



NO.MO.PR.HE. -NOTHING IS MORE PRECIOUS THAN HEALTH

Project Reference 2021-1-LT01-KA210-SCH-000031353

Mobility to Lituania, Joniškis, 24/10/2022-27/10/2022

Dal 24 al 27 ottobre 2022 a **Joniškis** (Lituania) presso il **Ginnasio "Aušros"** si è svolta la prima mobilità del progetto Erasmus + "**Nothing is more precious than health**" che coinvolge quattro paesi europei: Lituania, Italia, Romania e Turchia.

L'obiettivo del progetto è quello di promuovere per i giovani uno stile di vita sano ed equilibrato mediante l'adozione di comportamenti e abitudini che promuovono e sostengono il benessere fisico e psichico: da una corretta alimentazione al movimento e all'attività sportiva.

La settimana del progetto internazionale è iniziata con una magnifica accoglienza da parte della scuola ospite con la messa in scena di uno **spettacolo di danza e canto** espressioni dei costumi e delle tradizioni locali, seguita dalla **visita della scuola** e illustrazione delle attività svolte dai ragazzi che trascorrono nell'Istituto gran parte della loro giornata potendo usufruire di attrezzature palestre, mensa, salotti per i tempi di pausa dove poter ascoltare anche la musica in filodiffusione.

Il programma dei lavori è stato articolato in momenti sportivi e laboratori che hanno impegnato gli studenti partecipanti, quattro per ogni nazione, in attività coinvolgenti e stimolanti, visite guidate alla scoperta del patrimonio culturale della città di **Joniškis** e della capitale **Vilnius**, escursioni alla **Palude di Mūša**, testimonianza delle caratteristiche geografiche e della vegetazione di questa zona.

La sosta al **Maniero di Žagarė** ha consentito la degustazione di piatti tradizionali della regione di Žiemgala: i caratteristici gnocchi ripieni di ricotta o verdura preparati al momento.

Durante i **workshop** svolti a scuola gli studenti divisi per gruppi hanno lavorato alla **presentazione di piatti tipici** dei propri Paesi di appartenenza ed intagliato, con la partecipazione anche dei docenti accompagnatori, zucche di varie dimensioni per l'imminente Festa della Luce durante la quale sono state esposte insieme a quelle di tutti gli altri partecipanti all'evento.

In questo fitto programma non è mancato naturalmente lo sport, altro protagonista insieme alla sana alimentazione: la pallavolo ed altri giochi di squadra ha visto attori i nostri ragazzi. La visita al **Museo del Basket** della città di Joniškis ha impressionato tutti con i reperti e le storie raccontate delle imprese compiute dai più grandi campioni di questo sport.

La settimana si è conclusa con l'interessante visita al **centro storico di Riga** (Lettonia) ed una passeggiata lungo le sponde del **Mar Baltico**.

Cerimonia finale con consegna attestati e ritorno a casa con i compiti che ciascun partner dovrà realizzare per la prossima mobilità: un dizionario internazionale contenente cento parole relative allo sport ed alla sana alimentazione ed un opuscolo con le ricette dei piatti tradizionali di ogni Paese.