

## Izlandi beszámoló - 2022.

Tavalyi évben érdeklődve hallgattam kolléganőim külföldi utazásaikról szóló beszámolóit, amelyekre az Erasmus+ program által jutottak ki.

Koordinátorunk segítségével ismerkedtem meg a programmal. A kurzusok között keresgélve találtam egy izgalmasnak ígérkező tanfolyamot Reykjavíkban, amely testnevelő tanároknak szólt: Outdoor Recreation, Fitness and Nature for a Healthy Lifestyle.



Ami miatt ezt a kurzust választottam:

- olyan készségeket és ismereteket fejleszt és nyújt, amelyet alkalmazva, az egészségfejlesztésen keresztül megváltoztathatják és inspirálhatják a tanulók törekvéseit az egészségesebb életvitel felé.
- olyan ismeretekkel bővíti a résztvevő tudás táráát, amely a tanulók egészségének és fittségének optimalizálását szolgálja.

A kurzus módszertanában szerepeltek olyan szabadtéri mozgásformák, melyeket egyéni munkában, párban vagy csoportban kell megvalósítani. Számos gyakorlati tevékenységet ígért: gyaloglás, túrázás, fitness, úszás, kajakozás.

Ezen kívül a szabadtéri tevékenységek gyakorlása során olyan ismeretek elsajátítását ígérte, melyek tanulóink egészséges életmódjának fejlesztéséhez nyújt útmutatást.

Szombaton este érkeztem Izlandra, egy magyar kolléganővel együtt. A vasárnapunkat Reykjavík felfedezésével töltöttük. Templom, botanikus kert, sétáló utca, óceán part szerepelt a látnivalók között.

A Project Management Spain Erasmus Plus által szervezett kurzusok megnyitóját vasárnap délután rendezték. Elmondták a képzés legfontosabb információit, ismertették a hét fakultatív programját. Mint megtudtuk, programokban gazdag hét állt előttünk. Bemutatták a csoportok

vezetőit, akik a képzéseket vezették. Itt ismerkedtünk meg Aldóval és Alex- szel, az oktatóinkkal.

Egy nagyon érdekes és vicces előadás keretében megismerkedtünk Izland történetével és az itt lakó emberek életébe is egy cseppnyi bepillantást nyerhettünk.

Hétfőn találkozott először a csoport. 26-an vettünk részt ezen a képzésen. 4 német, 1 olasz, 1 svéd, 3 spanyol, 4 szlovén, 1 szlovák és 12 magyar, többségében testnevelő tanárokból állt a csapat.

A napot egy egészséges reggelivel kezdtük, svédasztalos kínálatból lehetett választani, mindenki saját ízlésének megfelelő reggelit rakott a tányérjára.

Majd a gyümölcs és müzli elfogyasztása után bemutatkoztak oktatóink, meséltek magukról.

Utána átsétáltunk Reykjavik legnépszerűbb uszodájába. Kipróbáltuk a strandröplabdát, a vízi kosárlabdát, illetve kooperációt fejlesztő játékos úszóversenyt szerveztek részünkre.

Délután a heti Challenge várt minket. 10 kilométer futás az óceán partján. Szemerkélő, időnkén szakadó esőben teljesítette kis csapatunk ezt az akaraterőt és kitartást igénylő kihívást. Szlovén és német társaink jó kedve, viccelődései lendítettek át bennünket a holtponatokon.

Kedden az egészséges reggeli elfogyasztása után megtartottuk a prezentációkat. Érdekes volt megismerni a környező országok iskola rendszerét, bepillantást nyerni az oktatás folyamatába.

Mi, magyarok vetítettünk egy rövid videót Magyarországról, Budapestről. Majd mindenki bemutatta saját iskoláját.

Különböző app-okkal ismertettek meg bennünket, amelyeket később egy város ismereti kalandtúrán kellett alkalmaznunk. Izgalmas volt kisebb csapatokban együtt működni, meggyőzni a többieket az igazunkról vagy elfogadni, elhinni a többiek érveit. Térképes app segítségével találtuk meg a pontokat, QR kód olvasóval kaptuk meg a feladatokat és összebeszélve kerestük meg a helyes megoldást vagy oldottuk meg az ügyességet igénylő feladatokat.

Később egy köredzésen vettünk részt, ahol egymást biztatva motiváltuk egymást az előírt feladatok elvégzésére.



