



# Egész-ség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR  
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET



## II. ÉVFOLYAM – 2. SZÁM

*A tartalomból:*

- „Előítéletek nélkül élni” – Dr. Tarkó Klára habilitációs előadása
- Hallgatóink Erasmus útjai
- Beszámoló a berlini Erdelezi fesztiválról
- „Élj egészségesen!” TDK szakmai nap
- Konferenciafelhívás – „Család-tükör”

# Impresszum

## *Főszerkesztő:*

dr. habil. Benkő Zsuzsanna

## *Szerkesztők:*

dr. Nagy Edit, [nagyed@jgypk.u-szeged.hu](mailto:nagyed@jgypk.u-szeged.hu)

dr. Lippai László, [lippail@jgypk.u-szeged.hu](mailto:lippail@jgypk.u-szeged.hu)

## *Képszerkesztő:*

Tichy Bálint, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

## *Intézeti események fotója:*

Volkov Mária, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató

## *Felelős Kiadó:*



Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
*Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
*Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet*

## A szerkesztőktől...



Megszületett *Hírmondónk*, az *EGÉSZ-SÉG* 3. száma, amely ezúttal ismét intézetünk életéből vett jelentősebb események bemutatására vállalkozik. Az elmúlt félévben is - mind kollégáink, mind pedig hallgatónk szakmai életében – voltak említésre és megismertetésre érdemes történések.

Ilyen volt dr. Tarkó Klára tanárnő *dr. habil. Tarkó Klára tanárnővé* válnása. A habilitációs előadásról - amelyről mondható, hogy az egyetemi oktatók szakmai életútjában meghatározó jelentőségű, ám kevésbé közismert *habilitációs eljárás* utolsó állomása -, Mészáros Krisztina írta meg szubjektív beszámolóját, majd interjút is készített Tarkó tanárnővel.



Aktuális *Hírmondónkban* hallgatónk Erasmus útjaira fókuszáltunk. Ezek az utakon a tanév első félévében vettek ugyan részt a sikeresen pályázók, ám a kint töltött tapasztalatokról írt beszámolókat, már csak ebbe a számba kérhettük. *Nagy utazásaik* nemcsak az ő számukra jelentenek felejthetetlen élményeket, hanem intézetünk nemzetközi kapcsolatrendszerének erősítése szempontjából is fontosak. A félévet külföldi egyetemen töltött, intézetünkben tanuló hallgatónk közül hárman – Dobos Evelin, Berczi Gergely, László Attila - vállalkoztak arra, hogy beszámolót írjanak liverpooli és lisszaboni tapasztalataikról, élményeikről. Reméljük, hogy egyre többen kapnak kedvet ahhoz, hogy Erasmus útra pályázzanak. Intézetünk erre számos más lehetőséget is kínál, és ügyes szervezéssel már másodévesen is elkezdhető a nagy utazás. Bízunk abban, hogy élménybeszámolóinkban jövőre sem lesz hiány.

Másféle utazásban volt része Meixner Ádám hallgatónknak. Ő Berlinben járt, ahol aktív közreműködőként vett részt egy kulturális fesztiválon, amely a cigányság egyik ünnepe – a május 6-án tartandó *Erdelezi* köré szerveződött. Az ünnephez kapcsolódó fesztiválon szerzett élmények, tapasztalatok, az egészségfejlesztő szakemberek számára is inspirálóak lehetnek.

Beszámolunk még az intézetünk szervezésében megvalósult „*Élj egészségesen!*” TDK szakmai napról. Pálmai Judit tanárnő a középiskolások számára szervezett programot, amelyen a meghívott gimnazisták az egyetemi TDK-munkáról szerezhettek információkat, és játékos formában ismerkedtek az intézet profiljához illeszkedő főbb témákkal. Erről az eseményről a főszerző, Pálmai Judit tanárnő írásából tudhatunk meg részleteket.

Eseményekben és tapasztalatokban egyaránt gazdag félévünk szép záróeseménye a ballagás volt, a végzős hallgatónktól ünnepség keretében búcsúztunk. Bodor Nóra írását felhasználva, erről is beszámolunk:

*dr. Nagy Edit – dr. Lippai László*

# Tartalom

Impresszum	2
A szerkesztőktől...	3
Tartalom	4
Intézeti események	5
<i>Mészáros Krisztina</i> – Előítéletek nélkül élni	5
<i>Mészáros Krisztina</i> – Habilitáció után: néhány kérdés Dr. habil. Tarkó Klára tanárnőhöz	7
<i>Pálmai Judit</i> - „Élj egészségesen!” TDK szakmai nap	9
Hallgatói Erasmus tanulmányutak	11
<i>Berczi Gergely</i> – Fél év Liverpoolban	12
<i>Dobos Evelin</i> – Lisszabonban tanultam	16
<i>László Attila</i> – Utazás az ismeretlenbe	22
<i>Meixner Ádám</i> – A berlini Erdelezi fesztivál	27
<i>Bodor Nóra</i> – Beszámoló az intézeti ballagásról	33
Konferenciafelhívás – „Család-tükör”	35
Elismerő oklevél Intézetünknek	36
Számunk szerzői	37

## Intézeti események



### *Mészáros Krisztina – Előítételek nélkül élni*

*Dr. Tarkó Klára tanárnő habilitációs előadása – ahogyan én láttam*

2014. február 17-én tartotta dr. Tarkó Klára tanárnő a habilitációs előadását, amelyen néhány hallgatótársammal én is részt vehettem.

„A habilitáció a latin *habilis* ’ügyes, alkalmas’ melléknévből származtatható. A habilitáció, ill. a habilitás a PhD – tudományos fokozatot követő cím megszerzése. Egyes magyarországi egyetemeken a docensi kinevezés előfeltétele, máshol éppen ellenkezőleg, zömében docensi pozíciót betöltő oktatók habilitálnak. A habilitás tehát azon folyamat, melynek során a doktori (PhD-) fokozattal rendelkező oktató a habilitációs bizottság, és a jellemzően egyetemi hallgatókból álló közönség előtti két nyilvános előadás megtartásával – melyet idegen nyelven is prezentálnia kell – tanúságot ad oktatói rátermettségéről, szakmai és tudományos tevékenységéről, igazolja feddhetetlenségét, tudományos alkotó munkájának eredményeit és nyilvános előadásokkal bizonyítja előadókészségét.” [Wikipédia]. Pontban déli 12 órakor bezárult a Tudástár előadótermének

ajtaja, s a bírák soraiból elhangzó köszöntő után megkezdődött Tarkó tanárnő előadása. A már jól ismert határozottsággal és barátságos tekintettel állt elénk, de azért lehetett érezni, hogy ez most nem egy hétköznapi, tét nélkül zajló óra lesz.

Az első 45 perces előadáson vehettünk részt mi, diákok, ebben a háromnegyed órában ugyanis azt vizsgálták, hogy tanárnő milyen módon és milyen hatékonyan tudja a hallgatóknak a különböző definíciókat, jelenségeket, összefüggéseket világossá tenni, vagyis: hogyan tart előadást a hallgatók számára.

Már az első pillanattól kezdve érthettük az előadást, hiszen szociológiából és egészségfejlesztésből jól ismert fogalmak képezték a bemutató alapját.

Az előadás során tanárnő az előítételek témáját járta körül: ismertette velünk azokat a csoportokat, kisebbségeket, akik gyakran az előítételek keresztüztében állnak, és azt is megtudhattuk, hogy az egyes csoportokkal szembeni

negatív érzések kialakulásában milyen hatások, milyen befolyásoló tényezők játszhatnak szerepet. A komoly fogalom-magyarázatok, statisztikaelemzések között a humor is helyet kapott.

A habilitáció egyik feltétele az idegen nyelvű prezentáció, erre is sor került, az előadás utolsó negyedében tanárnő angolul foglalta össze előadásának fő gondolatait. Ebből a rövid áttekintésből egyértelműen kiderült, hogy tanárnő angol nyelven is kiválóan, szabadon tud előadni. Utólag megtudtam, hogy az első diplomáját angol-fizika szakon szerezte, így nem gond számára az idegen nyelvű publikáció, a nemzetközi konferenciákon való szereplés. Az angol nyelvű előadás követését, megértését a kivetített információk is segítették.

Az előadás egy furcsa logikai feladattal zárult, mely számomra az előadás lényegét villantotta föl. A feladat csak úgy oldható meg, ha kilé-

pünk a megszokott keretből, vagyis másként kell gondolkodnunk.

Akkor értettem meg igazán, hogy ha jó szakemberek, és egyben tisztességes emberek akarunk lenni, akkor el kell fogadnunk a különböző nézeteket, álláspontokat, szokásokat, tehát toleranciát kell gyakorolnunk társaink felé. Ez viszont csak úgy valósulhat meg, ha levetkőzünk rossz szokásainkat, előítéleteinket, nem hagyjuk magunkat sem a média, sem pedig egy adott közeg által befolyásolni, s minden helyzetben a legjobb tudásunk szerint cselekszünk. Hiszen csak így alakulhatnak ki jól működő közösségek, amelyekben az egyének megtalálják helyüket, szerepüket. Az együttműködést, összehangolódást, és ezzel együtt a másféleség, a sokféleség elfogadását is segítheti a rugalmas, előítéletektől mentes gondolkodásmód. ◀





***Mészáros Krisztina – Habilitáció után: néhány kérdés  
Dr. habil. Tarkó Klára tanárnőhöz***

Az előadás után megkerestem Tarkó Klára tanárnőt, hiszen felmerült bennem pár kérdés a témával kapcsolatban.

