavík, 2025.07.13-2025.07.26.

Résztevő: Frajna Mirella (NKE Óbudai Árpád Gimnázium)



Idén Izland fővárosába, Reykjavíkba utaztam az Erasmus mobilitás keretében, ahol a Smart Teachers Play More képzőszervezet két kurzusát végeztem el az itt töltött két hét során.

Az első héten a képzőszervezet alapkursusát látogattam, melynek fókuszában a tanóraba integrálható mozgásos játékok álltak. Modern világunkban a technika fejlődése az oktatásra is kihat, és ma jogos elvárás a tanárok felé, hogy az órákba emeljék be a digitális eszközöket is, ezzel is színesebbé, izgalmasabbá, korszerűbbé téve az iskolai hétköznapiakat. Azonban a sok digitális feladattal és a velük együtt járó bekapcsolt képernyőkkel helyenként már-már túllövünk a célon, és a gyerekek (korosztálytól függetlenül) tulajdonképpen szinte a teljes iskolában töltött idő alatt a mobil/tablet képernyője, okostábla, projektor, monitor előtt ÜLNEK és ezeket bámulva-nyomkodva oldanak meg feladatokat. A képernyő előtt töltött idő pedig még tovább nyúlik, miután hazaértek az iskolából. Holott meglehet ugyan, hogy a fiatal generációnak több képi ingerre, ingergazdagabb tanórára van szüksége, de mellette a testi igény viszont nem változott, ami pedig az volna, hogy minél több természetes mozgást végezzünk. Félreértés ne essék, egyáltalán nem arról van szó, hogy az IKT eszközöket teljesen ki kellene vonni az iskolai környezetből, hanem sokkal inkább egy egészségesebb arany középút kialakítására kellene törekedni, melyben digitális és analóg feladatok egyaránt helyet kaphatnak.

Az emberi természet alapvető komponense a játékoság. Testünk, sőt elménk megfelelő működésének pedig alapfeltétele a mozgás. Konkrétan hatékonyabban tanulunk, koncentrálnunk és dolgozunk, ha közben óráról órára beiktatunk egy-egy pár perces mozgásos gyakorlatot, amikor kimozdulunk az ülőhelyzetből és átmozgatjuk az izmainkat. Az első héten olyan gyakorlatokat tanultam, melyek amellet, hogy játékos felépítésűek és mozgáson alapulnak, a tananyag elmélyítését, ismétlését is lehetővé teszik. Jó példa a „Move to the middle!” gyakorlat, mely tulajdonképpen csoportosításra épül. A középben lévő fogalom-halomból a csapatok tagjainak azokat az elemeket kell elhozniuk, melyek az adott csapat saját kategóriájába tartoznak. Egyszerre egy csapatból csak egy játékos indulhat a középben elhelyezett halomhoz, ahonnan csak egy



elemet hozhat el (amin a hajtogatás miatt a fogalom nem is látszik), majd a visszatérést követően a csapattagok együtt döntenek el, hogy az elhozott elem az ő kategóriájukba tartozik-e vagy sem, és ha nem, akkor vissza kell vinnie a következő játékosnak középre. Az oda-vissza út kötelező mozgásformáját a játék kezdetén a játékvezetővel közösen határozzák meg. Az a csapat nyer, amelyik szabályosan játszva elsőként gyűjti össze a kategóriájába tartozó összes fogalmat.



Egy másik kiváló gyakorlat a „Stations”, melynek során a csapatok sorban felkeresik a játéktérben elhelyezett állomásokat. Az állomás első fele egy információs tábla/tablet, ahol a csapatnak egy szöveget kell elolvasnia vagy egy rövid videót megnéznie. Ezt követően a csapatnak tovább kell vándorolnia az állomás második feléhez, ahol a táblán az első részben elhangzott/olvasott információkhoz kapcsolódó kérdések vannak. A kérdések végén megjelenik a következő állomáshoz való eljutás módja, ami egy-egy kreatív

mozgásforma lehet. Végül az a csapat nyer, akiknek a legtöbb kérdésre sikerült helyesen válaszolniuk.

