

HEAL



Healthy Active Lifestyle (Sağlıklı Aktif Yaşam Tarzı)

2019-1-FI01-KA229-060752_6



İspanya ve İtalya hareketliliklerimizde sağlıklı beslenmeyle ilgili eğitim alıp sağlıklı menüler hazırladık. Sporun önemiyle ilgili bilgiler alarak geleneksel oyunlar ve sporlarla tanıştık. Ayrıca yoga ve chi-kung teknikleriyle stresle başa çıkmanın önemini uygulamalı olarak öğrendik. Duygularımızın farkında olmakla ilgili seminerler aldık.



Tüm ortaklar okullarında sağlık anketi uyguladılar ve sonuçlara göre eylem planlarımızı birlikte oluşturduk. Hareketlilikler esnasında edinilen bilgi ve gözlemler okul toplumuyla paylaşılarak yaygınlaştırma sağlandı. Twinspace'de herkese açık paylaşımlarımız yapılmakta.

