

Razvoj dinamičnih podeželskih skupnosti

3 področja, na katerih
lahko mladi naredijo
razliko

1. Zdravje in dobro počutje



Sofinancira
Evropska unija

Pregled



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International



Sofinancira
Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Skupaj zmoremo več:

Ta modul s kratko vsebino postavlja v središče pozornosti tri področja, katerim lahko mladi doprinesejo edinstvene perspektive in rešitve.

- 1. Zdravje in dobro počutje**
2. Kulturna identiteta in identiteta skupnosti:
3. Digitalne prihodnosti

Potopimo se v zdravje in dobro počutje..





01

**Zdravje in dobro
počutje**



Mladi imajo edinstven pogled na zdravje in dobro počutje, ki lahko vodi do inovativnih rešitev in bolj vključujočega pristopa k reševanju teh kritičnih vprašanj.

Zelo pomembno je, da se glasovi mladih slišijo na področju zdravja in dobrega počutja naših podeželskih ljudi in krajev, da se raziščejo ključna področja, kjer lahko mladi prispevajo k spremembi, in zagotovijo učinkovite korake za izkoriščanje njihovega potenciala.

Poglejmo si ključna področja...



1. Duševno zdravje

Razumevanje duševnega zdravja mladih na podeželju

- Mladi na podeželju so pogosto izolirani zaradi geografske oddaljenosti in pomanjkanja socialnih priložnosti, kar vodi do občutkov osamljenosti in povečane tesnobe.
- Omejen dostop do izobraževalnih tečajev, npr. strokovnih področij in obšolskih dejavnosti, lahko povzroči dodaten stres.
- Zaskrbljenost zaradi omejenih zaposlitvenih možnosti in gospodarske nestabilnosti na podeželju lahko povzroči veliko tesnobo pri mladih.
- Težave z duševnim zdravjem so v podeželskih skupnostih pogosto stigmatizirane, kar vodi v premajhno poročanje o depresiji in premajhno ozaveščenost.
- Na podeželju je pogosto manj strokovnjakov za duševno zdravje in ustanov, zaradi česar mladi težko poiščejo pomoč.
- Gospodarske stiske, stres v družini in socialna izolacija lahko prispevajo k večji stopnji depresije med mladimi na podeželju.

Kaj lahko vi kot mladi storite, da se spopadete s temi izzivi?



Ideje za mlade

1. Vzpostavite mrežo vrstniške podpore

- Vzpostavite podporno skupino, ki jo bodo vodili vrstniki, kjer bodo mladi lahko delili svoje izkušnje, ponudili medsebojno podporo in zagotovili varen prostor za razpravo o vprašanjih duševnega zdravja.

Koraki:

- Usposobiti vrstniške voditelje za osnovno svetovanje in prvo pomoč pri duševnem zdravju.
- Uporabite platforme družbenih medijev za ustvarjanje zasebnih skupin za stalno podporo.
- Organizirajte redna osebna ali virtualna srečanja, da ohranite sodelovanje. Za organizacijo teh srečanj uporabite lokalne centre skupnosti ali kavarne in zagotovite, da so dostopna vsem.



Ideje za mlade

2. Izvedite dogodke skupnosti za ozaveščanje o duševnem zdravju

Zaženite kampanjo za ozaveščanje o težavah z duševnim zdravjem, zmanjšanje stigme in spodbujanje iskanja pomoči.

Koraki:

- Organizirajte dogodek, kjer se lahko organizacije za duševno zdravje zberejo v skupnosti, da zagotovijo informacije, izvedejo preglede in ponudijo vire. Vključite interaktivne dejavnosti in gostujoče govornike/pripovedovanje zgodb za izmenjavo osebnih izkušenj in zgodb o uspehu.
- Gostite dogodke, kot so umetniške razstave, branja poezije in glasbeni koncerti, osredotočeni na teme duševnega zdravja. Uporabite te platforme za sprožitev pogovorov in razbijanje stigme.
- Načrtujte skupinski sprehod ali tek, ki ozavešča o duševnem zdravju. Sprehod in pogovor je odlična priložnost za odprto razpravo o duševnem zdravju.
- Telefonske linije za pomoč in številke za pomoč v kriznih situacijah: zagotovite, da bodo vsi materiali za kampanjo vidno prikazovali lokalne in nacionalne telefonske številke za pomoč in številke za pomoč v kriznih situacijah.



Ideje za mlade

2. Klub čuječnosti in dobrega počutja

Ustanovite klub, ki se osredotoča na poučevanje mladih čuječnosti, meditacije in praks dobrega počutja.

Koraki:

- Gostite tedenske seje, npr. pojavna sporočila o duševnem zdravju o tehnikah čuječnosti in zmanjševanja stresa.
- Povabite goste iz skupnosti, da vodijo delavnice o jogi, meditaciji in drugih praksah dobrega počutja.
- Ustvarite knjižnico virov s knjigami, videoposnetki in članki o duševnem zdravju in dobrem počutju.



2. Pomen telesnega zdravja za podeželsko mladino

Telesna dejavnost je bistvena sestavina zdravega življenjskega sloga za podeželsko mladino, zlasti za tiste, ki se lahko soočajo z edinstvenimi izzivi in priložnostmi.

Izzivi :

- Podeželska območja imajo pogosto manj športnih objektov, telovadnic in rekreacijskih centrov, kar vodi v bolj sedeč življenjski slog.
- Pomanjkanje javnega prevoza lahko mladim oteži dostop do razpoložljivih zmogljivosti.
- Omejena populacija mladih lahko oteži iskanje vrstnikov za fizične dejavnosti.
- Ekstremne vremenske razmere lahko omejijo dejavnosti na prostem.

Pomembnost :

- Redne telesne dejavnosti lahko spodbudijo občutek skupnosti in pripadnosti, kar je bistvenega pomena za čustveni in socialni razvoj. Pomaga tudi pri vzpostavljanju zdravih navad za vse življenje in zmanjšuje tveganje za kronične bolezni.
- Ukvarjanje s telesno dejavnostjo lahko prepreči debelost, ki je čedalje bolj zaskrbljujoča pri mladih tudi na podeželju.

Kaj lahko kot mlada oseba storite, da se spopadete s temi izzivi?



Ideje za mlade –

mešanica praktičnih in učinkovitih korakov

- Izvedite anketo, da ugotovite, katere telesne dejavnosti so priljubljene med lokalno mladino.
- Načrtujte tedenske ali mesečne telesne dejavnosti. Prepričajte se, da odražajo vse sposobnosti in interese.
- Sodelujte z lokalnimi šolskimi ustanovami ali skupnostnimi centri za uporabo njihovih prostorov.
- Zagovarjajte in sodelujte pri razvoju in vzdrževanju varnih parkov, poti in rekreacijskih območij.
- Ustvarite skupine za dejavnosti, kot so joga, ples ali vadbe.
- Organizirajte fitnes izzive ali tekmovanja, kot je štetje korakov ali tek na daljavo.
- Gostite srečanja z lokalnimi fitnes trenerji ali trenerji, ki vam lahko ponudijo strokovno vodstvo.



3. Prehrana in zdravo prehranjevanje

Prehranske pobude, ki jih vodijo mladi

- Mnoga podeželska območja veljajo za prehranjevalne puščave, kjer imajo prebivalci omejen dostop do cenovno dostopne in hranljive hrane. Trgovine z živili so lahko daleč, zaradi česar je težko redno kupovati sveže izdelke.
- Zaradi pomanjkanja zanesljivega prevoza je lahko prebivalcem podeželja težko dostopati do trgovin z živili ali tržnic.
- Gospodarske težave so bolj razširjene na nekaterih podeželskih območjih, kar družinam omejuje zmožnost rednega nakupa zdrave hrane.
- Tradicionalna prehrana na podeželju morda ni vedno v skladu s sodobnimi prehranskimi smernicami in spreminjanje teh navad je lahko izziv.

Kaj lahko vi kot mladi storite, da se spopadete s temi izzivi?



Ideje za mlade – mešanica praktičnih in učinkovitih korakov

Kot mlada oseba na podeželju imate moč, da pomembno vplivate na prehrano in zdravje svoje skupnosti. **Nekaj idej....**

- Organizirajte interaktivne delavnice in kuharske tečaje, ki poučujejo o prehrani in zdravih tehnikah kuhanja, posebej za mlade. Priredite kuharske tečaje, ki se osredotočajo na cenovno dostopne, hranljive obroke iz lokalnih sestavin in vključujejo kulturne recepte za spoštovanje tradicije.
- Predstavite lokalne kuharje in strokovnjake za prehrano, vključite praktična kuharska srečanja ter ponudite recepte za domov in vodnike za načrtovanje obrokov.
- Organizirajte ogled kmetij in srečanja s kmeti, da ustvarite neposredno povezavo med mladimi potrošniki in proizvajalci.
- Določite neuporabljeno zemljo, ki jo je mogoče podariti, zberite skupino navdušenih vrstnikov in poiščite nasvet lokalnih vrtnarjev ali kmetijskih podpornih služb za vzpostavitev rastočega projekta.
- Sodelujte kot prostovoljec in organizirajte akcije hrane za lokalne banke hrane.

Vpliv: Opolnomočite mlade udeležence, da se odločijo za bolj zdravo hrano ob spoštovanju kulturnih prehranskih preferenc .





Hvala vam



**Sofinancira
Evropska unija**