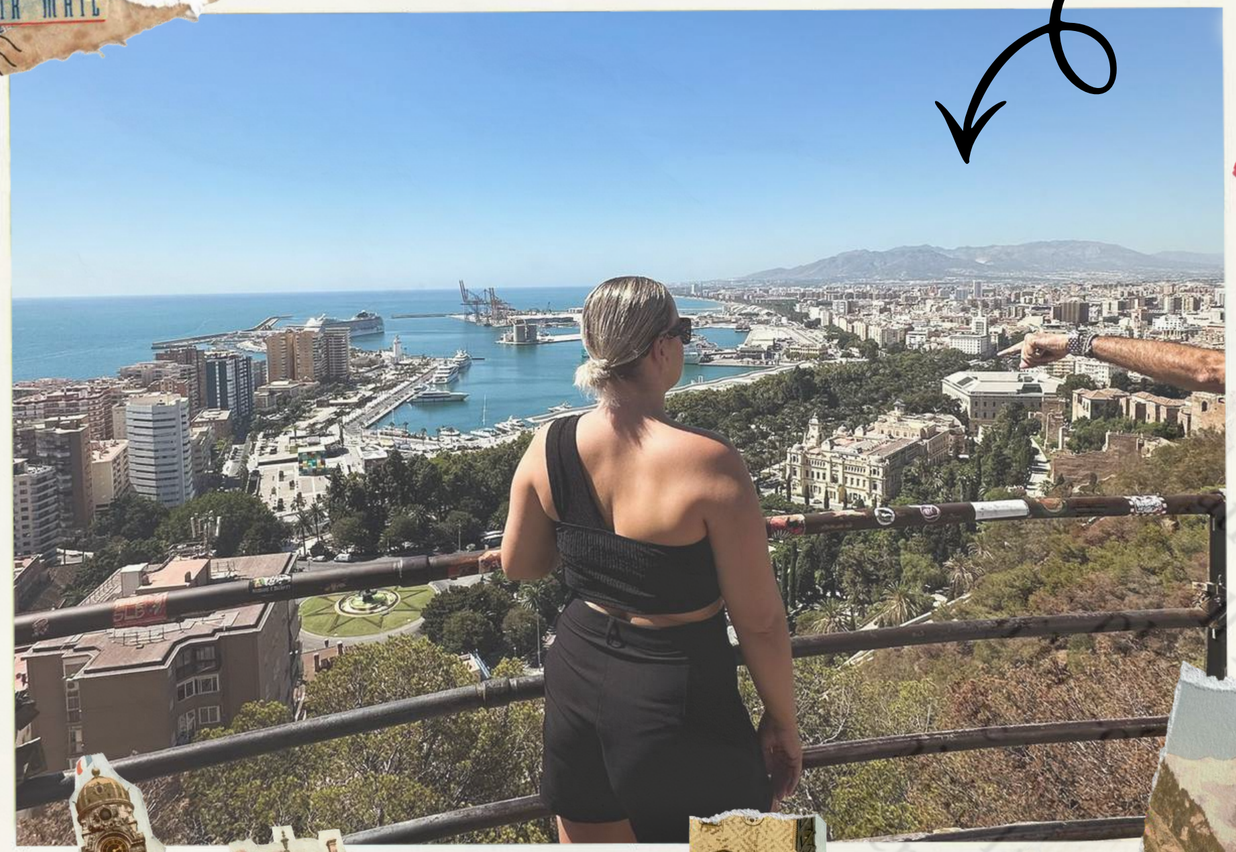
STÁŽE
Erasmus +

Španielsko











PaedDr. Lucia Spodniaková, PhD

Moje stáže

01	Lednice Česká republika
02	Sucha Bezkidzka Poľsko
03	Sucha Bezkidzka Poľsko
04	Malaga, Španiesko
05	Hradec Králové, Česká republika
06	Malaga, Španiesko
07	Dures, Albánsko

Malaga





Safari park

Hradec Králové







Lednice Valtice
Česká Republika

Ako prebiehala stáž?

- Letná škola „Aplikované metódy pre hodnotenie ekosystémových služieb – od teórie k praxi“
- Konala sa pod záštitou Mendelovej univerzity v Brne, Fakulty regionálneho rozvoja a medzinárodných štúdií

Ako dlho som tam bola?

- Prezenčná časť: 5 dní
- Online časť: 2 dni

➡️ Spolu: 7 dní odborného programu

Čím bola pre mňa stáž prínosná?

- Získala som praktické skúsenosti s hodnotením ekosystémových služieb.
- Spoznala som nové prístupy a metódy výskumu v oblasti ekológie a environmentalistiky.
- Rozšírila som si odborné kontakty a spoznala študentov a vedcov z rôznych krajín.
- Príjemné prostredie Ledníc vytvorilo ideálne podmienky na prepojenie teórie s praxou.



