



elte | ppk



**Az első lépések után ...**



**tudnivalók**

**elsőéves rekreáció és életmód  
szakos diákoknak**

# Évfolyam mentorok I. év rekreáció és életmód szak 2022 őszől

- Tarsoly-Huszár Ágnes

[huszar.agnes@ppk.elte.hu](mailto:huszar.agnes@ppk.elte.hu)

- Tarsoly Zsolt

[tarsoly.zsolt@ppk.elte.hu](mailto:tarsoly.zsolt@ppk.elte.hu)

- Egészséges **életmód** megalapozása.
- **Életminőség** korszerűen.
- **Szervező** képesség.
- Gyakorlati **foglalkozásvezetés**.
- Elméletre alapozott **gyakorlatorientáltság**.

# Egyéb tanácsok

- Megfelelő időpontok – azok folyamatos vezetése, rendszeres és eseti ...
- Információk követése, keresése ...
- Egy jó jegyzetfüzet – nem mindenki gépel profin a laptopon
- Vállalható e-mail cím /lehetőleg gmail, de a studentet is tudni kell használni – eduroam
- Kapcsolatok – csoporttal, felsőbb évesekkel, mentortanárokkal

# Egyéb lehetőségek

- Nyelvtanulás (NEPTUN)
- Szabadon választható kreditek (+10% ingyen felvehető, NEPTUN /továbbtanulási célok)
- Erasmus – külföldi félévek (Bukta Zsuzsanna, ESI koordinátor)
- Tudományos kutatás, tudományos diákköri munka, konferencia részvétel (Kovács Katalin, Patakiné Bősze Júlia)
- Egyéb juttatások (HÖK kiírások, pályázatok alapján)

# Egyensúly



# Későbbi irányvonalak

- Rekreáció területű (felfüggesztve), illetve társtudományok MSc képzései ➔ az ELTÉ-n Sportmenedzser MSc (érdeemes a szabadon választható tárgyakat már ennek megfelelően felvenni)
- PhD képzés
- Szakirányú továbbképzések

**Ezután te is nyugodtan túrázhatsz!!!**

