

## Helsinki / Finnország - ERASMUS

2026. augusztus 09-15-ig az **Erasmus keretén belül** nemzetközi tanárképzésen vettem részt **Helsinkiben, Finnország fővárosában**. A tanfolyamot a **Smart Teachers Play More** cég szervezte. A kurzus címe *„Jóllét és stresszkezelés Finnországban iskolalátogatással”*

Ez a **gyakorlati képzés** a stresszkezelést, a mindfulness-t és a pozitív pszichológiát hangsúlyozza a támogató és kiegyensúlyozott tanulási környezet kialakítása érdekében. Olyan gyakorlati ismereteket nyújtottak, melyek segítségül szolgálnak és elősegítik a jóllétet, csökkentik a stresszt és fejlesztik a rugalmasságot. A továbbképzés témájához tartozott, hogy az oktatás során a koncentráció-, és a diákok elkötelezettségének javítása érdekében, mozgásalapú tevékenységeket alkalmazzunk a saját környezetünkben. A kurzus, stratégiákat kínált az érzelmi és fizikai egészség ápolására, a mindfulness tudatosság és a pozitív cselekvés révén.

A **pozitív szemléletmód kialakítása** mellett megértették velünk, hogy a test edzésével párhuzamosan a gondolatok különböző szintű edzése is rendkívül fontos. Újszerű gondolatokkal, módszerekkel ismertették meg, miszerint az oktató anyag befogadóbbá, szívesebbé válik. Különböző légzéstechnikákat, „agytorna” gyakorlatokat és koncentrációfejlesztő játékokat ismerhettem meg. Megértették velünk, hogy a test edzésével párhuzamosan a gondolatok különböző szintű edzésére is rendkívül fontos figyelmet fordítani.

A kurzus betekintést adott a **finn iskolarendszerbe** is, mind elméleti szinten mind gyakorlatban is. Helsinkiben egy állami iskolába, a **Helsingin normaalityseo** (Helsinki Normal Lyceum) „Norssi” gyakorlóiskolába látogattunk el. A gyakorlatban is meg tapasztalhattuk mind azt, amit addig a foglalkozásokon gyakoroltunk. A finn diákok, minden igényt kielégítve tanulhatnak az iskolájukban, ahol nagyon sok gyakorlati képzést kapnak. Személyesen is meg tapasztalhattuk az óralátogatások alkalmával, mert augusztus 12-én Finnországban már elkezdődött az új tanév.

Az egy hetes tanfolyamunk szervezője mindent megadott a jóllétünkért. A képzés szüneteiben igazi izlandi finomságokat is ehattunk és a kulturális estén a különböző országokból érkező kollégák érdekes bemutatóit hallgattuk, figyeltük. Közös délutáni kirándulásokon is részt vettünk. Sikertelen eljutni egy különleges szigetre ahol a finnek által közkedvelt tájékozódó futást ötvöző csapatépítő foglalkozáson vettünk részt a csoportmunkát erősítve, Helsinkihez közeli Suomenlinna szigetén.

Felfedeztem a csoporttársakkal Helsinkit. Bejártam a különleges turisztikai helyeit és az állandóan nyüzsgő, egyedi kikötőjét.

A kurzust követően részesülhettem olyan különleges területek megismerésében, ahol a pihenés, a relaxáció beteljesülhet és átérezhettem a finn jólléti társadalom mindennapjait is. Utaztam 2x13 órás vonat / buszúton a nyugalmas **Lappföldre** Rovaniemi városába és Joulupukin területére ahol a Mikulás lakik, ami az északi sarkkör vonalán fekszik. Nagy élmény volt a végtelen természetben órákig gyalogolni, ahol csönd és béke fogadott a

különleges egyszerű növényvilág kellős közepén, a tajgán. Eljutottam 2x18 órás hajóúton helsinkiből oda-vissza **Stockholmba** is.

**Hálásan köszönöm mindenkinek**, aki hozzásegített ahhoz, hogy ismét eljuthattam az Erasmus segítségével egy kurzusra. Különleges helyszín volt, ahonnan különleges és maradandó gondolatokkal tértem haza.

Kívánom mindenkinek, hogy egyszer tapasztalja meg. Megéri ☺

*Csernus Magdolna – NKE Óbudai Árpád Gimnázium*

