

Erasmus beszámoló

2009/2010 tavaszi félév 3 hónapos Erasmus ösztöndíj Finnország, Helsinki

Az igazat megvallva elég sokat morfondíroztam azon, hogy beadjam-e a jelentkezésemet az Erasmus ösztöndíjra vagy sem. Az ok pedig az volt, hogy ez az utolsó szemeszterem a főiskolán és félttem attól, hogy emiatt nem tudom időben befejezni az egyetemi tanulmányaimat (azonban ez is sikerült). Azonban mérlegre vettem a pozitív és a negatív oldalát a dolognak és azt kell mondjam, hogy bőségesen a pozitív nyert. Sokat köszönhetek az angoltanáromnak, mert a vele folytatott beszélgetések és a pozitív visszajelzések jelentősen hozzájárultak a pályázatom beadásához. Utólag elmondhatom, hogy nagyon jó döntést hoztam, és sok területen tudtam fejlődni az Erasmus ösztöndíjnak köszönhetően, a kialakult emberi kapcsolatokról nem is beszélve.

Azért esett a választásom a finn fővárosra, Helsinkire, mert azt gondoltam, hogy az egy olyan hely, ahova az ember nem mindennap tud eljutni és teljesen eltérőek a hagyományaik, szokásaik, valamint a finn környezet is, Magyarországtól.

A kiutazás előtt a finn nemzetközi koordinátorok felvették velem a kapcsolatot, és részletes információt adtak a szálláslehetőségekről, biztosításról, általános költségekről, az egyetemről, felvehető tantárgyakról egyaránt. Majd később postai úton is kaptam egy információs csomagot.

A megérkezést követően, egy finn mentor ki jött elém a repülőtérre és elvitt a szállásomra, és egyben a szállásom kulcsait is ő hozta. Az idő havas volt, mikor megérkeztem és kb. – 5, -6 fok lehetett.



Nagyon szép a tél Finnországban, de azért annak örülök, hogy a nagyon hideg időt (- 23 fok) csak 1-2 napig „élvezhettem”. Könnyen megszokja az ember, nem volt kellemetlen, de a helyiek azt mondták, hogy 6 éve nem esett ennyi hó Helsinkiben, mint ebben az évben.

Minden rendben ment, elfoglaltam a helyemet, nem volt semmi kivetnivaló az apartmanban, hat erasmusos diák lakott egy apartmanban, amelyben mindenki külön szobával rendelkezett. Nagyon jó kis csapat állt össze, jó kapcsolat alakult ki köztünk és még jó néhány külföldi diákkal, akik ebben az épületben laktak. A szállás elfoglalása után a mentor elkalauzolt a belvárosba, ami nagyon közel volt a szálláshoz, tömegközlekedéssel, és megmutatta a számomra fontos helyeket, mint például azt, hogy hol tudunk bérletet vásárolni a tömegközlekedéshez, az olcsóbb éttermeket, bevásárlóközpontot, hipermarketeket stb..

Az egyetem nagyon elnyerte a tetszésemet, jól felszerelt volt és modern. Az oktatás színvonalával is meg voltam elégedve, három tantárgyat vettem fel Finnországban. Szimpatikus volt, hogy számos esetben interaktív órák vannak, és nem csak az előadásokra helyezték a hangsúlyt. A teljesítés sok esetben tartalmazott beadandó dolgozatot, valamely tantárgyból előadást kellett tartanom, de volt írásbeli vizsgám is. Részt vettem az egyetem nemzetközi hetén is, amely nagyon érdekes volt, sok külföldi oktató érkezett az egyetemre és számos érdekes órán vettem részt. A tanárok kedvesek voltak és segítőkészek voltak a diákokkal. Emellett azt tapasztaltam, hogy nagyon egészségesen táplálkoznak a helyiek, az iskolai étteremben is nagyon egészséges ételeket szolgáltak fel, sok zöldséget, teljes kiőrlésű kenyeret, halat stb.. A diákok ezt kedvezményesen igénybe vehették. Az iskola rendelkezett saját szaunával (szálláson is volt) és edzőteremmel is, melyet a diákok ingyen használhattak, de nemcsak a diákok vették igénybe, bárki számára ingyenes volt. Viszont azt tapasztaltam, hogy kevesen veszik igénybe és a fizikai aktivitásuk nem megfelelő. Ezt abból gondolom, hogy én nagyon sokat jártam és szinte mindig üres volt, vagy csak pár ember volt rajtam kívül. Pedig a lehetőség adott. Számos helyen van ingyenes edzőterem, de ott sem kell sorba állni a gépek használatához. Mindenképp meg kell említenem, hogy nagyon fejlett és biztonságos ország. Kellemes időt töltöttem el Helsinkiben és sok élménnyel gazdagodtam.

Novák Dávid
Egészségfejlesztés
PTE-ETK
2010-05-06