Štátny zámok Lednice

Zámok Valtice





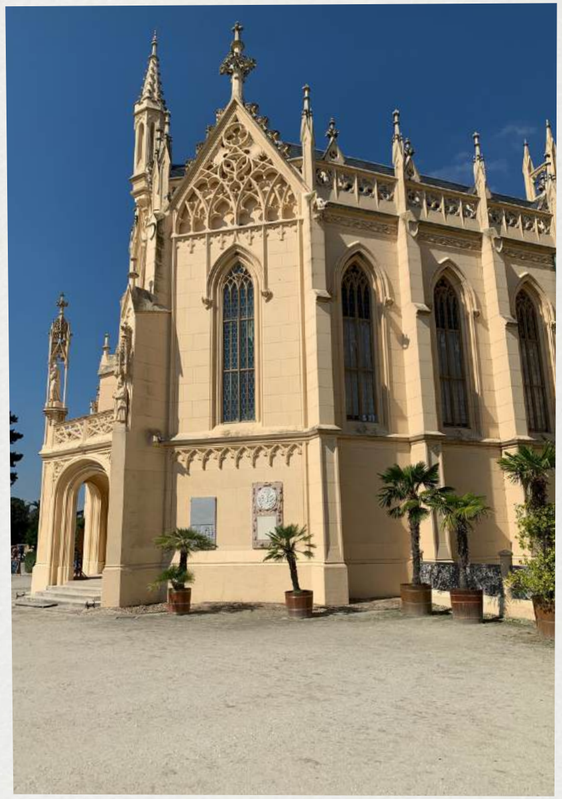


Lednice

Štátny zámok Lednice

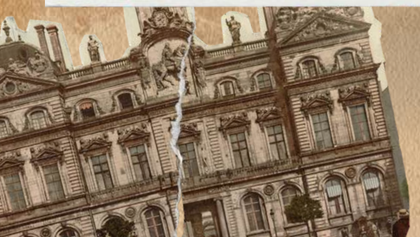






Výroba vína







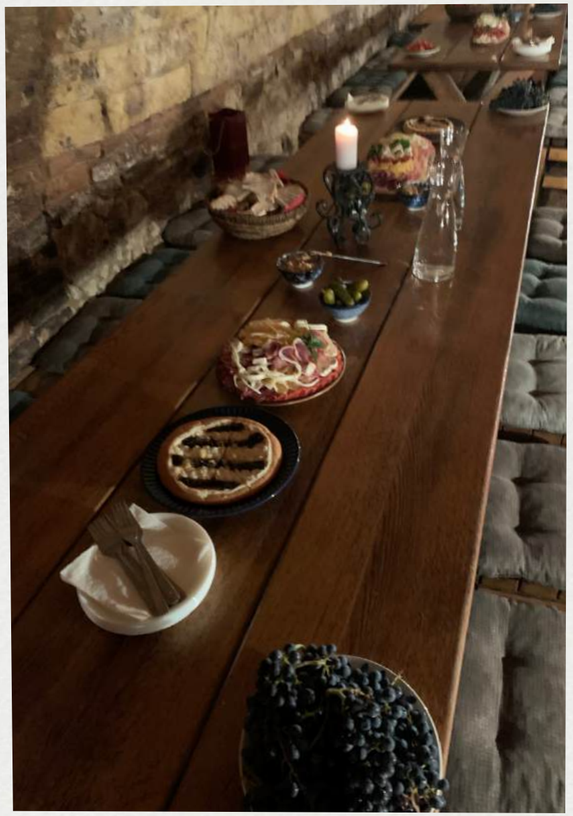


Lednice, Břecval



Areal Zámku Lednice

Typická vinna pivnica Lednice





Chrám Tři Grácii Lednicko-valtickém areál

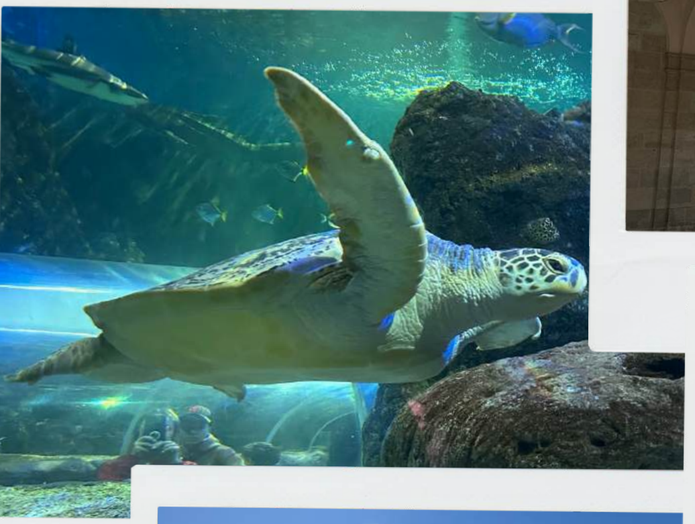
Grilovačka od p. dekana a p. prodekanky



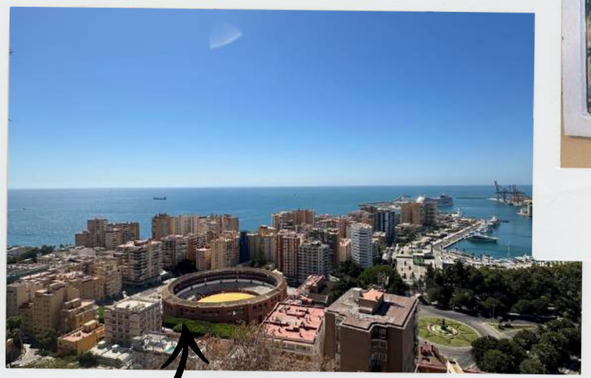
Malaga
Španielske kráľovstvo

Museo de Málaga









Aréna býčích zápasov z vtáčej perspektívy

Ako prebiehala stáž?

- Krátkodobá Erasmus+ stáž doktorandov UKF v Nitre v španielskej Malage
- Odborné vedenie: prof. Dr. José Garcia Martin
- Zameranie: interdisciplinárny výskum v ekológii, environmentalistike a humanitných vedách
- Program zahŕňal prednášky, terénne exkurzie a praktické aktivity v oblasti ochrany prírody

Ako dlho som tam bola?

- 2 x 7 dní

Čím bola pre mňa stáž prínosná?

- Rozšírila som si odborné vedomosti a výskumné zručnosti
- Získala som medzinárodné kontakty a nové profesionálne skúsenosti
- Spoznala som ekosystémy Stredomoria a prístup k ich ochrane
- Zlepšila som si jazykové a kultúrne kompetencie
- Spoznávanie kultúry: návšteva Katedrály, Alcazaby, hradu Gibralfaro, Múzea P. Picassa
- Celkovo to bola inšpirujúca a motivačná skúsenosť



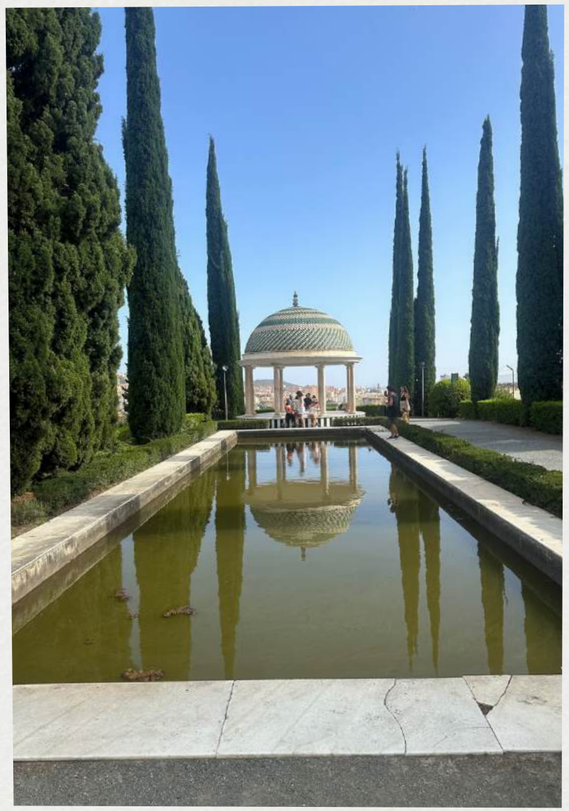
Malaga





Botanická záhrada

Jardín Botánico-Histórico La Concepción





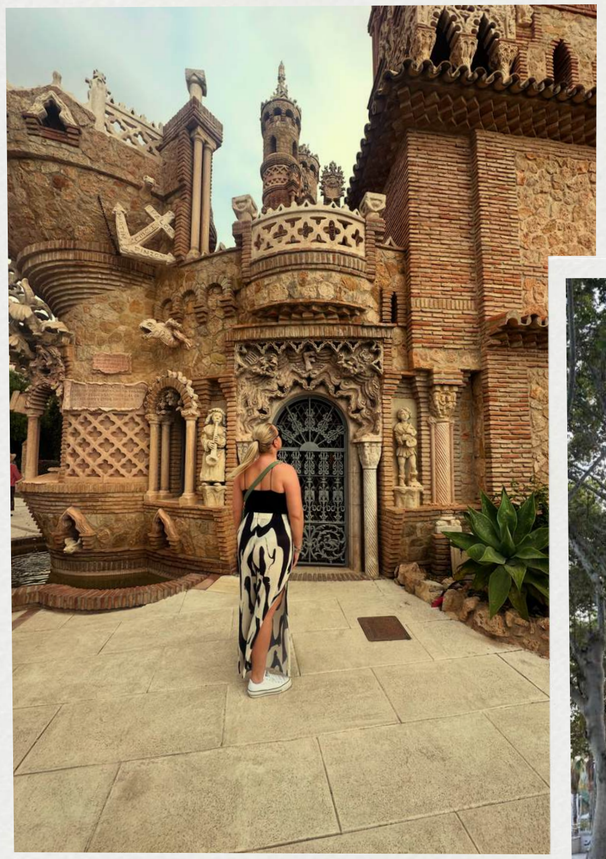
Hlavná cesta

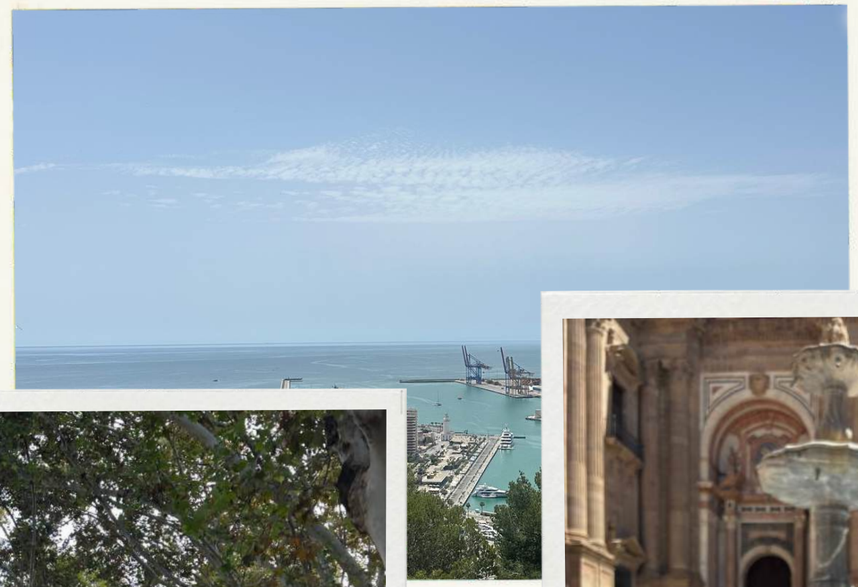
v meste Malaga

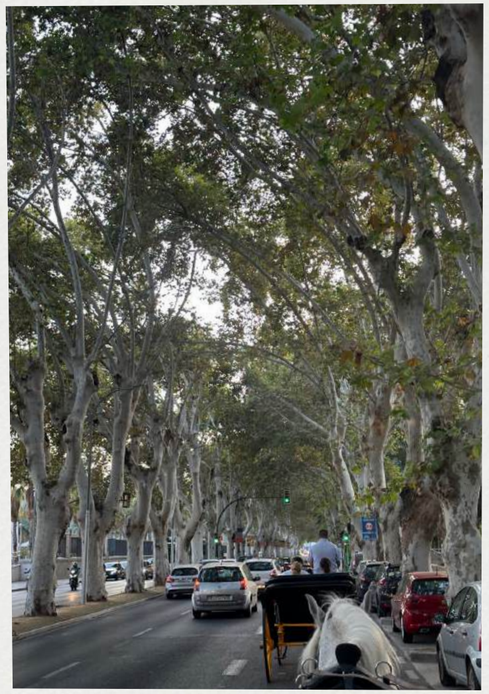


Malaga

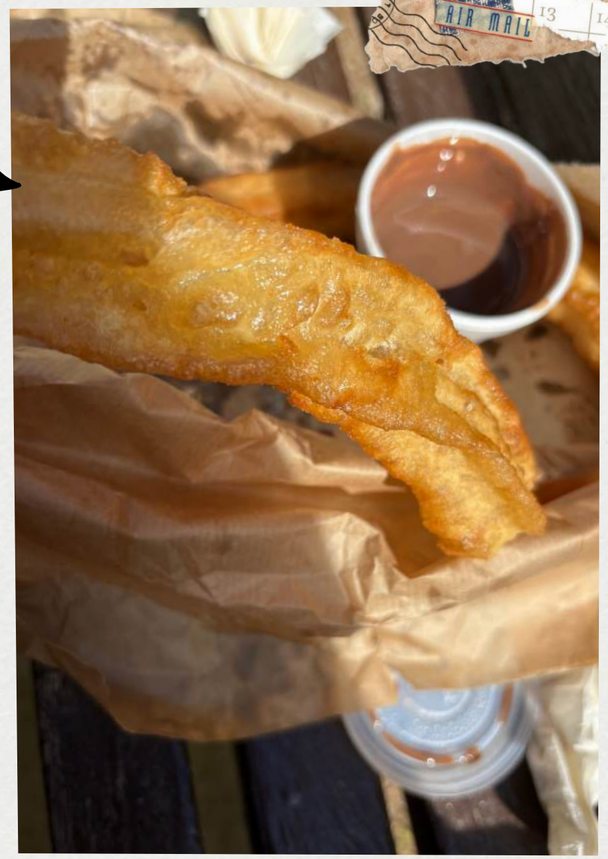
Typické raňajkové jedlo Španielov

















Typické jedlo Španielov

Hradec Králové

Ako prebiehala stáž?

- Krátkodobá stáž a školenie na Katedre biologie, Prírodovedecká fakulta Univerzity Hradec Králové

Program zahŕňal:

- Prezentácie vedeckých aktivít oboch pracovísk
- Odborné diskusie a konzultácie
- Ukážky laboratórií a výskumných priestorov

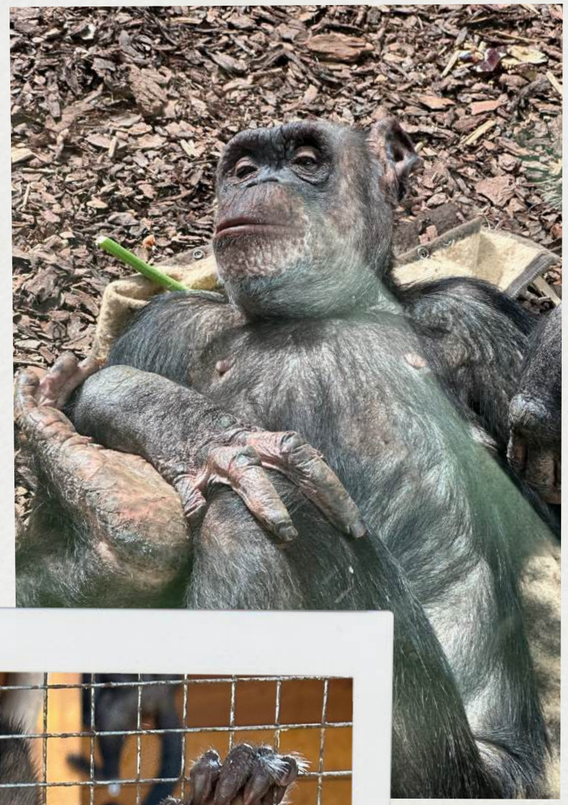
Ako dlho som tam bola?

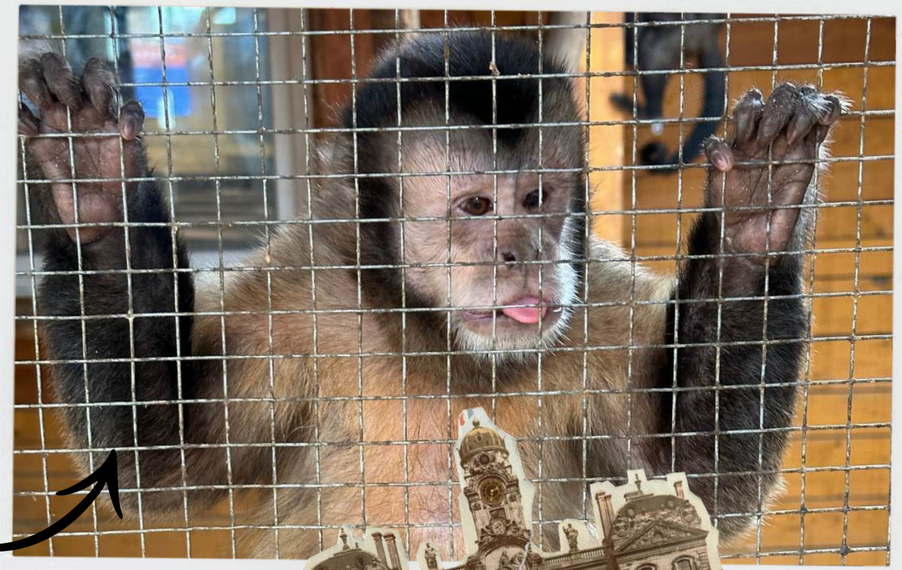
- 7 dní

Čím bola pre mňa stáž prínosná?

- Prehĺbenie partnerskej spolupráce medzi univerzitami
- Zdieľanie vedeckých skúseností a výskumných postupov
- Rozšírenie odborných kontaktov a možností budúcej spolupráce
- Inšpirácia pre spoločné projekty a publikačnú činnosť

