

Hajdú Indira beszámolója



Az Óbudai Árpád Gimnázium Erasmus+ akkreditációs pályázata keretében vettem részt Ponta Delgadában, Portugáliában 2025. júliusában egy kombinált kéthetes tanártovábbképző kurzuson, melynek címe: There is no Planet B and Stress Management through Mindfulness, Yoga and Meditation. A két kurzus egymásra épül, azért választottam, mert egyrészt a környezetvédelem mint kiemelt témakör fontos az iskolai oktatásban a jövő generációja számára, de ezzel együtt a környezet részeként az ember védelme is elengedhetetlen egy kiegyensúlyozott a környezetére igényes és figyelmet szentelő ember számára. Ezt csak szellemi, lelki és testi egészséggel lehet elérni. Így a két kurzuson keresztül egy holisztikus megközelítésben tudom majd a diákokat oktatni, nevelni.

Az első héten tehát a környezetvédelem, a fenntarthatóság, a klímaváltozás, a globális felmelegedés, okok és okozatok témáját, illetve a Portugál zöld szigetek jó gyakorlatát ismertük meg, hogyan lehet a környezetbarát megoldásokat alkalmazni.



Ennek részeként szerveztek egy különleges látogatást egy természetvédelmi területen, ahol bepillantást nyerhettünk a természetvédelem fontosságába, valamint megismerhettük a fenntartható életmód alapelveit. A program során előadások hangzottak el a biodiverzitás megőrzéséről, az ökológiai lábnyom csökkentéséről, valamint a klímaváltozás hatásairól. Ezen

túlmenően a látogatás részeként bemutatták a környezetbarát Siemens gyár által épített környezetbarát energia tároló működését. A gyár példája bizonyíték arra, hogy az innováció és a környezetvédelem kéz a kézben járhatnak.

A kurzus során interaktív formában, például quizek és csoportmunkák segítségével mélyítették el tudásunkat a témában. Emellett a tantermi hasznosítás érdekében olyan oktatási anyagokat és módszereket mutattak be, amelyeket saját iskolámban is tudok alkalmazni.

A második hét folyamán az ember, mint a környezet része került a fókuszba. A modern életvitel számos kihívást tartogat, különösen az iskolai és munkahelyi stressz növekedésével. Ebben a környezetben egyre fontosabbá válik a testi-lelki harmónia megőrzése, amelyhez kiváló eszközök lehetnek a jóga és a meditáció. A jóga eredetileg az indiai filozófiai hagyományokra nyúlik vissza, ahol a testi gyakorlatok, légzéstechnikák és meditáció révén törekedtek a belső béke és önismeret elérésére. A meditáció segít megnyugtatni az elmét, csökkentve a stresszt és javítva a koncentrációt, ami különösen hasznos az iskolai és munkahelyi nyomás alatt.

Megismerkedtünk a jóga filozófiai hátterével, mely azt tanítja, hogy a harmónia eléréséhez nemcsak a fizikai testet, hanem a tudatot és a szellemet is fejlesztenünk kell.

Ezeket a technikákat kipróbálhattuk és megtanultuk, hogy az iskolában, a tanórákon vagy a tanórákon kívül, hogyan tudjuk alkalmazni.

A két hét számos területen fejlesztette tudásomat és az iskolai munkámat gazdagítva újabb módszerekkel facilitált.

