

Projektas „Sveikiau Geriau“: jaunimas mokėsi sveikos gyvensenos

Fizinis aktyvumas, poilsis ir tinkama mityba – trys neatskiriama subalansuoto gyvenimo būdo komponentai, kurie labai svarbūs norint užtikrinti tinkamą fizinę, emocinę ir protinę sveikatą. Būtent šia tema dvi dienas vykusioje stovykloje diskutavo trys dešimtys projekto „Sveikiau Geriau“ dalyvių.

Projekte, kuris finansuotas pagal programą „Europos solidarumo korpusas“, dalyvavo Vilkaviškio rajono bei Marijampolės, Kauno bei Vilniaus jaunimas, vieną savaitgalį susirinkęs sodyboje „Karaliaus krėslas“. Projektą įgyvendino penketas jaunų žmonių, kuriems pagalbą suteikė globojanti organizacija „Jaunimo ambasadoriai“.

Projekto tikslas buvo supažindinti dalyvius su pagrindinėmis subalansuoto gyvenimo būdo taisyklėmis, suteikti ne tik teorinių, bet ir praktinių žinių. Taigi visos projekto veiklos ir buvo susijusios su sveiko gyvenimo būdo tema, kuri daugeliui jaunų žmonių yra gana svetima.

Veiklų metu išsiaiškinome kiekvieno projekto dalyvio gyvenimo įpročius, kalbėjome, ką jie savo kasdienėje rutinoje norėtų pakeisti.

Užsiėmimų veiklos buvo suskirstytos į keletą atskirų dalių: mityba, fizinis aktyvumas, poilsis ir emocinė sveikata.

Susipažinome su reguliaraus valgyto svarba, išsiaiškinome, kas yra gerosios ir blogosios kalorijos, skaičiavome, kiek indi-



▲ Įdomias veiklas dviejų dienų stovykloje projekto dalyviams primins gauti sertifikatai.

Autoriaus nuotr.

viduliai kiekvienas turime išgerti vandens ir kiek kalorijų suvartoti, susidarėme savo mitybos planus, kad kasdien gautume pakankamą kiekį būtinųjų medžiagų. Taip pat dalyviai pristatė ir vaišinosi savo pagamintais sveikuoliškais desertais.

Užsiėmimo apie fizinį aktyvumą metu atsakėme į klausimą „Kas yra fizinis aktyvumas mano kasdienėje veikloje?“. Skaičiavome savo pulso dažnį, tikrinome ištvermės lygį, na, ir žinoma, dalyvavome bendroje mankštoje.

Per veiklas apie emocinę sveikatą kalbėjome apie savo charakterio ypatybes, išsiaiškinome, kokių bendrų bruožų turi-

me vieni su kitais. Sesijoje apie poilsį diskutavome, kodėl svarbu pakankamas ir kokybiškas miegas, kodėl reikia pakankamai laiko skirti savo pomėgiams ir bendravimui.

Visi kartu nutarėme, kad laiko planavi-

mas – vienas svarbiausių aspektų siekiant subalansuoto gyvenimo ritmo. Taigi turėjome įdomią sesiją apie laiko planavimą: skaičiai, kiek laiko per visą gyvenimą pramiegame ir kiek laiko prarandame veikdami tai, ko išties nenorime daryti, nustebino.

Žinoma, dviejų dienų trukmės projekto metu netrūko ir kitokios veiklos – komandinio bendradarbiavimo: diskutuodami išsiginome į vienas kito ypatybes, būdo bruožus, taip atrasdami atsakymus į kiekvienam asmeniškai rūpimus klausimus. Paskutinė sesija buvo skirta asmeniniam subalansuotam planui: susidarėme savaitės mitybos, fizinio aktyvumo, poilsio planus, kurie taps pavyzdžiu tęsiant savo veiklos planavimą ateityje. Taip pat išskyrėme savo įpročius, kuriuos norime keisti, įvardijome, kodėl norime keisti ir kaip galėtume keisti.

Abi dienas projekto dalyviai buvo įsitraukę ir kiekvienas asmeniškai domėjosi sveiko gyvenimo būdo tema, noriai diskutavo ir bendravo. Taigi projekto organizatoriai dar kartą įsitikino, kad tiek dideliuose, tiek mažesniuose miesteliuose gyvenantys jauni žmonės nori mokytis, tobulėti ir dalyvauti, tad reikia tikėtis, kad tokių veiklų bus dar ne viena.

Germanantas RUŽĖ