Pozvánka na panelovú diskusiu:

PSYCHOSOMATIKA a životný štýl

SCVČ – ICM, n. o. Martin v spolupráci s Gymnáziom V. Paulinyho–Tótha v Martine

Vás srdečne pozývajú na odbornú panelovú diskusiu o tom, ako spolu súvisia myseľ, emócie, strava, pohyb a zdravie mladých ľudí.

Panelovú diskusiu o zdraví tela a duše venovanú ich prepojeniu, každodenným návykom a ich vplyvu na psychickú pohodu človeka.

Diskusné témy:

- psychosomatika – ako stres, tlak zo školy, konflikty či emócie ovplyvňujú fyzické prejavy,
- najčastejšie psychosomatické problémy u mladých ľudí,
- ako strava ovplyvňuje energiu, náladu, sústredenie,
- prečo mladí často pociťujú únavu a tráviace problémy,
- mýty o „rýchlom jedle“ a „zdravých“ alternatívach,
- sedavý režim a jeho dôsledky,
- prečo aj krátky pohyb má veľký efekt,
- prečo je duševné zdravie rovnako dôležité ako fyzické.

Dátum konania:

13. novembra 2026,
od 10:10 hod. do 12:10 hod.

Miesto konania:

Školská klubovňa Gymnázia V. Paulinyho–Tótha

Panelisti :



Fitness tréner: pohybové aktivity vhodné pre žiakov



Výživový poradca: zdravá výživa pre mladých



Školská psychologička: duševné zdravie v školskom prostredí

Príďte si vypočuť odborníkov, diskutovať a inšpirovať sa!
Tešíme sa na vašu účasť!

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY
NIVAM NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE
icm Martin
GVPT

Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže