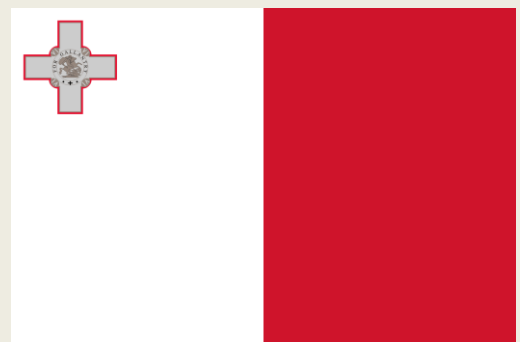




# **WE LIVE WITH ERASMUS**

**2014 - 2020**





## Erasmus+ 2014-2020

Erasmus+ je nový program Európskej únie, ktorý podporuje aktivity v oblasti vzdelávania, odbornej prípravy, mládeže a športu počas programového obdobia v rokoch 2014-2020.

### Program Erasmus+ nahrádza pôvodné programy EÚ:

- *program celoživotného vzdelávania* (Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius a Grundtvig)
- *Mládež v akcii*
- *programy medzinárodnej spolupráce: Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink a bilaterálne programy*

Naša škola sa aktívne zapájala už do predchádzajúcich programov a v rokoch **2014-2020** vyslala na odborné stáže množstvo učiteľov a študentov.

### Prelomové dátumy:

2015 - Zisk akreditácie

2017- Zapojenie odborných učiteľov do stáží

2018- Zapojenie školy do programu školského vzdelávania

### Štatistika:

#### Celkový počet účastníkov (z toho OVP - odborné vzdelávanie a príprava):

Študenti: 144

Učitelia: 18

ŠV(školské vzdelávanie):13 učiteľov

#### Krajiny našich mobilít

OVP- Španielsko

ŠV- Veľká Británia

Lotyšsko

Taliansko

Nemecko

Malta

#### Zapojené organizácie:

EkipEuropa

jazyková škola Bell

IFOM

Daugaypils Technikums

Executive Training Institute Malta

## Program krátkodobá mobilita v odbornom vzdelávaní

### Čo je to?

**Erasmus +** sa zameriava na **zlepšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy v celej Európe**, poskytovanie príležitostí pre študentov a zamestnancov OVP absolvovať stáž v zahraničí. Pomáha organizáciám odborného vzdelávania a prípravy vybudovať strategické partnerstvá s inými organizáciami a podnikmi na vytvorenie úzkych väzieb medzi vzdelávaním a odbornou prípravou a svetom práce. Celkovo to **pomôže zlepšiť zamestnateľnosť a zručnosti pre život jednotlivcov** a prispeje ku konkurencieschopnosti európskej ekonomiky.

### Čo to zahŕňa?

**I. príležitosti pre žiakov odborného vzdelávania a prípravy absolvovať stáž v zahraničí:**

*v podniku alebo na inom pracovisku (napr. vo verejnej alebo mimovládnej organizácii)*

*v odbornej škole s praktickým vyučovaním v podniku*

**2. príležitosti pre zamestnancov zúčastniť sa európskych aktivít profesijného rozvoja:**

- zahŕňa to: *odbornú prípravu (stáž)  
jobshadowing alebo pozorovanie  
výučbové pobyty*

**V rámci tohto programu naša škola v programovom období 2014-2020 vyslala žiakov a odborných učiteľov na odbornú stáž do podnikov.**

## Získavanie nových zručností v španielskej stredomorskej gastronómii (2014)

**Trvanie mobility:** 16. september – 16. október 2014

**Miesto mobility:** Málaga

**Účastníci mobility (20):**

Alexandra Blašková, Lucia Cigáňová, Ivana Divekyová, Romana Drexlerová, Gréta Dubská, Silvia Ďurinová, Nikola Gajdošová, Filip Groiss, Michaela Karaková, Nikola Lazareková, Martin Morávek, Denisa Patúcová, Nikola Rafayová, Marco Sonnemann, Peter Šingliar, Tadeáš Šmýkal, Kristína Ťapayová, Marek Vido, Miroslava Viglašská, Iveta Vrecková

- ako výstup žiaci vypracovali **zbierku receptov stredomorskej gastronómie**, ktorá sa dodnes používa na odborných predmetoch

# Ryby a morské plody v stredomorskej gastronómii- získavanie nových zručností (2016)

**Trvanie mobility:** 2. september – 3. október 2016

**Miesto mobility:** Málaga

**Účastníci mobility (20):**

Dominika Baláková, Ondrej Bugár, Silvia Čakajdová, Michal Gaman, Kristína Hubová, Matej Kochan, Michaela Kompasová, Radka Masárová, Natália Ofertalerová, Eduard Paštierik, Jozef Pipiška, Kristína Píšová, Simona Píšová, Lukáš Poór, Romana Szabová, Monika Šošovičková, Miriama Šumrichastová, Dominika Šušorová, Simona Turcerová, Denis Vido

- ako výstup žiaci pripravili v rámci Erasmus+ v spolupráci so svojimi mentormi, ktorí im boli pridelení v jednotlivých reštauráciách vytvorili **zbierku receptov stredomorskej kuchyne** (jej hlavnou zložkou sú ryby a morské plody, ale žiaci si do zbierky dovolili zaradiť typické španielske jedlá, s ktorými sa mali možnosť stretnúť počas svojho pobytu)

- zaujímavým výstupom stáže bolo aj **varenie paelli pre verejnosť pri príležitosti Dňa otvorených dverí, či prevádzka stredomorskej kuchyne na praktickej časti maturitnej skúšky**



