Az Európai Unió támogatásával

Erasmus+

Görögország – szakmai diákmobilitási projekt

2024. okt. 8. – 2025. okt. 21.

ERASMUS+ programnak köszönhetően a Constantinum Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Technikum, Kollégium 61 tanulója és 5 kísérőtanára vehetett részt görögországi szakképzési mobilitás programban, 2023-1-HU01-KA122-SCH-000146402 számú Erasmus+ mobilitási projektben.

2024. október 8-án kora reggel indultunk el egy nagyon jó, modern felszereltségű autóbusszal. Szerbián és Észak-Macedónián keresztül jutottunk el Görögországba, viszonylag egész jó időben, este 8 órára megérkezve. Az út alapvetően hosszú volt, de a táj szépségét nézve vagy épp társasjátékozva szépen telt az idő. A projekt fő helyszíne Leptokarya volt, szállásunk pedig az Olympian Bay Hotelben volt, ahol igényes, tiszta szobák, és többféle választékot kínáló finom svédasztalos reggelik, ebédek és vacsorák vártak bennünket mindennap.

Másnap, október 9-én, szerdán találkozhattunk a helyiekkel, a programban partnerekkel. Megismerkedtünk velük, valamint a helyi szabályokkal, előírásokkal; kisebb csoportokban ismerkedtünk a várossal **helyismereti program** keretében.

Október 10-én, csütörtökön rendészeti szakmai és sport szakmai program várt a gyerekekre. A rendészeti program keretében a helyi autópálya tűzoltóságon ismerkedtek a tanulók a görögországi katasztrófavédelmi rendszerrel, tevékenységekkel, valamint az általuk használt eszközöket ismerhették meg, gyakorolhattak együttműködve a helyi tűzoltó vezetőkkel;

továbbá a szezonális tűzoltó rendszerrel is megismerkedhettek, valamint a felvételi kritériumokról is elhangoztak információk.

A sport szakmai program keretében a tanulók egy helyi edző és sportmasszőr szakemberrel együtt vehettek részt szakmai gyakorlaton, ahol megismerkedhettek a görögországi edzői képzési rendszerrel, az edzői feladatok, szerepek komplex jellegével. Sportmasszőr és masszázsterápiai gyakorlaton vehettek részt, először ismerkedve a fontos elméleti részekkel, majd pedig következhetett a szakmai gyakorlat a görög szakember vezetésével, együttműködve. Minden foglalkozás egy elméleti és egy gyakorlati részből állt, így a diákok kipróbálhatták az elméletben tanultakat is. Az elméleti részben az edzői tevékenységről is volt szó: mitől lesz jó egy edző, milyen szerepeket kell felvennie tevékenysége alatt, hogy sikeres legyen a csapata. A délutáni foglalkozás során a terápiás masszázsról tanulhattak, majd ki is próbálhatták azt. Különösen hasznosnak tartom, hogy a további napokon megismételhették a gyakorlatokat. A diákok nagyon lelkesen fogadták, hogy a tanulási folyamat aktív résztvevői, később is próbálgatták a különböző fogásokat, és arról beszélgettek, hogyan lehetnének sikeresek ebben a szakmában.