***Hogy érezte magát tanárnő előadás előtt, közben és után?***

Az előadás előtt a várakozás és az ismeretlen helyzet feszültsége munkálkodott bennem, de egyfajta facilitáló szorongást eredményezett, ami kedvez a teljesítménynek. Az előadás előtti nap este kreatív tevékenységgel vezettem le a feszültséget: elkészítettem az előadásomban bemutatott térbeli életmód-modellt írásvetítő fólia és szívószálak segítségével.

Előadás közben már megszűnt számomra minden zavaró körülmény, sodort magával a helyzet. Csak a jelenlévőkre és az előadásra koncentráltam, közben azért tudatában kellett lennem a rendelkezésemre álló időnyomásnak is. Én nagyon jól éreztem magam ebben a helyzetben, remélem a hallgatóság is hasonló élményekről számolhat be. Az előadás után a következő, várakozás teli és izgalmas óra az

volt, amíg a bizottság zárt ülés keretében értékelte a munkámat.

***Mennyire érezte sikeresnek az előadását, illetve mindent meg tudott-e valósítani, amit szeretett volna?***

Az előadás a terveim szerint zajlott. Gondosan felépítettem a mondandómat, előtte többször elpróbáltam otthon, amelynek főként az időtartás begyakorlása volt a célja. Amit át szerettem volna adni a hallgatóságnak, azt sikerrel megvalósítottam.

***Miért kell habilitálni, vagyis mire jó ez a cselekmény?***

A felsőoktatási tudományos karrier integráns része a habilitáció, tehát nevezhetjük egyrészt ambíciónak, ugyanakkor a főiskolai docensi pozíciónál magasabb munkakör betöltéséhez előírás a habilitáció megszerzése, így nevezhető külső tényezőnek is.

Nálam a kettő találkozik, hiszen nem volt kérdéses, hogy az életutamnak a folyamatos fejlődésről kell szólnia.

***Karrierjében ezek után történnek(tek) változások?***

Számomra az első nagy változás, hogy a nevemet most már úgy írhatom: Dr. habil. Tarkó Klára. Nagyon jóleső érzés. Karrierem következő állomásaként szeretnék főiskolai tanári pályázatot benyújtani.

***Tanárnő az előítéletek témájában tartott előadást. Vajon a téma kutatója hogyan viszonyul az előítéletekhez?***

Nem állítom, hogy nincsenek sztereotípiáim, vagy előzetes ítéleteim, de előítéletesnek nem tartom magam. Nyitott a gondolkodásom, töreksem mások megértésére és szociológusként figyelembe veszem mindazt a társadalmi, gazdasági, kulturális környezetet, amelyben a különböző személyek, kis- és nagycsoportok viselkedése, szokásai, gyakorlatai értelmezendők.

***Ezúton is szeretném megköszönni tanárnő válaszait, és további sok sikert kívánok a munkásságában! ◀***







## ***Pálmai Judit - „Élj egészségesen!” TDK szakmai nap***

Az egyetemi oktatók tudományos tevékenységet is folytatnak az oktatás mellett, a hallgatók között pedig vannak olyanok, akik szívesen kipróbálják magukat kutatóként, részt vesznek az adott intézet/tanszék tudományos diákköri munkájában. A TDK munka az egyetemi életben nagyon fontos szerepet játszik, hiszen az egyetemi intézetek, tanszékek, oktatók értékelésének egyik eleme éppen az, hogy szerepelnek-e az adott intézmény hallgatói tudományos konferenciákon, és milyen eredménnyel. Az oktatók feladata a tudományos diákköri dolgozat készítésének segítése, majd felkészítés országos diákköri konferencián való szereplésre. Az „Élj egészségesen!” szakmai nap egy TDK munkát ösztönző pályázati felhívásra született.

Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon a tehetséges és elhivatott egészségfejlesztő szakemberek utánpótlásáról a munkaerőpiacon. Ennek jegyében az intézet oktatói és tudományos diákköri munkát végző hallgatói igyekeztek felkelteni a lehetséges utánpótlás figyelmét az intézet által nyújtotta lehetőségekre, képzésekre és tehetséggondozó tevékenységekre.

A szakmai napon standok formájában adtunk ízelítőt az egészséges életmód néhány eleméről. A gimnazisták így játékos feladatok mentén megismerkedhettek az *egészséges táplálkozással*, kipróbálhatták a szabadidő eltöltésének *játékos* formáit, megtanultak *társaikkal együttműködve* feladatokat megoldani, és vé-

**Időpont:** 2014. május 23. 13-14:00

**Helyszín:** 6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.  
Díszterem (1071)

**Részvevők:** SZTE Ságvári Endre Gyakorló  
Gimnázium 9. osztály 38 fő

**Szakmai felelős:** dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens és dr. Lippai László főiskolai docens

**Szervezési feladatok:** Pálmai Judit tanársegéd

**Programmegvalósító intézet:** SZTE JGYPK  
Alkalmazott Egészségtudományi és  
Egészségfejlesztési Intézet

gül, az *elsősegélynyújtás és baleset megelőzés* standnál bővíthették tudásukat.

Külön standot biztosítottunk azon diákok számára, akik bővebb felvilágosítást kértek a kar

## A STANDOKON MEGVALÓSÍTOTT JÁTÉKOK:

### 1. TÁPLÁLKOZÁS

- „Ételképek” rendezése (egészséges, nem egészséges)
- Táplálkozási piramis elkészítése
- Találd ki, melyik fűszert szagolod?

**Felelősök:** Molnár Tímea és Szabó Klaudia III. évf. rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szakos hallgatók

**Oktató:** Mátó Veronika tanársegéd

### 2. TÁRSAS KAPCSOLATOK

- Rejtvényfejtés
- Szavak megformálása emberi testtel

**Felelősök:** Binszki Réka és Kutyifa Ilona III. évf. rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szakos hallgatók

**Oktató:** Kis Bernadett tanársegéd

### 3. JÁTÉK

Házi Pelota, Mikado, Scrabble kockakorból, Fonalalma készítés

**Felelősök:** Balogh Ágnes és Ferencz Kitti II. évf. egészségfejlesztés-tanár mesterszakos hallgatók

**Oktató:** dr. habil. Tarkó Klára főiskolai docens

### 4. ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS, BELESE-TEK KEZELÉSE:

- Kötözések
- Vágások kezelése
- Újraélesztés alapjai

**Felelősök:** Lép Roland és Szentesi Sándor III. évf. rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szakos hallgatók

**Oktató:** dr. Nagy Edit egyetemi docens

### 5. Felvételi- és szaktájékoztató stand

Intézet Tudományos Diákköri munkájának bemutatása

**Oktatók:** dr. Lippai László főiskolai docens  
Pálmai Judit tanársegéd

vagy az intézet szakmai kínálatával kapcsolatban, valamint – folyamatos vetítés kíséretében - külön stand nyújtott tájékoztatást azok számára, akik a Juhász Gyula Pedagógusképző Karon és az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetben folyó tudományos diákköri munka iránt érdeklődnek.

Az egyes standokon a diákok, attól függően, milyen sikerrel végezték el a feladatokat, a „pontozó lapjukra” pecsétet kaptak, és minden standról egy-egy kis ajándék biztosította, hogy a diákok emlékét is vigyenek magukkal erről a napról. ◀



## Hallgatói Erasmus tanulmányutak

*Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet közel két évtizedes múltja tekint vissza a nemzetközi munkakapcsolatok terén. A német, osztrák, angol, szlovák, cseh, lengyel és portugál egyetemekkel kötött szerződéseink értelmében hallgatóinknak lehetőségük van arra, hogy 4-5 hónapot a partneregyetemen tanuljanak az Erasmus+ mobilitási program keretén belül. A programban való részvétel pályázáshoz kötött; február-március folyamán nyújthatják be azok a hallgatók a pályázatukat, akik jó tanulmányi eredménnyel és legalább középfokú angol nyelvtudással rendelkeznek, vagy beszélik a célország nyelvét. A kint tartózkodás a szakmai fejlődés mellett számos élményt is tartogat. Következzen itt három hallgató élménybeszámolója, akik az első félévüket Erasmus program keretében egy-egy külföldi partneregyetemünkön töltötték.*



## *Berczi Gergely – Fél év Liverpoolban*

Életem egyik legnehezebb és legmegfontoltabb döntésének nevezném azt, amikor elhatároztam, hogy nekivágok az Erasmus programnak. Szerintem nem egyedül vagyok, aki mindig is álmodozott, vagy legalább elgondolkodott azon, hogy vajon milyen is lehet egy idegen városban, külföldön élni, nem anyanyelvi környezetben elboldogulni. Hogyan fogom kifejezni magam? Meg fogom-e érteni azt, amit mondanak nekem? Lesznek barátaim? Hiányozni fognak a családtagjaim és barátaim? Én személy szerint ezekkel a kérdésekkel és kételyekkel indultam neki a nagy utazásnak.