*„Nezabudnuteľný mesiac na ktorý budem vždy rád spomínať. Španielska kultúra či jazyk sa nedá nemilovať. Som vďačný, že som bol súčasťou tohto projektu 😊“ (Ondrej Bugár)*

*„Za mňa super skúsenosť. Som vďačná, že som mala tú príležitosť tam byť a zažiť niečo z ich životného štýlu či kultúry. Super kolektív či už v práci alebo mimo nej. Ja som si to určite*

*užila dokonca sa niečo naučila a zhodnotila by som to na jeden z najlepších mesiacov v mojom živote. Už len vedieť vrátiť čas a zažiť to znova! 😊“ ( Natália Ofertalerová)*

## **Spoznávame stredomorskú gastronómiu – získavanie nových vedomostí a zručností (2017)**

**Trvanie mobility:** 01. september – 02. október 2017

**Miesto mobility:** Málaga

**Účastníci mobility (20):**

Bernátová Alexandra, Grimmel Jozef, Haragová Jana, Homolová Alexandra, Hudeček Adam, Hunková Erika, Jakalová Marcela, Jurenková Lenka, Kompasová Simona, Kulichová Paulína, Malíková Kristína, Mišáková Pavla, Mráziková Anna, Pekárová Kristína, Píšová Dominika, Rybičková Lenka, Šmatlák Samuel, Šranková Lucia, Štrbová Klaudia, Žigová Timea

**Účastníci mobility - odborní učitelia (1.9.2017- 15.9.2017):**

Mgr. Ľubica Zemanovičová a Bc. Lívia Minichová

- v rámci projektu žiaci opätovne v spolupráci so svojimi mentormi, ktorí im boli pridelení v jednotlivých reštauráciách, ako aj odbornými učiteľmi, ktorí boli taktiež účastníkmi projektu, vytvorili **zbierku receptov stredomorskej kuchyne**, ktorú obohatili o **slovensko-španielsko-anglický gastronomický slovník** /obsahujúci základnú terminológiu potrebnú pri práci v gastronómii)

- spomínaný gastronomický slovník je **výbornou pomôckou pre všetkých študentov gastronomických odborov**

- **varenie paelli v rámci dňa otvorených dverí nesmelo chýbať** a postupne sa stalo súčasťou prezentácie našej školy.



*„Erasmus Plus v Malage bol pre mňa nezabudnuteľný zážitok. Pomohol mi nadobudnúť nové skúsenosti, nové priateľstvá a skúsiť príležitosť na vlastné oči vidieť, ako to funguje v pravej španielskej reštaurácii. Upevnilo to náš kolektív, s ktorým vždy radi na pobyt v Malage spomíname. Za túto príležitosť som veľmi vďačná!“ ( Mráziková Anna)*

## Stredomorská kuchyňa – rozvoj odborných zručností(2018)

Trvanie mobility: 03. september – 04. október 2018

Miesto mobility: Málaga

### Účastníci mobility(26):

Dajana Kolesárová, Lenka Martošová, Milan Cipov, Hana Zábojníková, Anita Kolesárová, Michaela Rafajová, Lucia Balášková, Michaela Pittnerová, Martina Špaková, Denisa Borošová, Vanesa Černáková, Ivana Vidová, Leo Szabo, Romana Pánisová, Katarína Albertová, Viktória Zedeková, Nikoča Jankulová, Erik Haulik, Veronika Kačkovičová, Nikola Juríková, Roman Gális, Romana Paulenová, René Kohút, Michela Gabčíková, Soňa Dzurendová, Ľubomír Choleva

### Účastníci mobility- odborní učitelia (03.09.2018-14.09.2018):

Ing. Tatiana Sigetová, Mgr. Mária Konečná, Ing. Monika Bielíková

### Vedúci pedagogickí zamestnanci- jobshadowing(24.09. – 30.09. 2018.):

Mgr. Darina Krčíková, Ing. Jana Sudrová

- v rámci projektu Erasmus plus žiaci v spolupráci s odbornými učiteľkami po skončení odbornej stáže vypracovali brožúrku - gastronomický cestopis Málaga, s ktorým sa zúčastnili súťaže SOČ, kde sa umiestnili na krásnom 1. mieste v krajskom kole



„Doteraz som v kontakte s kolegami z Del Olivo a dokonca sa s nimi naďalej stretávam, cestujem za nimi a trávim spolu čas v Španielsku 😊. Čo sa týka španielskeho jazyka, Erasmus mi vylepšil školskú verziu, ktorá má sprevádza cestami späť do Španielska, či keď som išla do Miami na vysokoškolský výlet 😊  
Z gastronomického hľadiska skúseností, je veľmi príjemné, ako mi je Španielska kuchyňa blízka, čo sa týka znalostí a jej zvyklostí. Zároveň úžasná príležitosť, ktorá mi pomohla s prihláškami na vysokú školu a aj v kariérom postupe 😊. Ďakujem ešte raz za príležitosť ❤️“ ( Veronika Kačkovičová)

„Erasmus bol v tom super, že človek, ktorý málokedy vycestoval za hranice viac ako do Maďarska sa zrazu dostal do Španielska a bola to bomba. Môcť vidieť krajinu, more a Malagu a okrem toho sa priučiť jazyku ako aj gastronomickým zručnostiam bolo ohromujúce. Momentálne pracujem v cukrárni takže morské plody nepitvám ( 😊 ) ale rozhodne som si odniesla to že sa netreba báť nových vecí ako kajaky, ochutnať morské plody a čistiť ich, vozit' sa na seqweyi atď. 😊 Spomienky sú to na nezaplatenie 😊 <3. Som rada, že som sa mohla zúčastniť. 😊“ ( Martina Špaková)

„Vždy rada spomínam na Malagu ❤️ bolo tam naozaj nádherne. Noví ľudia, nové prostredie, nové skúsenosti.. Bolo to jednoznačne jedno z najlepších vecí čo mi Kalina dala. Síce tá práca s tými rybičkami bola zo začiatku fakt nechutná 😊 ale ku koncu som ani nevnímala že rozoberám kalamára 😊 Najviac sa mi páčilo ako ste sa

vždy snažili nám vytvoriť program a ukázať nám pekne miesta 🙏 Doprialo by som takúto "prax" všetkým študentom, pretože to fakt stalo za to a hneď by som si to zopakovala 😊 (Anita Kolesárová)

## Kuchyňa Andalúzie - nadobúdanie nových kompetencií (2019)

**Trvanie mobility:** 02. september – 02. október 2019

**Miesto mobility:** Málaga

**Účastníci mobility (28):**

Martina Borková, Margaréta Beňadiková, Sára Gogová, Diana Kováčiková, David Kňazovič, Ema Ďurišová, Rebeka Kasanová, Kristína Minářová, Paulína Pišová, Viktória Pisoňová, Sofia Vázanová, Adriána Radbová, Natália Višňovská, Miroslava Ďuricová, Olívia Štangová, Milan Bielik, Simona Tkáčová, Roman Junás, Vanessa Talajková, Monika Trenčianska, Nikola Bartová, Angelika Kašiaková, Selina Hlinková, Annamária Sedláčková, Laura Dadíková, Lenka Daňová, Radka Lieskocová, Dario Čontofalský

**Účastníci mobility- odborní učitelia (02.09. – 08.09. 2019):**

Mgr. Ján Krčík, Mgr. Anna Králiková, Mgr. Katarína Bajánová,

**odborní učitelia (09.09. – 15.09. 2019.):**

Bc. Helena Hudecová, Bc. Miriam Lajčiaková.

- ako výstup si žiaci pripravili **Dni španielskej kultúry**, kde si počas troch dní pripravili pre žiakov našej školy bohatý program zameraný na spoznávanie Španielska - jeho kultúry, histórie, zvykov a tradícií a v neposlednom rade aj samotného jazyka

- počas **dňa otvorených dverí tradične pripravili pre jeho účastníkov paellu a prezentáciami odprezentovali svoju stáž**

- vyučujúce, ktoré boli účastníčkami stáže pripravili spolu so žiakmi **banket**, vďaka ktorému odovzdali vedomosti a zručnosti svojim žiakom

- MOV pani Lajčiaková a MOV pani Hudecová v spolupráci so školským odbytovým strediskom A klub, ktoré ponúka stravovanie pre širokú verejnosť, pripravili **týždeň španielskej kuchyne**



„Stáž v Malage bol najkrajší úžasný mesiac, na ktorý spomínam len v najlepšom, po odbornej stránke som toho asi moc nevyužila, nakoľko momentálne nepracujem v gastronómii, ale naučila som sa výborné gazpacho 🍷 keby môžem idem hneď naspäť ❤️“ (Sofia Vázanová)

„Mesačná stáž v Malage bolo najlepšie rozhodnutie, aké som mohla urobiť a taktiež úžasná príležitosť. Zistila som ako to naozaj chodí v špičkových podnikoch, spoznala kultúru, ochutnala miestnu gastronómiu a taktiež sa pokochala krásami Španielska. Táto stáž mi dala víziu do budúcnosti. Bolo mi ctou a potešením sa jej zúčastniť.“ (Simona Tkáčová)

## Spracovanie a príprava rýb a morských plodov(2020)

**Trvanie mobility:** 03. september – 04. október 2021

**Miesto mobility:** Málaga

**Účastníci mobility (30):**

Ciroková Michaela, Dobišová Karolína, Ergangová Sára, Fojtík Patrik, Fridlová Slávka, Kliniec Alex, Kňazková Jessika, Madajová Adriana, Michulková Tamara, Smitková Vanessa, Sunegová Natália, Šimorková Melánia, Šúšorová Andrea, Bakytová Paulína, Hostovecký Matej, Kováčová Ivana, Natália Ivinová, Simona Mazánová, Jozef Šalátek, Kristián Trulík, Cebáková Valéria, Gáabrišová Mariana, Greguš Matej, Greguš Tomáš, Hagarová Timea, Bianka Hanusková, Kotianová Ivana, Ondrejka Adam, Kristína Pytlová, Šmida Samuel

**Účastníci mobility- odborní učitelia ( 4. - 12. septembra 2021):**

Ing. Mihálová H., MOV - Bc. Schwarzová I. a Mgr. Krčíková K.

**odborní učitelia (11. – 19. septembra 2021):**

MOV - Mgr. Brindzová, Bc. Pekárová, Bc. Priečková

-zo stáže je naplánovaných viacero výstupov- varenie paelli, príprava časopisu, prezentácie o stáži pre študentov, otvorené hodiny vyučujúcich,





## Program školské vzdelávanie

### Čo je to?

Program poskytuje príležitosti pre ľudí pracujúcich v sektore školského vzdelávania, aby mohli rozvíjať svoje odborné schopnosti a spolupracovať s partnermi v Európe. Aktivity podporia výmenu osvedčených postupov a testovanie inovatívnych prístupov, ktoré riešia spoločné problémy, akými sú napr. predčasné ukončenie školskej dochádzky, či nízka úroveň základných zručností. Realizované aktivity ďalej môžu posilniť väzby so svetom mimo školy a ďalšími sektormi vzdelávania a odbornej prípravy.

### Čo to zahŕňa?

- **Príležitosti pre učiteľov a ďalších školských zamestnancov** na realizáciu európskych aktivít na podporu profesijného rastu v zahraničí, ako:
  - Štruktúrované **kurzy alebo školenia**;
  - **Výučbové pobyty**;
  - **Hospitácie** (jobshadowing) alebo **pozorovanie**.
- **Príležitosti pre žiakov**
- **Spolupráca medzi školami a inými inštitúciami**:
  - Vytvorenie medzinárodných strategických partnerstiev na spoluprácu na otázkach spoločného záujmu.
- **Spolupráca medzi školami: eTwinning**

## Dajme škole nový rozmer 2018/2019

V rámci projektov Erasmus + bol škole v roku 2018 schválený projekt v kľúčovej kompetencii K1 Mobilita pracovníkov v oblasti školského vzdelávania. V rámci programu sa vzdelávania zúčastnili piati učitelia našej školy.

V dňoch **29.7.2018 – 11.8.2018** sa vďaka projektu Erasmus plus Mgr. Miroslava Šimová zúčastnila 2- týždňového štruktúrovaného kurzu ***Creativity in the Classroom*** v meste **Cambridge vo Veľkej Británii**. Cieľom kurzu bolo pomôcť učiteľom zdokonaľiť svoje zručnosti a oboznámiť ich so stratégiami, ako byť kreatívnejšími učiteľmi. Poskytuje nové nápady a príležitosti ako oživiť svoju prax v triede. Kurz pomáha učiteľovi a študentom, aby sa stali kreatívnejšími, mohli lepšie rozmýšľať inak a pozrieť sa na vec z inej perspektívy.

*Kurz bol pre mňa oživením z profesionálneho i osobného hľadiska. Ocenila som najmä vysokú profesionalitu zo strany lektorov, výborné organizačné zabezpečenie, získané nové priateľstvá, vedomosti, metódy a nápady i krásne zážitky. S niektorými nápady som sa stretla po prvý raz a teším sa, že ich využitím sa zlepši úroveň ovládania anglického jazyka mojich žiakov. (Mgr. Miroslava Šimová)*



Vďaka projektu Erasmus+ sa v dňoch **29.7. - 11.8.2018** zúčastnila Mgr. Lívia Gavlacová 2-týždňového štruktúrovaného kurzu **“Educational Technology Now”** v meste Cambridge vo Veľkej Británii. Cieľom kurzu bolo naučiť sa ako **skvalitniť prípravu učiteľov v oblasti IKT a motivovať žiakov k efektívnemu využívaniu moderných technológií**, čím sa podporí ich počítačová gramotnosť. Obsahom kurzu bolo oboznámiť sa s využívaním sociálnych sietí na vytvorenie osobnej vzdelávacej siete, využívanie mobilných aplikácií na jazykové vzdelávanie, práca s online video a audio nástrojmi nahrávania ale aj využívanie hier ako formy práce v triedach.

*Účasť na kurze vnímam ako obrovský prínos a výbornú príležitosť zdokonaľiť sa nielen jazykovo ale aj ako možnosť odovzdať svoje získané poznatky a skúsenosti svojim kolegom a žiakov priamo vo vyučovaní. Túto mobilitu by som odporučila všetkým učiteľom. (Mgr. Lívia Gavlacová)*



V dňoch **17.11. až 24.11.2018** v rámci programu Erasmus + navštívili učiteľia Mgr. Jana Majtánová a Mgr. Ľubomír Jurík. Zameraním **Jobshadowingu** boli hospitácie hodín cudzích jazykov a **konzultácie** odborníkmi - **školským psychológom a kariérnym poradcom** - v podmienkach jednej z tamojších stredných odborných škôl. Prijímajúcou školou bola škola **DaugavpilsTechnikums**.

*Počas piatich dní v Daugavpils sme získali nový pohľad na vyučovanie cudzích jazykov a na prácu odborníkov (školský psychológ a kariérny poradca) v oblasti výchovy. Projekt nám umožnil spoznať nádhernú pobaltskú krajinu a veľa zaujímavých ľudí. (Mgr. Ľubomír Jurík, Mgr. Jana Majtánová)*



V dňoch **3.3.2019 – 11.3.2019** sa Mgr. Anna Bércešová zúčastnila týždňového štruktúrovaného kurzu s názvom **Work-based learning and Dual Education** v meste **Bologna v Taliansku**.

*Tento kurz bol pre mňa veľmi prínosný, pretože mi umožnil pochopiť základy učenia založeného na práci v Taliansku a systému duálneho vzdelávania v Nemecku. Mala som možnosť stretnúť študentov, ktorí sú zapojení do Erasmus+ mobility študentov, a tiež s ich supervízormi, a dozvedieť sa ich skúsenosti s výmennými pobytmi študentov. Vďaka kurzu som získala mnoho vedomostí a skúseností, aj napriek tomu, že nenaplnil všetky očakávania, keďže Taliansko zatiaľ nenastúpilo na cestu duálneho vzdelávacieho systému, a tak som nemala príležitosť odnieť si poznatky zo skúseností so zavedením tohto typu vzdelávania.*

*(Mgr. Bércešová)*



## **„Interkulturalita a nová metodika pre školu 21. storočia“**

V rámci programu Erasmus + bol škole schválený nový projekt na školský rok 2019/2020 KA 101 – Mobilita zamestnancov v oblasti školského vzdelávania . Projekt je zameraný na rozvoj multikulturality a inklúzie, ako aj na rozvoj jazykových kompetencií a metodiky. Na projekte sa zúčastnilo 8 pedagogických zamestnancov našej školy.

V dňoch **4.8. – 10.8. 2019** sa **Mgr. Lubomír Jurík a Mgr. Jana Majtánová** zúčastnili **jazykového vzdelávania učiteľov nemeckého jazyka** . Ťažiskom kurzu bola komunikácia, fonetika, fonológia, bavorský školský systém, nemecké produkty, gramatické javy, reč mladých a hodiny intenzívnej komunikácie v pomere jeden lektor a jeden učiteľ.

*Kurz bol výborne zorganizovaný, lektori boli pripravení vyhovieť všetkým našim požiadavkám, oceňujeme tiež ústretovosť administratívnych pracovníkov. (Mgr. Lubomír Jurík, Mgr. Jana Majtánová)*



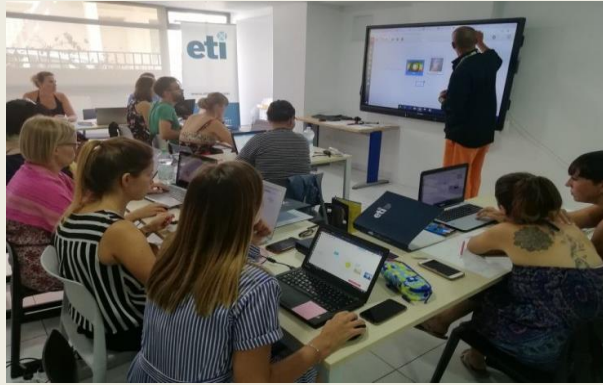
Vďaka projektu Erasmus+ sa **PaedDr. Andrea Krajčovičová** v dňoch **26.08.-30.08.2019** zúčastnila kurzu **CREATIVITY AS A KEY COMPETENCE FOR THE 21ST CENTURY LEARNER**, ktorý bol zameraný na učiteľov a iných zamestnancov v oblasti vzdelávania, ktorí by radi implementovali prvok kreativity do vyučovania. Cieľom kurzu bolo rozvinúť kreatívne zručnosti a viesť učiteľov k tomu, aby uvažovali o vlastných vyučovacích metódach v spojitosti s kreativitou. Účelom kurzu bolo tiež rozvinutie jazykových kompetencií účastníkov a rozšírenie povedomia o kultúrnom bohatstve Malty.

*Účasť na mobilite a kurze bola pre mňa obohacujúca z profesionálneho i osobného hľadiska. Vnímam ju ako veľký prínos a výbornú príležitosť zdokonaľiť sa jazykovo, ale aj ako možnosť odovzdať získané poznatky svojim kolegom. Verím, že nadobudnuté poznatky plnohodnotne uplatním vo vyučovacom procese a formou diseminácie inšpirujem aj svojich kolegov rozvíjať kreativitu žiakov vo vyučovacom procese.*

*(PaedDr. Andrea Krajčovičová)*

V dňoch **26.08.2019** až **30.08.2019**. Mgr. Jana Dubinová absolvovala kurz **Spice up Your Teaching Methods**, ktorý bol zameraný na nové metódy a formy vyučovania nielen anglického ale aj iných jazykov. Kurz bol konkrétne zameraný na zlepšenie pochopenia súčasnej vzdelávacej technológie a pedagogických princípov, ktoré sa uplatňujú pri výučbe cudzích jazykov. Takisto sa zameriaval na podporu štúdia anglického jazyka a zlepšenie vlastných jazykových kompetencií jeho účastníkov. Ďalším z cieľov bolo aj využívanie modernej metodiky na zvýšenie **motivácie** žiakov pri výučbe cudzích jazykov, ako aj zdokonaľovať formy a spôsoby výučby cudzích jazykov

*To, že som sa mohla zúčastniť tohto školenia považujem za veľký prínos pre moju prácu ako pedagóga, ale aj ako človeka. Školenie mi prinieslo množstvo nových nápadov, inšpirácií a novej chuti do práce, o ktorú sa budem môcť podeliť so svojimi kolegami aj s mojimi študentmi. Chcem im prinášať nielen nové vedomosti z angličtiny, ale aj rozšíriť ich pohľad na nový multikultúrny svet. (Mgr. Jana Dubinová)*



V dňoch **9.11.2019** – **16.11.2019** sa Mgr. Anna Bércešová zúčastnila týždňového štruktúrovaného kurzu s názvom **Diversity in Education**, ktorý bol zameraný na pedagógov, ktorí majú záujem lepšie porozumieť a rozvíjať zručnosti pre prácu s kultúrnou rôznorodosťou v rôznych vzdelávacích kontextoch. Cieľom tohto kurzu bolo zvýšiť povedomie o vplyve rôznorodosti na správanie, vychádzajúce z kultúry aj osobnosti; a tiež preskúmať, ako integrovať tento typ odbornej prípravy do aktivít v triede pre zamestnancov aj študentov.

*Tento kurz bol pre mňa veľmi prínosný, pretože mi pomohol získať praktické nápady, ako uplatňovať rôzne komunikačné stratégie v rôznych medzikultúrnych kontextoch, preskúmať riešenia problémov s prácou s migrantmi a utečencami. Taktiež nás učiteľov naučil odlišnému pohľadu na integráciu, či inklúziu detí, ktorých vzdelávanie je znevýhodnené z rôznych dôvodov a nachádzať riešenia, ako im umožniť, aby sa mohli vzdelávať bez toho, aby sa cítili vyčlenené z kolektívu. ( Mgr. Anna Bércešová)*



## **Čo sme vďaka účasti na programoch Erasmus + získali?**

- *Nové vedomosti, zručnosti a kompetencie*
- *Zdokonalili sme sa v cudzích jazykoch*
- *Spoznali sme nové krajiny a ich kultúru*
- *Spoznali sme nových ľudí a nadviazali nové priateľstvá*
- *Získali certifikáty, Europass mobilita*
- *Získali nové vedomosti v oblasti metodológie*
- *Stali sme sa kreatívnejšími*



## *Vedomosti a zručnosti získané počas stáže*

### *Rozpoznávanie čerstvosti rýb a morských plodov*

V našich zemepisných šírkach obchody ponúkajú najmä ryby a morské plody v zmrazenom stave, čím je náš záujem pri výbere týchto surovín obmedzený len na uvedený dátum spotreby. Podľa nášho názoru je však nesmierne dôležité, aby sme ako čoraz väčší konzumenti týchto surovín, vedeli na nich rozpozorovať znaky, ktoré sú indikátorom ich čerstvosti.