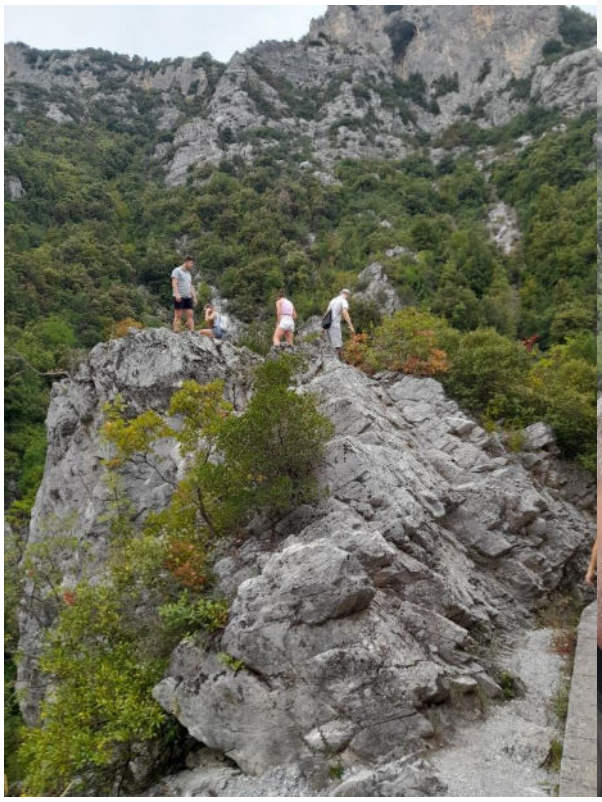
Október 11-én, pénteken szintén a reggeli órákban ellátogatunk Litochoroba, a Tűzoltósághoz. Ez a tűzoltóság kifejezetten a hegyi mentésekre is szakosodott. Elmondták, hogy az egy specializált hegyimentő szolgálat, amely elsősorban mentési feladatokat lát el az Olümposz hegység területén. A tagok különböző képzéseken és továbbképzéseken vesznek részt, valamint

folyamatos gyakorlatozással mélyítik szakmai tudásukat, ebbe a gyakorlati képzésbe „kóstolhattak” bele diákjaink is. Bemutatták Görögország egyik legidősebb tűzoltóautóját. Annak ellenére, hogy öreg jármű, a mai napig ezzel mennek fel az olümposzi meredek utakra. Itt is körbe mutatták az autóikat, majd belülről is megtekinthettünk az állomást. Elmagyarázták a rádiós szoba működését, ahol a járműveiket tudták nyomon követni, és ahova a befutnak a hívások. Volt egy kifejezetten a hegyi mentésekre szánt eszközökkel teli kis szoba. Az érdekessége ennek a tűzoltóságnak az, hogy hegyimentő egységük is van, akik éppen bevetésen voltak egy hegyi balesetnél, és várták az Athénból érkező mentőhelikoptert.

A sport szakmai elméleti részében szó esett arról, hogyan lehet leküzdeni az akadályokat, feldolgozni a kudarcokat. A jó kapcsolatok kiépítésének fontossága mellett szó esett arról, hogy többfelé kell nyitni, maguk köré kell gyűjteni olyan embereket, akik edzői tevékenységüket segítik, a csapattagok problémáit meg tudják oldani. A masszázs gyakorlása során ezen a napon a lábizmok gyakori problémáival és kezelésével foglalkoztunk. A gyerekek sokkal bátrabban kezdtek hozzá a gyakorlathoz, több kérdést is feltettek, gördülékenyebben kommunikáltak akár angol nyelven is.

Délután közös terepfutás és sportfoglalkozás volt.

A délutáni programba hegyi túra lett még ütemezve az Olümposzon speciális terepgyakorlat céljából.

