

# WELCOME TO SPAIN!



2024. október második felében eljutottam Alicanéba, Spanyolországba.

A Smart Teacher Play More képző központ Mindfullnes és meditáció, Pozitív tanár 7 napos kurzusán vettem részt az Erasmus+ KA 122 projektének keretén belül.

Az iskolai csoportom nemzetiségi, kulturális montázs volt, találkoztam többek között angol, francia, német, bolgár, szlovén, finn, svéd tanárokkal.

A csoporttársakban igazi barátságos, kedves, rendkívül nyitott jókedvű személyeket ismerhettem meg.

A tanítási napokon a reggelek meditációval, relaxációval, jógával kezdődtek a tengerparton.

Utána összefoglaló, motiváló dinamikus összetett játékokat tanultunk a gyakorlatban, amelyekkel az osztálytermi közegben segíthetjük a tanulók koncentráció készségét, figyelmüket irányíthatjuk.

Ezáltal az óráimon és a táboraimban használt motiváló, ráhangoló játékos gyakorlataim repertoárját bővítettem.

Ismereteimet sokféle légzőgyakorlat megtanulásával is kiegészítettem, ezek gyakorlásával hozzájárulhatok a tanulók feszültségének csökkentéséhez.

Nagyon várom, hogy mindezeket az osztályfőnöki, a vizuális kultúra óráimon és a táborokban tovább tudjam adni tanítványaimnak, velük együtt gyakorolhassam.

Mindezek megismerése megerősített abban, hogy a tudatosság, a pozitivitás, az aktivitás a munkavégzésem, a tanításom hatékonyságát növeli.



Szabadidőmben Alicante városát fedeztem fel.

Így jutottam el olyan nevezetességekhez, ahol az átélt élményeimet, a látványt, az ismereteket kamatoztatni tudom a tanított tantárgyamban: vizuális –és környezet kultúra.

Meglátogattam kortárs képzőművészeti múzeumokat, ahol olyan 19., 20. és 21. századi főleg spanyol alkotók műveit tekintettem meg, amelyeket eddig máshol nem. Megcsodáltam a különleges barokk templomokat /pl

Szent Miklós Székesegyház /lenyűgözött a városháza/ Ayuntamiento/ két tornya, amelyek Alicante szimbólumai.

Nem hagyhattam ki a hotel szobám elé magasodó Spanyolország legnagyobb középkori erődítményét, a Castillo de Santa Barbarat sem.



Emellett a természet fantasztikus vizuális hatásai is elbűvöltek: Földközi tenger kéksége, Altea volt halászfalu lakóházainak fehérsége-kéksége, a helyi jellegzetes virágok színgazdagsága.

Gasztro élményeket sem hagyhattam ki, megkóstoltam a spanyol jellegzetes paellát, tapaszt, sangriát és részt vettem a csoporttársak országainak jellegzetes finomságainak bemutató estjén is, ahol mi magyar résztvevők is megkóstoltattuk a tradicionális enivalóinkat.

Alicantében általánosságban elbűvölt az emberek kedvessége, segítőkészsége, udvariassága, hogy bárhol, bárkitől tudtam angol nyelven információt kérni.

Nagyon megfogott a tömegközlekedés rendezettsége, elérhető ára, hogy villamossal bárhova el tudunk jutni.

A mindennapokban /közlekedés, étterem, szálloda kommunikáció a csoporttársakkal stb /az angol nyelvi kommunikációs készségem is erősödött.

Örökre szívembe zárom Alicantét.

Újabb csodálatos élményt köszönhetek az Erasmusnak.

Tovább erősítette személyiségemet, hogy idegen nyelvi környezetben is megállok a helyemet, és meg tudok oldani helyzeteket.

Mindez önbizalmat ad arra, hogy egy következő lehetőséggel élve újra tanulhassak és más országok kultúráját is felfedezhessem Erasmus pályázat keretében.

Köszönöm a lehetőséget.

Mi volt az indíttatásom, hogy egy ilyen utazáson, kurzuson vegyek részt?

Erre a válasz a tanfolyam szlogenje:

**Inspired to inspire!**



A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Judit Benkő'. The signature is fluid and cursive.

Budapest, 2024. november 4.

Benkő Csilla Judit