



# PRIECĪGA, VESELĪGA CEĻOŠANA TAVAI LABSAJŪTAI CEĻJUMĀ



## 1. ESIET AKTĪVI: IZMĒĢINIET TAČU JAUNU SPORTA VEIDU VAI NODARBI!

- Ejiet pārgājienā pa Švarcvaldi, izmēģiniet klinšu kāpšanu Jūlija Alpos, aizejiet uz jogas nodarbību vai Mūzikas dienā nodejojiet visu nakti.
- Atrodiet lētas staigājamas ekskursijas vai izveidojiet sev piemērotas paši, pievēršoties tam, kas interesē visvairāk – arhitektūra, grafiti, kafējnīcas.
- Aizņemieties velosipēdu pilsētas projektā vai savā viesmītnē. Uz velosipēda pārvietoties pa pilsētu ir lieliski, tikai pārliecinieties, ka pārzināt vietējos satiksmes noteikumus.
- Meklējiet vietējās pārgājienu grupas – lielisks veids, kā izkustēties un iepazīties.
- Izplūncājieties jūrā vai ezerā! Tā var bez maksas atsvaidzināties.
- Ja ceļojat Eiropas Sporta nedēļas (23.–30. septembris) laikā vai ap to, iepazīstieties ar **pasākumu plānu** un pievienojieties kādam #BeActive pasākumam!

Rūpējoties par sevi, bagātinošu ceļošanas pieredzi iespējams izmantot visā pilnībā Ceļojums ir brīnišķīga iespēja veidot jaunus veselīgus paradumus, ko ieviest ikdienā.



## 2. NĒMIET VĒRĀ: CEĻJUMA LAIKĀ RŪPĒJĒTIES PAR SAVU GARĪGO LABSAJŪTU!

- Bez vainas apziņas atslābstiet. Katrai dienai nav jābūt darbīgi noslogotai.
- Atvēliet sev laiku atslēgties no sociālajiem medijiem un iegrimt pašreizējā brīdī.
- Rakstiet dienasgrāmatu vai skicējiet, lai īsti pieslēgtos savām sajūtām un pierakstītu domas.
- Izrādiet mazas laipnības: palīdzēšana citiem var garīgi atveseļot.
- Negaidiet neko. Jūs piedzīvosiet ko citu, nevis internetā izlasīto, un arī tā ir labi.
- **Eiropas pilsētas piedāvā zaļu telpu**, zonā, kurā varat aizmirst ikdienu.



## 3. ĒDIET VESELĪGI: PILNVĒRTĪGA PĀRTIKA DOS JUMS ENERĢIJU PIEDZĪVOJUMIEM.

- Iegriezieties vietējā tirdziņā, nopērciet svaigu ēdienu un izmēģiniet vietējos tradicionālos ēdienus.
- Miteklis ar virtuvi ir iespēja ēst veselīgāk un ietaupīt naudu.
- Pieteicieties pastrādāt bioloģiskā saimniecībā – tā ir iespēja uzturēties vienreizējās vietās un satikt interesantus cilvēkus.
- Paņemiet uzkodai līdzīgu mazliet žāvētu augļu un riekstu: tā neuzdīs enerģiju.
- Arī atkārtoti lietojamu ūdens pudeli, lai ķermenis nezaudē ūdeni.
- Labi pavadīt laiku var lauku saimniecībā: iedvesmai iepazīstieties ar **ES bioloģiskās ražošanas balvām**, lai noskaidrotu, par kādu praksi vēlaties uzzināt vairāk.



## PAPLAŠINI SAVU REDZESLOKU

### #DiscoverEU

- [europa.eu/youth/discovereu\\_lv](https://europa.eu/youth/discovereu_lv)
- @EuropeanYouthEU
- EuropeanYouthEU
- @European\_Youth\_EU



Erasmus+

Youth