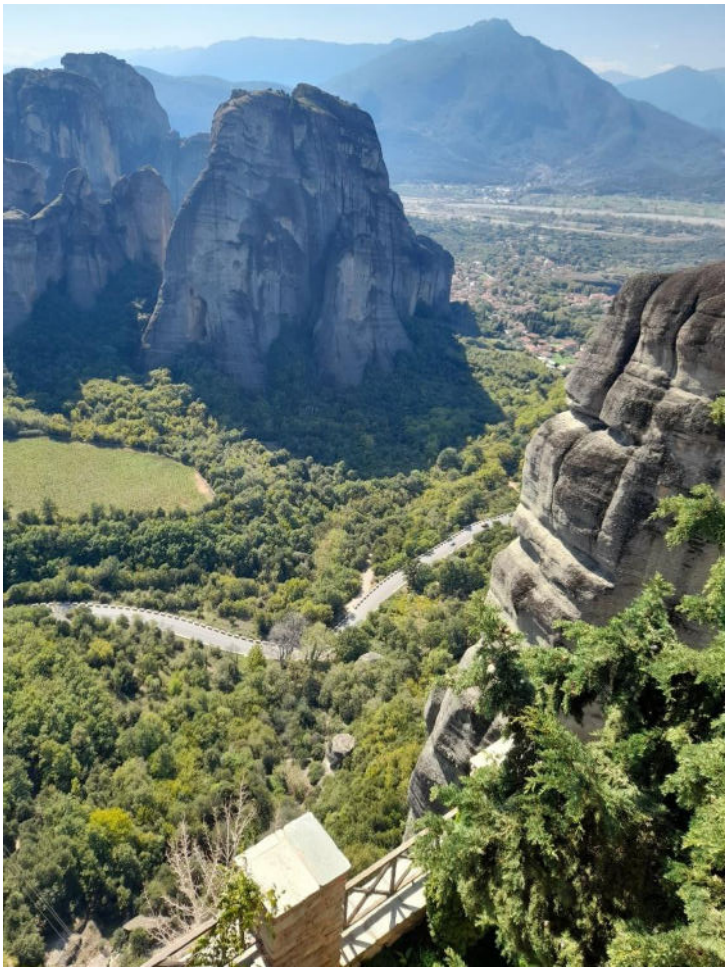


A szombati kulturális programként Old Panteleimonasba látogattunk. Macskaköves utcái és kőházai minden látogatót elvarázsol. Szűk utcáiban üzletek, tavernák bújnak meg, miközben a házak mögött csodálatos panoráma tárul elénk. A helyi üzletekben érdemes volt megtekinteni a kézműves biotermékeket. A kereskedők minden kérdésünkre válaszoltak, a gyerekek nagyon lelkesen vásároltak a különlegességekből, érdeklődtek a termékek összetétele és elkészítése iránt. Nagyon vonzó volt számukra a természetes összetevők sokasága, a különleges gyógynövények iránt is érdeklődtek.

Délután közös és egyéni sportolással, valamint szabad foglalkozással telt. Ahogyan a gyakorlati napokon, ezen a napon is használták a gyerekek a konditermet, úsztak a tengerben, a hotel medencéjében, röplabdáztak, fociztak, illetve futottak is. Ekkorra a tanulók már megtalálták a kedvenc tevékenységeiket, versenyeztek is.

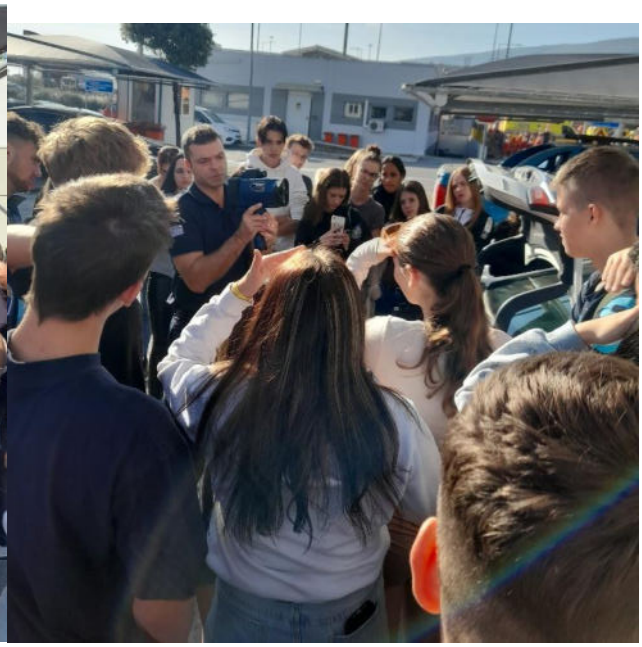
Ezután a platamonasi labdarúgó egyesület edzésén is részt vehettünk, ahol is betekintést nyerhettek a tanulók az ottani sportolási, edzési szokásokba. Különböző korosztályok edzésén vehettünk részt.

Vasárnap egy közös kirándulással telt a Meteorákhoz. Útközben egy ikonfestő műhelybe is ellátogattunk, hallgattunk egy rövid előadást arról, hogyan készülnek a képek, majd lehetőségünk volt vásárolni is. A Meteoráknál a Varlaam-kolostort látogattuk meg. Szó esett a szerzetesek életéről egészen a 12. századtól kezdve. A festői táj szépsége mellett megcsodáltuk az eredeti, kézzel készített falfestményeket is, amelyeken keresztül nyomon követhettük vallásuk történetét.



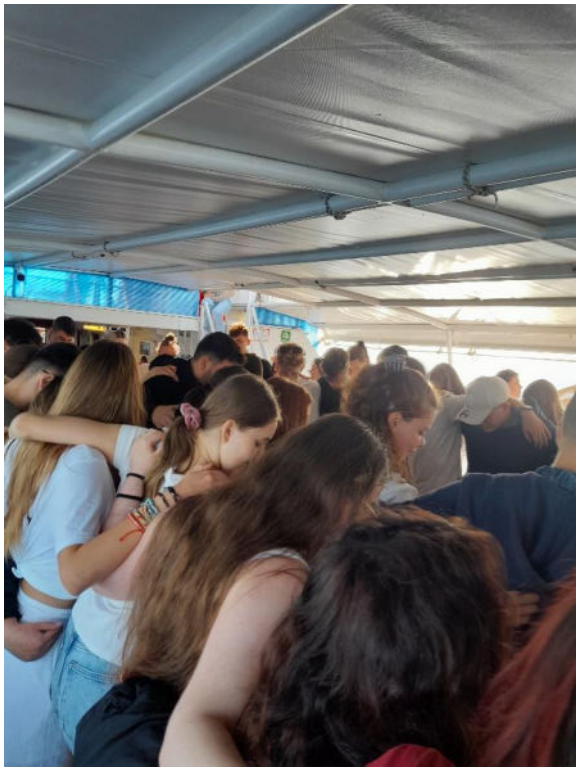
Október 14-én, hétfő délelőttünket az Autópálya Rendőrségen tölthettük. Megismerkedhettünk feladataikkal, az autópályán történő forgalom ellenőrzése, valamint az ehhez kapcsolódó ellenőrzési eszközökkel. Bemutatták a traffipax és a szonda működését, körbe vezettek az irodákban, megnézhettük térképükön saját körzetük határait. A megnézhették és kipróbálhatták a rendőrautó felszereltségét is. Elmondták mi történik azokkal az autókkal, amelyeket lefoglaltak, megismerkedtek diákjaink az ottani vonatkozó jogszabályokkal.