Már régen elhatároztam, hogy szeretnék külföldön tanulni egy fél évig. Miért is? Mert rendkívüli módon fejleszti az angol/német/francia nyelvtudásodat. Önállóságra tehetsz szert. Új, nemzetközi kapcsolatokat építhetsz ki. Állaspályázatoknál is jól mutat majd az önéletrajzodban egy Erasmus-félév említése. Ilyen érvek mellett nem is dönthettem volna másként, és utólag nem is bántam meg, hogy kiutaztam. Természetesen a bizonytalanságom a kinti élettel kapcsolatban nem múlt, pedig rendkívül sok személyes élményt osztottak meg velem az „ex-Erasmus-

hallgatók”, a külföldi tanulást túléltek ismerősök. Ezért úgy döntöttem, hogy jelentkezem a programra, méghozzá, az egyik évfolyamtársammal együtt, ugyanoda, tehát: irány Nagy Britannia, irány Liverpool. Azért választottuk Liverpoolt, mert angol anyanyelvű országba szerettünk volna kerülni. Döntésemben az is szerepet játszott, hogy hatalmas Liverpool FC szurkoló vagyok, és fiatalon egyik nagy álmom volt eljutni Liverpoolba. Nagyon örültünk, amikor megtudtuk, hogy pályázatunk sikeres lett, majd miután a fogadó egyetem is visszajelzett, intézhettük a szállásfoglalást, és persze a kurzusok felvételének is utánanézünk. Mindezek sikeres elintézése után készen álltunk az utazásra, a féléves távollétre. Elbúcsúzkodtunk a családtagjainktól és barátainktól. Korábban is előfordult, hogy két hónapig nem mentem haza az egyetem miatt, tudtam azt is, hogy ez a fél év nagyon gyorsan el fog telni odakint. Az is nagyon jól alakult, hogy a barátnőm ugyanabban az időben utazott ki Angliába, így vele személyesen is tudtam tartani a kapcsolatot az öt hónap alatt.

Egy héttel az iskolakezdés előtt utaztunk ki Liverpoolba, hogy legyen időnk felfedezni a



várost, hogy elfoglaljuk a szállásunkat, megismerjük az ott lakó fiatalokat. Mivel egy-diákszállóban foglaltunk szállást, abban bízunk, hogy több Erasmusos, vagy más csereprogrammal kiutazó diákkal is találkozunk majd. A szállás sajnos egy kis csalódást okozott, drága volt és meglehetősen rossz állapotok uralkodtak kiérkezésünkkor. Szerencsére, két nap múlva megkaptuk az általunk kifizetett szobát, és az idő múlásával - a felújító munkálatoknak köszönhetően -, a közös helyiségek (konyha, ebédlő) állapota is javult. A szállásproblémákat feledtette, hogy a város gyönyörű volt, és ami még fontosabb számomra, közlekedés szempontjából is jól kiismerhető. Kedvenc helyem az óceán part és a Sefton Park volt, ahová többször is kilátogattam. A belvárosban pedig rengeteg különleges, szép épületet csodáltunk meg.

Az egyetemet nem volt nehéz megtalálni, a szállásunktól csupán 5 percre volt. Már az első napokban megismerkedtünk két holland Erasmus társunkkal, Kikivel és Manjával. Ez meg

is alapozta a kapcsolatunkat, mivel általában közös óráink voltak és, mint kiderült közös lakásban is laktunk. Így velük alakult ki a legszorosabb viszony a kezdetekben, ami abban mutatkozott meg, hogy sokszor elhívtak minket bulizni vagy csak valamilyen közös beszélgetős estére.

Ezeken az estéken általában, mindenki magát és az országát mutatta be és innen haladtunk egyre viccesebb és személyesebb beszélgetések felé. Ezeknek az estéknek köszönhetem, hogy megismertem a ház lakóit. Hozzátennem azért, hogy a kezdetben inkább ők beszéltek és én pedig nagyon türelmesen hallgattam, amit mondanak. Nem voltam kellően magabiztos, de ezen sokat segített, hogy mindig kérdeztek valamit és sosem hagytak ki semmiből. Ahogy haladtunk az időben, annál többen csatlakoztak hozzánk a közös esték alkalmából és annál színesebb lett a nemzetközi ismerősi-baráti kör - kínai, belga, angol, olasz, francia, holland és mexikói hallgatókkal is megismerkedtünk. Bulik alkalmával pedig – amelyekre meghívott

vendégek is jöttek -, megismerkedtem amerikai, német és norvég diákokkal. De azért a maradandó kapcsolatokat a lakótársaimmal kötöttem, akik közül kiemelném Anneleent és Victort, akikre a legszívesebben emlékszem vissza. A nagyon kedves emlékeim között vannak a közös filmes esték, továbbá az is, hogy megünnepeltük egymás születésnapját. Viszont a sport és a foci nagyon hiányzott nekem, ezért nekiláttam a keresésnek. Találtam is egy Facebook csoportot, ahol nemzetközi embereknek hirdettek lehetőséget, hogy csatlakozzanak hozzájuk focizni. Egyetlen baj volt velem, hogy fizetni kellett a pálya miatt, ami alkalmanként 1000 Ft volt. Így csak 4-5 alkalommal mentem el, de nagyon érdekes volt, hogy a különböző nemzetek és stílusok hogyan ötvöződnek egy meccs alatt. Itt sajnos csak felszínes „barátságokat”, inkább ismeretéseket tudtam kialakítani, és egyszer el is mentem velük közösen iszogatni. A legtöbb időmet azért az iskola vette el, és persze sokat Skype-oltam is, mind otthoniakkal, mind pedig a barátnőmmel.

Az egyetemen egyébként – ami a tanulást, az órákra való bejárást illeti -, nem volt nehéz dolgunk. Az angol beszéd megértésével voltak ugyan problémáink, szerencsére, tanáraink nagyon segítőkészek voltak. Az angol diákok nem voltak ugyan túlzottan érdeklődőek az irányunkban - mi meg azért kicsit félénkek is voltunk az idegen helyzetben -, de azért néhány csoportmunka esetén váltottunk velük



néhány szót. Az vicces volt, hogy csoportmunka esetén, általában nem maradtam csoporttársammal, Attilával együtt, hanem másokkal ültetek össze, ahol vagy megértettem, hogy miről volt szó, vagy nem. Ez mindig függött az adott témakörtől, annak szókincsétől és a csoporttárs akcentusától. A liverpooli akcentus olykor teljesen érthetetlen volt számomra. Szerencsémre évközi dolgozatok sem voltak az egyetemen, és csak a szemeszter végén kellett minden tárgyból egy-egy 2-3000 szavas beadandó dolgozatot írni. Ezek elkészítése egyáltalán nem volt egyszerű, az idegen nyelvű szakirodalomra való hivatkozások miatt. Az oktatás nagyon magas színvonalon folyt, a tantermek technikai felszereltsége szintén kiváló volt. Sok meghívott előadó szerepelt a kurzusokon, és terepmegfigyelésen is jártunk két alkalommal. Kinti vizsgáim végeztével - december közepére -, sok időm maradt



még felfedezni Liverpoolt, a környező városokat, állatkertet, és Wales-t is. Akár haza is jöhettem volna korábban, hogy együtt karácsonyozzak a családommal, de úgy gondoltam, jobb, ha kihasználom a lehetőséget, és maradok. Mivel január végéig ki volt fizetve a szállásom, és az otthoni vizsgák miatt sem kellett aggódnom, Liverpoolban töltöttem a karácsonyt. Emlékezetes ünnep volt, a barát-nómmal főztem és sütöttem mindenféle jókat: tejszínes hallevest, chilis rákot, pulykát, krumplipürét és sajttal töltött sültpaprikát. Főztünkkel nagy sikert arattunk a nemzetközi „csapat” tagjai körében. Kihhasználva a megmaradt szabadidőmet, nagyon sokat beszélget-

tem a szállásunk lakóival, fejlesztettem a nyelvtudásomat. Ezen kívül persze vásárolgattam is, elég sok pénzt elköltöttem különböző ruhadarabokra és cipőre.

Összességében azt kell mondanom, nagyon jó döntés volt, hogy elmentem és kipróbáltam magam külföldön, az itthonitól eltérő közegben is. Nem mondom, hogy egyszerű volt, vagy zökkenőmentes. De megérte, a kinti élmények hozzájárultak ahhoz, hogy sokkal érettebb, tapasztaltabb és önállóbb személyként jöjjek haza. Csak ajánlani tudom mindenkinek, hogy pályázzon, és ha sikerül, utazzon!





## *Dobos Evelin – Lisszabonban tanultam*

Már a felsőfokú tanulmányaim megkezdése előtt érlelődött bennem az a gondolat, hogy amennyiben lesz rá lehetőségem, mindenképpen megpróbálok kijutni egy külföldi oktatási intézménybe, és ott teljesítek majd egy félévet. Két tannyelvű gimnáziumban érettségiztem, felsőfokú angol nyelvvizsgával rendelkezem, ezen kívül tanultam németül, és spanyolul is, bíztam benne, hogy ezek jó alapot biztosítanak egy külföldi „tanulmányi kiránduláshoz”. Mondhatni kapóra jött az ERASMUS, mint lehetőség, amit nem hagyhattam ki.

Miért Portugália, miért Lisszabon? Ennek több oka is van. Először is, mert mindenki Angliába akart menni. Komolyra fordítva a szót, nem akartam beállni a felkapott, divatos országokba, városokba kijutni versengő „tömegek” közé. Valószínűleg esélyem is kisebb lett volna, és egyébként is van egy kis vonzódásom a mediterrán országok, elsősorban Spanyolország iránt - talán a nyelvet is azért tanultam -, ám intézetünknek nincs Erasmus-kapcsolata spanyol egyetemmel. Ebből számomra logikusan következett a szomszéd ország, vagyis

Portugália. Másrészt nagyon nem szeretem a hideg teleket, mivel van egy kis hideg allergiám, tehát irány az Ibériai félsziget.

A sikeres pályázatot követően, május végén, június elején nagyon távoli volt még a szeptemberi indulás. Vizsgaidőszak, nyár, túra tábor stb., stb. Amikor azonban az indulás előtt, néhány nappal a kezembe nyomták az ERASMUS támogatás teljes összegét, és pakolni kellett a bőröndökbe, akkor ütött mellbe a felismerés, mibe is vágtam a fejszémet. Hozátartozik a történethez, hogy korábban, néhány napnál hosszabb ideig nem voltam távol a szüleimtől, rövid családi vagy iskolai kirándulásokat eltekintve nem voltam külföldön, és naná, hogy még repülőgépen sem utaztam. Persze szépen sorban, minden megoldódott. A kezdeti izgalmak után még szinte élveztem a repülést, szerencsére sikerült ablak mellé ülnöm, így a kilátásban is tudtam gyönyörködni. Lendülés után a csomagokat poggyászkocsira raktam, majd taxiba ültem, a sofőrnek az előre kinyomtatott kis házi térképemen mutattam meg, hogy hova is szeretnék eljutni. A szállás-



son már vártak rám, ahová pár órás késéssel ugyan, de szerencsésen megérkeztem. Milyen kicsi a világ! Hódmezővásárhelyről 15,00 óra körül indultunk el személygépkocsival, és hajnali 2 óra körül már Lisszabonból a szállásról jelentkeztem be Skype-on a családnak úgy, hogy a repülő Budapestről másfél órás késéssel indult el.

Csak érdekesség képen említem: szeptember 13-án, pénteken indultam, a 13-as pénztárnál adtam le a csomagokat, vettem fel a jegyet a 713-as járatra. Még jó, hogy nem vagyok babonás!

Portugália - területét és lakosságát tekintve -, hasonló paraméterekkel rendelkezik, mint Magyarország. Területe 92 090 km<sup>2</sup>, a lakosság száma pedig: 10 084 000 fő. Szerintem a hasonlóság ezzel ki is merült, bár személyes tapasztalatokat országos szinten nem sikerült szerezni, mert arra sajnos nem nyílt lehetőségem.

Lisszabon több szempontból is különlegesnek, egzotikusnak mondható város. Maga a központi városmag, ami lényegében a történelmi városrész, nagyságrendileg fél millió embernek az otthona. Elővárosait, közvetlen vonzáskörzetét tekintve azonban világváros, 2,8 millió emberrel. A város az Atlanti óceán egy tengeröblébe, a Tejo folyó torkolatába, és a helyiek szerint ugyan úgy 7 dombra épült, mint Róma. Ez egy alföldi lánynak annyit tesz, hogy egyes városrészekben sok a meredek emelkedő, lejtő, amelyek megmászása jó fizikai kondíciót igényel. Ráadásul az emelkedők



és a lejtők szűk utcákkal és kockaköves burkolattal párosulnak. A nedves kockaköveken való gyalogláshoz mindenkinek javasolom a kényelmes, csúszásmentes lábbelit. Nekem sajnos nem volt.

A helyi turistakalauzok szerint Lisszabon barátságosabb, áttekinthetőbb, családiasabb, mint sok más mediterrán nagyváros, ugyanakkor azokkal egyenrangú a látnivalók gazdagsága tekintetében. Ezt az összehasonlítást sajnos sem megerősíteni, sem cáfolni nem tudom, mivel nem rendelkezem összehasonlítási alappal. Az azonban biztos, hogy hamar feltűnik minden látogatónak a dicső régmúlt és

az ahhoz képest sokkal szerényebb jelen közötti ellentét. A régi városrész a műemlékeivel, épületeivel, hangulatával máig hirdeti, hogy Portugália nem is olyan régen a földrajzi és történelmi előnyeivel, gyarmataival, a felfedezésekben játszott kiemelkedő szerepével micsoda világhatalom volt. Ehhez képest Lisszabont ma a legszegényebb nyugat-európai ország fővárosának tartják. Persze minden relatív.

A szállásom az Avenida Almirante Reis 142. szám alatt volt, ami Lisszabon egészét tekintve központi, de inkább átlagosnak mondható részén található. A lisszaboni repülőtérrel a központba bevezető egyik 2x2 sávú főútról van szó, ahonnan tömegközlekedéssel, többek között az iskola is jól elérhető volt. Az iskolához metróval és autóbusszal kellett összesen mintegy 40 percet utaznom. A gépjármű forgalom a budapestihez képest szerényebb, de annak zaja az ablakon beszűrődve, főleg eleinte, igen zavaró volt számomra. Sokan közlekednek tömegközlekedési eszközökkel, metróval, autóbusszal, villamossal. Kerékpárosokat alig láttam, ami abból is adódhat, hogy kerékpárutak sincsenek. Nagyon sok zöldterület van a belvárosban, sok a szépen rendezett park, és nem csak a turisták által gyakran látogatott részekon van ez így.

Az albérleti szobám egy igazi nemzetközi szálláson volt. Lényegében a lépcsőház mind az öt emeletén fiatalok laktak, akik valamilyen formában - részben ERASMUS

programmal - ott tanultak vagy dolgoztak. Voltak köztük spanyolok, németek, franciák, lengyelek, de columbiaiak és brazilok is. Kihasználva a nemzetiségek kavalkádját, többször is előfordult, hogy ki-ki a saját országára jellemző „estét” tartott. Ilyenkor nagyon finomakat ettünk, ittunk, jókat beszélgettünk, miközben megismerkedtünk egy idegen kultúrával. Nagyon barátságos és kedves emberekkel kerültem én is kapcsolatba, közülük párral a mai napig tartjuk a kapcsolatot.

A fogadó intézmény, ahol a tanév első félévét töltöttem az Escola Superior de Educacao Instituto Politécnico de Lisboa, ami magyarra fordítva körülbelül annyit tesz, hogy Lisszabon Főiskolai Intézménye. Az épület, amelyben a főiskola 1985-től működik, a 20. század elején épült, és korábban is oktatási intézményeknek adott helyet. A kétemeletes főépülethez tartozik még egy tornaterem, és két kisebb épület, melyekben a különböző szakokra specializálódott termek találhatóak. Ezen kívül egy szabadtéri futball és kosárlabdapályával is rendelkezik az intézmény.

Mivel a főiskola a belvárostól viszonylag távol helyezkedik el - a Benfica nevű városrészben van -, nekem körülbelül 40 percbe tellett, hogy eljussak az iskolába tömegközlekedési eszközökkel. Az épület viszonylag csendes, nyugodt környezetben található, pálmákkal és füves területekkel, padokkal körülvéve, ahol az órák közötti szünetben bárki kikapcsolódhatott.



Számomra furcsa volt, hogy amellet, hogy az iskola rendelkezik saját hideg-meleg étel büfével is, rendelkezésre állt egy olyan étkező is, ahol a tanulók az általuk hozott ebédjüket is meg tudták melegíteni, és kulturáltan elfogyasztani. A büfében – amelyet a tanárok és diákok egyaránt használtak - szinte minden megtalálható volt, a tejtermékektől kezdve a szendvicseken, üdítőkön és gyümölcsökön át egészen a főtt ételekig. Az étkezőhöz tartozott egy teraszhoz hasonlatos rész, így ha az időjárás engedte a friss levegőn, a szabadban is el lehet fogyasztani az ételt, vagy csak leülni és élvezni a napfényt.

Az épületben fellelhető volt egy könyvtár is, számítógépekkel, internet hozzá-

féréssel és egy tanulószobához hasonlítható teremmel, kényelmes fotelekkel, székekkel, íróasztalokkal, ahol egyedül, vagy akár csoportosan is lehetett tanulni, vagy csak beszélgetni, kikapcsolódni.

Ahogy itthon is, kint is nekem kellett összeállítanom az órarendemet, majd felvenni az adott kurzusokat. Az ERASMUS-os diákok a helyi tanulókkal együtt vettek részt az órákon, így a portugál nyelv ismeretének hiányában sok segítségre volt szükségem. Angolul viszonylag kevesen - és azok sem magas szinten - beszéltek, ami sajnos vonatkozott a helyi tanárookra is. Ebből kifolyólag főleg gyakorlati óráim voltak, ahol nem volt akkora szükség a portugál nyelv használatára, az angolul beszé-

lő csoporttársak pedig segítőkészek voltak, ha mégis egy kis segítségre szorultam.

Az iskola mellett azért maradt időm a kikapcsolódásra is. Szeptember vége felé a lakótársaimmal együtt úgy döntöttünk, jó lenne kipróbálni a szörfözést. Mivel akkor még viszonylag nyárias volt az idő és az óceán vize is elviselhető, részt vettünk egy szörfoktatással egybekötött kiránduláson. A városban sok erre szakosodott szörfiskola működik, így kiválasztottuk a számunkra legmegfelelőbbet. Háztól-házig illetve háztól-óceánig majd vissza, szállítottak minket kisbuszokkal. Az árban egy gyorstalpaló bevezető szárazföldi és vízi oktatás is benne foglaltatott. Rendkívüli élmény volt. Két óra intenzív elméleti és gyakorlati oktatás végén, ha csak egy-két másodpercre is, de többször sikerült megállnom a deszkán. Az idő többi részét nem nevezném szörfözésnek. Inkább harc a hullámokkal és a deszkával (a túlélésért). A nap végére teljesen kimerülve és elfáradva értünk haza. Az oktatók szerint ügyesen helytálltam, de arra a mai napig nem emlékszem, mikor és hogyan horzsolódott le az állam alsó része.

Mivel ez az időjárás romlása miatt ez csak egyszeri alkalom volt, szerettem volna valami állandó elfoglaltságot találni – lehetőleg mozgással kapcsolatosat - ami egy kis rendszert visz a hétköznapiak délutánjaiba. Szerencsére a lakástól pár utcányira adottak voltak a lehetőségek. A „betontenger” közepén körülbelül két focipálya méretű füves rész volt

telepítve, futópályával körülvéve és szabadtéri kondi gépekkel kiegészítve. A kisebb gyerekeknek egy elkülönített játszótér is a rendelkezésükre állt. A park részében sok ember sétáltatta a kutyáját, olvasott, vagy épp egy pléden pihenve élvezte az őszi napsütést. Míg az időjárás engedte én is eljártam ide futni, kocogni és a szabadtéri kondi gépeket is kipróbáltam. Az esős idő beálltával mást kellett keresnem. Egyik lakótársam ajánlotta, hogy menjek vele a közeli kondi terembe, ahol diákok kedvemennyel vehették igénybe a különböző szolgáltatásokat. Az edzők nagyon kedvesek és segítőkészek voltak (szerencsére beszéltek angolul). Az első alkalommal megmutatták, mit hogyan kell helyesen használni, onnantól kezdve már egyedül használhattuk a kedvünk szerint kiválasztott gépeket.

Ottlétem alatt két olyan társadalmi esemény történt Lisszabonban, amelyet közvetlenül éreztem. Szeptember 30-án helyhatósági választások zajlottak, ahol a győzelmet az addigi ellenzék szerezte meg. Én ebből azt éreztem, hogy a város ki volt plakátozva, és több alkalommal tanúja voltam, amikor is emberek kisebb nagyobb csoportja, zászlókkal, plakátokkal, síppal, dobbal felszerelve hangosan kiáltozva vonult az utcán. A másik a sztrájkok. Többször is megkavarta a napirendemet, hogy a tömegközlekedési dolgozók egésze vagy egy része sztrájkolt, feltehetően magasabb bérekért. Emiatt egy-egy nap néhány órára, sőt olyan is volt, amikor teljes nap-

ra leállt a tömegközlekedés, ami lényegében lehetetlenné tette a távolabbi helyváltoztatást. Hivatalosan is maradt el emiatt tanítási nap.

Közismert, hogy Portugáliában komoly hagyományokkal rendelkezik és rendelkezik napjainkban is a labdarúgás. Minden korosztályban nagyon sokan rúgják a bőrt. Nem vagyok futbalszurkoló, de nem tudtam nem észrevenni, amikor 71 éves korában, január 5-én elhunyt a portugálok futballikonja Eusebio da Silva. A Fekete Párduc becenévre hallgató legenda halála nem egyszerű médiaesemény volt, hiszen az országban 3 napos nemzeti gyászt hirdettek ki emlékére.

A portugálok igen vallásos emberek, a statisztikák szerint 90-95%-uk hithű római katolikus. A mindennapi életben én ebből a következőket tapasztaltam. A vallás a vallásosság, mint téma gyorsan felmerült helyi csoporttársaimmal való beszélgetés alkalmával. Kérdezték a véleményemet, a mi szokásainkat, Istenben való hitemet. Egyikük elmondta, hogy rendszeresen járnak templomba és engem is elhívott, tartsak velem hétvégén. Mivel kitértem a lehetőség elől - nem vagyok vallásos -, nem hozta fel többet a témát. Más alkalommal egy másik csoporttársam elmondása szerint azért nem tudott felkészülni órára, mert előző délután, este a templomban volt elfoglaltságuk. A karácsonyi éjféli misét is komolyan veszik. Egyik barátunk a lakótársakkal szervezett ünnepi összejövetelre is csak a mise után jött el.



A kint eltöltött négy hónap alatt rengeteg tapasztalatot szereztem az utazás, önellátás, a mindennapi élet megszervezése területén. Az eddigi megszokott helyszínek és emberek helyett teljesen más környezetben, érdekesebbnél érdekesebb emberekkel kerültem kapcsolatba. Megismertem egy mediterrán ország kultúrájának, szokásainak, oktatási rendszerének egy-egy részletét. Az eltelt rövid idő alatt is új ismerősökre, barátokra tettem szert Európa több országából. Bárhogy is alakul az életem a későbbiekben, az itt megélt élmények egész életre szólnak.





## *László Attila – Utazás az ismeretlenbe*

Tavaly szeptemberben én voltam az egyik szerencsés hallgatója a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző karának, aki Erasmus ösztöndíjasként Liverpoolba utazhatott 5 hónapra, hogy egy, az oktatás terén nagy hagyományokkal rendelkező országban folytathassa megkezdett tanulmányait. Nem szeretnék ennyire előre rohanni, valójában már az utazást megelőzően is sok izgalomban volt részem.

Az ötlet, hogy külföldön tanuljak akár Erasmus, akár más ösztöndíjprogrammal már régóta foglalkoztatott. Másodéves hallgató voltam, amikor egy beszélgetés alkalmával felmerült köztem és egyik csoporttársam között, hogy remek lehetőség lenne, ha külföldön tanulhatnánk, megismerhetnénk egy másik kultúrát. Ekkor még nem hittem volna, hogy meg is valósul az álmom, ami - úgy gondolom -, nem sok ember számára adatik meg.

Az álomból mégis valóság lett. 2013 márciusában beadtam jelentkezésemet az Erasmus program Liverpoolba szóló ösztöndíjára, reménykedve a kedvező elbírálásban. Köny-

nyebbség volt, hogy velem együtt az a csoporttársam is jelentkezett ugyanerre az ösztöndíjra, akivel már korábban terveztük a külföldön tanulást, így együtt reménykedtünk, hogy mindketten elnyerjük a támogatást, és nem egyedül kell kiutaznunk.

Májusban kaptuk meg a csodálatos hírt, megnyertük a kiutazás lehetőségét, illetve az ösztöndíj támogatást. Pár héttel később aggasztó események történtek, hiszen a liverpool-i John Moores Egyetem nem küldött visszaigazolást a jelentkezésünkre, így egyáltalán nem volt biztos a kiutazásunk. Már elkezdünk gondolkodni azon is, hogy átjelentkezünk egy portugál egyetemre, amikor kicsit késve ugyan, de visszaigazoltak Liverpool-ból, hogy minden rendben halad az ügyintézással, és szeretettel várnak bennünket.

A nyár számomra munkával telt, pénzt kerestem, hogy minél kevesebb anyagi támogatásra kelljen szorulnom a családomtól. Az ösztöndíj, amit az Erasmus program biztosított, fedezte a kinti albérlet költségeit a teljes időtartam alatt. Minden más költséget saját magunknak kellett



állni. Az első ilyen tétel a repülőjegy megvásárlása volt. A kinti szállást már időben lefoglaltam, így egy rendkívül jó helyen lévő albérletet kaptunk, ami 5 perc sétára volt az egyetemtől és nem mellesleg a város központjában helyezkedett el. Miután minden ügyünket, ami a kiutazáshoz kellett elintéztük és megkötöttük a szerződést az Erasmus programhoz kapcsolódóan, már nem volt más hátra, minthogy megkezdjük utazásunkat az ismeretlenbe.

Szeptember 7-én reggel kocsival indultunk Szegedről Pozsonyba, ahonnan 11 óra körül indult a repülőgép Liverpoolba. Budapestről nem volt közvetlen járat, ezért választottuk a Pozsonyi indulást. A felszállás előtt elbúcsúztam a családomtól és lezártam életem egyik szakaszát magamban, hogy teljes mértékben nyitott legyek az elkövetkező, izgalmasnak és élménydúsnak ígérkező 5 hónapra. A külföldön töltött idő, mint később kiderült, meghatározó szakasza volt életemnek. Kicsit kevesebb,

mint 3 óra utazás után megérkeztünk a liverpool-i John Lennon repülőtérre, felvettük csomagjainkat, és kiléptünk az ajtón az ismeretlen felé. A repülőtér 35-40 percnyi távolságra volt a belvárostól, amit helyi tömegközlekedéssel tettünk meg. Az albérlet megtalálása elég izgalmas volt, mert legalább 2 órán át kerestük, mire sikerült megtalálunk. A lepakolást követően máris elindultunk, hogy felfedezzük a híres angol nagyvárost.

Liverpool Északnyugat-Angliában fekszik, a Mersey folyó tölcserforkolatának keleti oldalánál. A város egy hegygerincre épült, melynek legmagasabb pontja az Everton domb, 70 méterrel magasodik a tenger fölé. A város központja mintegy 5 mérföldnyire van a Liverpool-öböltől és az Ír-tengertől. Liverpoolt, amely Anglia egyik legjelentősebb, és ötödik legnépesebb városa, Liverpool Városi Tanács kormányozza, egyike annak az öt tanácsnak, ami a Merseyside grófságban működik. A 2002-es népszámlálás adatai szerint a városnak 441 477 lakosa van. Liverpool lakosai magukat nem angoloknak, hanem Liverpudliknak, „Scouser”-öknek tartják, mely elnevezés a jellegzetes liverpooli ételből (scouse, magyarul vagdalt húsos főzelék) adódik. Később a scouse kifejezés a liverpooli dialektus szinonimájává is vált. A 19. század végére Liverpool a „Birodalom Második Kikötője” lett, köszönhetően annak, hogy London után a legtöbb áru a Mersey parti városon

ment keresztül. Ekkorra jelentős ipari központ-  
tá is vált a település, és bár mára a gyárak  
nagy része megszűnt, még mindig jól ismert  
tengeri kikötőváros. Liverpool a hazája két,  
nemzetközileg is jól ismert labdarúgó klubnak,  
az Everton FC-nek és a Liverpool FC-nek. A  
sport mellett nemzetközi hírű kulturális köz-  
pont is a város, különösen híres a könnyűzené-  
ről, hiszen Liverpool, többek között minden  
idők egyik legsikeresebb együttesének, a Beat-  
lesnek szülővárosa. 2008-ban Liverpool volt  
Európa kulturális fővárosa.

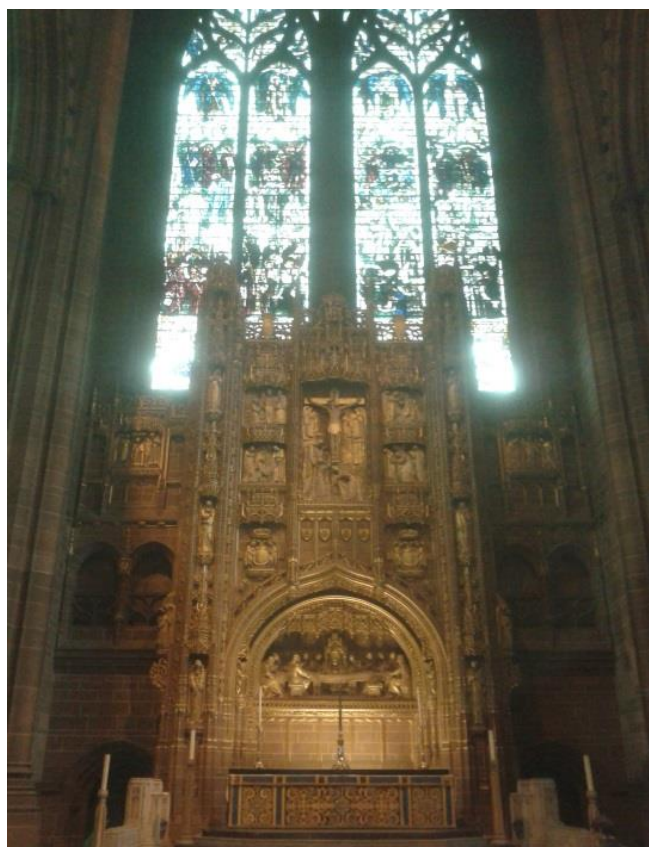
Az első pár hét a megismeréssel és az albérlet  
minél kényelmesebbé tevésével telt. Szépen  
lassan berendezkedtünk és kezdtük egyre job-  
ban érezni magunkat. Számomra azért is volt  
nehéz az első pár hét, mert ez volt az első al-  
kalmam, hogy a szülőktől távol, egyedül kell  
alakítanom a mindennapjaimat. Természe-  
sen, az idő előrehaladtával egyre jobban érez-  
tem magam, az utolsó hetekben még az is  
megfordult a fejemben hogy szívesen marad-  
nék még egy fél évet, mert annyira jól éreztem  
magam. Az albérletben különböző nemzetisé-  
gű hallgatókkal laktunk együtt, ami még iz-  
galmasabbá tette a kinti életünket. Többek  
között, olaszokkal, hollandokkal, mexikóiak-  
kal, kínaiakkal ismerkedtem meg és büszkén  
mondhatom, hogy jó pár barátot szereztem.  
Sok estét töltöttünk beszélgetéssel, filmnézés-  
sel, közös bulizással, ami közelebb hozott  
minket egymáshoz. Megismertem sok olyan  
kultúrát, amit eddig szerettem volna, de még



nem volt rá megfelelő lehetőségem.

A liverpool-i John Moores Egyetem szocioló-  
gia szakja volt az, ahol megkezdtük külföldi  
tanulmányainkat. Az oktatás a kiérkezésünk  
utáni második héten kezdődött. 5 kurzust vet-  
tünk fel, amelyek végig angol nyelven folytak.  
Izgalmas és érdekes óráink voltak, melyek  
nem csak azért tetszettek, mert angol nyelven  
voltak, hanem azért is, mert az oktatás színvo-  
nala a várakozásaimat is felülmúlta. Jó hangu-  
latú óráink voltak, sok csoportmunka és figye-  
lemfelkeltő előadások jellemezték a heteimet.  
A tanárok nemcsak arra koncentráltak, hogy  
leadják az anyagot, hanem hogy mi, diákok  
meg is értsük az összefüggéseket. Az egyik  
órán, amelyen az élet különböző szakaszait  
elemeztük szociológiai szempontból, külön-  
sen tetszett, mert a kurzusteljesítés feltétele  
egy videó elkészítése volt, amely számot ad az  
előadásokon elhangzott ismeretek elsajátításá-





ról. Itt is csoportban kellett dolgozni és mi a szülő – gyermek közti kapcsolat alakulását és a különböző nemzetiségek közti különbségeket próbáltuk meg megmutatni. Interjúkat csináltunk több mint hat különböző nemzetiségű hallgatóval, ami véleményem szerint remekül tükrözte, hogy mekkora különbségek láthatók a magyar és a többi nemzet családszerkezetében.

Az oktatáson kívül volt időm sportolni is. Találtam egy evezős klubot, ami viszonylag közel volt, így csatlakoztam hozzájuk és heti 4 alkalommal tudtam edzeni velük. Mindenki kedvesen fogadott és leginkább csapategységekben edzettünk, ami nagy élmény volt. Versenyzésre is volt lehetőség, amelyet nagy hiba lett volna kihagynom. Az első verseny no-

vemberben volt Liverpool-tól nem messze, itt még egyes hajóegységben indultam és sikerült az aranyérmét megszerezni. A második verseny decemberben került megrendezésre, ahol nyolcasban versenyeztünk és az előkelő második helyen értünk célba a népes mezőnyből.

Az oktatás és a sport is hozzájárult ahhoz, hogy ilyen jól éreztem magam, de a lakótársak nélkül ezt bizonyára kevésbé tudtam volna értékelni. A velük töltött idő mindig jó hangulatú és kihívásokkal teli volt, mert a nyelvi nehézségek sokszor nevetésbe és nagy magyarázkodásokba torkollottak.

A kint létem során, Liverpoolon kívül volt alkalmam meglátogatni Chester-t is, ami szintén elnyerte a tetszésemet, az otthonos hangulatú házaival és gyönyörű utcáival. Karácsony előtt voltam Manchester-ben is, ami legalább annyira megbabonázott, mint Liverpool. Rengeteg felhőkarcoló volt a városban, amelyeket már az utazás során is messziről látni lehetett. A belváros nyüzsgő és izgalmas utcáit mosolyogva jártam végig. Karácsony után elutaztam a Lake District nevű tóvidékre, amely Anglia egyik leghíresebb nemzeti tájvédelem alatt álló területe. Rengeteg kisebb nagyobb tó terül el a területen, melyeket magas hegyek ölelnek körbe, elképesztően gyönyörű látványt tárva az odalátogatók számára.

A karácsonyt és az új évet is Liverpoolban töltöttem, majd január 6-án Manchesterből közvetlen járáttal jöttem haza Budapestre. Vegyes érzésekkel hagytam ott Angliát. Egyfelől

alig vártam, hogy újra lássam a szeretteimet, barátaimat, másfelől szomorú voltam, hogy vége egy számomra oly sokat jelentő időszaknak. Az adott egy kis boldogságot, hogy tudtam, nem ez az utolsó alkalom, hogy Angliában járok, hiszen „csak” egy repülőútnyira van tőlünk.

Amikor valaki megkérdezi, milyen volt a kinn töltött majdnem fél év, az első reakcióm mindig az, hogy azt mondom: *elképesztő*. Egyáltalán nem bántam meg, hogy jelentkeztem, mert az Angliában töltött idő alatt ismertem meg önmagam teljesen, kinn tanultam meg értékelni azt, ami otthon megvan, itt viszont nincs, és hiányzik. Úgy érzem, 24 évesen ez kellett ah-

hoz, hogy úgymond, *benőjön a fejem lágya*, és hogy véglegesen elköszönjek a gyermekkoromtól. Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy használja ki az ilyen és ehhez hasonló lehetőségeket, mert amíg valaki nem szerez tapasztalatot arról, hogy milyen is külföldön tanulni és élni, addig nem tudhatja, hogy mennyire pozitívan befolyásolhatják az itt szerzett élmények gondolkodásmódját, világlátását – és ezzel együtt, a jövőjét. Az Erasmus programmal Liverpoolban töltött félév mindig is egy fontos része marad az életemnek.



## Meixner Ádám – A berlini Erdelezi fesztivál

2014. május 2-12-ig Berlinben rendezték meg a Hederlezi fesztivált, amely egy olyan esemény, ahol kilenc országból ideérkezett - roma és nem roma – fiatalból összeálló társaság közösen készül több napig arra, hogy különböző témákban - például: színház, zene -, előadásokat mutassanak be Berlin egyik főutcáján május 11-én. A fesztivál egyik szervezője, résztvevője Meixner Ádám, intézetünk minor szakos hallgatója számol be a fesztiválon szerzett élményeiről. Ez a rendezvény előmozdítja a romák és nem-romák közötti párbeszédet európai szinten, egyik célja a cigánysággal szembeni előítéletek oldása, csökkentése.

### Az ünnep eredete

Az *Erdelezi* az egyik legjelentősebb balkáni roma ünnep, május 6-án van. Többféleképpen említik: Ederlezi, Hederlez, Herdelezi, melyek mind a török *Hidrellez* szóból származnak. Míg az ortodoxok ekkor ünneplik Szent György napját, addig számtalan keresztény, iszlám és pogány szokás is társul hozzá. Ez egy tavaszköszöntő ünnep, mely az élet, halál, szerelem és újjászületés kérdése köré csoportosul. Az *Erdelezi*-t minden balkáni roma ember megtartja, de már terjedőben van a világ más részein is. Az esemény egyik jellegzetes momentuma, egy bárány feláldozása, majd közös elfogyasztása. Három meghatározó legenda köré csoportosíthatjuk az ünnepet. A keresztény gyökerek szerint, egy cigány em-

bernek fogadásból fel kellett volna áldoznia gyermekét. Amikor ezt Szent György megtudta, rögtön adományozott egy bárányt, és azt áldozták fel. Azóta minden évben e napon levágnak egy bárányt, majd megjelölik annak vérével a gyermekek homlokát, azért, hogy sose váljanak semmilyen erőszak áldozatává. Az iszlám legenda szerint volt egy Hizír nevű fiú, és volt egy lány, Iljász, akik nagyon szerelmesek lettek egymásba, viszont sosem találkozhattak. Egy nap mégis megvalósult a találkozás, viszont akkor a szerelmük beteljesülése érdekében, az életükkel kellett fizetniük. A pogány legendák természethez kapcsolódó szertartásokat vittek be az ünnepbe, mint például: tűz átugrása, vízzel és növényekkel kapcsolatos elemek. Az ünnepnek hagyomá-

nyos *menetrendje* van, melyet hosszas készülődés előz meg. A rendezvény általában május első napjaiban zajlik le. A romák migrációjának köszönhetően az Erdelezi, már egy világszerte terjedő ünnep.

### **Támogatók, szervezők, résztvevők**

Már második éve, a *Fiatalok Lendületben Program* biztosít arra lehetőséget, hogy több országnak a roma és nem-roma fiataljai részesei, és egyben szervezői lehessenek a Németország fővárosában, Berlinben a *Hederlezi Fesztiválnak*. A fesztiválnak a város bolgár-török cigány negyede ad teret. Az öt magyar résztvevő utazási költségeit az RGDTS Non-profit Kft. korlátolt felelősségű közhasznú társaság biztosította. Míg a 2013-as évben 6

ország tevékeny fiataljai jöttek a rendezvényre, már az idén ez 9 országra nőtt. Résztvevő országok: Románia, Albánia, Csehország, Szlovákia, Bulgária Törökország, Macedónia, Szerbia és Magyarország. Nemzetenként összesen öt roma és nem roma fiatal vett részt az előkészületekben és rendezvényekben, melyeknek köszönhetően beeláthattunk egymás kultúrájába. Ez a lehetőség elősegíti a cigány és nem cigány együttműködést, az egymás közötti toleráns magatartást erősítheti. Minden ország résztvevőinek volt egy koordinátora, a mi esetünkben már második éve Dombi Boglárka töltötte be ezt a szerepet. A további magyar résztvevők: Szilhalmi Kriszta, Száraz-Nagy Tamás, Herfort Károly és Meixner Ádám.



A képen láthatóak: Herfort Károly, Dombi Boglárka, Meixner Ádám, Száraz-Nagy Tamás, Szilhalmi Kriszta.

A berlini *Ederlezi Fesztivál* fő szervezője immár sokadik éve az *Amaro Foro* német civilszervezet. A kilenc ország ötven fiatalja Berlin egyik zöldövezetében található Hostelben szállt meg 10 napon keresztül. Ezalatt a szűk két hét alatt részt vett mindenki egy általa kiválasztott munkacsoportban, workshop-ban, amelyet az érkezés napja után választhattunk ki. Miután ez megtörtént, szinte minden nap, csaknem teljes időben, a saját workshopunkban dolgoztunk, azon voltunk, hogy a fesztivál

napjára egy előadást, vagy valamiféle kulturális produktumot hozzunk létre. A munkacsoportok a következők voltak: színház (*theatre*), művészet (*art*), tánc (*dance*), és média. A döntésünket az segítette, hogy előzetesen minden munkacsoportban eltöltöttünk közel egy órát, majd kiválaszthattuk a legszimpatikusabbat. A *workshopok* vezetői az országok koordinátorai közül kerültek ki. Emellett közösen egy táncos *flashmob* is összeállítottunk Georgi Ivanov vezetésével.



Kilenc ország résztvevői

## Workshop-ok bemutatása

A **Színház csoport** az idei évben egy több jelenetből álló összefüggő zenés darabot adott elő. Minden jelenet élő zenei aláfestéssel játszódott, Száraz-Nagy Tamás gitározott a történetek alatt. A közel húsz perces színdarabban megjelent a Herdelezi ünnep számos szokása és hagyománya. A darab eleje a tavaszt jelképező virágok kikelésével kezdődött, majd a tűzgrás, bárány és egyéb - a fesztivált jellemző motívum – jelent meg. A színdarab komolysága mellett a jelenetek több poént is tartalmaztak, melyek miatt, mind a felnőttek mind a gyerekek számára izgalmas és élvezhető volt az előadás. Többek közt előkerült a diszkrimináció problémája is. Az utolsó jelenetet a híres Erdelezi dal közös eléneklése zárta. A produkció nagy sikert aratott.



Az **Art workshop** Saska Kurisova és Nevena Pashova koordinálása alatt működött. A csoport felelt a fesztiválon lévő dekorációért és a színház munkacsoport kellékeiért is. Ebben a workshopban munkálkodott Herfort Károly és jómagam is. Az előkészületek alatt több tevékenységet és programot valósítottunk meg annak érdekében, hogy minél jobban megismerjük egymást. Létrehoztunk egy üzenetdobozt, melybe bárki dobhatott be üzenetet a másik részére, majd minden egyes nap végén kiosztottuk ezeket. Ennek köszönhetően közelebb kerülhettünk egymáshoz. Az egyik délután szavazást indítottunk 14 kategóriába, mint például: a legjobb énekes, a legtöbbet késő, a legszebb fiú/lány, a legrészegebb, a legjobb vezető stb. Majd a kategóriák győzteseit egy-egy vicces kézzel készített koronával és természetesen egy nagy tapssal jutalmaztuk meg. A

## *Az Art workshop résztvevői*



fesztiválra készítettünk egy hatalmas Európa térképet, melyen megrajzoltuk a cigányság vándorlását. A színháznak számtalan dekorációt készítettünk: cilindert, talárt, kés, ufót, virágokat, könyvet, szoknyát, fátylat. A fesztiválra több sablont, szélforgót, zászlót és még sok más kelléket kreáltunk. A csoportunkban mindenki azt csinálta, amit éppen szeretett volna, és ennek köszönhetően hihetetlenül jól érezte magát a társaság. Érzésem szerint, mindannyian kihoztuk magunkból a maximális teljesítményt, és eközben rengeteget nevtünk együtt.

A cigányság hivatalos zászlója 1971-óta



A tavalyi, 2013-as összefoglaló videó:

<http://vimeo.com/90470761>

## A Táncsoport tagjai



A táncosok megtekinthetők a következő linken:

<http://www.youtube.com/watch?v=v4kzC8ovfqc>

A **Dance workshop**-ot Georgi Ivanov vezettet. Ebben az előadásban is - ugyanúgy, mint a színháznál - megjelentek a Herdelez hagyományai és legendái. A húszperces profi produkciónak hatalmas sikere volt. A különböző táncos elemek után, egy érzelmes dalt hallhatunk két Csehországi fiattól, Jitka Matiovától és Radek Molnártól. Egy be nem teljesült fájdalmas szerelem történetét énekelték el a nézőknek, amely után a publikumból többen is könnybe lábadt szemmel tapsoltak. Akinek sikerült az érdeklődését felkeltenem, megnézheti az erről készült videót, és meggyőződhet a fiatalok szenzációs műsoráról.

### **Média workshop**

Végül a média csoportról szeretnék pár szót szólni. Az ő feladatuk az előkészületek, és a fesztivál alatti fényképezés, videó készítés és a Facebook-on való folyamatos posztolás volt.

A csoportot Marius Petre koordinálta. A rengeteg fénykép mellett több videó is született, hamarosan elkészül egy összefoglaló-videó, amely röviden bemutatja a Berlinben eltöltött napok eseményeit.

Örülök, hogy ismét részt vehettem a berlini Herdelezi fesztiválon. Idén is sok új barátságot kötöttem, és számtalan pozitív élményben volt részem. A reggeleket együtt kezdtük egy *energizerrel*, majd több napon különböző programokon vehettünk részt a városban, mint például: hajózás, városnézés, stb. Az együtt töltött két hét alatt egy nyitott, jókedvű társa-

ság alakult a kilenc országból verbuválódott fiatalokból. Ez a két hét igazolta azt, hogy lehetünk bármilyen a bőrszínűek, lehet különböző a nemzetiségünk, etnikumunk, lehet más a nyelvünk, a kultúránk, a szokásaink, mégis tudunk együtt dolgozni, mégis el tudjuk fogadni egymást, vagyis: valójában nagyon is hasonlóak vagyunk. *Mindenki jó valamiben*, segíthetjük, s így kiegészíthetjük a másikat. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy idén egy ilyen nagyszerű csapat tagja lehettem, remélem, hogy jövőre is lehetőségem lesz a részvételre.



