

Počeo ovogodišnji projekt **Mozak voli zdravo – zdravlje je najljepši atribut**

Projekt **Mozak voli zdravo** koji se i ove godine odvija u organizaciji eSTUDENT-ovog tima Popularizacija znanosti pokrenut je 2011. s ciljem podizanja svijesti i edukacije mlađe populacije, prvenstveno studenata, o važnosti zdravog načina života, pravilne prehrane i redovite tjelovježbe. Stavlja se naglasak na zdrav način života kao važan čimbenik za mentalno i tjelesno zdravlje te svakodnevno funkcioniranje. Projekt je podijeljen u tri dijela: **konferencija, natjecanje Broocool** i **interaktivne radionice**.

Druženje uživo nakon dvije godine

Konferencija u sklopu projekta **Mozak voli zdravo** dvije godine održavana je u online formatu zbog pandemije koronavirusa. Ove godine se to mijenja te će se edukativna konferencija održati **26. ožujka 2022.** na **FER-u** (dvorana B1) u offline i online izdanju. Za sudjelovanje uživo bit će potrebna valjana covid potvrda, a na konferenciju se moguće prijaviti do **25. ožujka** u ponoć.

Prvo predavanje održat će **dr. med. Igor Salopek** koji će pričati o temi **Kako nahraniti mozak**. Nakon toga izv. **prof. dr. sc. Mario Ščetar** pričat će o **Izazovima određivanja roka trajnosti prehrambenih proizvoda**. Za sve one koje zanima tema štitnjače ili imaju probleme s istom, **Dr. sc. Mirsala Solak** predstaviti će **Istine i zablude o bolestima štitnjače**.

Dora Lolić iz **Sekcije za primijenjenu botaniku Bius** predavat će o temi **Zdravija prehrana bez puno muke: samoniklo bilje i klice**. Završna predavanja održat će **prof. dr. sc. Miloš Judaš** i **doc. dr. sc. Lovorka Brajković**.

Smisli obrok na žlicu za bogate nagrade

Kulinarsko natjecanje **Broocool** studentima pruža priliku da pokažu svoje kulinarske sposobnosti u pripremanju zdravih i jednostavnih obroka, a prijave su otvorene do **17. ožujka 2022.**

Ovogodišnji zadatak je priprema jela na žlicu to jest nutritivno kvalitetnog i bogatog obroka koji treba biti jednostavan i prihvatljiv studentskom budžetu. Studenti trebaju snimiti pripremu u videu trajanja do **3 minute**, a kako je važno da cijena odgovara studentskom budžetu, cijelo jelo treba biti pripremljeno za manje od od **35 kuna**. Pobjednika natjecanja očekuju bogate nagrade, a najbolji video recept proglasit će nutricionisti na konferenciji **26. ožujka**.

Prvo mjesto posebno dobiva **Decathlon** poklon bon od 700 kuna, **Dormeo** nadmadrac, zlatnu medalju i noćenje za dvoje u **Plitvice Holiday Resortu**. Drugo mjesto dobiva bon od 500 kuna, **Dormeo** jastuk i pokrivač, **Makronova** poklon bon za radionicu kuhanja i srebrnu medalju, a treće mjesto bon od 200 kuna, **VerVita** poklon paket, **Makronova** poklon bon za radionicu kuhanja i brončanu medalju.

Sva tri mjesta dobivaju **Šafram** poklon vrećicu (začini, kuhača, pregača), **IEP** knjigu, sapun od brenda **Sapoon**, **Planetopija** kuharicu, povratne karte unutar RH autobusnog prijevoznika

Arriva, knjigu iz knjižare **Hoću knjigu**, **OPG Matulić** začinski paket, **bio&bio** proizvode, mini mljekara **Veronika** proizvode, **Gorenje** promo kod od 25% i **Nestlé** poklon paket.

Nagrađuje se prvih deset mjesta, a uz to bit će dvije nagrade za najbolje sniman i najkreativniji video.

Interaktivne radionice za dodatnu promociju mentalnog i fizičkog zdravlja

Zadnji dio projekta **Mozak voli zdravo** interaktivne su radionice kroz koje se pokušava ne samo educirati, već i motivirati studente o važnosti zdravih životnih navika. Radionice će se održavati u periodu od **12. do 25. ožujka 2022.** U nastavku donosimo točne datume i lokacije radionica, a prijaviti se može do **9. ožujka** u ponoć.

12.3. u **Domu sportova** održat će se radionica na temu „**Aktivno učenje**“ koje će od **10:00 do 12:00** držati mag. cin. Nika Jukić i mag. cin. Doris Devetak iz Tvornica Zdravlja.

15.3. održat će se radionica na temu „**Kako očuvati doživotno zdravlje zuba i desni?**“ u dvorani **Martinovka** (FER), Dvorana A- 202. Od **18:00 do 19:30** radionicu će voditi dr. med. dent. Marijeta Jerkin iz Albidusa.

17.3. održat će se radionica na temu „**Teorija Zabave**“ gdje ćete od **17:30 do 19:00** u dvorani **HKS-a** imati priliku slušati izv. prof. dr. sc. Tihanu Brkljačić.

21.3. u **Botaničkom zavodu PMF-a** (Trg Marka Marulića 20 - predavaonica BO6) održat će se radionica na temu „**DIY prirodna kozmetika**“, a držat će ju predstavnici studentske organizacije **BIUS-** Dora Lolić, Paola Rumin, Leona Torbica i Ana Turković iz sekcije za primijenjenu botaniku od **17:00 do 19:00.**

23.3. održat će se radionica na temu „**Namirnice koje mozak voli**“ od **17:00 do 19:00.** Lokacija je **Makronova** (Ilica 11), a predavači su Željka Fordren Jambrešić, učiteljica kuhanja u Makronovi, te Tamara Dabić Kempf, prof. psih. i edukatorica u Makronovi.

25.3. održat će se radionica na temu „**Plesna Alkemija**“ u dvorani **Martinovka** (FER), Dvorana A- 202. Od **17:00 do 19:00** ovu će posljednju radionicu održati prof. Ivana Marvin.

Sudjeluj u projektu, pokaži svoju kreativnost i nauči kako bolje održati svoje zdravlje!

Više informacija o ovom projektu, ali i drugim projektima unutar Udruge možeš pronaći na našoj [web stranici](#). Također nas zaprati na društvenim mrežama [Facebooku](#), [Instagramu](#) i [LinkedInu](#) te se pretplatiti na naš [newsletter](#) kako ne bi propustio novosti koje donosimo!