

HEALTH IN THE GREEN – Erasmus+ Youth Exchange

O PROJEKTU

Mladinska izmenjava Health in the Green je potekala v okviru programa Erasmus+, kjer smo raziskovali pomen duševnega zdravja in trajnostnega načina življenja. Udeleženci iz različnih držav so sodelovali v delavnicah in aktivnostih, ki so spodbujale sprostitev, povezovanje z naravo in osebni razvoj.

ZAKAJ JE POMEMBNO SKRIBETI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE?

V sodobnem hitrem tempu pogosto pozabimo na psihično dobrobit. Naš projekt se je osredotočil na preproste, a učinkovite metode za sprostitev, zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja. Aktivnosti, ki smo jih izvajali, so bile zasnovane tako, da:

- ✓ Krepitev telesne in mentalne sprostitve
- ✓ Spodbujanje povezanosti z naravo
- ✓ Razvijanje kreativnosti in timskega duha

AKTIVNOSTI IN NJIHOVE KORISTI

Joga

Pomaga pri sproščanju mišične napetosti in izboljšuje osredotočenost

Energizerji

Kratke, zabavne igre za dvig energije in boljšo komunikacijo

Čistilna akcija

Povečuje okoljsko zavest in daje občutek dosežka

Mental Health Workshop

Uči tehnike sproščanja, premagovanja stresa in samorefleksije

Umetniške delavnice

Omogočajo izražanje čustev skozi ustvarjanje

Timske igre

Krepitev zaupanja, socialnih veščin in gradnja skupnosti



HEALTH IN THE GREEN – Erasmus+ Youth Exchange

About the Project

The Health in the Green youth exchange was part of the Erasmus+ program, focusing on the importance of mental health and sustainable living. Participants from different countries engaged in workshops and activities promoting relaxation, connection with nature, and personal growth.

WHY IS MENTAL HEALTH IMPORTANT?

In today's fast-paced world, we often neglect our mental well-being. Our project focused on simple but effective methods for relaxation, stress reduction, and overall well-being. The activities we conducted aimed to:

- ✓ Improve physical and mental relaxation
- ✓ Encourage connection with nature
- ✓ Develop creativity and teamwork

ACTIVITIES AND THEIR BENEFITS

Yoga

Helps with muscle relaxation and improves focus

Energizers

Fun, short games to boost energy and improve communication

Cleaning action

Raises environmental awareness and gives a sense of achievement

Mental Health Workshop

Teaches relaxation techniques and how to manage stress

Art workshops

Allow emotional expression through creativity

Team-building games

Strengthen trust, social skills, and community spirit



HEALTH IN THE GREEN – Erasmus+ Youth Exchange



O PROJEKTU



Mládežnická výměna Health in the Green byla součástí programu Erasmus+, zaměřená na důležitost duševního zdraví a udržitelného životního stylu. Účastníci z různých zemí se zapojili do workshopů a aktivit podporujících relaxaci, spojení s přírodou a osobní růst.

PROČ JE DŮLEŽITÉ PEČOVAT O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

V dnešním uspěchaném světě často zapomínáme na psychickou pohodu. Náš projekt se zaměřil na jednoduché, ale účinné metody relaxace, snižování stresu a celkové pohody. Cíle našich aktivit byly:

- ✓ Podpora tělesné a duševní relaxace
- ✓ Podněcování propojení s přírodou
- ✓ Rozvoj kreativity a týmového ducha



AKTIVITY A JEJICH PŘÍNOSY



Jóga

Pomáhá s uvolněním svalů a zlepšuje koncentraci



Energizery

Krátké a zábavné hry na zvýšení energie a lepší komunikaci



Čistící akce

Zvyšuje ekologické povědomí a dává pocit úspěchu



Workshop o duševním zdraví

Učí relaxační techniky a jak spravovat stres



Umělecké workshopy

Umožňují vyjádření emocí skrze tvorbu



Týmové hry

Posilují důvěru, sociální dovednosti a ducha komunity



HEALTH IN THE GREEN – Erasmus+ Youth Exchange

За проектот

Размената на млади Health in the Green беше дел од програмата Erasmus+, фокусирана на значењето на менталното здравје и одржливиот начин на живот. Учесниците од различни земји се вклучија во работилници и активности што промовираат релаксација, поврзување со природата и личен развој.

ЗОШТО Е ВАЖНО МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ?

Во денешниот брз животен ритам, често забораваме на менталната благосостојба. Нашиот проект се фокусираше на едноставни, но ефективни методи за релаксација, намалување на стресот и подобрување на општата благосостојба. Активностите имаа за цел:

- ✓ Подобрување на физичката и менталната релаксација
- ✓ Поттикнување на поврзаноста со природата
- ✓ Развивање на креативноста и тимската работа

АКТИВНОСТИ И НИВНИТЕ ПРИДОБИВКИ

Јога

Помага во опуштање на мускулите и подобрување на фокусот

Енергизери

Кратки и забавни игри за зголемување на енергијата и подобрување на комуникацијата

Еколошка акција

Го зголемува еколошкото освестување и дава чувство на успех

Работилница за ментално здравје

Подучува техники за релаксација и совладување на стресот

Уметнички работилници

Овозможуваат изразување на емоциите преку креативност

Тимски игри

Ја зајакнуваат довербата, социјалните вештини и духот на заедништво



HEALTH IN THE GREEN – Erasmus+ Youth Exchange

PROJE HAKKINDA

Health in the Green gençlik değişimi, Erasmus+ programının bir parçası olup zihinsel sağlık ve sürdürülebilir yaşam konularına odaklandı. Farklı ülkelerden katılımcılar, rahatlama, doğayla bağ kurma ve kişisel gelişimi teşvik eden atölyelere ve etkinliklere katıldılar.

ZIHINSEL SAĞLIK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Günümüzün hızlı temposunda zihinsel sağlığımızı ihmal edebiliyoruz. Projemiz, rahatlama, stres yönetimi ve iyi oluşu artırma yöntemlerine odaklandı. Amaçlarımız:

- ✓ Fiziksel ve zihinsel rahatlamayı artırmak
- ✓ Doğa ile bağ kurmayı teşvik etmek
- ✓ Yaratıcılığı ve ekip çalışmasını geliştirmek

ETKİNLİKLER VE FAYDALARI

Yoga

Kasları gevşetir ve odaklanmayı artırır

Enerji oyunları

Enerjiyi artıran ve iletişimi güçlendiren eğlenceli oyunlar

Çevre temizliği

Çevre bilincini artırır ve başarı hissi verir

Zihinsel Sağlık Atölyesi

Stres yönetimi ve rahatlama tekniklerini öğretir

Sanat atölyeleri

Duyguları yaratıcı yollarla ifade etmeyi sağlar

Takım oyunları

Güveni ve sosyal becerileri geliştirir