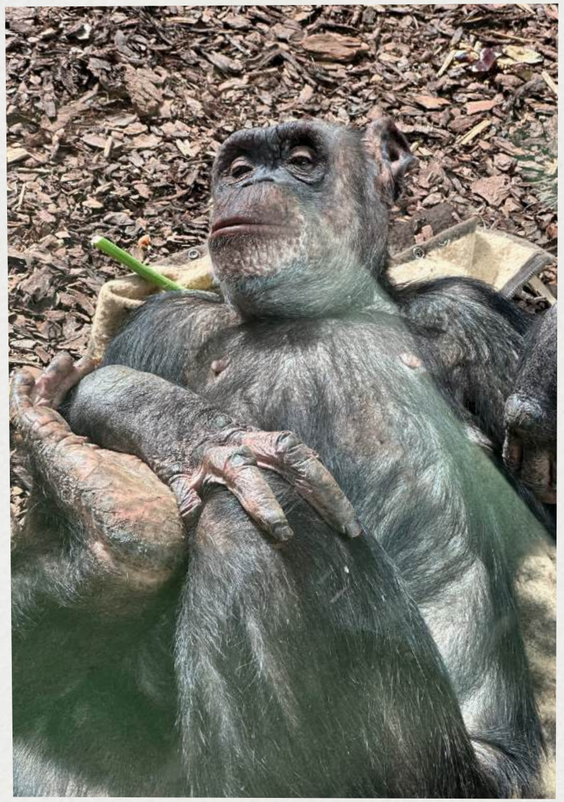


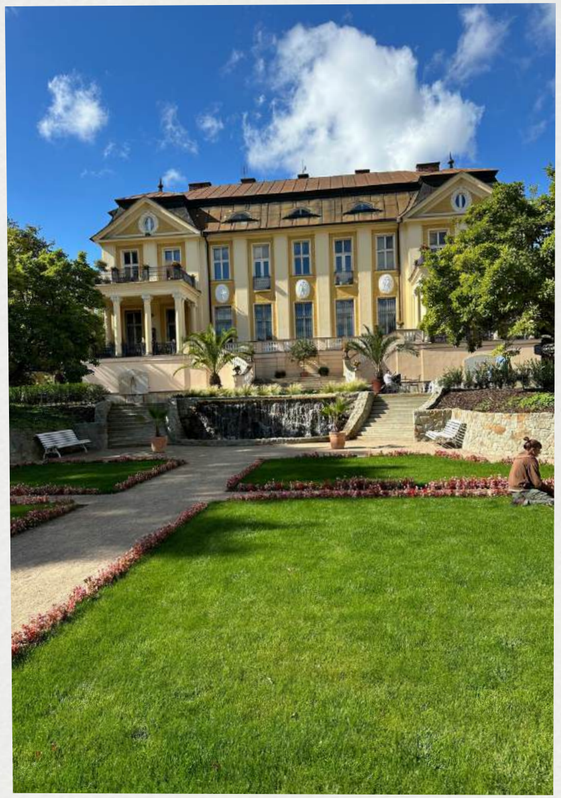




family Park Česká Skalice







Muzeum východních Čech v Hradci Králové





Safari park Dvur Králové



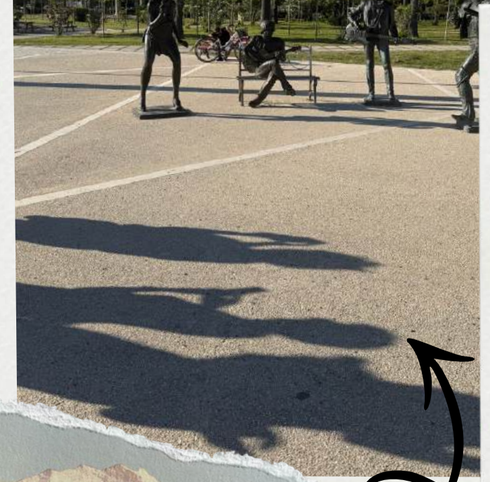


Bailey Dupont

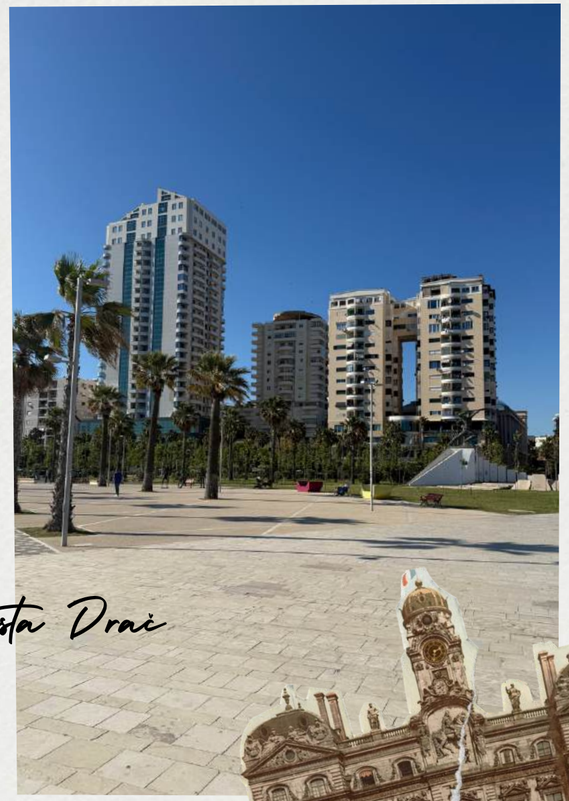
Výhľad z univerzity v Drači







Centrum mesta Drač





Drač Albánsko

Načo si dávať pozor keď cestujem do Albánska ?

- Albánsko je priateľská a bezpečná krajina, no maj si vždy pri sebe doklady a dávaj pozor na osobné veci, hlavne v turistických oblastiach.
- Cesty a doprava môžu byť chaotickejšie ako u nás

Nie všetko funguje rovnako ako v EÚ, ale ľudia sú ochotní pomôcť.