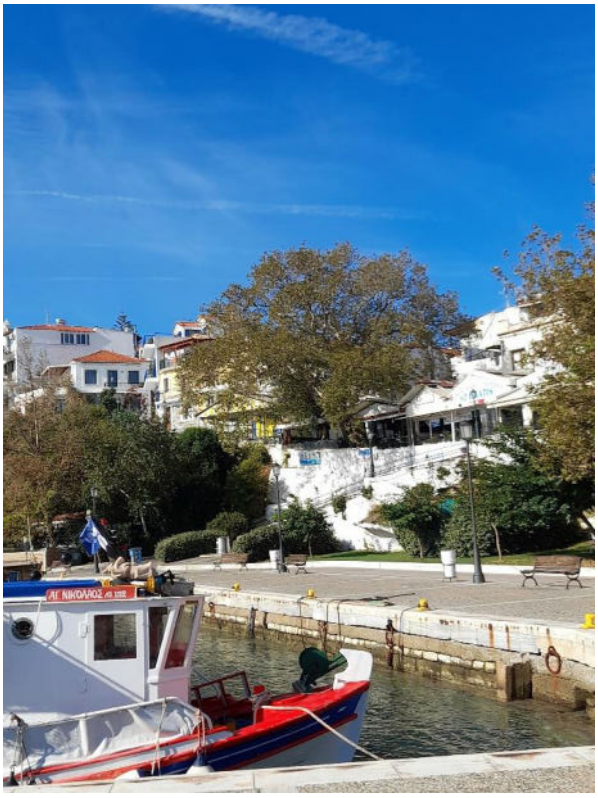
POLICE

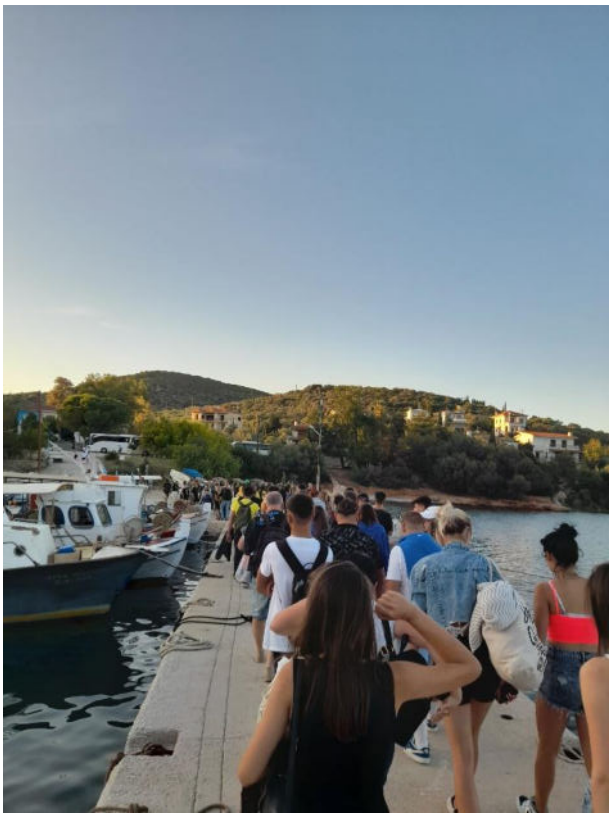


A keddi nap hajókirándulási nap volt Skiathos szigetére. Az út során a diákjaink ismerkedtek a hajóközlekedés biztonsági szabályaival, valamint a hajón dolgozókkal közösségépítő programban vehettek részt – együttműködve, az ottani kulturális szokásokat ismerhették meg, valamint részt vehettek instrukciókat követve programban – fitneszes és görög táncprogramok. A szigetre, városba érkezve az ottani közlekedési biztonsággal, rendszerrel ismerkedhettek, valamint a város struktúrájával. A hajókirándulás a tanulók számára önmagában is egy nagyon látványos és különleges élmény volt, sokuknak ez volt az első alkalom, hogy hajóra szállhatott. Az ebédet a szigeten fogyasztottuk el, igazi görög gyrost kóstolhattak a tanulók majd szabadfoglalkozásként felfedezhették a várost. Külön kiemelték, mennyire tetszett nekik a sok

szűk, virággal teli, hangulatos utca. Szerencsére gyönyörű időnk volt, ezért a napi úszás sem maradt el Koukounaries strandon.







Október 16-án, szerdán a csoport egyik része természetjáró, terepfelfedező és terepgyakorlat programunk az Olümposz-hegyen található Zeusz kádjához vezetett, vadregényes tájon át, káprázatos helyeken való kisebb túrázással. Igazán szép látványban volt részünk, a tanulók

élvezték a túrázást, az együtt töltött időt. A városba visszaérve belátogathattunk kávézóba, pékségbe, cukrászdába.

A csoport másik része sport elméleti és szakmai program az egészséges táplálkozásról szólt, külön kiemelve az edzések és mérkőzések előtti táplálkozási tanácsokat. Nagyon hasznosnak tartom, hogy a tanulók kaptak egy angol nyelvű listát a főbb támpontokról és szabályokról. Szó esett a tápanyag arányainak helyes elosztásáról, és arról, melyek az egészségtelen ételek és italok. Megbeszéltük, mikor és mennyit kell és érdemes enni, mik a kerülendő és szervezetünkre káros anyagok. A gyakorlati részben újra gyakorolhatták a tanulók a masszázst, ekkor már szinte versengés alakult ki, ki szeretné elvégezni. Szerencsére mindenkire jutott idő, így mindenkit ért sikerélmény.

Csütörtökön egy közeli városi Tűzoltóságot néztünk meg. A gyerekek betekinthettek a járművekbe és felszereltségükkel ismerkedhettek közelről. Megtudtuk, hogy a feladatkörükbe tartozik többféle mentés, legyen az lakástűz, szabadtéri tűz, közlekedési baleset, viharkár, vagy bármi más káreset, ami tűzoltó beavatkozást igényel. Körbe vezettek az épületben és készültek nekünk egy videós prezentációval, ahol megtudtuk, hogy milyen gyorsan ég el egy karácsonyfa. Hogyan kell használni különböző oltási eszközöket, aki szerette volna ki is próbálhatott egyet-egyet. A diákok bátran kezdtek hozzá a gyakorlathoz, több kérdést is feltettek, gördülékenyen kommunikáltak akár angol nyelven is.

