

## Beszámoló Fónad Anita



2022 augusztusában egy hetet töltöttem Izlandon az Erasmus+ keretein belül az Smart Teachers Play More szervezésében. A képzőink egytől-egyig szakmailag rendkívül felkészültek voltak, ami pedig még kellemesebbé tette az ott töltött időt, hogy Sarah és Kristín személyében két inspiráló, energikus és hiteles tanárt ismerhettem meg.

Ha dióhéjban kellene összefoglalni a hetet akkor annyit írnék, hogy megtanultam, hogy az okos tanárok többet játszanak és

játszatnak, miközben fantasztikus dolgokat tanítanak a gyerekeknek észrevétlenül a játékok által.

Ami szintén nagyon jó dolog volt a héten, hogy minden egyes technikát kipróbálhattunk mi magunk is, így cselekvés közben sajátíthattuk el a megtanulandó gyakorlatokat. Sok hasznos technikát tanultam, amivel a gyerekek tanulását optimalizálhatom, segíthetem. Az iskolánk egyik vállalása a tanárok és diákok jóllétének erősítése, így ez a tanfolyam teljes mértékben ennek segítségére válhat. Ezek a gyakorlatok iskolánkban könnyen beépíthetők a reggeli osztályidőnkbe, beszélgetőkörökbe. Az mindfulness vagyis tudatos jelenlét technikákon kívül különböző mozgásos feladatot, figyelemjátékot és meditációs gyakorlatot is elsajáthíthattunk, amelyeket az órákon frissítő vagy bemelegítő ún. warmer gyakorlatként bármikor tudok alkalmazni.

Fontosnak tartom ezen ismeretek megosztását, mert tanárként is nagyon hasznos a tudatos jelenlét technikáinak gyakorlása és a különböző rövid meditációk is, azért, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, ami mint tudjuk nagy hatással van a gyerekekre is. Illetve azért is fontos ezeknek a gyakorlatoknak az átadása, hogy iskolánk valamennyi tanulója kipróbálhassa és alkalmazhassa. Délutánonként az STPM által szervezett, változatos programokon vehettünk részt, hogy jobban megismerjük az izlandi oktatási rendszert, kultúrát, történelmet és hogy megcsodálhassuk a tűz és jég országának lenyűgöző természeti adottságait. Minden szemponttól tartalmas hét volt, mindenkinek jószívvel ajánlom STPM által szervezett kurzusokat és természetesen Izlandot is.