A második heti kurzusom címe „Well-being and stress management” volt, azaz „Jóllét és stresszkezelés”. A kurzus középpontjában tanárok és diákok mentális egészségének megőrzése állt. Senki sem szeret kiégett emberekkel együttműködni, de a különböző oktatási-nevelési tevékenységek esetében különösen érzékeny, mégis jelentőségteljes kérdés a kiegészítő elkerülése, kezelése. A tanári munka mentálisan, érzelmileg különösen megterhelő, ezért kiemelten fontos, hogy a pedagógusok odafigyeljenek saját szükségleteikre, tudatosan „karbantartsák” önmagukat, hogy hosszútávon megőrizhessék a szakmájukhoz szükséges lelkesedést. Nem csak a tanárokat veszélyezteti azonban a lelki kimerülés. Különösen a középiskolás korosztályra jellemző, hogy a rengeteg tanulás és iskolához kötődő nyomás hatására összeroppannak, és mire az érettségiig eljutnak, teljesen elveszítik a motivációjukat és az életkedvüket.



A második kurzuson elsősorban olyan meditatív technikákat, légzőgyakorlatokat tanultunk, melyek az azokat alkalmazóknak segítenek önmaguk megnyugtatózásában, lecsendesítésében a felfordulásban bővelkedő hétköznapiak során, akár egy-egy akut stresszhelyzetben. A „Now minutes” gyakorlatok lényege, hogy a tudatos jelenlétet, az önmagunkra való odafigyelést, a megnyugvást és elcsendesedést csupán napi néhány percben gyakoroltassa. Ezek a rövid gyakorlatok hasznosak lehetnének például egy röpdolgozat után, vagy az óráközi szünetekről visszatérve, mert segítik a tanórára való ráhangolódást is.

Mindkét kurzuson szerepet kapott a különböző országok iskolarendszereinek összehasonlítása, illetve a jó gyakorlatok egymással való megosztása is. Sokat tanultam az izlandi iskolarendszerről is, és iskolalátogatásra is sor került. Izlandon az iskolák többsége állami fenntartású és mindenki számára ingyenes. Az országban külön oktatásügyi minisztérium rendezi az iskolák ügyeit, az államvezetés számára jelentőségteljes az oktatás kérdése. A felsőoktatás és a kulturális élet szervezésének is külön minisztériuma van. Az iskolák épületei jól felszereltek és modernek, sok a tágas tér és terem. A magyar rendszerhez képest a legfontosabb különbségek hogy a szabadban töltött idő és mozgás kiemelten fontos szerepet tölt be a diákok hétköznapijában. 10. osztályig rendszeresen viszik őket úszni, túrázni és az iskolai hétköznapijoknak időjárástól függetlenül része az épületen kívül töltött idő. Az iskolák több



kültéri játszótérrel, sportpályával, parkterülettel vagy kerttel is rendelkezik, melyek a környéken lakó többi ember számára is elérhetőek. 2-3 iskolára jut általában egy, a közelben elhelyezkedő sportcentrum is uszodával. A gyakorlati tantárgyak is hangsúlyosabbak mint nálunk. A diákok a középiskolában is tanulnak famegmunkálást, képzőművészetet, főzést, kertészkedést, sőt még akár autószerelést is. Ezek közül ők választhatnak. Az

értékelési rendszer egyénre szabott, jegyeket először csak a középiskolai időszak végén, a továbbtanulásra való felkészülés során vagy a szakképzésben kapnak a diákok.

A tanulás mellett szerencsére alkalmam nyílt Izland természeti csodáinak és kulturális értékeinek a megismerésére is, ezekre már a kurzuson kívül, saját költségen kerítettem sort. A két hét során elkirándultunk az Arany vízeséshez, mely Izland legnagyobb vízesése, meglátogattuk a Strokkur gejzírt, mely ma a legnagyobb aktív gejzír Izlandon és kb. 6-10 percenként kitör. Az egyik napon kihajóztunk a tengerre, ahol kölcsönösen megfigyeltük egymást a hosszúszárnyú- és csukabálnákkal, valamint a fehércsőrű delfinekkal. A hétvégén felkerestük a vikingek lovait és kilovagoltunk a lávamezőkre. De talán a legkülönlegesebb élmény az volt, hogy az ott tartózkodásunk során éppen kitört egy vulkán Reykjavíktól nem messze, amit egy hosszabb túrát követően a saját szemünkkel is megpillanthattunk, és a terjeszkedő lávamező mellett állva szemlélhettük, ahogy a természet bámulatos erővel dolgozik.



Hálás vagyok a lehetőségért, hogy idén is részt vehettem az Erasmus-mobilitásban!

Az NKE Óbudai Árpád Gimnázium Erasmus oldala:

<http://www.arpadgimnazium.hu/iskolai-elet/erasmus-2/>

További képek:

