

GRATIS GASTLES!

LEER JOUW STUDENTEN ALLES OVER (MENTALE) GEZONDHEID

We komen graag bij jou in de klas een interactieve gastles geven over één van de volgende onderwerpen:

- **Leefstijl:** Tips en tricks voor een gezondere leefstijl!
- **Voeding:** Begrijp de effecten van voedsel op het lichaam en ontdek strategieën voor gezond eten, ongeacht het budget!
- **Mentale gezondheid:** De link tussen je leefstijl en hoe je je voelt!



MEER WETEN?

Neem contact op met

LEMBO@ou.nl

T: 0610545953



Wij komen graag langs om een gastles te geven over gezondheid, daarnaast is het ook mogelijk om een verzoek te doen naar een onderwerp. **Dus heeft jouw klas specifieke vragen op het gebied van gezondheid? Dan beantwoorden we die graag via een gastles!**

De gastles wordt gegeven door een wetenschapper gezondheidspsychologie van de Open Universiteit, die ook veel weet over diëtetiek en voeding.

Onderzoekers van de Open Universiteit onderzoeken de relatie tussen leefstijl en het mentaal welbevinden van mbo-studenten. Hiervoor vullen studenten drie keer in één jaar vragenlijsten in. Na de gastles kunnen studenten (die dat willen) zich aanmelden voor het onderzoek en de eerste vragenlijst direct invullen.