A fesztivál napja



## Bodor Nóra – Beszámoló az intézeti ballagásról



*"Egy életcélt követni nemes gondolat.  
S mi kell hozzá? Csupán akarat,  
mely minden ifjú szívében él,  
küzdeni bátran egy új életért".  
(Tóth Árpád)*

A 2013-ban első ízben – *hagyományteremtő szándékkal* - megrendezett intézeti ballagásnak van folytatása, valóban hagyománnyá válhat a búcsúzás intézeti formája. 2014. május 14-én került sor a végzős harmadéves rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapszakos hallgatók ballagására, melyet nagy odaadással rendeztek meg a másodéves hallgatók. Az 1051-es előadástérmet díszítették fel, alig lehetett ráismerni az ünnepélyessé varázsoltságot, átrendezett tanteremre.

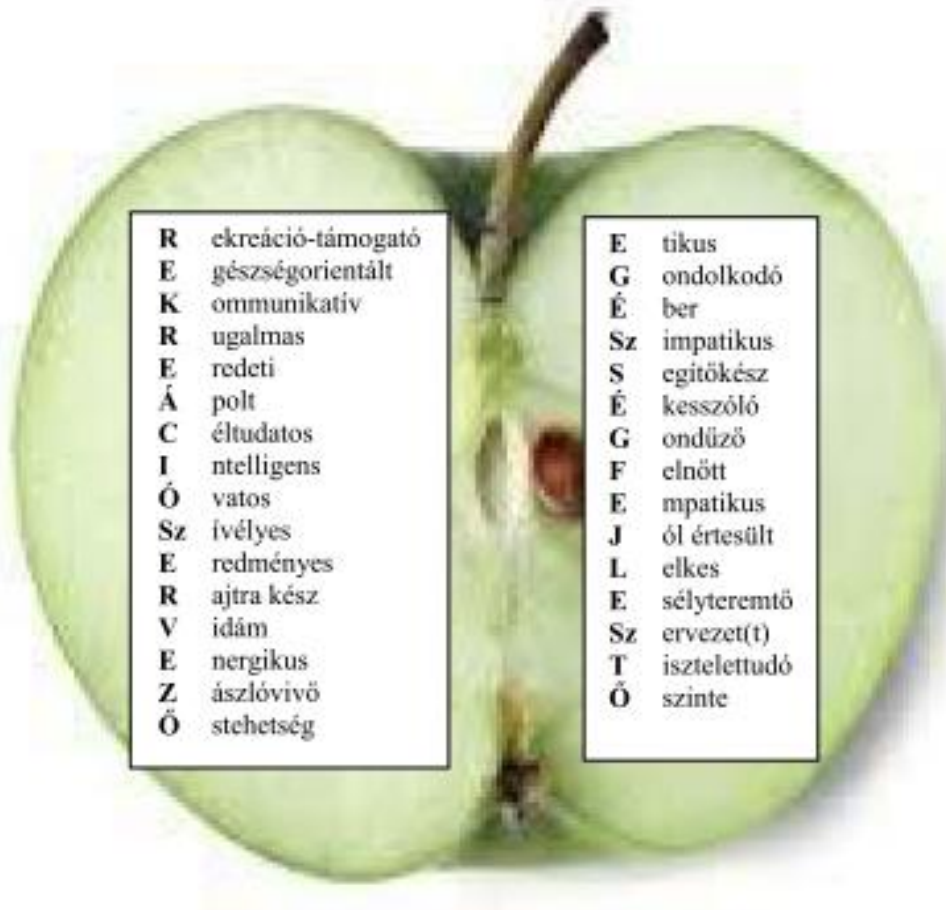
A műsor kezdetén megtudtuk, hogy Lippai László tanár úr lesz a ballagási ünnepség levezetője, a *ceremóniamester*. A műsor egy verssel kezdődött, melyet az egyik másodéves hallgató írt meg, és olvasott fel. Utána Pálmai Judit tanárnő meglepetés-videója következett. Tanárnő az elmúlt három év történéseinek fotókon/videókon rögzített eseményeiből ollózott össze sok meglepetést, sokfelől

kereskedve, internetes oldalakon is böngészve talált rá a videóján nézhető elemekre. Voltak olyan képek, amelyek az életmódtáborban készültek, voltak a JUGYU-s napokról, ahogy a sí-táborban, túra-táborban készültek is előkerültek. Igazi meglepetés-fotók is szerepeltek, jó hangulatot teremtve, a régi eseményekre ilyen módon visszanező hallgatókban.

A ballagás búcsúztató beszédét Tarkó Klára tanárnő mondta el, Hamvas Béla következő gondolatát is idézte:

*„Elbocsátlak téged is, mint mindenkit: felelős vagy minden emberért, aki veled él, s el kell számolnod minden fillérrel, amit magadra költesz, minden örömmel, amit magadba zártál, és minden boldog pillanattal, amit magadnak tartottál meg. Most eredj és élj, mert a világ a tied!”*

Tarkó tanárnő a komoly eseményt egy kis humorral szőtte át, kivetített egy ábrát és komolyan elmagyarázta, hogy milyen tulajdonságokkal jellemezhető a végzős rekreációs szervező egészségfejlesztő.



Ezután egy igazán mozgalmas feladatot kaptak a hallgatók, amely megoldoztatta a végzősöket: mindenki írhattott valamit a végzős hallgatótársa emléklapjára. Voltak, akik egy-két szót, mások hosszú mondatokat, vagy rajzokat alkottak, annyi biztos, hogy senki ballagási emléklapja nem maradt üresen.

A műsor zárásaként a *búcsú kör* következett, melyet Lippai tanár úr koordinált: a diákok a társaik közül választották meg a csoport hangulatfelelősét, a legjobb buli-szervezőt, és azt az embert, aki szerintük az első számú szakember lesz majd, a munkájában. Mindezt úgy, hogy az általuk választott ember vállára rakták a kezüket, így olyan helyzet is akadt, hogy minden kéz egy emberen volt, mely igen mókás alakzatot mutatott.

A ballagási műsort Tarkó tanárnő zárta le, majd ezután fogadás volt, amelynek kezdetén a ballagó diákok lepték meg oktatóikat egy-egy szál rózsával, és köszönték meg munkájukat. ◀



# Konferenciafelhívás – „Család-tükör”

## *Tisztelt Olvasónk!*

Ezúton is szeretnénk felhívni figyelmét a *Magyar Szociológiai Társaság Családszociológiai Szakosztályának* és a *Magyar Tudományos Akadémia Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottságának* 2014. november 20-án megrendezésre kerülő konferenciájára. *Részlet a konferencia kiírásából...*

A család – mint mikrotársadalmi egység – a makrotársadalom lenyomata, tükrö. A makrotársadalmi változások mikroszinten leképeződnek. A társadalmi struktúra, a gazdasági helyzet, a munkaerő-piaci igények, az értékek, a normák változása és a technológia fejlődése hatással van a kiscsoport életére. A család maga még mindig előkelő helyet foglal el az érték-hierarchiában, de a család tudományos és hétköznapi értelmezése változó, a változatok megítélése ellentmondásos: válság, krízis vagy éppen ellenkezőleg, értékhordozó változás.

Konferenciánk célja a családok strukturális, funkcionális, morális, érték- és törvényi vonatkozású, valamint szimbolikus változásainak megragadása elméleti és empirikus eszközökkel.

Várunk minden kvalitatív vagy kvantitatív módszerrel készült és/vagy elméleti munkát, amely a társadalmi változásokra reflektáló családokat elemzi és értelmezi, a különböző tudományok, az egyházak és a civil szféra szemszögéből.

**Témakörök:** Családszerkezeti változások; Családok a különböző történelmi korszakokban;

Családi értékek változása; Családfunkciók átalakulása; Családok életmódja;

Családi szocializáció, családi szerepek; Család és egészség; Család és devianciák;

Kommunikáció és konfliktuskezelés a családokban; A család és a másodlagos szocializációs közegek kapcsolata;

Család és az egyházak

### ***További információk:***

<http://www.jgytf.u-szeged.hu/tanszek/alkegeszseg/Csaladkonf2014/csaladkonferencia.html>

# Elismerő oklevél Intézetünknek


## Elismerő oklevél

A Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

### Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének

A kar legnagyobb nemzetközi rangú konferenciájának  
(Leisure, health and well-being)  
megrendezéséért

Szeged, 2014. május 29.

  
Dr. Marsi István  
dékán

*Tisztelt Olvasónk!*

Nagy örömmel számolunk be arról, hogy a 2013. szeptember 18-20-án lezajlott „Leisure, Health And Well-Being” konferencia (lásd. Hírmondó II. évf. 1. szám) rendezéséért Intézetünk dékáni elismerésben részesült.

*Köszönjük!*

## Számunk szerzői

<i>Berczi Gergely</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Bodor Nóra</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Dobos Evelin</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>László Attila</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Dr. Lippai László</i>	<i>főiskolai docens, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet</i>
<i>Meixner Ádám</i>	<i>katekéta-lelkipásztori munkatárs; rekreációs szervezés és egészségfejlesztés minor szakos hallgató</i>
<i>Mészáros Krisztina</i>	<i>rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgató</i>
<i>Dr. Nagy Edit</i>	<i>egyetemi docens, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet</i>
<i>Pálmai Judit</i>	<i>tanársegéd, SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet</i>