

NASLOV TEČAJA: »WELLBEING IN NATURE: OUTDOOR ACTIVITIES FOR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH«

KRAJ IN ČAS TEČAJA: LIZBONA – PORTUGALSKA, 24.3. – 29.3.2025

IZVAJALEC: EUROPASS TEACHER ACADEMY

UDELEŽENKA: TADEJA MEGLIČ

Med 24. in 29. marcem 2025 je v portugalski Lizboni v organizaciji Europass Teacher Academy potekal tečaj z naslovom »Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health«. Udeleženci tečaja (bilo nas je šestnajst) smo prišli iz različnih evropskih držav, in sicer iz Danske, Nizozemske, Estonije, Poljske, Češke, Avstrije, Španije in Slovenije.

Cilj tečaja je bil povečanje ozaveščenosti in znanja strokovnih delavcev na področju pomena vključevanja narave v vsakodnevno življenje tako otrok kot strokovnih delavcev. Tako smo se spoznali s t.i. ekopsihologijo, se podučili o znanstveno dokazanih pozitivnih učinkih narave na duševno in telesno zdravje ljudi, se poglobljali v široko paleto človeških čustev, razčlenjevali pomen socialnih veščin tako za otroke kot odrasle, polemizirali o različnih vrednotah, ki nas opredeljujejo kot gradnike sodobne družbe,.. Pri tem nismo ostali le pri teoriji, pač pa smo precej časa dejansko namenili tudi izkušnjam bivanja v naravi. Različne aktivnosti smo tako izvajali v mestnih parkih in vrtovih, v bližnjem gozdu ter na nekoliko bolj oddaljeni plaži. Tako smo predvsem prakticirali čuječnost na prostem ter se navdihnjeni z naravo prepustili svoji ustvarjalnosti. Ob koncu tedna pa smo se dotaknili še različnih tehnologij, ki nas kljub morebitni nezmožnosti bivanja na prostem vseeno na nek način lahko povežejo z naravo. Poleg vsega omenjenega smo veliko časa namenili izmenjavi lastnih dobrih praks in se tudi na ta način precej novega naučili.

Tečaj je cel čas potekal v izredno sproščenem vzdušju, k čemer smo s svojo pozitivno energijo prispevali vsi udeleženci in pa tudi naša portugalska inštruktorica. Ob prostih popoldnevih pa smo odkrivali čare Lizbone, ki slovi predvsem po svoji edinstveni arhitekturi in bogati kulinariki.

Tečaj me je obogatil za nova znanja, ki jih bom lahko uporabila tako pri svojem delu z otroki kot tudi za osebne potrebe.

izmenjava izkušenj



