

Zadanie promujące zdrowy styl życia zostało zrealizowane przez Koło Wolontariatu z Zespołu Szkół Ekonomicznych im. Jana Pawła II w Staszowie, w ramach projektu „Wspólnie działamy w staszowskim wolontariacie”. Młodzież przygotowując projekt powiedziała „w codziennym biegu zapominamy o rzeczach najważniejszych, a nie ma większego dobra niż zdrowie i życie człowieka”. Stąd właśnie pomysł na spotkanie profilaktyczne skierowane do kolegów i koleżanek.

Jak zaplanowali, tak zrealizowali. Wolontariusze z ekonomika zaprosili przedstawicieli- uczniów z klas siódmych i ósmych szkół podstawowych oraz uczniów szkół średnich staszowskich szkół, aby uświadomić im, iż po trudnym czasie pandemii, lockdownu warto zadbać o zdrowy styl życia. Pokazali, iż właściwe odżywianie, które wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie fizyczne człowieka wcale nie musi oznaczać wyrzeczeń.

Warsztaty z dietetykiem czyli połączenie teorii z praktycznym działaniem – przygotowywaniem zdrowych kanapek, przekąsek, sałatek, soków i musów, degustacja ciasta marchewkowego cieszyły się wielkim zainteresowaniem uczestników. Przeprowadzony po warsztatach konkurs wiedzy potwierdził, że młodzież zapamiętała wiele informacji cennych dla zdrowia młodego człowieka. Projektowe kubeczki, akcesoria do picia napojów, książki o zdrowym odżywianiu – to praktyczne nagrody, które otrzymali zwycięzcy zmagających konkursowych. Zajęcia fitness oraz taniec, w których wzięli udział uczestnicy spotkania były uzupełnieniem przekazu, że zdrowe odżywianie, aktywny odpoczynek jest właściwą drogą do sukcesu.

Głównym punktem „Dnia Zdrowego Ducha” było spotkanie młodzieży z panem Marcinem Prusem wielokrotnym reprezentantem Polski w piłce siatkowej, aktualnie trenerem mentalnym, pedagogiem i psychologiem sportu, który zaprezentował autorski program motywacyjny. Jego celem było wzmocnienie u młodych ludzi poczucia własnej wartości oraz jednocześnie osłabienie czynników ryzyka, mających wpływ na przyszłe postawy społeczne. Pan M.Prus opierając się na własnych doświadczeniach przekonywał młodzież, że warto stawiać sobie cele, pokonywać trudności i dążyć do ich realizacji. Podkreślał rolę szacunku do drugiego człowieka, umiejętności pokonywania zniechęcenia i radzenia sobie z chwilowymi porażkami. Ten przekaz prowadzony w formie logopterii, oparty o interakcję pomiędzy młodzieżą, a prowadzącym wywarł ogromne wrażenie na wszystkich uczestnikach spotkania, także zaproszonych gościach w osobach Burmistrza Miasta i Gminy Staszów, pana dra Leszka Kopcia, prezes Fundacji VIVE Serce Dzieciom pani Grażyny Jarosz, dyrektorów szkół i nauczycieli.

Uzupełnieniem wykładu był trening, w czasie którego młodzież przekonała się, jak ważna jest praca w zespole. Udział młodzieży staszowskich szkół w wydarzeniu profilaktycznym i spotkanie z mistrzem, panem M. Prusem na długo pozostanie w ich pamięci.

Dziękujemy wolontariuszom z Zespołu Szkół Ekonomicznych, ich opiekunom i wszystkim, którzy wsparli młodzież w realizacji ich "małego projektu".

Wydarzenie zostało sfinansowane przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw obywatelskich na lata 2021-2030.

Patronat honorowy nad projektem objęli:
Burmistrz Miasta i Gminy Staszów,
Starostwo Powiatowe w Staszowie,
Fundacja VIVE Serce Dzieciom

















Tekst: Beata Wójcik
Zdjęcia: Artur Jarosz