Délután fakultatív program keretében egy buszos kirándulás során elvittek bennünket Izland leghíresebb termásvizű tavához, a Blue Lagoonhoz. Hihetetlen élmény volt megpihenni, relaxálni a kellemesen meleg víz habjai között. Kényeztetésként arcpakolás és egy pohár innivaló is járt a belépőhöz.



Szerdán a csoport egy hegycsúcs meghódítására vállalkozott. Volt egy könnyebb túra, illetve egy nehezebb. Természetesen testnevelő tanárok lévén szinte mindenki a csúcs felé vette az irányt. Ugyan a tetejére csak a csapat fele jutott fel, a meredek hegyoldal és a sziklák mászása megtépázta kis csapatunkat. Sajnálhatták a lent maradók, csodálatos látványtól fosztották meg magukat.



A délutánunk szabad volt, így elsétáltunk a Grotta-hoz. A szigetre csak apály idején lehet száraz lábbal átjutni, így megvártuk a 18 órát, mivel nem akartunk a hideg vízbe megmártózni.





Csütörtökön egy újabb egészséges reggeli elfogyasztása után beszélgettünk arról, hol milyen szokások vannak a reggelik, az étkezések tekintetében.

Majd a két spanyol oktatónk megtanította a valenciai pilóta játékot, a nemzeti játékukat. Mindenki elkészítette a saját kesztyűjét, ami elengedhetetlen a játék során, megvédi a tenyeret és az ujjakat a sérüléstől. Az elméleti oktatás során nem akart összeállni a kép, hogyan is kell ezt a labdajátékot úzni. De a közeli parkba kísértálva kipróbáltuk, és mondhatom, mindenki nagyon élvezte a játékot. A fáradtságunk miatt fejeztük csak be a gyakorlást. A pilóta játék mostantól szerepel a tanmenetemben.

Délután egy újabb fakultatív kiránduláson vettünk részt. A főváros környékén fellelhető természeti csodákat tekintettük meg. Ott hagytuk lábnyomunkat az amerikai-eurázsiai kőzetlemez találkozásánál, a hatalmas vízpermettől vízcseppes képeket sikerült készítenünk a Gulfoss vízesésről, lencsevégre kaptuk, ahogy a gejzír működésbe lépve, hatalmas robajjal lövelli ki a forró vizet.



Pénteken egy újabb túra következett. Dacolva az időjárási elemekkel, tomboló szélben jutottunk fel a célhoz. Néha attól félve, hogy elfúj a szél, összekapaszkodtunk egymással és együtt küzdöttünk az előrehaladással. Elfáradt, megdolgoztatott lábainkat a gőzölgő gejzírpaták vízében élvezettel regeneráltuk. Fantasztikus élmény volt, hogy a levegő hőmérséklete épphogy elérte a 10 fokot, mi pedig a forró vízben áztattuk tagjainkat. És a látvány, a táj, ami élénk tárult.



Délután önálló programként, páran elmentünk egy bálnanéző hajóra. Szerencsénk volt, sikerült megpillantanunk ezeket a hatalmas élőlényeket. Izgalmas volt közről nézni, ahogy úszkálnak az óceán vízében.

Este belekóstoltunk Reykjavik éjszakai életébe. Búcsú bulit tartottunk, mivel véget ért a hét.

Szombatra még szervezett a kurzust tartó iroda egy múzeumlátogatást. A Perlan múzeumot lehetett megcsodálni. Bemutatták Izland élővilágát, a lundákat, a jegesmedvéket. Jártunk egy „jégbarlangban, ahol valóban mínusz 10 fok volt a hőmérséklet. Megismerhettük egy kisfilm segítségével az Aurora boreális működését, látványát. Kaptunk ízelítőt a vulkánok működéséről. Illetve megtudtuk, hogy a gejzírek vizét, hőjét mi mindenre hasznosítják.

A sok izgalmas, tartalmas program miatt észre sem vettük, hogy repül az idő. Gyorsan elérkezett a hazautazás pillanata. Sok minden látványosság, izgalom, kaland kimaradt a hét folyamán... talán ez egy másik Izlandi utazás során kerül felfedezésre.

Köszönöm a lehetőséget és mindenkinek csak ajánlani tudom Izlandot. Felejthetetlen élményt nyújtott számomra ez az egy hét.



Gera Ágnes

<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmus>