

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

CHIANG MAI

THAJSKO

1. 9. - 1. 12. 2010

Lucie Hořáková, Pavla Valentová





O co jde?

Zahraniční oddělení Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích vypisuje každoročně konkurzy na zahraniční stáže a pobyty pro studenty různých oborů.

Pro obor Rehabilitační - psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory byl vypsán konkurz na tříměsíční stáž v rámci Rozvojových programů MŠMT v severním Thajsku, v městě Chiang Mai.

* *Thajské království je stát v jihovýchodní Asii o rozloze 517 000 km² sousedící s Malajsií, Myanmarem, Laosem a Kambodžou. Hlavním městem je Bangkok (Krung Thep).*

- * *Severní část Thajska je hornatá. Nejvyšším vrcholem je Doi Inthanon (2 576 m. n. m.)*
- * *Podnebí je tropické, s vysokými teplotami i vlhkostí. Střídají se 3 období:*
 - * *období horka (březen - květen)*
 - * *období dešťů (červen - říjen)*
 - * *období zimy (listopad - únor)*
- * *V Thajsku žije více než 61 milionů lidí. Na severu je mnoho horských kmenů a mnoho dalších etnických skupin jihovýchodní Asie.*
- * *Thajsko je konstituční monarchie, v jejímž čele stojí král Bhumiphol Adulyadej, který je nejdéle vládnoucím panovníkem. Král a jeho rodina jsou chráněni zákonem o urážce majestátu. Thajsko nikdy nebylo v područí žádné jiné země.*
- * *Měna= thajský baht (10 THB= cca 6 Kč)*



Stačí málo!

Napsat motivační dopis, životopis a přijít na konkurz se záměrem a myšlenkou, proč chcete na stáž odjet. To by vám do začátku mělo stačit.



Těšení se a přípravy.

Očkování.

Není nutné (ovšem je dobré být naočkovaný proti hepatitidě typu A, břišnímu tyfu, vzteklině). Aktuální informace před cestou a konzultace vám poskytnou v očkovacích centrech.

Pojištění

je dobré vybrat si nejvhodnější pojištění, na které narazíte. Dobře se pojistit a zeptat se na všechny podrobnosti, které byste museli řešit v případě potřeby, je velmi výhodné. Ušetříte si potom starosti, a získávání informací v zahraničí.

Letenka

Dobrou zkušenost máme se Student Agency, a to díky tomu, že jsme se vyhly nějakému velkému shánění nejlevnějších letenek na internetu. Ceny letenek jsou velmi pohyblivé, vždy záleží, v jakém termínu letíte.

Mezinárodní letadla létají do Bangkoku, potom si musíte buďto zajistit let z Bangkoku do Chiang Mai, nebo spoléhat na svou dobrodružnost a jet vlakem, či autobusem. My jsme jely vlakem, který jede přes noc přes 14 hodin. Bylo to náročné, ale člověk rychleji zapadne do místního způsobu žití.

Dokumenty

Víza se vyřizují na Thajském velvyslanectví v Praze. Není problém sehnat turistické vízum na tři měsíce. Po dvou měsících vám vyprší platnost a vy si musíte v Thajsku požádat o prodloužení, které se obejde bez problémů, ovšem musíte zaplatit 1900 THB.

Balit sám sebe.

Zapomeňte na nějaké stresování ohledně cesty, balení si a přemýšlení, co bude a nebude. Mějte rádi hlavně sami sebe! S klidnou hlavou si vezte to nejdůležitější, bez čeho se vám prostě nechce odjíždět, protože všechno ostatní si v Thajsku můžete pořídit a sehnat za stejnou cenu, či levněji.

A nezapomeňte!

Hlavně vzít sám sebe.



Je třeba mít plán?

Bezpochyby je třeba mít povědomí o tom, co budu na stáži dělat. Vědět o svých možnostech a kompetencích, vědět náplň praxe. Stejně tak je důležité mít záměr toho, co bych si ze stáže chtěl-a osobně vzít, co bych se chtěl-a naučit, koho potkat. Říkám to proto, že vzhledem k tomu, že člověku přichází do cesty vždy to, co si vědomě, či nevědomě přeje a na co myslí, mohlo by to pro vás být dost podstatné.

Časoprostor

Po všech těch plánech, myšlenkách a přípravách jsme byly najednou v letadle. Ocitly jsme se v tiché nedočkavosti blížícího se neznáma. Člověka trochu mrazí, protože si moc dobře uvědomuje, že ačkoli si může představit vše, co nastane, nepochopí to dříve, než to skutečně prožije.

Letadlo, vlak, zima. Spoustu lidí. Nádraží. Chaos uprostřed věčného klidu. A jak se tedy cítíte?

„Waů, jsme tady, jojojo! Jsme v Bangkoku! Mankote, kam půjdem, jak půjdem. Hello, tuk-tuk? Ne, nechci, chlapíku. Díky. Taxi? Uuůúáii, nic nechceme! Jenom se dostat na nádraží, odjet do Chiang Mai. A tam....no jo...co tam?“



CHIANG MAI UNIVERSITY

Byly jsme studentkami Univerzity v Chiang Mai. Ovšem studium nebylo nijak určené, vzhledem k tomu, že v tu dobu, kdy jsme tam byly, nenabízela Fakulta práv žádný předmět v anglickém jazyce. Nicméně jsme spolupracovaly s Fakultou práv a účastnily

se diskuze studentů a profesorů o eutanazii, kde jsme přednesly i svůj příspěvek.

Díky našemu zájmu o atmosféru na vyučování, jsme měly možnost navštívit hodinu „Intellectual Property

Law“ (v thajštině). Zajímalo nás, jestli se liší styl vyučování a postoje studentů.

„Učitel by měl ve chvíli, kdy učí, zapomenout sám na sebe. Měl by se přizpůsobit žákům a dávat dohromady jejich vědomosti tak, aby si každý student z hodiny odnesl něco nového. Představa toho, že musí předat co nejvíce informací ničí kreativitu tvořit, diskutovat a učit se navzájem sdílením zkušeností.“ (zápisky)



Traffic police station

Exkurze na policejní stanici dopravní policie v Chiang Mai. Ředitel stanice, Anu Nernhard, spolu s Tongem, nás provedli a vysvětlili systém fungování dopravní policie. Zajímavá byla diskuze z panem Nernhardem o projektech, které se snaží nyní

nově dopravní policie dělat. Týkají se především prevence nehodovosti na silnicích, a to především dopravních nehod motorkářů, kteří nemají helmu. Anu Nernhard říká, že začínají prevencí a šířením informací o bezpečnosti již na základních školách. Je si jistý, že se tak skrze edukované děti dostane potřeba nosit helmu při jízdě na motorce i k rodičům a starším sourozencům.



AIDS HOSPIC

Wat Phra Baht Nam Pu

Centrum hospicové péče v Thajsku, místo, kde nachází útočiště více než 400 HIV pozitivních lidí a pacientů s onemocněním AIDS. Projekt, který započal roku 1992 v buddhistickém chrámu mnich Chao Khun Phra Udom Prachatorn, se pomalu, ale jistě rozrůstá, jak prostorem, tak činnostmi a službami.

Dobrovolná praxe v tomto zařízení nám ukázala, jak dokážeme být upjatí na to, co jsme se naučily, a zároveň to, jak se dokážeme přizpůsobit. Ne příliš šťastně pochopené a používané standardy nás v naší společnosti brzdí od intuitivního chování a lidského přístupu.



Zažily jsme chvíle, kdy jsme tápaly, jak se v určité situaci zachovat. Zažily jsme chvíle naléhání lidské touhy sdílet. Byly jsme součástí atmosféry v jedné velké místnosti, kterou obývalo 25 pacientů s AIDS.

Komunikovaly jsme ne na nižší, ale na nepopsatelně vyšší úrovni neverbálního porozumění.

(více info o hospici v letáčku- viz kontakty)



BABSEA

BABSEA je mezinárodní nezisková organizace, která vznikla ve státě Florida roku 2008. zaměřuje se na boj proti chudobě, bezpráví a nespravedlnostem v oblasti jihovýchodní Asie. S BABSEA jsme spolupracovaly po celou dobu naší stáže. Pomáhaly jsme jako dobrovolníci s organizací fundraisingových akcí (TRIO FOR JUSTICE- maraton), apod.

S učiteli a studenty právnické fakulty jsme navštívily i Detenční centrum pro mladistvé dívky.



HIPOTERAPIE



Skupina, kterou drží pohromadě vědomí toho, že dávají prostor pro dětský rozvoj a radost. Fyzioterapeuti, lékařka, studenti, dobrovolníci a koňský klub. Každou neděli probíhá hipoterapie pro děti s kombinovaným postižením. Přichází sem rodiče s dětmi a spolu s pracovníky vytváří nejen radostnou atmosféru. Pokroky děti jsou pečlivě zaznamenávány a každých 7 týdnů se dělá evaluace.



SRI SANGWAN CHIANG MAI SCHOOL



Tato speciální škola, jež je státní institucí, poskytuje vzdělání dětem a studentům s fyzickým a jiným postižením.

(více informací viz letáček, který je k dispozici na zahraničním oddělení, nebo můžete kontaktovat nás)

Vzhledem k tomu, že spolupráci se školou se nám podařilo navázat až na konci našeho pobytu, čeká více zkušeností a poznání nastávající studenty, kteří na stáž pojedou.

Jako dobrovolníci se studenti budou moci ve škole účastnit s dětmi různých terapií (arteterapie, muzikoterapie a další) a



budou působit jako asistenti pedagoga. Další výzvou je pro studenty organizovat různé odpolední volnočasové aktivity pro děti. Pole působnosti je široké. A dle zkušeností-fantazii se meze nekladou.

SDÍLENÍ

appreciate experiences



POZDRAV PODĚKOVÁNÍ

Po příletu do Thajska zjistíte sami, jak to chodí. Na pozdrav pouhá slova nestačí.

Před thajštinou si dejte první lekci nonverbální komunikace.

