

Ternyilla Noémi Irma

Egyéni beszámoló

Erasmus+

Horvátország, Rovinj 2023.08.06-08.12.



Ezen a nyáron lehetőségem volt az Erasmus+ pályázat keretében Rovinjba látogatni, ahol az "egészség érték" továbbképzésen vettem részt. A csoporttársaimmal mindannyian úgy gondoltuk, hogy jelenünkben az egészség, az egészséges életmód iránt az érdeklődés felerősödött. Meglátásom szerint, nagyon fontos, hogy az iskolákban kitüntetett helyet foglaljon el az egészségre nevelés, egészségprogramok szervezése. Az oktató, nevelőmunka fontos része kell legyen az egészséges életmódra nevelés. A kurzuson heten voltunk, az összes csoport társam személyében szimpatikus és kedves embereket ismertem meg.

Megérkezésemkor egy különleges milióbe csöppentem. Rovinj város Isztria megyében található, Horvátország népszerű városa. Számos turisztikai látványossággal csalogatja a turistákat. A városon érződik Velence hatása, az utcák szűkek labirintusszerűek.

A tengerpartja csodálatos, a naplementék nagy látványosságnak örvendenek. A helybeliek és a turisták is este kimennek a tengerpartra, ott beszélgetnek és gyönyörködnek, fotókat készítenek a naplementében.



A város legfőbb látványossága a Szent Eufémia templom, mely 30 méter magasan emelkedik a város fölé.

Úgy gondolom, hogy igazán szerencsés vagyok, hogy ezen a gyönyörű helyen tanulhattam. Tapasztalatom szerint a kellemes környezet segítette a tanulmányaimat, a kellemes közérzet mindenképpen hozzájárult a lelki egészségemhez is.

A kurzuson az oktatónk-trénerünk, Szentgyörgyi Krisztina személyében egy csodálatosan kedves, türelmes és lelkiismeretes oktatót ismertem meg. Az elméleti és gyakorlati foglalkozások alatt bővültek ismereteim, és a gyakorlati foglalkozások során - melyeket páros vagy csoportos feladatban kellett megoldani - rengeteg ismeretet szereztem a csoporttársaimról és önmagamról. Készítettünk egészségfejlesztési tervet, megtanultuk az elsősegélynyújtási alapszabványokat, amelyeket kiválóan tudok majd hasznosítani osztályfőnökként és nevelőként intézményünkben. A leggyakoribb betegségekről, balesetekről tanulhattam, belgyógyászati ismeretekre tettem szert. A helyes életmód, táplálkozás, balesetek elkerülése, egészséges életszemlélet, csak egy-egy kiragadott téma, amelyekkel hosszasan foglalkoztunk.

Nagyon jónak tartottam, hogy a megérkezésünkkor közös vacsorán vehettünk részt, ahol lehetőségünk volt a megismerkedésre. A kurzus lezárásaként pedig hajókirándulást szerveztek, amely szintén egy nagyon jó program volt. Rengeteg barátra tettem szert, úgy gondolom, hogy a szakmai kapcsolaton kívül sikerült barátságokat is építenem, akikkel a jövőben is tartani kívánom a kapcsolatot.

