



**Magiczny
Kraków**

Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego

2025-05-27

Przygotowania do realizacji projektu „*Dieta w profilaktyce depresji*” rozpoczęły się od burzy mózgów i analizy potrzeb uczniów. Zespół pięciu uczennic stworzył szczegółowy plan działania obejmujący edukację, warsztaty i ankiety. Kluczowe było ustalenie celów – zwiększenie świadomości wpływu żywienia na zdrowie psychiczne – oraz dostosowanie treści do wieku odbiorców. Największym wyzwaniem okazało się zebranie rzetelnych materiałów oraz opracowanie atrakcyjnej i przystępnej formy przekazu. Dużą uwagę poświęcono też podziałowi zadań i logistyce – zaplanowaniu terminów spotkań, materiałów edukacyjnych i pracy warsztatowej. Dzięki zaangażowaniu i współpracy powstała spójna i wartościowa koncepcja wydarzenia. Działanie będzie kontynuowane jako element szkolnej profilaktyki.