Thajci se zdraví, děkují, či s druhými mluví tak, že sepnou ruce k sobě. Toto chování vychází zřejmě z buddhistického pojetí soucitu a porozumění ostatním. Tím, jak sepnete ruce na pozdrav, v chrámu, či v jednání s vámi váženou osobou, dáváte najevo svůj postoj. Respekt, úctu, pokoru a porozumění.



KOMUNIKACE

Thajština není gramaticky složitá, ale přesto se nám zdá těžká. Musíte ji naposlouchat, jelikož thajský jazyk používá pět slovních tónů. Budete se cítit příjemně, jestliže se naučíte pár základních frází. A kromě toho, uděláte všem, s kterými budete jednat radost!

Tady Vám přinášíme trochu slovíček a frází, které by se vám mohly hodit:

(intonaci nechme na osobní setkání :-)

SAWASDEE KHA /KAP (ženy/muži) - *Dobrý den.*

SABAI DEE MAI? - *Jak se máte?*

SABAI DEE KHA/KAP. - *Dobře.*

KORP KHUN KHA/KAP. - *Děkuji.*

PUT PASAT ANGKRIT DAI MAI? - *Mluvíte anglicky?*

PUT PASAT TAI NIT NOI. - *Mluvím trochu thajsky.*

KHUN MAJARK PRATÉD ARAI KHA/KAP? - *Odkud jsi?*

CHAN MAJARK PRATÉD CZECHO. - *Jsem z Čech.*

KHUN CHEU ARAI? - *Jak se jmenuješ?*

MAI KAO JAI. - *Nerozumím.*

KAO JAI. - *Rozumím.*

MAI AO. - *Nechci.*

MEE MAI? - *Máte?*

MAI MEE. - *Nemám.*
KHUN RUE MAI? - *Víš?*
MAI MEE PANHÁ. - *Nemám problém.*
MAI PEN RAI KHA/KAP. - *Nevadí.*
GIN KAO - *jíst*
GIN NÁM - *pít*
JAK DŽA GIN KAO. - *Chtěl bych jíst.*
KO GAFEE NOI NA KHA/KAP? - *Mohl bych poprostiti o kafe?*
GEP TAAN. - *Účet.*
HONG NÁM TINAI? - *Kde jsou záchody?*
KAI DEE MAI? - *Jak jde obchod (ve smyslu prodeje)?*
KAI DEE! - *Dobrý prodej, byznys!*
MAPRAU - *kokos*
KLUEIHÓM - *banán*
SOM - *pomeranč*
MEHOU - *kočka*
MÁ - *pes*
SING - *lev*
CHANG - *slon*
KALÓ - *gekon*
DOI - *kopec, hora*
DŽAKAJÁN - *kolo*
LOT - *auto*

WAN NI - *dnes*
MUA WAN NI - *včera*
PRUN NI - *zítra*
LEK - *malý*
JAJ - *velký*
PÉN MÁK - *drahé*
NIT NOI - *trochu*
KHUN NA RAK. - *Jsi roztomilý.*
CHOK DEE KHA/KAP. - *Ať se vám daří!*



CO TAKHLE VÝLET?

KO CHANG

Byla by nesmírná škoda být v Thajsku a nepodívat se k moři, nenavštívit proslulé bílé pláže, neokusit teplou vodu a nezašnorchlovat si. Ostrovů i pláží je v Thajsku nepřeberné množství a tak záleží jenom na Vás, který ostrov, či jakou pláž si vyberete. Můžete letět na vzdálenější místa na jihu, nebo se vydat autobusem na místa nedaleko Bangkoku. Přinášíme tip na jeden z mnoha ostrovů:



Ostrov Ko Chang leží u hranice se sousední Kambodžou. Sloní ostrov, jak se někdy Ko Changu přezdívá, je ve vnitrozemí porostlý tropickou džunglí, ve které se skrývá mnoho vodopádů. Ko Chang je v současné době považován za "zapomenutou perlu", protože zde turistický ruch ještě není tak velký jako na jiných ostrovech, přesto nabízí krásná místa, bílé písčité pláže i velmi solidní infrastrukturu.

PLÁŽ BANG SAEN

Město Bang Saen, které je směrem na Pattayu, je klidné místo, kde nepotkáte turisty.

Pláž Bang Saen je známá právě tím, že sem jezdí hlavně Thajci- na víkendy, či školy přes týden. Chcete-li zakusit opravdovou thajskou dovolenou, doporučujeme. Seženete zde levné ubytování a budete moci trénovat svou thajštinu! :)

Doporučujeme si pořídit průvodce- ať máte z čeho vybírat.



*Děkujeme všem, kteří se jakýmkoli způsobem podíleli na tom, že jsme mohly strávit tři měsíce v Thajsku.
Jmenovitě děkujeme panu JUDr. Danielu Prouzovi, Ph.D., prof. MUDr. Miloši Veleminskému, CSc., celému
zahraničnímu oddělení a především panu Tomáši Ledajaksovi.*



Parla

valentova.parla@seznam.cz

tel. 728 225 845

Lucie

luca.horakova@gmail.com

tel. 728 102 291

Kéž jste zdraví, plní radosti a lásky.

CHOK DEE KHA!