



## **TERVISE TEEMATUBA „Mida internet meie ajuga teeb?”**

**7. detsembril, kell 17.00 – 17.45, Hiumaa Teavitamis- ja Nõustamiskeskuses HUPS**

- Kuidas mõjutab arvuti kasutamine mälu tööd?
- Kas rohkelt infot võrdub vähem teadmisi?
- Milline mõju on erinevatel arvutimängudel?

Pärast loengut toimub soovijatele konsultatsioon arendavatest tegevustest arvutis.

*Tervise teematuba juhib teismelise poja ema ja HUPSi infospetsialist **Kati Vaht, cum laude infotehnoloogias***

## **TERVISE TEEMATUBA „Kuidas toitumisega parandada meeleolu ja enesetunnet?“**

**16. detsembril, kell 13.00 – 14.30**, Hiiumaa Teavitamis- ja Nõustamiskeskuses HUPS

- Kuidas toit "ehitab" aju?
- Millised on seosed toitumise ja psüühika vahel?
- Milline on toitaine mõju vaimsele sooritusele, keskendumisele, meeleolule?
- Mida tähele panna oma enesetunde jälgimisel ja parandamisel?
- Mida lapsevanemana arvestada laste ja teismeliste toitumisharjumuste puhul?

*Tervise teematuba juhib **psühholoog Kai Teeäär**, kes igapäevaselt töötab laste ja noorukitega, kellel on väga erinevad kaebused õpiraskustest ärevuseni, suhtlemisraskustest keskendumisraskusteni.*

---

Osalemine mõlemal üritusel **TASUTA**. Registreerimine aadressile info@hups.ee või online <http://terviseprojekt.wordpress.com/>

Eelnevalt registreerunutele on vajadusel tagatud lapsehoid.

Juba toimunud ürituste kohta saad infot ja pilte vaadata aadressilt <http://terviseprojekt.wordpress.com/>

**Projekt „Vaimse ja füüsilise tervise edendamine Kärdla tööelise elanikkonna hulgas” on rahastatud Euroopa Sotsiaalfondi meetmest „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine”.**