

## Erasmus + The Healthier I Eat, The Better I Learn

Σε αυτήν την κατασκήνωση είχαμε πολλές δραστηριότητες με θέματα γυμναστικής και ξένων γλωσσών. Μια απ' τες δραστηριότητες ήταν ένα Scooter trip όπου κάναμε τον κύκλο γύρω από την κατασκήνωση, μέσα στην φύση. Από τις δραστηριότητες της γυμναστικής, εμένα προσωπικά



μου άρεσε περισσότερο το kayaking επειδή το τοπίο ήταν πολύ όμορφο με μια μαγευτική λίμνη με κύκνους. Κάθε μέρα είχαμε ένα μάθημα από κάποια από τις μητρικές γλώσσες της κάθε χώρας που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Τα Γερμανικά, μου αρέσαν περισσότερο έστω κι αν πολλοί πιστεύουν ότι είναι δύσκολη γλώσσα.



Οι πρώτη μου εντύπωση από την Πολωνία ήταν αναμφίβολα η διαφορετικό τοπίο, καθώς τα πάντα ήταν πράσινα με πολλά δέντρα. Ο σχεδιασμός επίσης της κατασκήνωσης και των κατοικιών ήταν πολύ διαφορετικός από την Κύπρο, επειδή στην Πολωνία έχουν κεκλιμένες στέγες με παράθυρα σοφίτας.

Στην κατασκήνωση μου άρεσε το γεγονός ότι τόσοι πολλοί έφηβοι συγκεντρώθηκαν σε έναν χώρο, και αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να κάνω νέους φίλους και να μάθω νέα πράγματα για την κουλτούρα και τον τρόπο ζωής τους. Εντυπωσιάστηκα πραγματικά από τους εκπαιδευτές της κατασκήνωσης, επειδή ήταν πολύ ευγενικοί και υπομονετικοί, παρόλο που είχαν να αντιμετωπίσουν περίπου 100 συμμετέχοντες. Διασκέδασα πολύ με τα μαθήματα γλώσσας επειδή ήταν πολύ διαδραστικά.

Αυτό με το οποίο δεν εντυπωσιάστηκα ήταν το φαγητό. Πολλές φορές χάναμε τα κυρίως πιάτα την ώρα του δείπνου επειδή ως ομάδα τοποθετηθήκαμε είτε πρώτοι

είτε τελευταίοι, ενώ το κυρίως πιάτο σερβιριζόταν αργότερα (όταν ήμασταν πρώτοι στην ουρά) και το φαγητό τελείωνε (όταν ήμασταν τελευταίοι στην ουρά).

Το θέμα του προγράμματος ήταν η υγιεινή διατροφή, η άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής. Έμαθα πολλά για την υγιεινή διατροφή και την άσκηση που είναι πολύ σημαντικά για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Επίσης, μάθαμε ότι μπορούμε να πετύχουμε τη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής με την πυραμίδα τροφίμων και πόσο ωφέλιμα είναι όλα τα μέση της.

Έμαθα επίσης να χαιρετώ τους ανθρώπους στη μητρική τους γλώσσα και απέκτησα κάποια εμπειρία στη ζωγραφική για tote bags, και μου άρεσε πολύ αυτή η δραστηριότητα, δεδομένου



ότι είχε περάσει αρκετός καιρός από τότε που ασχολήθηκα με μια τέτοια χειροτεχνία.

Είμαι ευγνώμων που η χώρα μας συμμετέχει σε τέτοια καταπληκτικά προγράμματα, τα οποία μας δίνουν την ευκαιρία να επισκεφθούμε διαφορετικές χώρες, να λάβουμε μέρος σε εργαστήρια και να κάνουμε ενεργές και διασκεδαστικές δραστηριότητες, καθώς και να κάνουμε νέους φίλους.