



## 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 συνδέονται διαδικτυακά με έμπειρους γιατρούς, διατροφολόγους και ψυχολόγους, συνομιλούν μαζί τους και λύνουν τις απορίες τους για θέματα που αφορούν στην πρόληψη και ιδιαίτερα στη διατροφή κατά την εφηβεία, στη σωματική άσκηση και τον αθλητισμό, στη διαχείριση του άγχους.

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