

W • E • L • L • >

B • E •

5. PODPORA PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ JAKO PREVENCE ÚZKOSTÍ A DEPRESÍ

I • N • G

- Co je to zdraví a proč nás zajímá
- Jak poznat úzkosti a deprese
- Jak souvisí obecně zdraví s úzkostmi a depresemi
- Prevence a podpora při psychických potížích



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“