

## **Program Erasmus+**

**Numer akredytacji: 2020-1-PL01-KA120-SCH-095769**

**Numer projektu: 2021-1-PL01-KA121-SCH-000012151**

**ESE.430.278.2021**

**Runda 2021**

### **Regulamin Projektu**

**„Akredytacja IX LO\_1 ”.**

**Czas trwania: 1.09.2021 – 30.11.2022.**

#### **Wskazówki dla uczniów uczestniczących w programie - długoterminowa mobilność edukacyjna**

##### **Przed wyjazdem**

- Upewnij się, że wszystkie informacje praktyczne i zasady zachowania są dla Ciebie zrozumiałe. W razie jakichkolwiek wątpliwości, możesz zadawać pytania w czasie szkolenia. Zaleca się utrzymywanie regularnego kontaktu ze swoim nauczycielem kontaktowym w szkole.
- Upewnij się, że załatwiłeś już wszystkie konieczne sprawy związane z paszportem, biletami, ustaleniami lekarskimi, ubezpieczeniem (będzie Ci potrzebna Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego) itd.
- Upewnij się, że jesteś ubezpieczony co najmniej na jeden miesiąc przed wyjazdem.
- Przed wyjazdem dowiedz się jak najwięcej o kraju goszczącym (zwyczaj, rząd, kwestie prawne, historia, język itd.). Jeśli to możliwe, skontaktuj się z osobami z kraju goszczącego, które mieszkają w Twoim sąsiedztwie.
- Zapoznaj się z informacjami na temat własnej historii i dziedzictwa. Świadomość tradycji i wartości własnego kraju ułatwi Ci adaptację w kraju goszczącym. Zbierz pewne informacje o swoim kraju (ulotki, płyty CD itd.), które można będzie pokazać nauczycielom i uczniom w szkole przyjmującej.
- Skontaktuj się z Twoją rodziną goszczącą przed wyjazdem, aby się przedstawić i dowiedzieć się więcej na jej temat.
- Pomyśl, co chciałbyś/chciałabyś osiągnąć w czasie pobytu oraz w jaki sposób to osiągnąć.
- Pomyśl o sposobach radzenia sobie z tęsknotą za domem w czasie pobytu (np. pomyśl o korzyściach płynących z wymiany, zacznij uczyć się czegoś nowego, zajmij się udoskonalaniem swoich umiejętności poprzez wybrane przez Ciebie zajęcia, spotykaj nowych ludzi, korzystaj z możliwości, jakich nie masz w domu, itd.).
- Jeśli to możliwe, skontaktuj się z byłymi uczniami, którzy brali udział w wymianie i poproś ich o podzielenie się wszelkimi doświadczeniami, które mogą się okazać dla Ciebie wartościowe.
- Twoja szkoła i szkoła przyjmująca przygotowują dla Twojego pobytu za granicą Porozumienie o programie zajęć. Upewnij się, że wiesz, czego oczekuje się od

Ciebie jeśli chodzi o naukę podczas pobytu za granicą, co zostanie uznane przez Twoją szkołę, a co nie.

- Weź udział w obowiązkowym szkoleniu przed wyjazdem organizowanym przez narodową agencję w Twoim kraju.

### **W czasie pobytu**

- Pamiętaj, że oczekuje się od Ciebie postępowania w sposób odpowiedzialny i nieponoszenia jakiegokolwiek niepotrzebnego ryzyka. Wymaga się od Ciebie przestrzegania zasad zachowania wymienionych w Formularzu zgody rodziców oraz tych ustanowionych przez szkołę przyjmującą i wysyłającą. Chociaż niektóre zasady mogą się wydawać surowe, obowiązują one dla Twojego dobra. Wiedz, że podczas Twojego pobytu w kraju goszczącym musisz również przestrzegać przepisów prawa obowiązujących w tym kraju.
- Podczas pobytu będziesz pod opieką rodziny goszczącej. Postaraj się jak najlepiej przystosować do życia z tą rodziną. Uzgodnij z rodziną goszczącą jasne zasady, jakie mają panować w domu (obowiązki, pory posiłków i pory przychodzenia do domu) i respektuj życzenia rodziny goszczącej.
- Rodzina goszcząca zawsze musi wiedzieć, gdzie jesteś. Twoim obowiązkiem jest poinformowanie ich o tym, gdzie przebywasz i jakie masz plany. Nie wolno Ci wyjeżdżać poza obszar społeczności lokalnej bez pozwolenia szkoły przyjmującej i rodziny goszczącej.
- Ucz się języka kraju goszczącego. Jednak zachowaj cierpliwość w przystosowywaniu się do posługiwania się tym językiem w życiu codziennym. Przygotuj się na pewne nieporozumienia i uczucie frustracji.
- Możesz zacząć tęsknić za domem po upływie początkowego okresu Twojego pobytu w kraju goszczącym. Musisz wiedzieć, że jest to naturalna część procesu przystosowywania się do nowej kultury. Pamiętaj, że rodzina goszcząca i mentor są do Twojej dyspozycji, jeśli potrzebujesz pomocy.
- Bierz udział w zajęciach pozalekcyjnych. Pomoże ci to nawiązać przyjaźnie i zintegrować się ze środowiskiem. Spróbuj ograniczyć czas spędzany na rozmowach przez Internet i/lub przez telefon z rodzicami i przyjaciółmi w swoim kraju. Oprócz tego, że odciąga Cię to od innych zajęć, może też utrudnić integrację z nową kulturą.
- Spróbuj myśleć pozytywnie, mieć otwarty umysł i zachować elastyczne podejście.
- Jeśli masz jakieś wątpliwości, poproś o wyjaśnienia. Jeżeli napotkasz jakiegokolwiek problemy związane z zachowaniem innych wobec Ciebie, które sprawi, że poczujesz się źle, porozmawiaj z rodziną goszczącą, mentorem i/lub innym dorosłym wychowawcą w szkole, któremu ufasz.
- Postaraj się osiągnąć cele Porozumienia o programie zajęć i poproś o pomoc, jeśli napotkasz jakiegokolwiek trudności.

### **Po pobycie**

- Doświadczenia związane z pobytem za granicą nie kończą się natychmiast po opuszczeniu kraju goszczącego. Powrót może również budzić u Ciebie mieszane uczucia z powodu konieczności ponownego przystosowania się do warunków w kraju. To również stanowi normalną część tego doświadczenia.

- Po pobycie za granicą możesz się czuć jak osoba bardziej dojrzała i niezależna, i postrzegać swoją rodzinę, przyjaciół, i szkołę w inny sposób. Staraj się nie dokonywać krytycznych porównań pomiędzy Twoim życiem podczas pobytu za granicą i podczas pobytu w kraju. Pamiętaj, że nie jest ono lepsze ani gorsze, tylko inne.
- Podziel się swoimi doświadczeniami z rodziną, szkołą i przyjaciółmi. Przygotuj się na ponowne zaangażowanie w zajęcia związane z nauką we własnej szkole. Napisz do swojego mentora i rodziny goszczącej, aby im podziękować.
- Jeśli to możliwe, pomóż kolejnym uczniom w przygotowaniu się do pobytu za granicą. Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi poznanymi podczas pobytu.
- Pamiętaj, że będziesz musiał/a wziąć udział w przygotowaniu raportu końcowego przez Twoją szkołę.
- Pamiętaj również o zachowaniu wszystkich dokumentów finansowych poświadczających poniesione wydatki, jakie trzeba dołączyć do tego raportu.

#### **Lista kontrolna dokumentów dla uczniów i rodziców/opiekunów:**

##### **Uczniowie i ich rodzice/opiekunowie muszą przygotować, wypełnić i podpisać:**

- Formularz wniosku ucznia (wraz z załącznikiem dotyczącym przydzielenia do rodziny goszczącej)
- Formularz o stanie zdrowia (Część 2) (będzie przechowywany przez ucznia w zaklejonej kopercie przez cały okres pobytu)
- Formularz zgody rodziców/opiekunów

##### **Uczniowie muszą podpisać:**

- Porozumienie o programie zajęć
- Zasady zachowania
- Raport o porozumieniu o programie zajęć

##### **Do przeczytania i przechowywania przez uczniów i rodziców/opiekunów:**

- Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych
- Plan działania w sytuacjach kryzysowych