

## Stažuotė Madeiroje: naujos žinios, praktiniai įgūdžiai ir vertinga patirtis

2026 m. balandžio 12–17 dienomis mes, lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja Rasa Juškevičienė bei socialinių mokslų mokytoja Jolanta Galinienė, dalyvavome stažuotėje Portugalijoje, Madeiros saloje. Stažuotė vyko pagal NŠA agentūros įgyvendinamą projektą „Tęsk: ateik, tobulėk, prisidėk“ Nr. 10-045-P-0001. Stažuotės metu gilinome žinias tema „Gera savijauta lauke: protas, sveikata ir streso mažinimas“.

Šie mokymai buvo labai naudingi, nes suteikė ne tik teorinių žinių, bet ir daug praktinių įgūdžių, kuriuos galėsime pritaikyti savo pedagoginiame darbe.

Mokymų metu dalyvavome įvairiose veiklose gamtoje, išbandėme dėmesingo įsisąmoninimo, kvėpavimo, streso mažinimo, judėjimo bei komandinio darbo metodus. Išmokome praktinių būdų, kaip veiklas lauke panaudoti ugdymo procese, siekiant stiprinti mokinių emocinę sveikatą, gerinti dėmesio koncentraciją, skatinti bendradarbiavimą ir kurti geresnę savijautą.

Stažuotė taip pat suteikė galimybę tobulinti anglų kalbos, komunikavimo bei bendradarbiavimo įgūdžius, susipažinti su kitų šalių pedagogų patirtimi, dalintis idėjomis ir atrasti naujų metodų.

Ši patirtis mums buvo labai vertinga ir naudinga. Įgytas žinias bei praktinius metodus planuojame taikyti savo kasdiniame darbe, integruoti į ugdymo procesą bei dalintis gerą patirtimi su kolegomis, kad ši naudinga patirtis prisidėtų prie visos mokyklos bendruomenės gerovės.

Dalyvavimas stažuotėje sustiprino mūsų profesines kompetencijas, paskatino ieškoti naujų ugdymo būdų ir dar kartą priminė, kaip svarbu rūpintis gera emocine savijauta, sveikata bei mokymusi per patirtį.





learning together

siner advanced skills institute

Nacionālā  
švietimo  
agentūra



Erasmus+