



ZENZONE ЗАПОЧВА!

Овластяване на поколение Z със седемте вида почивка

ZenZone е нов проект по програма „Еразъм+“, чиято цел е да подпомогне младежите на възраст 15–19 години да намерят по-здравословен баланс между дигиталния си живот и този извън интернет. В епоха, в която много млади хора изпитват дигитално претоварване, стрес и натиск от постоянното присъствие в интернет, ZenZone популяризира концепцията за „7 вида почивка“ като практичен подход към психическото благополучие. Проектът ще помогне на младите хора да развият навици за пълноценна почивка, да повишат своята устойчивост и да открият смислени дейности извън интернет, които да подпомагат тяхното емоционално и психично здраве, чрез образователни ресурси, инструменти за обучение на младежките работници и дигитални учебни материали.



Стартиране на проекта в Херес, Испания

Пътуването на ZenZone официално започна на 3–4 февруари 2026 г. в дъждовния Херес де ла Фронтера, Испания! Срещата, организирана от AELV, събра партньори от цяла Европа, за да превърнат идеите в действия и да оформят бъдещето на проекта. Заедно екипът разгледа ключовите дейности по проекта, включително Наръчника на ZenZone, набор от инструменти за младежки работници, увлекателни онлайн учебни ресурси и интерактивна платформа за електронно обучение. Стартът беше и възможност за изграждане на връзки, съгласуване на целите и създаване на общи насоки за постигане на значими резултати за младите хора през целия проект.

Какво следва?

След първата среща партньорите вече стартират началните дейности по проекта ZenZone, включително работни срещи за съвместно създаване на съдържание с младежи и разработване на нови ресурси за дигитален баланс и благополучие. Скоро очаквайте интересни новини, инструменти и възможности за участие.

Следвайте ZenZone, за да сте в течение и да станете част от пътуването към по-здравословни дигитални навици за младите хора в цяла Европа!