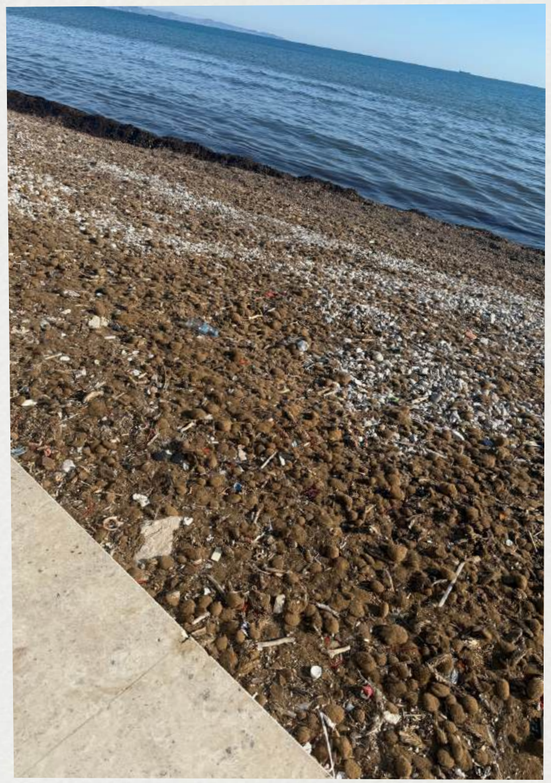
Čo nevyhnutne potrebujem?

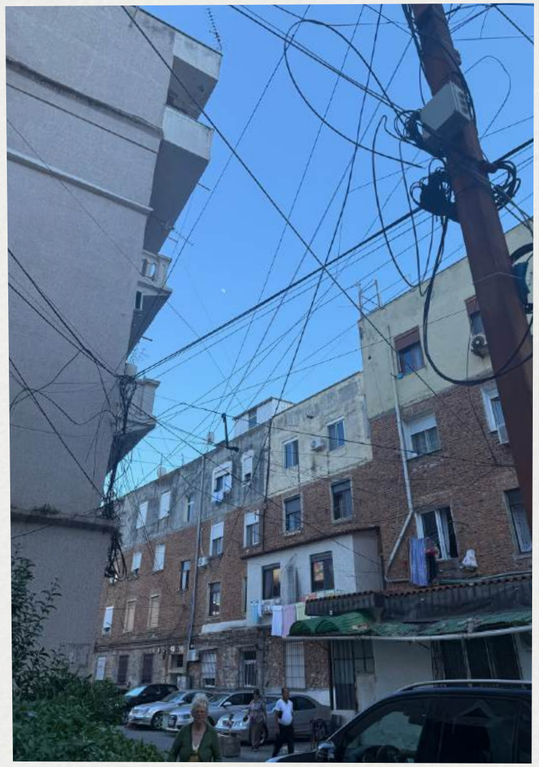
- Platný pas (aj keď pre Slovákov stačí občiansky, pas je istota).
- Poistenie na celý pobyt – aj mimo EÚ (zdravotné + cestovné).
- Základnú hotovosť
- Kópie dokumentov (digitálne aj papierové – napr. Learning Agreement, poistenie, letenky).

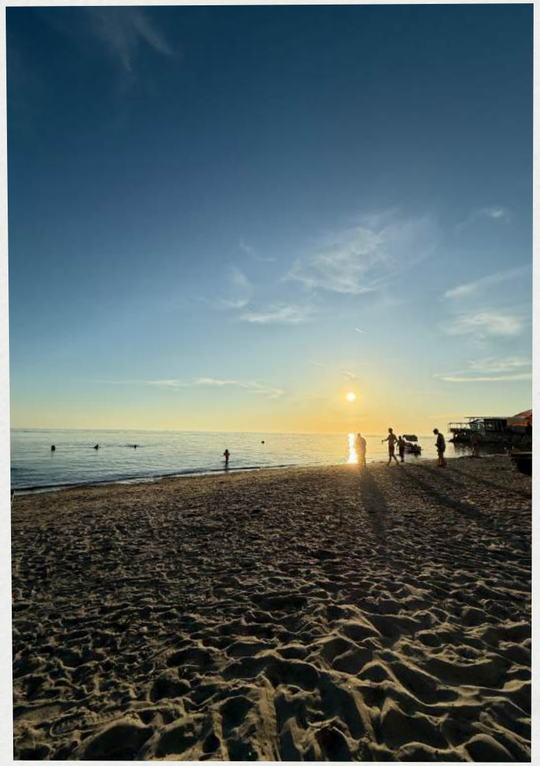
Mám mať obavy pred krajinami mimo EU?

