

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL NA KYPRU



Nabídka podívat se na Kypr a dozvědět se něco o zdravém životním stylu se nám zdála jako lákavá nabídka. Proto jsme se rozhodli prodloužit si prázdniny a 31. 8. 2012 odletět směr až na ostrov ve Středozemním moři.

V přímořském letovisku Agia Napa jsme se setkali s dalšími zástupci jedenácti států – Velké Británie, Bulharska, Maďarska, Belgie, Itálie, Španělska, Portugalska, Litvy, Polska, Řecka a Kypru. První aktivity byly zaměřeny na seznámení s ostatními. Například vyplňování dotazníku o druhých a následná prezentace, poznávání podle fotek, krátká seznamka, kdy jsme měnili partnery po minutě apod. Další činnosti směřovaly k představení zemí, ze kterých jsme sem přijeli. A samozřejmě nejvíce času jsme věnovali diskuzím a workshopům na téma Healthy lifestyle – neboli zdravý životní styl.

Především jsme porovnávali zvyky a zlozvyky v našich domovech a postupně vytvářeli společné projekty na zlepšení zdravého životního stylu. Projekty se netýkali jen stravování, ale i zvyků, myšlení, sportovních aktivit apod. Snažili jsme se v podstatě o vytvoření kurikula evropského zdraví. Proto každý z nás, si mohl z tohoto pobytu odvézt nejen opálení od moře, ale především tipy ke zlepšení jeho životního stylu. Největší přínos celého pobytu však vidíme v tom, že jsme si procvičili před začátkem školy angličtinu a poznali spoustu friendly (přátelských) lidí.

Iva Kouřilová – lídr české skupiny