



Správa z mobility v rámci projektu Erasmus+

Kurz: Yoga & Meditation for a Mindful Education

21 – 27 August 2022, Reykjavík, Island

Auguste 2022 som absolvovala pobyt na Islande s cieľom zúčastniť sa kurzu Erasmus+ KA1. V kurze sa zúčastnilo 8 učiteľov z 5 krajín celej Európy a to z Nemecka, Lotyšska, Francúzska, Španielska a Slovenska. Dorozumievacím jazykom bola angličtina.



Kurz začal v nedeľu popoludní spoločným stretnutím všetkých účastníkov kurzov v tomto týždni v Reykjavíku. V úvodných prezentáciách pripravených organizátormi sme sa oboznámili s Islandom – jeho históriou, prírodou, obyvateľmi a zaujímavými miestami na ostrove. Po skončení sme boli rozdelení do skupín a zapojení do hry O-escape, v rámci ktorej sme mali možnosť spoznať najvýznamnejšie miesta Reykjavíku.



Slovenský tím pri riešení úloh hry O-escape



Koncertná hala Harpa,
Reykjavík

Pred začatím kurzu mal každý účastník poslať prezentáciu o sebe, našej škole a projektoch EÚ, do ktorých je zapojená ako aj o svojej krajine. Prezentácie všetkých účastníkov sme mali zavesené na virtuálnej platforme. Následne od pondelka do piatka sme prezentovali pripravené prezentácie. Popri prezentáciách, niektorí účastníci priniesli „kúsok“ svojej krajiny či už na ochutnanie, napr. rôzne sladkosti a typické špeciality, ale taktiež propagačné materiály o svojich mestách, prírode, národných parkoch. Zoznámenie bolo veľmi zaujímavé a inšpiratívne. Pred samotným kurzom nás naši lektori kontaktovali a poslali nám materiály na štúdium na našu komunikačnú platformu Trello.

V prezentácii som sa predstavila, predstavila SPŠS Žilina, Slovensko, hlavné mesto Bratislavu a nakoniec pustila krátke video o našom regióne



Obsah kurzu bol venovaný tomu, ako zaktivovať svoju schopnosť pozornosti a koncentrácie prostredníctvom psychomotorických hier založených na joge a všímavosti. Tento kurz navrhuje praktizovať všímavosť a jogu počas školského dňa, pretože stále viac vedeckých výskumov poukazuje, že cvičenie všímavosti a jogy podporuje rozvoj praktických zručností.



V kurze sme sa zameriavali aj na predchádzanie problémom v škole, ako sú násilie a šikanovanie, nedostatok hodnôt, nedostatok motivácie a asertivity, neschopnosť stanoviť si cieľ, frustráciu a emocionálnu tieseň, ktorá ovplyvňuje nálady, sociálne správanie a učenie.

Každý deň kurzu sme mali rozdelený na teoretickú a praktickú časť. Hovorili sme si o výhodách, ktoré je možné získať pomocou jogy, ako sú pevnejšie svalstvo a chrbtica, správne držanie tela, ktoré znižuje odchýlky a bolesti chrbta, zvýšenie imunitnej obrany, pokojnejší a vyrovnanejší stav mysle. Všíímavosť a prax meditácie majú pozitívny vplyv na intelektuálnu aktivitu a rozvoj osobnosti, inteligenciu, sebavedomie, zvýšenie osobnej spokojnosti a sebaúcty a získanie väčšej tolerancie a kontroly, aby mohli dospievajúci čeliť stresovým situáciám.

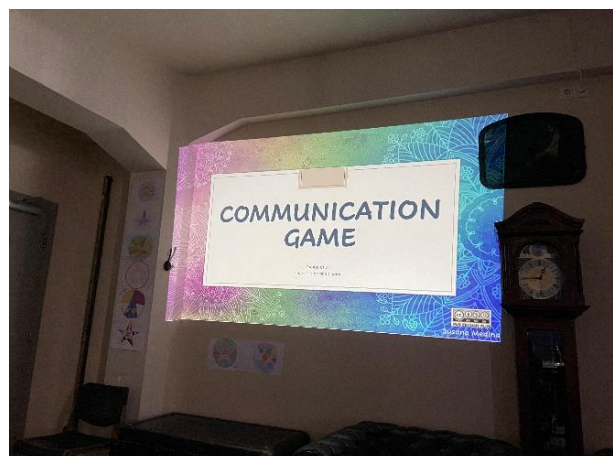
Podarilo sa nám prepojiť hru, relax, koncentráciu a rovnováhu. Okrem vyššie uvedených benefitov to prospieva aj kreativite. Skvelý objav, ktorý pomáha každému pri nedostatku pozornosti a veľkom strese. Prostredníctvom všímavosti a jogy si dospievajúci precvičia dýchanie a naučia sa relaxovať, aby zvládali stres, konfliktné situácie a nesústredenosť. Problémy, ktoré sú v dnešnej spoločnosti tak zjavné.



Počas aktivít s účastníkmi kurzu



Teoretické aj praktické zručnosti





Toto sú niektoré z hlavných bodov, ktoré dosiahneme na fyzickej a mentálnej úrovni cvičením jogy a všímavosti:

1. Zlepšiť správne držanie chrbtice
2. Zlepšené dýchacie návyky
3. Stimulácia krvného obehu
4. Zlepšené sebavedomie
5. Zníženie počtu žiakov s emocionálnou tiesňou
6. Pomoc študentom, aby vedeli, ako zvládať emócie, ako je impulzivnosť a navodzovať stavy vyrovnanosti a pokoja.
7. Obratnosť a sila
8. Pokoj a relax
9. Lepší rozvoj pozornosti, koncentrácie, pamäti a predstavivosti
10. Harmonizácia osobnosti a charakteru.



Odovzdávanie certifikátov s našou úžasnou lektorkou Susanou

Počas voľného času v stredu po skončení kurzov organizátori zorganizovali spoločnú aktivitu pre všetky kurzy, ktoré sa tu konali. Navštívili sme tzv. Golden circle, v národnom parku Pingvellir, kde prechádza hranica medzi Severoamerickou a Euroázijskou tektonickou doskou.



Reykjavík a príroda na Islande





Na Islande som stretla veľa úžasných ľudí, získala veľa kontaktov, výborných nápadov a poznatkov, ktoré určite využívam vo svojej profesii. Strávila som úžasný týždeň v spoločnosti svojich kolegýň zo školy, ktoré navštevovali iné kurzy. Trávili sme spolu voľné chvíle, navštevovali pamiatky, radili a pomáhali si v ďalekej cudzine. Veľké ďakujem patrí pani zástupkyni Ing. Ľ. Gašperákovej, ktorá celý projekt pripravila a zorganizovala. Som šťastná, že som v tíme Erasmus+.

Vypracovala: Mária Ďuratná