



UDELEŽBA NA TEČAJU V OKVIRU PROJEKTA ERASMUS +

SMART TEACHERS PLAY MORE - WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT

V okviru projekta Erasmus + sva se udeležili tečaja z naslovom Well-Being and Stress Management v izvedbi izobraževalne organizacije Smart Teachers Play More. Tečaj je potekal v mesecu maju 2026 v Reykjaviku na Islandiji.

Tečaj je bil zelo zanimiv in poučen, vodila ga je energična in entuziastična Berglind, ki ima veliko znanja in izkušenj s pedagoškega področja, hkrati pa je tudi mama avtističnemu dečku, tako da nam je podala tudi veliko praktičnih nasvetov o delu z otroki s posebnimi potrebami.

Na tečaju smo pridobili veliko uporabnega znanja o tem, kako skrbeti za svoje duševno in telesno zdravje ter kako tudi za otroke ustvariti varno in umirjeno učno okolje. Velik poudarek je bil namenjen prepoznavanju stresa, tehnikam umirjanja in razvijanju vsakodnevnih navad za boljše počutje. Veliko smo se pogovarjali tudi o čustvih, kako jih prepoznati in ravnati z njimi. Delo je potekalo tako, da smo bili vseskozi tudi mi aktivni udeleženci, bodisi na delavnicah, razpravah, pri izvedbi vaj ali plesnih gibov ter elementov joge.

Spoznali smo različne dihalne vaje, tehnike sproščanja in elemente joge, ki pomagajo pri umirjanju telesa in misli ter izboljšujejo koncentracijo in splošno počutje. Naučili smo se tudi vaj Brain Gym, ki spodbujajo povezovanje možganskih funkcij, gibanje in boljše zbranost otrok ter odraslih.

Predavateljica je bila izjemno navdihujoča, pozitivna in odprta za naše ideje. Program je sproti prilagajala glede na naše interese, potrebe in vprašanja, zato je bilo izobraževanje zelo praktično, zanimivo in uporabno za naše vsakodnevno delo z otroki.

Poleg strokovnega znanja smo pridobili tudi veliko novih idej za dejavnosti, ki jih lahko vključimo v delo v skupini za spodbujanje dobrega počutja, sodelovanja in umirjenega vzdušja med otroki.

Tečaj nama je dal veliko motivacije za nadaljnje delo ter naju opomnil, kako pomembno je, da najprej poskrbimo zase, da lahko kakovostno skrbimo tudi za otroke.

Za presenečenje pa so nas en dan takoj po tečaju peljali na lokalni bazen z vročo vodo in nas nato spodbudili, da zaplavamo tudi v mrzlem oceanu. Najpogumnejši udeleženci s(m)o to storili.

En dan je bil namenjen obisku osnovne šole z vrtcem. Ta je na naju naredila velik vtis. Prostori so veliki, svetli, zračni, oprema je sodobna in prilagojena potrebam otrok. V vrtcu delajo po načelu Reggio Emilia. Otroci imajo veliko svobode za razvoj svoje umetniške ustvarjalnosti, na voljo imajo različne materiale za likovno ustvarjanje, velik poudarek je tudi na projektnem delu. Trenutno so imeli ravno projekt z naslovom Hišni duh. Ta prijazen duhec naj bi živel v prostorih vrtca in otroci so likovno ustvarjali na temo duhcev, izmislili so si tudi zgodbico o duhovih. Navdušilo naju je, kako otroci lahko prosto prehajajo iz prostora v prostor, imajo npr. prostor za sprostitev, prostor za počitek, za likovno

ustvarjanje, za prehranjevanje. Vse skupaj je videti kot eno ogromno stanovanje, ima pridih domačnosti in otroci se nedvomno tu prijetno počutijo. Tudi igrišče je moderno in prostorno, igrala nudijo otrokom mnoge zanimive gibalne izzive.

V okviru programa je bil izveden tudi kulturno-kulinarični večer, kjer so udeleženci tečajev predstavili svojo državo. To je bil res prijeten dogodek, kjer smo preizkušali različne jedi in pijače, večer pa se je zaključil še s plesom in glasbo. To je bila tudi priložnost za poglobljanje stikov z udeleženci drugih držav in izmenjavo mnenj, izkušenj.

V prostem času sva veliko raziskovali Islandijo. Navdušila naju je s svojo edinstveno pokrajino in neokrnjeno naravo.

Obiskali sva Sky Lagoon, kjer smo izkusili islandsko kopanje- iz tople vode v mrzlo in v savno. Tam so nas razvajali s sedemstopenjskim obredom dobrega počutja. Med kopanjem v topli vodi naju je navduševal pogled na neskončen ocean.

Odšli sva še na čudovit izlet Golden Circle- videli smo tektonsko ploščo, ki se vsako leto premakne za 2 cm, občudovali smo gejzirje, ki dosežejo temperaturo tudi do 100 stopinj C in pršijo visoko v zrak, ogledali smo si veličasten slap in vulkanski krater z zeleno vodo. Tudi ogled mesta Reykjavik je bil enkratni. Zabavna vodička nas je vodila po tem barvitem mestu in nam pokazala tudi bolj skrite znamenitosti.

Z avtobusom sva se zapeljali še v mestece Akranes, kjer sva začutili pristnost islandskega prebivalstva, malih hišic in vonj atlantskega oceana. Del ceste poteka pod fjordom, tunel je dolg več kot 5 kilometrov.

Raziskovali sva tudi južno obalo Islandije. V muzeju Lava sva si v živo ogledali, kje so trenutno potresi na tleh Islandije. V daljavi smo opazili vulkansko goro Eyjafjallajökull, ki je pred leti za več kot teden dni popolnoma ohromila letalski promet v Evropi. Ogledali sva si tudi nekaj slapov in čudovito črno plažo, kjer so valovi tako nevarni, da moramo nujno upoštevati pravilo- nikoli ne pokaži hrbta oceanu. Ogledali sva si še jezik izginjajočega ledenika, ki ga morda čez 60 let ne bo več.

Ta izkušnja bo za naju nepozabna, saj sva poleg dragocenega znanja imeli priložnost za stik s to čudovito deželo in prijaznimi domačini ter navezali stike z udeleženci drugih držav.



Z najino učiteljico Berglind



Udeleženke tečaja Well-Being and Stress Management z različnih držav



Kulturno-kulinarični večer



Vroča kopalnica pred skokom v ocean kot del našega tečaja



Islandska osnovna šola in vrtec



Lepote islandske pokrajine



Barvito mesto Reykjavik

Zapisali: Nina Sekovanič in Karmen Omejc