

# NIE WOŻĘ DZIECKA

## MOJE DZIECKO MA ZDROWE NOGI

### KAMPANIA SPOŁECZNA

z inicjatywy Justyny Rutkowskiej  
psychoterapeutki, psycholożki, trenerki higieny psychicznej



**D-REAGUJ**



Moje dziecko ma zdrowe nogi - może chodzić  
Moje dziecko ma zdrowy umysł - orientuje się w terenie  
Moje dziecko ma mądrego rodzica - uczy się samodzielności  
Moje dziecko ma świadomego rodzica - chodząc dba o swój mózg i zdrowie

*Justyna Rutkowska*

**1 godz. aktywności fizycznej w tygodniu zmniejsza o 12 % liczbę przypadków depresji. Ruch może być skuteczną metodą zapobiegania pierwszemu epizodowi zaburzeń depresyjnych u nastolatków!**

Aktywność fizyczna jest jednym z najsilniejszych bodźców modulujących neuroplastyczność mózgu. Radykalne zmniejszenie się ilości ruchu może wiązać się z większym ryzykiem występowania depresji, a być może psychoz.

/Wszecławiat, Pismo przyrodnicze, Tom 120, Nr 1-3 2019/

**ZAPOBIEGAJ DEPRESJI - NIE BĄDŹ TAKSÓWKARZEM ZDROWEGO DZIECKA**