

Radní Hana Žáková zahájila konferenci věnovanou zdravému mozku

28.11.2024 - Veronika Svobodová | Krajský úřad Karlovarského kraje

Jak mít zdravý a výkonný mozek? Do jaké míry spánek ovlivňuje paměť a schopnost učení? Odpovědi na tyto a další otázky dnes zazní na konferenci s názvem Den zdravého mozku a paměti. Akci, která se koná již několikátým rokem za podpory Karlovarského kraje, zahájila radní pro oblast vzdělávání, školství, sportu a tělovýchovy Hana Žáková. Doprovodný program probíhá až do večerních hodin, tak se určitě zastavte.

Dějištěm pátého ročníku akce, která si klade za cíl seznamovat veřejnost se zajímavými tématy ohledně fungování našeho mozku a zároveň vzbudit zájem o své zdraví a osobní rozvoj, se stala Krajská knihovna Karlovy Vary. „Dnešní konference je jako dobrodružná výprava do světa neurověd, moderních technologií a tréninku paměti. Čekají vás přednášky, které poodhalí, jak funguje váš mozek, jak si můžete zlepšit paměť a jaký vliv má spánek na vaši mentální kondici. Jako radní pro vzdělávání a školství pak oceňuji zejména příspěvky věnované učení. Když se rozhlédnu kolem sebe, je více než zřejmé, že se jedná o velmi zajímavá témata a že pečlivě připravený program zaujal nejméně jednoho z vás,“ řekla v úvodu radní Hana Žáková.

Celodenní program je rozdělen do dvou částí. První blok je zaměřen na odbornou veřejnost, včetně pedagogů, školních psychologů, lékařů, zdravotníků, zástupců firem a pracovníků neziskových organizací. Odpolední sekce pak cílí na širokou veřejnost – rodiče, studenty, seniory a všechny, kdo se zajímají o zdravý životní styl. Přichystán je i bohatý doprovodný program včetně testování IQ a paměti, měření tlaku, ukázek her, vhodných pomůcek pro spaní či například výstavy knih. Akci pořádá odborník na slovo vzatý - Aleš Procházka, který je certifikovaným trenérem paměti. Bližší informace o programu najdete pod tímto odkazem.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/radni-hana-zakova-zahajila-konferenci-venovanou-zdravemu-mozku>