

Jak důležitý je spánek pro naše zdraví, přiblíží odborná konference

18.11.2024 - Jarmila Ivasková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Jak mít zdravý a výkonný mozek? Lze zlepšit svou paměť? Do jaké míry spánek ovlivňuje paměť a schopnost učení? Odpovědi na tyto a mnohé další otázky získáte během konference s názvem Den zdravého mozku a paměti. Akce se uskuteční ve čtvrtek 28. listopadu 2024 v Krajské knihovně Karlovy Vary. Partnerem konference je Karlovarský kraj.

Akce se koná již popáté a hlavním tématem letošního ročníku je spánek. Účastníci získají komplexní informace o důležitosti spánku pro lidský mozek a paměť, stejně jako praktické rady, jak svůj spánek zlepšit. Konference volně navazuje na Národní týden trénování paměti, Týden uvědomění si mozku (Brain Awareness Week) a Týden mozku.

Celodenní program startuje v 9 hodin a je rozdělen do dvou částí. Dopolední blok (9–15.30 hod.) bude zaměřen na odbornou veřejnost, včetně pedagogů, školních psychologů, lékařů, zdravotníků, zástupců firem a pracovníků neziskových organizací. Odpolední sekce (16.30–19.30 hod.) bude zacílena na širokou veřejnost – pro rodiče, studenty, seniory a všechny, kdo se zajímají o zdravý životní styl.

V rámci doprovodného programu si zájemci mohou otestovat své IQ ve spolupráci s Mensou Česko a díky studentům Střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Karlovy Vary nechat změřit krevní testy nebo vyzkoušet testy paměti.

Svoji účast na konferenci potvrďte registrací na webu, kde najdete také podrobné informace o akci. Přihlašování je možné nejpozději do pondělí 25. 11. 2024.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/jak-dulezity-je-spanek-pro-nase-zdravi-priblizi-odborna-konference>