



Co-funded by
the European Union

HEALTHY
MIND,
HEALTHY
CHILD

SPOROČILO ZA JAVNOST #4

Začel se je program športnega mentorstva za krepitev čustvene odpornosti pri otrocih

Projekt Zdrav um, zdrav otrok (HMHC) je začel s programom športnega mentorstva, ki je zasnovan za podporo duševnemu zdravju otrok s strukturiranimi športnimi aktivnostmi.

Športni mentorji bodo delali neposredno z otroki in jim pomagali razviti odpornost, samozavest in timske sposobnosti. Dokazano je, da telesna dejavnost izboljšuje čustveno počutje in zmanjšuje občutke osamljenosti med mladimi.

Skozi mentorske odnose bodo otroci pridobili pozitivne vzornike, ki jih bodo lahko vodili pri oblikovanju zdravih navad in strategij spoprijemanja s težavami. V program bodo vključeni trenerji iz športnih klubov, ki bodo deležni specializiranega usposabljanja za boljšo podporo otrokom, ki se soočajo s čustvenimi izzivi.