

W • E • L • L • >

B • E •

1. ROLE SPÁNKU NA KVALITU ŠKOLNÍHO/PRACOVNÍHO VÝKONU

I • N • G

- Základy o spánku (proč spíme, fáze spánku a jejich role)
- Spánek, paměť (krátkodobá/dlouhodobá) a soustředění
- Individualita v potřebách spánku
- Základní kroky, jak podpořit kvalitu spánku (spánková hygiena)

V rámci realizace projektu nabízíme žákům a pedagogům vzdělávací video přednášky výživového a lifestyle specialisty Mgr. Radka Mlýnka zaměřené na témata úzce související s kvalitou našeho wellbeingu a možnostmi podpory našeho výkonu.

Finančně podpořeno Jihomoravským krajem z dotačního programu „Preventivní programy škol v roce 2022“