Pri práci s čerstvými rybami a morskými plodmi je potrebné riadiť sa:

- a. hmatom- mäso ryby je pevné a pružné, pri zatlačení prsta do kože sa musí koža vrátiť, nesmie v nej zostať jamka po prste
- b. zrakom – oči ryby by mali byť lesklé, vypuklé a číre, v žiadnom prípade nie zakalené alebo prepadnuté. Žiabre čerstvej ryby sú červené alebo purpurové. Koža lesklá, neporušená, mäso pevné a pružné a šupiny by nemali samovoľne odpadávať. Slávky alebo usrticemusi byť zatvorené
- c. čuchom - čerstvosť suroviny charakterizuje príjemná vôňa bez známok zápachu kyslosti, hniloby. U ustríc alebo slávok by mala prevládať vôňa morskej vody.

Spoznanie čerstvosti mrazených surovín je omnoho náročnejšie keďže ich čerstvosť je možné určiť až po rozmrazení( najväčšiu istotu čerstvosti produktov máme najmä pri ich zamrazení po výlove) Rozmrazovať sa doporučuje cez noc v chladničke a vždy tak aby voda mohla odtekať preč. Najdôležitejšie je skontrolovať si dátum spracovania a dátum spotreby. U rozmrazených produktov posudzujeme najmä vizuálnu stránku a čuchovú stránku. Surovina by nemala byť poškodená a zapáchajúca.

## *Krevety*



Krevety patria medzi najobľúbenejšie morské plody. Existuje viac ako 300 druhov kreviet, ktoré sa podľa veľkosti delia na granáti, tygrie krevety a krevety. Krevety vo všeobecnosti obsahujú veľké množstvo proteínov, omega 3 mastných kyselín a vitamínu B12 a zároveň sú zdrojom minerálov ako napr. železo, horčík, selén, či sodík. Na druhej strane sa krevety vyznačujú nízkym obsahom tuku a cholesterolu, čím sú vhodné aj pri diétnom stravovaní.

My sme počas našej stáže pracovali najmä z klasickými krevetami známymi aj pod názvom scampi,. Počas stáže sme mali možnosť pracovať s krevetami v rôznej podobe- cez ruky nám prešli tak krevety čerstvé ako aj zmrazené, predvarené ako aj surové, vylúpané ako aj nevyľúpané.

### *Čistenie kreviet*

Návod na čistenie kreviet je nasledovný:

Krevetú si otočíme nožičkami hore a ako prvé odstránime hlavičku. Následne si olúpeme škrupinku a to tak, že chytíme krevetú za chvost( pri chvoste si dávame pozor, nakoľko má na sebe drobné pichličiaky), ktorý potiahneme a tak celá škrupinka zide dole. Potom chrbát krevety zľahka narežeme, umyjeme a vyberieme črievko. Takto očistená kreveta je následne určená na tepelnú úpravu.

### *Príprava špagiet s krevetami*

Recept, ktorý v tejto časti práci ponúkame sme počas našej stáže robili pomerne často. Na prípravu špagiet s krevetami potrebujeme: olivový olej, sušené paradajky, olúpané krevety, cesnak, vývar, uvarené špagety, oregáno a čerstvú vňať. Očistené krevety spolu



s cesnakom orestujeme na olivovom oleji. Pridáme sušené paradajky a podlejeme vývarom, aby krevety dosiahli lepšiu chuť. Keď sú krevety hotové( majú ružovú farbu), pridáme uvarené špagety, oregáno a česťtvú vňať. Všetko dokonale na panivici premiešame a môžeme servírovať.

### ***Kalamáre***



Kalamár patrí medzi hlavonožce a je charakteristický svojím mäkkým, bielym a jemne sladkastým mäskom. Pre naše telo je bohatým zdrojom minerálov ako fosfor, železo, jód, selén, ako aj vitamínov B12, B6 a vitamínu E. Kalamáre disponujú vysokým obsahom bielkovín a naopak neobsahujú ani gram sacharidov, čím pre nás predstavujú vysoko výživným pokrmom.

Práve z vyššie spomínaných dôvodov sa v našich kuchyniach čoraz častejšie popri krevetách začínajú objavovať aj kalamáre. V obchodoch najčastejšie natrafíme na mrazené obalované krúžky kalamára, poprípade najrôznejšie typy kalamárov v konzerve, ktoré sa však kvalite čerstvej suroviny nedokážu vyrovnáť.

### ***Čistenie kalamára***

Jednou rukou chytíme telovú časť kalamára, ktorú druhou rukou oddelíme od hlavovej časti. Oddelíme chápadlá( tie sa môžu v príprave jedál neskôr využiť) a kalamára pod tečúcou vodou zbavíme vnútorností. Z kalamára vyberieme chrbticu, ktorá ma konzistenciu podobnú plastu. Po očistení kalamára z vnútra, rukami poprípade nožikom odstránime z povrchu kalamára kožu( v prípade, že kalamára grilujeme, koža môže zostať ponechaná) a opäťovne kalamára opláchneme pod tečúcou vodou.

