



**Az Európai Unió
támogatásával**

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK - EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583

A résztvevő adatai

Név	Tirczka Albertina
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	tanító, magyar nyelv és irodalom
Intézmény	Kunszentmiklósi Varga Domokos Általános Iskola

A projekt adatai:

Hivatkozási szám (projektkód):	2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583
--------------------------------	---------------------------------



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törölendő)	• kurzus
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Mental Health in Education
Fogadó intézmény neve	
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törölendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Portugália
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama	2025.07.14-18.



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Tanulási eredmények (+fénykép 2-6 darab melléklet)

Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat) (A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igétet használjon, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető, min. 500 karakter.)	A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után (Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre, min. 500 karakter.)	Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában? (A terjesztésre vonatkozó tervek, min. 500 karakter.)
Mivel napjainkban egyre több a tanulási- illetve magatartás problémával küzdő gyermek, ezért a már meglévő tudásom szélesítése volt a cél, milyen más stratégiákat tudnék még elsajátítani, ami javítaná a saját és a diákok mentális egészségét. Bizonyos meglátásaim, észrevételeim alátámasztása, megerősítése, hiszen a mindennapi munkámban jelen van a szélsőségesebb helyzetek kezelése, továbbá az érdeklődés, a törődés a tanulók mentális fejlődésével kapcsolatban. Fontos még a nyitott	A mentális egészség témaköre igen tág, nehéz pontosan meghatározni a fejlődést. Az oktató segítségével, aki maga is ADHD-val diagnosztizált, könnyebben érthetőbbé vált ezen esetek felismerése, kezelése. Megerősített abban, hogy mire kell figyelni, hogy időben felismerjük ezeket az állapotokat, illetve, melyek azok a lépések, amiket meg kell tenni a megfelelő kezelés érdekében. Nagyon fontos a problémák időben való felismerése, a megfelelő kommunikáció a szülőkkel és a	A tudatosság, következetesség erősítése a munkám során, ezeknek a megosztása a kollégákkal, hogyan tudunk először magunkon segíteni. Mert igazán csak akkor lehet teljes erőbedobással a tanulók mentális egészségével foglalkozni, ha a miénk is rendben van. Onnantól kezdve megoszthatjuk azokat a stratégiákat, amiket kipróbáltunk, és úgy tűnik működik. Mindennek az alapja a kommunikáció, a helyzetek felismerése, és a megfelelő



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

kommunikáció a tanulókkal, kollégákkal, szülőkkel, szakemberekkel.	szakemberekkel, hogy azt a segítséget tudjuk nyújtani a gyermeknek, amire neki szüksége van.	beszélgetés indító kérdések. Ha van az intézményben iskolapszichológus vagy mentálhigiénés szakember, az sok segítséget nyújthat nekünk.
--	--	--

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

Kérjük, röviden mutassa be, hogyan készült fel a mobilitásra.

Repülőjegy megvétele és szállásfoglalás. Tájékozódás a városról, a kultúráról. Angol nyelvtudás erősítése. Az utazáshoz és a kintléthez szükséges előkészületek.



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Dátum: 2025

résztevő aláírása



Erasmus+