A masszázs gyakorlása előtt a sportolás során elszenvedhető sérülésekről és ezek kezeléséről volt szó, valamint arról, honnan tudhatják, mikor kell orvoshoz küldeni valakit, meddig terjednek egy masszőr határai. A gyakorlás ezen a napon már irányítás nélkül zajlott, csak akkor kaptak a tanulók segítséget, ha elakadtak, vagy korrigálni kellett a mozdulatokat. Nagy élmény volt látni, mennyire magabiztosan és önállóan nekiláttak a feladatnak. A szünet után szabadtéri tevékenység következett, a tanulók részt vettek egy edzésen, ahol a bemelegítésről tanultak a gyakorlatban. Elhangzott, hogy mikor mennyi bemelegítést érdemes tartani, új gyakorlatok bevezetésekor tovább kell tartania, de a hossza függhet akár a csapat általános erőnlététől is. A tanulóknak hallatniuk kellett a hangjukat, hiszen egy jó edzőre a csapat feltétel nélkül hallgat. A bemelegítő edzés után felváltva ők maguk léptek az edző szerepébe, utasításokat adhattak a többieknek, ezáltal lehetőségük nyílt kipróbálni, mennyire tudnak irányítani, miben kell fejlődniük. Az edzés végén szó esett arról, hogy egy edző sosem engedheti meg, hogy a csapatában klikkesedés alakuljon ki, mert az a csapat széthullását eredményezi.

Pénteken egész napos közös kiránduláson vettünk részt Thessalonikiben, ami egy csodás, nyüzsgő város. Megcsodáltuk a város nevezetességeit, többek között Galerius ívét, az Arisztotelész teret, a Kapani piacot. Együtt besétáltunk egy görög piacra, ahol megtekinthettük a húsokat, sajtokat, gyümölcsöket, apró tárgyakat, belekóstolva az igazi görög életérzésbe. A tanulóknak szabadidőt is biztosítottunk. A szerencsések itt is a part mentén sétálva láthattak delfineket. Ezután megáltunk a One Salonica Outlet plázába, ahol szintén körbe nézhettek.

Szombaton (2025. okt. 19.) a diákok egy kincskereső játékban vettek részt, utolsó nagy programként. A szálláshelytől néhány km-re levő településen **csapatépítő szakmai gyakorlati program**on, versenyen vettek részt – amely keretében többnyire felderítő tevékenységek voltak, továbbá kommunikációs készséget segítő, ügyességet, kreativitást igénylő feladatok voltak, amely során helybeliekkel is kommunikálniuk, együttműködniük kellett. Csapatokat alkotva kellett számos izgalmas gyakorlatok, feladatokat elvégezniük. Itt is használniuk kellett nyelvtudásukat és persze kreativitásukat.

Ezen az estén a San Panteleimon Hotelban egy hagyományos görög esten vettünk részt, búcsú partinak szánva. Hatalmas élmény volt, a gyerekek szívesen vettek részt a mulatságban, a tánclépéseket együtt gyakorolták a helyi táncosokkal.

Az utazás előtti nap a délelőtti közös sportolás után már a búcsúzásról, összepakolásról szólt. Elbúcsúztak a kedves szervezőink is és mi is megköszöntük a remek programokat, amiket nekünk szerveztek. Néhányan a hűvös idő ellenére a tengertől is elbúcsúztak, úsztak egy utolsót, néhányan pedig tettek egy hosszabb sétát a part mentén.

Október 21-én hajnalban indultunk haza, az út zökkenőmentes volt, a diákok fáradtan, de élményekkel telve érkeztek haza.

Összességében úgy látom, nagyon hasznos projekt volt, hiszen fontos, hogy a diákok idegen környezetben is feltalálják magukat, megismerjék egy idegen országban zajló szakmai munkát, kulturális szokásokat, és adott helyzetekben képesek legyenek együttműködésre, igazodva az ottani szokásokhoz – és ehhez az ERASMUS+ program nagyon nagy segítséget nyújtott.

Mindák József