### ***Príprava kalamára na grile***

Na prípravu grilovaného kalamára potrebujeme: očisteného kalamára, citrón, strúčik cesnaku, olivový olej, nasekaný petržlen, soľ a korenie. Očisteného kalamára naložíme na pol hodinu do zmesi citrónu a olivového oleja. Do misky si zatiaľ pripravíme zmes nasekaného petržlenu, pretlačeného cesnaku s šťavy z citróna, ktorou budeme kalamára počas grilovania potierať. Kalamáre poukladáme na gril a grilujeme z každej strany približne 3 minúty. Popri tele kalamára je možné grilovať aj chápádlá. Podávame so zeleninovým šalátom poprípade nakladanou zeleninou.

### ***Chobotnica***



Chobotnica patrí do skupiny hlavonožcov a v gastronómii je považovaná za delikatesu a to najmä v stredomorskej a japonskej kuchyni. Obsahuje veľké množstvo minerálov, bielkovín a vitamínov a preto je vhodná aj pri diétnom stravovaní. Charakteristické pre chobotnicu je netučné tuhšie mäso, ktoré sa pre tepelnou úpravou naklepáva tlčikom, aby zmäklo. Chobotnice majú v gastronómii široké uplatnenie- môžu sa piecť, grilovať, variť, dusiť, ale výborné sú aj surové vo forme sushi.

### ***Čistenie chobotnice***

Chobotnicu opláchneme a rozprestrieme na dosku. Následne chobotnici odrežeme telový vak tesne za očami. Oči vykrojíme a z telového vaku vydlabeme vnútornosti, odstránime vačok s inkoustom. Telový vak si potom obrátíme vnútornou stranou a zo stredu tela chobotnice odstránime tuhý nejedlý zobák. Chobotnicu následne pevne uchopíme a z mäsa stiahneme kožu. Takto očistiť môžeme aj uvarenú chobotnicu.

### ***Príprava chobotnice- chobotnica na galíjský spôsob***

Príprava chobotnice vôbec nie je taká náročná, ako sa na prvý pohľad môže zdať. Na tepelné spracovanie si vyberáme chobotnice vo veľkosti do 1 kg.( aj pred grilovaním chobotnice sa odporúča chobotnicu povariť poprípade marinovať). Pred samotným varením vo vriacej vode sa odporúča chobotnicu ponoriť na pár sekúnd do vriacej vody, vybrať a nechať vychladnúť a následne tento postup ešte raz zopakovať. Až po druhom vychladnutí ju ponoríme úplne do vriacej vody a necháme variť. Pre lepšiu chuť chobotnice sa do vody zvykne pridávať bobkový list, korenie, koreňová zelenina. Varenie kilovej chobotnice trvá približne 1 hodinu . Treba si na to dávať pozor, pretože prevarená chobotnica nezmäkne, ale naopak stuhne. Znakom , že je chobotnica uvarená je , že ju prerežeme aj tupou stranou noža.

Najjednoduchší recept na prípravu chobotnice , ktorý sme sa počas našej stáže naučili je chobotnica na galíjský spôsob. Postup prípravy tejto pochúťky je nasledovný: uvarenú chobotnicu nakrájajte na plátky, ktorými obložíte tanier alebo dosku. Bohato posypte údenou paprikou, osolte morskou soľou a zalejte kvalitným olivovým olejom. Prílohou sú varené zemiaky nakrájané na tenké plátky

### ***Filetovaniešťukozubca***



Štukozubec známy aj ako morská štika je dravá ryba žijúca v Atlantiku, Stredozemnom či Čiernom mori. Nakoľko práve oblasť Stredozemného a Čierneho mora je vyhľadávanou oblasťou slovenských turistov, je najpravdepodobnejšie, že sa s týmto druhom ryby streteme, a z toho dôvodu sme ju zaradili do našej práce. Šťukozubec má chutné biele mäso s minimom tuku, je vhodný na zapekanie a vyprážanie a často sa využíva aj na prípravu špízov, rybacích fondú, či filiet.

Postup na filetovaniešťukozubca je nasledovný: Poriadne opláchnutú a vypitvanú rybu si položíme na pracovnú dosku. Podľa zásad správnej výrobnnej praxe (HACCP) sa pri práci s rybou používa modrá pracovná doska. Ako prvé odstránime všetky plutvy. Použijeme ostrý

nôž, alebo ich odstrihneme kuchárskymi nožnicami. Následne odstránime chrbtovú kosť a rebrá. Postupujeme tak, že do ryby vnikneme na mieste pod rebrami. Rezy musia byť čisté, hladké, aby sme získali hladkú filetu – plátok rybieho mäsa bez zbytočných „zásekov“. Najskôr rez vedieme pozdĺž celej chrbtice a potom postupujeme nožom hlbšie. Nôž vedieme ponad rebrá, pričom na spodnej strane noža cítime rebrá. Keď je uvoľnená chrbtica, nôž priložíme tesne k žiabram a oddelíme hlavu. Hlavu je možné použiť na prípravu rybieho vývaru. Pozdĺžnym rezom smerom ku chvostu odstránime horný filet. Odstránime skelet – chrbticu s rebrami. Filety dočistíme a dôkladne opláchneme. Ak chceme dokonalé filety, pomocou pinzety povytáhuje aj malé kostičky – ale opatrne, aby sme nenarušili jemnú štruktúru mäsa.

### *Losos*



Losos obyčajný sa radí medzi sladkovodné ryby hoci väčšinu svojho života prežije v slanej vode. Lososy sa totiž rodia v riekach odkiaľ sa po 2-3 rokoch premiestňujú do mora. Je charakteristický jemne aromatickým relatívne tučným, ale výživným mäsom (obsahuje veľké množstvo omega 3- mastných kyselín, vitamín D, draslík a selén). Mäso je typické svojou oranžovou farbou, ktorú spôsobujú kartenoidy obsiahnuté v mäkkýšoch a kôrovcoch, ktorými sa losos živí.

