

## **Visszatérés Rovinjba**

Írta: Rétváriné Mészáros Mária

Olyan szerencsésnek mondhatom magam, hogy idén harmadszorra vehettem részt nemzetközi továbbképzésen, s ebből az utolsó két kurzus helyszíne a festői szépségű Rovinj volt.

Gödről, a Huzella Tivadar Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolából érkeztem „Az egészség érték” képzésre, melynek tervezetét előre bocsátották a szervezők. A tanfolyam szervezettségével, helyszínével maximálisan elégedett voltam. A klimatizált, jól felszerelt tanterem minden feltételt biztosított a színvonalas oktatáshoz. Előadónk, Szentgyörgyi Krisztina tapasztalt, szakmailag felkészült, egészségvédelemben, elsősegélynyújtásban jártas, magával ragadó személyiség volt.

A továbbképzés kiterjedt az egészségneveléstől kezdve a helyes táplálkozás, a mozgás fontosságán át az elsősegélynyújtásig. Szakmai ismereteim bővültek az egészségfejlesztésről, a balesetek megelőzéséről, az újraélesztésről, sebek és vérzések ellátásáról. A hét első felében elméleti, a második felében gyakorlati oktatás került előtérbe, melynek keretében kipróbáltam, kipróbáltuk a Rautek-féle műfogást, légúti idegentest ellátását, sebkötözést.

Hasznos segítséget kaptam ahhoz, hogy magabiztosan alkalmazzam a megszerzett ismereteket és segítséget nyújtsak iskolám egészségfejlesztési programjának összeállításában.

Szabadidőmben a városban sétáltam vagy a képző által szervezett csoportos kirándulásokon, programokon vettem részt. Motovun és Groznjan bájos, egyedi épületeivel, idegenvezető által ismertetett történelmével visszarepített bennünket az időben. Számomra a legnagyobb élmény a Rovinj-szigetek szépségét felfedező kajak túra volt, melyen lehetőség nyílt a Vörös-sziget víz alatti világát megcsodálni búvárkodás közben.

A tréning az oklevelek átvételével és egy jó hangulatú hajókirándulással zárult. E program lehetőséget biztosított arra, hogy Vrsar nevezetességeit megcsodáljuk és csapatunkat még jobban összekovácsolja.

Köszönet a szervezőknek, az előadónknak, hogy lehetővé tette ezt a szakmai feltöltődést, fejlődést.