

Sveikos gyvensenos skatinimas Erasmus+ projekto SHARE mokymų metu Šiaulių „Romuvos“ gimnazijoje

Šių metų rugsėjo 25-29 dienomis Šiaulių „Romuvos“ gimnazijoje svečiavosi Anglijos, Norvegijos, Graikijos, Vokietijos ir Lenkijos moksleiviai, atvykę į Erasmus+ projekto SHARE dalyvių mokymus. Susitikimo Lietuvoje metu daugiausia dėmesio skirta sveikai mitybai: dirbdami grupėse mokiniai gilinosi į maisto produktų sudėtį ir energinę vertę, siūlė jaunimo pamėgtų užkandžių sveikesnes alternatyvas bei dalinosi jų populiarinimo idėjomis.

Žinoma, veiklos neapsiribojo vien teorija – įgiję daugiau žinių apie organizmui naudingas medžiagas ir produktus, jaunuoliai pasiraitojo rankoves ir patys gamino sveikus patiekalus, o į maisto degustaciją kvietė ir gimnazijos bendruomenę. Be abejo, sveika mityba sietina su aktyvaus gyvenimo būdu, tad nemažai dėmesio skirta sportiniams žaidimams, projekto dalyviai turėjo galimybę jėgas išbandyti krepšinio aikštelėje. Svečių laukė ir orientacinis žaidimas, kurio tikslas – šmaikščiai ir linksmai susipažinti su Šiaulių miesto įdomybėmis, bei kultūrinė vakaronė, nukėlus ir į karštąją Graikiją, ir į snieguotą Norvegiją bei kitas šalis. Daug įspūdžių paliko edukacinė išvyka: pasimatavę Sabonio sportinius batelius ir susipažinę su Lietuvos „antrąja religija“ Joniškių krepšinio muziejuje, sveikuoliškais pietumis projekto dalyviai vaišinosi ekologiškame Stonių ūkyje, užsieniečius sužavėjo ir Kryžių kalnas.

Akivaizdu, jog visos savaitės veiklos, skatinusios mąstyti apie sveikos gyvensenos svarbą žmogaus gyvenime, buvo naudingos visiems projekte dalyvavusiems mokiniams ir mokytojams. Pasirodo, pakeisti kasdienes mitybos įpročius ne taip sudėtinga, kadangi tam, kad patiekalas būtų ne tik skanus, bet ir sveikas, neretai pakanka kruopštesnio maisto produktų pasirinkimo, o rytinė mankšta ar ilgesnis pasivaikščiavimas po pietų garantuoja gerą nuotaiką bei didesnę darbingumą. Taip pat moksleiviai įsitikino, jog svarbiausia ne projekto tema ar aplankyti muziejai, o užsimezgusi draugystė, pažintis su kitomis tautomis bei kultūromis, nauja patirtis ir netgi baimių įveikimas.

Projekto dalyvė Ignė Laurynaitė, 3a

Projekto vadovė Diana Nemeikienė





