

Popis projektu: Víc než zdravá výživa / Więcej niż zdrowe odżywianie

Hlavním cílem projektu je navázání přeshraniční spolupráce mezi mládeží z obcí Lyski a Ostrava s důrazem na zdravou výživu a pohybovou aktivitu. Projektové aktivity budou založeny na společné účasti na dílnách věnovaných výživě a sportovních aktivitách a soutěžích. Díky spolupráci budou mít účastníci možnost sdílet své zkušenosti a znalosti a dodatečným přínosem pak bude jejich integrace. Dalším přínosem bude poznávání přírodního bohatství.

Projekt si klade za cíl vybudovat pozitivní návyky mezi mládeží, která se potýká s různými problémy, mj. souvisejícími s výběrem způsobu stravování či trávení volného času. Uvědomit mládež, že rozumné a poměrně zdravé jídlo a pohybové aktivity mají pozitivní vliv na fungování našeho organismu, je úkolem nás, dospělých. Zdravé jídlo pomáhá udržet vysněnou štíhlou postavu, podporuje činnost našeho mozku, což má vliv na soustředění a lepší výsledky ve výuce. Racionální stravování je důležité pro udržení dobrého zdravotního stavu a tělesné kondice, zlepšuje náladu, dává radost a způsobuje, že jsme silnější a dodatečně je prevencí některých závažných onemocnění. Naším cílem je zvýšení míry povědomí o zdravém stravování, ale také zdravém životním stylu. Nejdůležitější je to, aby mladí lidé měli povědomí, že pořád mohou jíst své oblíbené produkty, ale je potřeba je kombinovat tak, aby byla naše strava vyvážená. Kromě toho je třeba vypracovat návyk zvýšené tělesné aktivity, zejména od útlého věku.

Navázání kamarádství a přátelství mezi žáky z Česka a Polska má k sobě přiblížit osoby, které upřednostňují zdravý životní styl, snaží se hledat způsoby zdravého stravování ve světě fast foodů, promění pasivní odpočinek na různé formy fyzické aktivity, jsou si vědomy, že špatné návyky mají vliv na lidské zdraví, a zároveň si uvědomují, jak lze čerpat ze zkušeností jiných a tím realizovat vytýčené priority. Projektové aktivity mají uspokojit potřebu pohybové aktivity mládeže a zároveň jim ukázat přírodní, krajinné a turistické hodnoty okolního světa, a také zvýšit intenzitu spolupráce obou institucí.