

## Rovinj – Az egészség érték (2023)



Augusztusban vettem részt az Erasmus+ tanári mobilitási programban. Nagyon izgatottan vártam és izgultam, mert diákkorom óta most utaztam először külföldre a családom nélkül. Az, hogy két, más tanfolyamokra utazó kolléganőmmel együtt mentem, megnyugtató volt.

Indulás napján hatalmas vihar kerekedett, ezért utazásunk kezdete kicsit csúszott, de a továbbiakban sima utunk volt. Jó hangulatban telt az idő az autó hátsó ülésén.

Az esti órákban értünk Rovinjba, de a szállásunk elfoglalása után még megejtettünk egy esti városnézést.

A város hangulata szinte teljesen elvarázsolt, ami megalapozta az egész heti jó hangulatot.

A kurzus másnap, augusztus 6-án kezdődött, helyszíne: Srednja škola Zvane Črnje Rovinj. Rövid eligazítás után az oktatóval együtt egy ismerkedésen vettünk részt. A kezdeti izgalmam azonnal meg is szűnt, mert rendkívül kedves és színes társaságban találtam magam. Az ezt követő vacsora is jó hangulatban telt, még a hirtelen jött jégeső sem törte ezt meg.



A tényleges oktatás másnap, hétfőn kezdődött. Fantasztikus oktatónk volt, a tudásanyag, amit átadott nekünk nem csak érdekes, rendkívül hasznos is volt. Több elgondolkodtató feladatot kaptunk és oldottunk meg, de még többet beszélgettünk. Az egészséges élthez szükséges minden területre kitértünk, és minden nap fontos hangsúlyt helyeztünk a lelki egészségünkre. Minden reggel örömmel mentem be az órákra, mert rendkívül jó hangulatban teltek a napok és sajnos nagyon gyorsan.

Sokat tanultam és a már meglévő tudásomat ki tudtam bővíteni. A csoporttársakkal nagyon sok tapasztalatot meg tudtunk osztani.

A szabadidőnkben, számos szervezett kirándulásra volt lehetőség. A városnézéstől a delfintúraig színes programokon vehettünk részt és a városban található strandok is könnyen elcsábították az embert, melyeken kipihenhettük a tanfolyam foglalkozásainak fáradalmait. Szerencsések voltunk, mert az időjárás nagyon kedvezően alakult azon a héten. Nem panaszkodhattunk a nagy hőségre, mégis tudtunk a tengerben fürödni, amit minden nap meg is tettünk. Nem csak a víz volt kellemes, de az elénk táruló látvány, táj is csodálatos.

Én szívesen ismerkedtem a helyi gasztronómiával, és ezért minden nap másik étteremben kóstoltuk meg a helyi különlegességeket. Prima ételeket fogyasztottunk, mellyel elősegítettük az egészségesebb életmódra való törekvést.

Nagy sétákat tettünk a városban és napszaktól függetlenül mindig rendkívül magával ragadó volt a hangulat, a pezsgés. A helyiek nagyon kedvesek és vendégszeretők, mindig vidámak, mosolygósak.

Nagyon nagy élmény volt számomra ez az utazás, remélem egyszer még visszatérhetek oda, akár a családommal együtt.

Tóth Rita

Dunakeszi Szent István Általános Iskola

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