

# 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 SKRBETI 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



### Energizerji



### Čistilna akcija

Povečuje okoljsko zavest in daje občutek dosežka

### Mental Health Workshop

Uči tehnikе 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?

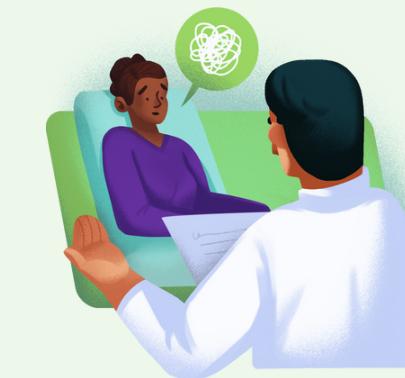
In today's fast-paced world, we often neglect our mental well-being. Our project focused on simple but effective methods for relaxation, stress reduction, and overall well-being. The activities we conducted aimed to:

- 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



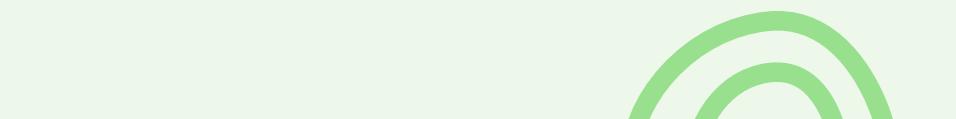
### Mental Health Workshop

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

### Йога



### Енергизери



### Еколошка акција

Го зголемува еколошкото освествување 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.

## ZİHINSEL 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

## ETKINLİKLER VE FAYDALARI

### Yoga

Kasları gevşetir ve odaklanmayı artırır



### Enerji oyunları

Enerjiyi artıran ve iletişim güçlendiren eğlenceli oyunlar



### Çevre temizliği

Çevre bilincini artırır ve başarı hissi verir



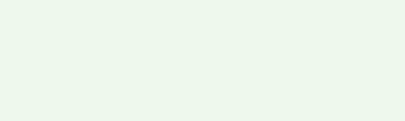
### Zihinsel Sağlık Atölyesi

Stres yönetimi ve rahatlama tekniklerini öğretir



### Sanat atölyeleri

Duyguları yaratıcı yollarla ifade etmeyi sağlar



### Takım oyunları

Güveni ve sosyal becerileri geliştirir