Losos patrí k najvšestrannejším rybám a umožňuje obrovské množstvo úprav- od sushi, cez varenie vo vode, smaženie až po pečenie v rúre. Tradičnou špecialitou je losos naložený v soli, poprípade sušený losos.

#### *Filetovanie lososa*

Lososa si dôkladne umyjeme pod vodou, aby sme odstránili zvyšné nečistoty a baktérie. Položíme si ho na pracovnú dosku, kde sme rezom odstránili jeho hlavu. Telo lososa postupne krájame na tenšie plátky s priemerom 5 cm. Lososa treba dôkladne vykostiť, aby sa

zabránilo problémom pri konzumácii. Ťahaním kosti hore a dole, doprava a doľava je nesprávne, pretože tým kosti zapichujeme len hlbšie do mäsa, čo je nežiadúce. Preto sa odporúča použiť kliešte alebo pinzetu a kosti ťahať v smere ich orientácie. Pred tepelnou úpravou lososa vykonáme podrobnú kontrolu, aby sme sa presvedčili, či je losos dôkladne vyčistený od kostí. Dôraz treba klásť na malé kostičky, ktoré nie sú prepojené s hlavnou kosťou ryby, a tak sa často prehliadajú. Najlepšou metódou je prehľadávanie dotykom. Jednoducho si položíme plátok mäsa na dosku a končekmi prstov prechádzame po jeho povrchu. Touto metódou určite všetky nájdeme. Losos sa v žiadnom prípade z kože nestáhuje. Jeho koža tvorí ochrannú vrstvu medzi zdravým mäsom a horúcim povrchom panvice alebo grilu. Začneme ho pripravovať s kožou a počkáme, kým nebude dostatočne chrumkavý. Jedinou výnimkou pre stiahnutie lososa z kože je postup prípravy varením, kde kožu len jemne narežeme.

### *Čistenie a príprava pražmy*



Pražma kráľovská je považovaná za typickú stredomorskú rybu. Telo pražmy kráľovskej zdobí zlatý pás tiahnuci sa od čela k očiam a zlaté pružky na povrchu žiabier, preto sa jej tiež hovorí pražma zlatá, alebo dorada( odvodené od španielskeho slova dorado-pozlátený) .Charakteristická je jemným bielym mäskom, ktoré obsahuje minimum kostí. Práve z tohto dôvodu je veľmi vhodná najmä na grilovanie. Netreba ju zbytočne veľmi dochucovať, nakoľko samotné mäso je samo o sebe pomerne chutné. Pražma obsahuje pomerne málo tuku, ale má vysoký obsah bielkovín.

## ***Čistenie pražmy***

Pražma sa zväčša pečie v celku na grile spolu s kožou, ale sú prípady, kedy sa pred prípravou aj koža s'ahuje a ryba sa porcuje na filety. V takomto prípade je postup odstránenia kože a vyčistenia ryby nasledovný: V záhlavovej časti si spravíme zárezy, pouvoľňujeme si kožu , aby sa nám dala lepšie s'ahovať . Jednou rukou si rybu chytíme a druhou ju plynule stiahneme z kože. Rybu si následne narežeme a vyberieme z nej vnútornosti. Takto očistená ryba je pripravená na ďalšie tepelné spracovanie

### ***Príprava pražmy- pražma na grile***

Na prípravu pražmy budeme potrebovať: čerstvú od vnútorností vyčistenú pražmu, citrón, soľ, mleté čierne korenie, rozmarín. Vnútro ryby naplníme soľou, korením a rozmarínom. Následne pozdĺž ryby spravíme päť zárezov,( nesmieme nimi preťať kosť) ktoré taktiež vyplníme soľou, čiernym korením a rozmarínom. Nakoniec do vnútra ryby ako naukladáme plátky citróna. Takto pripravenú rybu zabalíme do dvojitej vrstvy alobalu. rybu pečieme na grile 12 minút z každej strany, nakoniec ju vyberieme z alobalu a opečieme na prudkom ohni, aby sa vytvorila krusta. Takto hotovú rybu dozdobíme plátkami citróna a vetvičkou rozmarínu.

## ***Sardinky***



Sardinky sú malé rybičky, ktoré dorastajú len do dĺžky maximálne 27 cm a patrí do čeľade sled'ovitých rýb.. Žijú prevažne v severnom Atlantiku, Stredozemnom a Čiernom mori. Mäso sardinky patrí medzi pomerne pevné a tučné mäso, ktoré má vysoký obsah tuku, a preto je ideálne na grilovanie. Hojne sa však využívajú najmä v konzervárskom priemysle. Sardinky je potrebné pred každou tepelnou úpravou vypitvať, nakoľko sú vnútornosti , ktoré obsahujú žľčník, horké.

### ***Čistenie sardiniiek***

Sardinku chytíme za hlavou, telo sardinky stlačíme a vyberieme vnútornosti. Pri väčších kusoch sa okrem vnútorností zvykne vyberať aj chrbtová kosť.

### ***Príprava sardiniiek***

Sardinky sa najčastejšie grilujú, alebo obalené v múke vysmážajú, V reštauráciách, kde sme praxovali, sa však pripravovali aj nasledovne:

Najskôr si pripravíme zálievku na sardinky, kde je hlavnou prísadou ocot, do ktorého pridáme kvapky citrónu, štipku soli, a trochu vody. Zmes dobre premiešame a vodou prepláchnuté sardinky do tejto zálievky vložíme. Sardinky ukladáme kožou hore. Necháme deň odstáť. Na tanier si poukladáme plátky paradajok, na to už odstáťe sardinky a šalát na ozdobu. Polejeme olivovým olejom a môžeme servírovať.