



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

„LEPSZY NAUCZYCIEL, LEPSZA SZKOŁA”  
BARCELONA 25.09.2021 r. - 03.10.2021 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI



**W ramach realizowanego w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku projektu Erasmus + „Lepszy nauczyciel, lepsza szkoła”- mobilność kadry edukacji szkolnej, trzech nauczycieli uczestniczyło w wyjeździe szkoleniowym do Barcelony w Hiszpanii.**

Wyjazd na szkolenie w ramach Programu Erasmus + był dla nas doskonałą okazją, aby poszerzyć horyzonty, zdobyć wiedzę, wymienić się doświadczeniami z innymi nauczycielami i poprawić swoje umiejętności językowe.

Ze względów bezpieczeństwa związanych z pandemią koronawirusa, mobilność realizowaliśmy w niewielkich międzynarodowych grupach, w których nawiązaliśmy współpracę z nauczycielami ze szkół ze Słowenii oraz Estonii.

Dzięki szkoleniu o tematyce: *Yoga and medytacja dla nauczycieli: bądź świetnym nauczycielem, bądź lepszym sobą* uzyskaliśmy wiedzę i pozyskaliśmy narzędzia, dające możliwość skutecznego radzenia sobie ze stresem, który staje się coraz częściej udziałem zarówno nauczycieli jak i uczniów, bywa powodem wypalenia, utrudnia funkcjonowanie w codziennym życiu. Praktyka jogi pozwala osiągnąć poziom spokoju, który pomaga zrelaksować się i uwolnić od niepokoju, poprawia samopoczucie, koncentrację, a także usprawnia pracę mózgu. Lekcje jogi to idealne rozwiązanie do nauki radzenia sobie ze stresem poprzez rozluźnienie mięśni oraz świadome oddychanie, co w efekcie daje poczucie odprężenia i jednocześnie wpływa na poziom zadowolenia z życia. W naszej pracy bardzo istotne jest przekazywanie uczniom pozytywnych emocji i nastroju, które są niezwykle motywujące i zachęcające do współpracy, co w efekcie przekłada się na lepsze wyniki i osiągnięcia w pracy edukacyjnej, wychowawczej oraz na rozwój szkoły.

Wizyta w Hiszpanii obejmowała zajęcia praktyczne, warsztatowe i prezentacje efektów udziału w szkoleniu oraz obfitowała w różne wydarzenia, wycieczki i atrakcje. Jedną z nich była zorganizowana piesza wycieczka uliczkami Barcelony, podczas której mieliśmy okazję zobaczyć Casa Batllo czyli „Dom Kości” Gaudiego oraz kamienicę Casa Mila (La Pedrera). Wspólnie z uczestnikami projektu zwiedzaliśmy wiele zakątków Barcelony, charakteryzujących się występowaniem licznych placów, które są ważnym elementem pejzażu miasta. Znajdują się na nich pomniki z różnych epok i w różnych stylach, fontanny, zielona przestrzeń i restauracje z tradycyjnymi katalońskimi i hiszpańskimi potrawami i napojami. Podczas wspólnej kolacji mieliśmy okazję spróbować lokalnych specjałów oraz doświadczyć hiszpańskiego klimatu i gościnności. Wiele radości sprawiła nam także wycieczka objazdowa, dzięki której zwiedziliśmy Park Guell, Wzgórze Montjuic, Stadion Olimpijski i Plac Hiszpański.

W ostatnim dniu wyjazdu odbyło się spotkanie pożegnalne, podczas którego otrzymaliśmy certyfikaty uczestnictwa w projekcie. W rezultacie nasza hiszpańska przygoda to nie tylko praca. Mieliśmy okazję poznać wspaniałych, otwartych ludzi z pasją i poczuciem humoru, a także spróbować hiszpańskiej paelli! Była to niesamowita podróż pełna wrażeń. Z pewnością będziemy długo ją wspominać.