Dvě země:

Česko a Polsko

Dvě partnerská města:

Holice a Strzelce Opolskie

Dvě školy:

Základní škola Holice, Holubova 47

a Publiczna Szkola Podstawowa nr. 4, ul. Sosnowa 3, Strzelce Opolskie





... a jeden nový společný projekt,

**ʺHealthy mind, healthy body,**

**healthy life.ʺ**

který můžeme realizovat díky podpoře International Visegrad Funds...



**A o čem vlastně je náš společný projekt?**

Připravili jsme aktivity zaměřené na zdravý životní styl během dvou pětidenních výměn pro 40 žáků – 20 z České republiky a 20 z Polska . Akce proběhnou v obou partnerských městech: v Holicích a ve Strzelcích Opolských. Žáci tak budou mít možnost poznat nejen zdravý životní styl, ale také obě města, jejich zástupce a zajímavá místa.

Projekt se zaměřuje na zdravou mysl, zdravé tělo a zdravý život. Jeho cílem je pomoci dospívajícím uvědomit si, co znamená zdravý životní styl, a díky tomu lépe zvládat stres a předcházet depresím.

Během první výměny v Holicích se od 6. do 10. října žáci zúčastní různých workshopů o zdravém životním stylu, budou diskutovat o zdravé stravě a budou i společně vařit. Potkají a seznámí se se známými osobnostmi z Holic. Navštíví iQLANDII a Aquapark v Liberci – moderní centrum vědy a zábavy. Čekají je lekce sportovních aktivit, jógy, soutěže znalostí i kreativní dílny, kde vytvoří plakáty na téma zdravého životního stylu.

Druhá výměna od 20. do 24. října v polském městě Strzelce Opolskie nabídne workshopy o správném držení těla a problémech s páteří, dílny zaměřené na správné postavení chodidel, bude se diskutovat o fitness výzvách a opět navštívíme bazén. Součástí programu bude výlet do Katovic, kde účastníky čeká úniková hra, lezecká stěna a návštěva planetária. Připravené jsou workshopy o zdravé snídani, setkání s mladými sportovci, kurzy první pomoci a tvorba videa propagujícího zdravý životní styl.

Doufáme, že vše zvládneme a parádně si to užijeme!

Koordinátorkou projektu je paní učitelka Pavlína Novotná.

Tento projekt vznikl díky podpoře vlád České republiky, Maďarska, Polska a Slovenska prostřednictvím grantů Visegrádského fondu. Tento fond podporuje nápady, které spojují lidi a přispívají k udržitelné spolupráci ve střední Evropě. Příspěvek činí 10.000 euro.

**So what is our project about?**

We have prepared activities focused on a healthy lifestyle during two five-day exchanges for 40 pupils – 20 from the Czech Republic and 20 from Poland. The events will take place in both partner towns: Holice and Strzelce Opolskie. Pupils will have the chance not only to learn about a healthy lifestyle, but they will also get to know both towns, their representatives, and interesting places.

The project focuses on a healthy mind, a healthy body, and a healthy life. Its aim is to help teenagers understand what a healthy lifestyle really means, and in this way help them to cope better with stress and prevent depression.

During the first exchange in Holice, from October 6 to 10, pupils will take part in various healthy lifestyle workshops, discuss healthy eating, and cook together. They will also meet well-known personalities from Holice. A visit to iQLANDIA and the Aquapark in Liberec – a modern science and entertainment center – is planned. The program will include sport activities, yoga lessons, knowledge competitions, and creative workshops where pupils will create posters about healthy living.

The second exchange from October 20 to 24, in the Polish town of Strzelce Opolskie, will offer workshops on correct posture and spine problems, footprint analysis, and discussions about fitness challenges, along with activities in the swimming pool. We will go for a trip to Katowice, where participants will enjoy an escape room, climbing wall, and they will visit the planetarium. Further activities include workshops on healthy breakfasts, meetings with young athletes, first-aid training, and creating a video promoting a healthy lifestyle.

We hope we will manage everything and that we’ll have a great time together!

The project coordinator is teacher Mrs. Pavlína Novotná.

The project is co-financed by the governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from the International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe. The contribution is 10,000 euros.