



Αλφαβητισμός στην Υγεία

Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη και αντιμετώπιση των ασθενειών; Ποια είναι η σημασία του αθλητισμού στην ευεξία του σώματος και την καλλιέργεια του πνεύματος; Ποιες είναι οι τεχνικές που μπορούν να συμβάλλουν στη διαχείριση του άγχους;

Για τη σχολική χρονιά 2019-2020, μαθητές από 5 Γυμνάσια και Λύκεια της Ελλάδας συνδέθηκαν διαδικτυακά με έμπειρους γιατρούς, διατροφολόγους και ψυχολόγους, συνομίλησαν μαζί τους και έλυσαν τις απορίες τους για θέματα που αφορούσαν στην πρόληψη και ιδιαίτερα στη διατροφή κατά την εφηβεία, στη σωματική άσκηση και τον αθλητισμό, στη διαχείριση του άγχους.

Η δράση “Αλφαβητισμός στην Υγεία” υλοποιήθηκε με την υποστήριξη της εταιρείας Interamerican.