



2010-1-TR1-COM06-10004

H.E.L.P FOR HEALTHY ENERGETIC LIVING PEOPLE

COMENIUS MULTILATERAL PARTNERSHIPS

**PARTNERS**

 TURKEY  DENMARK  SPAIN  ROMANIA  POLAND  PORTUGAL  BULGARIA  LITHUANIA

**ORGANIZATION PARTNER**

Publiczne Gimnazjum nr 1 w Bystrzycy Starej

**TYPE OF ORGANIZATION**

General secondary school

**ADDRESS**

Bystrzyca Stara 89 – Strzyżewice

**CONTACT PERSON**

Thomasz Suchanski

Polish

**ZDROWO ŻYJĄCY ENERGETYCZNI LUDZIE**

Zostaliśmy zainspirowani przez słowa rzymskiego poety "W zdrowym ciele zdrowy duch", które uświadomiły nam, iż jedynie zdrowy organizm może stworzyć i utrzymywać zdrowy umysł. Zdrowie jest najcenniejszym darem życia. Z jednej strony jest dzielnym wojownikiem niezłomnie zwalczającym wirusy i bakterie, z drugiej jednak okazuje się być podatnym na zranienia poddającym essencję naszego życia. Zdrowy tryb życia prowadzony w dzieciństwie oraz podczas okresu dorastania wpływa pozytywnie na zdrowie w późniejszym okresie oraz warunkuje rozwój intelektualny. Zdrowo żyjący energetyczni ludzie tworzą szczęśliwe i sprawne społeczeństwo. Z pomocą tego projektu podnieśliśmy zainteresowanie uczniów, nauczycieli oraz naszych społeczności sprawami kultury, zwyczajów, języków obcych, stylów życia oraz edukacji prozdrowotnej. Promowaliśmy szeroko pojętą edukację prozdrowotną. Opublikowaliśmy 4 wydania gazety internetowej oraz ich papierowe wersje, stworzyliśmy dwa kalendarze z tematycznymi zdjęciami poświęconymi zagadnieniom projektu. Dzięki spotkaniom w krajach partnerskich mieliśmy okazję lepszemu zrozumienia poszczególnych zagadnień zdrowego stylu życia. Odkrywaliśmy to również dzięki wymianom mailowym, stronie internetowej dostępnej dla wszystkich uczestników projektu. Pokazaliśmy naszym uczniom jak prowadzić zdrowy tryb życia w szczególności jak się odżywiać, ćwiczyć by podtrzymać kondycję fizyczną, jak strzec się przed chorobami epidemicznymi, jak unikać złych nawyków tj. palenie tytoniu, zażywanie narkotyków czy nadużywanie internetu. Promowaliśmy sport i zdrowie poprzez organizację ćwiczeń fizycznych i turniejów sportowych.