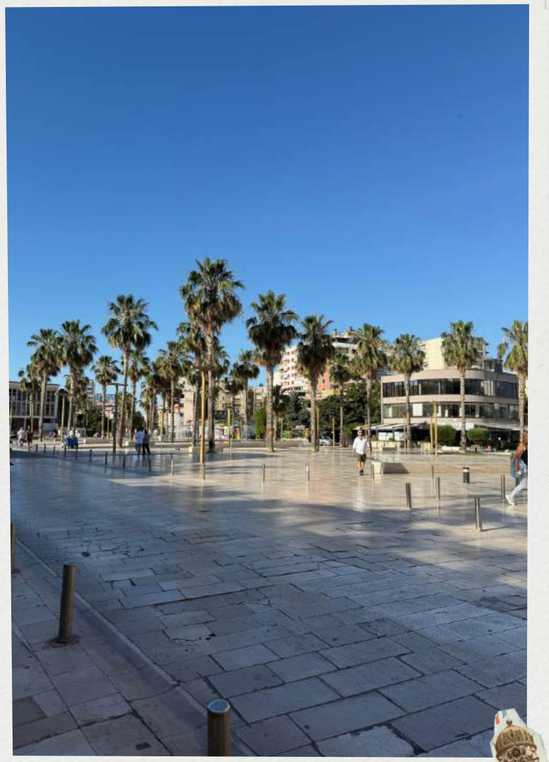
- Nie 🙂 – stačí byť pripravený, nie vystrašený.
- Každá krajina má svoje špecifiká, ale Erasmus+ partneri sú overení, takže bezpečnosť a zázemie sú zabezpečené.
- Cestovanie mimo EÚ ťa naučí samostatnosti – vybaviť poistenie, zvyknúť si na inú menu, spoznať novú kultúru.

Drač













Dva pohlady mesta Drač

Praktické odporúčania predtým, než vycestuješ !



🌍 1. Dokumenty a administratíva

- Skontroluj platnosť pasu alebo občianskeho preukazu
- Maj všetky dokumenty z Erasmu podpísané a uložené aj digitálne
- Over si vízové požiadavky, ak ideš mimo EÚ.

💶 2. Financie

- Zisti, ako funguje tvoja banka v zahraničí (poplatky, výbery).
- Maj pripravenú aj hotovosť.
- Naplánuj si rozpočet (ubytovanie, doprava, jedlo, voľný čas).

🏠 3. Ubytovanie a doprava

- Nájdite si ubytovanie vopred – over si lokalitu, vzdialenosť od školy.
- Ak letíš, zisti možnosti presunu z letiska (vlak, autobus, transfer, metro).
- Skontroluj možnosti cestovania po krajine (študentské zľavy, karty, aplikácie).

🩺 4. Poistenie a zdravie

- Zabezpeč komerčné cestovné poistenie, ktoré kryje dlhší pobyt a štúdium na univerzite.
- Maj so sebou základnú lekárničku a lieky, ktoré pravidelne užívaš.

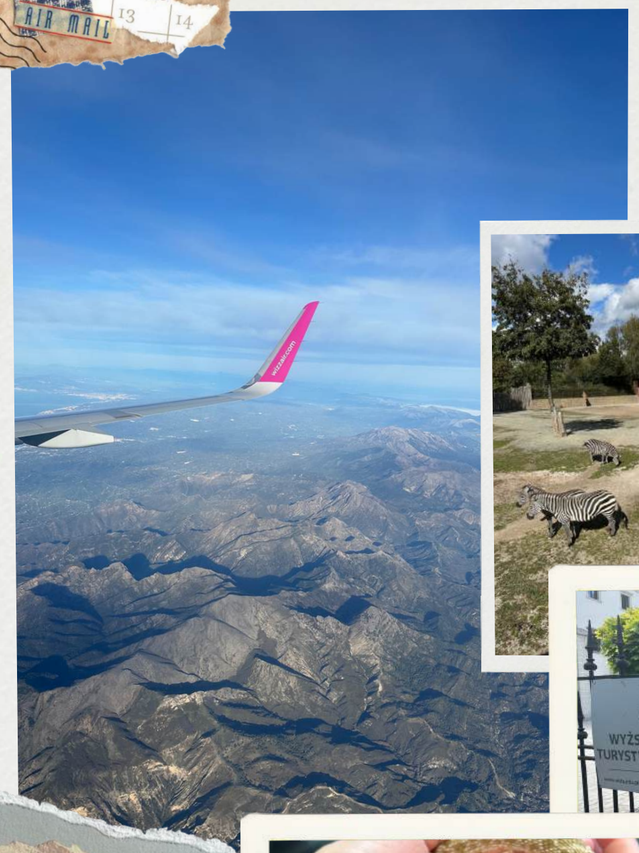
💬 5. Mentálna a kultúrna príprava

- Priprav sa, že kultúrny šok je normálny – ber ho ako súčasť rastu.
- Buď otvorený novým skúsenostiam a ľuďom.
- Nastav si realistické očakávania – nie vždy je všetko dokonalé, ale vždy sa dá niečo naučiť.

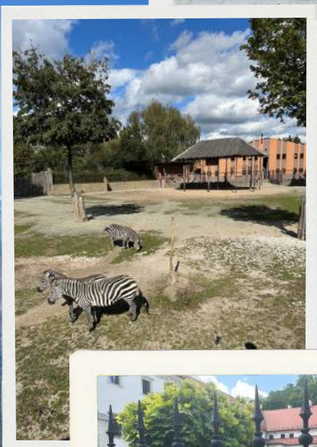
























Ďakujem



Najväčšie dobrodružstvo začína v momente, keď sa rozhodnete urobiť krok do neznáma !

Využite Erasmus+ a objavte, čo všetko dokážete !.