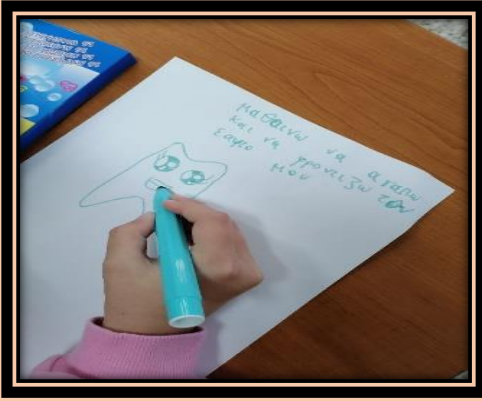


ΤΙΤΛΟΣ: ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ



Στο πρώτο θεματικό κύκλο ασχοληθήκαμε με την έννοια της αυτοφροντίδας και τρόπους για να δείξουμε στον εαυτό μας ότι τον αγαπάμε. Συζητήσαμε για όλα όσα μας κάνουν υγιείς, με ιδιαίτερη έμφαση στη διατροφή και την υγιεινή, αλλά και τρόπους να προφυλλάξουμε τους εαυτούς μας από ατυχήματα.

Ενδεικτικές φωτογραφίες από δράσεις και συνεργασίες



Οργανώσαμε ομαδικό πρωινό γεύμα συζητώντας τις υγιεινές επιλογές.



Ο διατροφολόγος Στέλιος Κάρλος μας έδειξε θρεπτικές επιλογές για κολατσιό, με όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένες τροφές



Ο οδοντίατρος Νίκος Χανδράς μας μίλησε για τη σωστή στοματική υγιεινή.



Ο αξιωματικός της Τροχαίας Χίου μίλησε για τα μέτρα προστασίας πεζών, επιβατών σε αυτοκίνητο και οδηγών ποδήλατου