

„A teljeskörű egészségfejlesztés, a lelki egészség előmozdítását és a függőségek visszaszorítását célzó iskolai programok” c. projekt keretein belül megvalósuló

Prevenációs Programok Online kiajánlója

(személyes jelenléte igénylő program esetén is választható)

Közoktatási intézményekben megvalósítható prevenációs programokhoz ¹ „Szakmai ajánlással” - Tanúsítvánnyal rendelkező szervezetek választható programjai

A szervezetek felsorolása után találja a választható programokat, jelenleg csak online programok valósíthatóak meg. A program kiválasztása után kérem, az „igénybejelentő űrlapot” küldje meg az adott regionális irodavezetőnek.

Igénybejelentő űrlapot [itt](#) találja

Magyar Diáksport Szövetség Regionális Irodavezetőinek elérhetőségeit [itt](#) találja

¹ A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 128. §(7) pontjában meghatározott, a nevelési-oktatási intézményekben zajló egészségfejlesztési programok ajánlásához kapcsolódó feladatokat 2018. október 1-jétől a Nemzeti Népegészségügyi Központ látja el.



ONLINE programokat ajánló szervezetek

ADELANTE ALAPÍTVÁNY

Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság

Baptista Szeretetszolgálat Országos Szociális Segítő Központ

Tisztás Községi Hely

Talentum Európai Fejlődésért Közhasznú Alapítvány

Trádió Alapítvány

Baranya Ifjúságáért Közhasznú Nonprofit Kft.

Váltó-sáv Alapítvány

Forrás Lelki Segítők Egyesülete

KMO Művelődési Központ

Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ, Család- és Gyermejkölési Szolgálat és Központ



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



1. Program

ADELANTE ALAPÍTVÁNY - alapadatok



Szervezet címe	4400 Nyíregyháza, Vécsey u. 24.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Balogh Anikó +36 30 228 54 40 adelantecom@gmail.com
Program hossza	teljes hossza: 135 perc javasolt ütemezés: 3x45 perc
Korosztály/évfolyam	14-20 évesek / 9-12. évfolyam
Csoportlétszám	20 fő



1. Program

ADELANTE ALAPÍTVÁNY – program rövid ismertetése

EgySzerEgy - drogprevenció középiskolás fiatalok számára. (jelenleg online formában, később igény és lehetőség szerint személyesen is)

A program célja a drogfogyasztás, függőségek megelőzése, egészségfejlesztés. Közvetett cél a drogokkal, droghasználattal kapcsolatos attitűdváltozás, önmaguk és mások szerhasználatával kapcsolatos megítélés változása, érzékenyítés a szenvedélyproblémák iránt.

Programunk a szerhasználat és függőségek kialakulását a tényezők, összetevők kontextusában, tematikusan felépítve mutatja be:

1. foglalkozás: drogok (legális, illegális),
2. foglalkozás: személyiség (szerrel találkozó),
3. foglalkozás: szociokulturális tényezők (társadalom, kortársak, család).

Tematikus foglalkozásaink célja a fiatalok „elgondolkodásának” elindítása a kipróbálás előtt a szerhasználattal kapcsolatban.

A drogfogyasztást nem tekintjük kizárólag a szenvedélybetegségek oki tényezőjének, hanem inkább minden olyan set-setting kontextust, amely nem feltétlenül közvetlenül a legitim vagy illegitim szerek kipróbálásával, használatával függ össze, hanem közvetett módon, összefüggésként, mintázódásokban, jelenségként járul hozzá a problémás szerhasználat vagy függőség kialakulásához.



2. Program

Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság - alapadatok



Szervezet címe	1097 Budapest, Nagyvárad tér 2.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	dr. Hada Zsuzsanna +36 20 944 88 55 dr.hadazu@gmail.com www.eletkeszsegek.hu
Program hossza	Teljes hossza: 720 perc Javasolt ütemezés: 4 alkalommal 4x45 perc (előzetes egyeztetés alapján szervezett időbeosztással)
Korosztály/évfolyam	12-20 évesek / 6 -12. évfolyam
Csoportlétszám	8-12 fő



2. Program

Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság-program rövid ismertetése

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK (DIÁK WÉK) Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

A diákok lelki egészségfejlesztését a program az érzelmi intelligencia kompetenciáinak bővítésével segíti, úgymint

- a mindennapi feszültség csökkentése, stresszkezelés
- az önismeret fejlesztése, a tudatosság növelése, az önbizalom erősítése
- az asszertív kommunikáció, az empátiás készség fejlődése
- a hatékonyabb kapcsolatépítés az iskolában, családban, és a kortárs csoportokban
- a sikeres személyes megküzdési technikák elsajátítása (pl. konfliktusok hatékony kezelése, kreatív problémamegoldás)
- az iskolai teljesítmény javulása, személyes hatékonyság növelése

A DIÁK WÉK a drogprevenciós programok hatékony módja, a kisközösségek védőhálójának elősegítője.

Tematika: strukturált felépítés, „Tréning munkafüzet” segíti a feldolgozást



3. Program

Baptista Szeretetszolgálat Országos Szociális Segítő Központ - alapadatok



Szervezet címe	1065 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 57. II. épület, II. emelet
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Hentes Ildikó; +36 20 263 3567 hentes.ildiko@baptistasegely.hu
Program hossza	Teljes hossza: 135 perc Javasolt ütemezés: 3 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	9-12. évfolyam
Csoportlétszám	15 fő



3. Program

Baptista Szeretetszolgálat Országos Szociális Segítő Központ – program rövid ismertetése

Programunk magában foglalja az általános valamint célzott prevenció célkitűzéseit és elemeit a helyi sajátosságok figyelembevételével.

A program általános céljai:

- Objektív ismeretek átadása addikciókról, illegális és legális drogokról, téves információk korrigálása. A drogok kultúrtörténetének áttekintése; a különböző szubkultúrák megjelenése a serdülőkor útkeresésében.
- Diákok szociális készségeinek fejlesztése, személyiségfejlesztés önismereti gyakorlatok kommunikációs – társas hatás – érzelmi nevelés alkalmazásával.

A programban résztvevők nagyobb hatékonysággal tudjanak nemet mondani az illegális szerekre, az első illegális szer kipróbálásának életkora minél későbbre tolódjon



4. Program

Tisztás Községi Hely - alapadatok

Szervezet címe	1107 Budapest, Zágrábi utca 5.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Tok Bence: +36 70 637 8860 bence.tok@gmail.com Szabóné Varga Gabriella +36 70 540 2456 szvgabi64@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 225 perc Javasolt ütemezés: 5 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	7-12. évfolyam
Csoportlétszám	átlagosan 20 fő



4. Program

Tisztás Közösségi Hely– program rövid ismertetése

1. alkalom: A csoport meghallgat egy szerhasználói életutat, annak előzményeit és a felépülés állomásait.
2. alkalom: A csoport szembesül a haveri és baráti kapcsolat közti különbségekkel.
3. alkalom: A csoport betekintést nyer a függőségek természetébe, kialakulásába.
4. alkalom: A csoport résztvevői kitöltnek egy önismeret alapú ábrát, amit aztán közösen megbeszélnek.
5. alkalom: A csoport feleleveníti az alkalmak során megfogalmazódott pozitív/negatív tanulságokat.



5. Program

Talentum Európai Fejlődésért Közhasznú Alapítvány - alapadatok



Szervezet címe	4400 Nyíregyháza, Kassa köz 3.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Szoka László +36 70 313 7227 talentumnyhaza@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 270 perc Javasolt ütemezés: 6 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	4-12. évfolyam
Csoportlétszám	25-30 fő (maximum egy osztálylétszám) online térben kisebb csoportbontásban is megvalósítható



5. Program

Talentum Európai Fejlődésért Közhasznú Alapítvány – program rövid ismertetése

A „SZERtelenül” című prevenciós program fő célja az iskolás korosztály bevonása játékos, beszélgető foglalkozásokkal. A program 6 alkalomból áll, melynek témái az alábbiakat tartalmazzák: egészséges életmód, önismeret, társas kapcsolatok, szerfogyasztás és következményei, asszertivitás, majd utolsó alkalommal a program zárása a tanórák keretén belül. A program első alkalomával anonim bemeneti, az utolsó alkalomával pedig záró kérdőív kitöltése történik, melynek célja a diákok egészséges életmóddal, dohányzással és droghasználattal kapcsolatos attitűdjének felmérése.

Első alkalom tartalma: Bemelegítő játék, bemutatkozás, egészséges életmód, egészség megtartása és rombolása.

Második alkalom tartalma: Boldogság témakör, miben hasonlítunk.

Harmadik alkalom tartalma: Megküzdés, társas kapcsolatok, önbecsülés mások és önmagunk segítése, szeretetnyelv.

Negyedik alkalom tartalma: Szerfogyasztás és következményei.

Ötödik alkalom tartalma: Asszertivitás, a nemet mondás készségének fejlesztése.

Hatodik alkalom tartalma: Zárás, a hallottak összegzése, felmerülő kérdések megbeszélése, kérdőív kitöltése.



6. Program

Trádió Alapítvány - alapadatok

Szervezet címe	1039. Bp. Hatvany Lajos u. 14. II. em. 11.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Marosi Antal +36 30 486 9519 tradiokp@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 45 perc Javasolt ütemezés: 1 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	14. életévtől / 9-12. évfolyam
Csoportlétszám	max. 100 fő



6. Program

Trádió Alapítvány– program rövid ismertetése

A drogokról másképpen

A program tartalma: a drogfogyasztással kapcsolatos általános ismertetek átadása. A program során a drogokat nem mutatunk be, azok nevét (egy kivétellel) nem említjük és kábítószerrel leszokott segítségét sem vesszük igénybe. Az előadás során az emberi szervezet normál működésének ismertetése után azt mutatjuk be, hogy a kábítószeres fogyasztásnak köszönhetően a testben miért/milyen visszafordíthatatlan folyamatok indulnak el.

A program általános célja:

a kábítószer fogyasztásának megelőzése,
a leszokni vágyók megerősítése.

A program speciális céljai:

A középiskolás diákok felkészítése a drog kipróbálásához vezető kritikus élethelyzeteik közösségi környezetben történő, de önálló kezelésére.

A kábítószer problémával kapcsolatos korszerű, tudományos alapokon nyugvó ismeretek átadása az egészséges életvitelhez szükséges készségek fejlesztése és a segítők irányába megnyilvánuló bizalom erősítése.

A szülők felkészítése a gyermekük drogkipróbálás veszélyét magában hordozó problémáinak korai felismerésére és az ismeretek átadásával történő kezelésére.

Az iskolavédőnk felé a komplex drogmegelőzési programok bemutatása, kompetencia-fejlesztés.



7. Program

Baranya Ifjúságáért Közhasznú Nonprofit Kft. - alapadatok



Szervezet címe	7625 Pécs, Hunyadi u.64/a.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Scholtz Péter +36 30 279 6807 scholtz.peter75@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 1350 óra Javasolt ütemezés: 30 x 45 perc alkalmanként minimum 3 x 45 perc (10 alkalom), de tömbösíthető
Korosztály/évfolyam	10 év felettiekre van a tematika optimalizálva, fiatalabbak részére egy rövidített verzió elérhető
Csoportlétszám	8-20 fő, lehetőleg koedukált összetételben



7. Program

Baranya Ifjúságáért Közhasznú Nonprofit Kft. – program rövid ismertetése

A program célja a szociális együttműködés fejlesztése iskolákban. A megvalósítás során kiemelten foglalkozunk az értékekkel (csoportosítás, súlyozás, dilemmák) és azok közvetítésével (érvelés, vélemény kifejtése, választások). Ezekre építve a fair play szellemiségének átbeszélése (Pilz alapján), az elvek gyakorlati megvalósításának lehetőségei is kidolgozásra kerülnek, majd egy speciális szabályrendszerű és értékelésű, utcai foci program keretében gyakorolható a tolerancia. Projekt és élményalapú foglalkozás, melyben a KÖR módszer elemei (szabályalkotás, következmények érvényesítése) is a szakmai repertoár részét képezik.

Vázlat:

- 1) bemutatkozás, speciális szabályok alkotása, énfeltárás generálása
- 2) értékek, dilemmák (gyűjtés, csoportosítás, licit)
- 3) értékek közvetítése (érvelés, vélemény kifejtése, érvelés fejlesztése, más vélemény elfogadása)
- 4) együttműködés fejlesztése (fantázia projektek, szabályalkotás, klasszikus együttműködést generáló játékok)
- 5) tolerancia fejlesztése, utcai foci program (fair play gondolata, foci szabályai, játék menet kidolgozása, ráhangoló beszélgetés, reflexiók a foci után)
- 6) összegzés (egyéni, kiscsoportos, plenáris módon a tapasztalatok szintetizálása)



8. Program

Baranya Ifjúságáért Közhasznú Nonprofit Kft. - alapadatok



Szervezet címe	7625 Pécs, Hunyadi u.64/a.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Scholtz Péter +36 30 279 6807 scholtz.peter75@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 1350 óra Javasolt ütemezés: 30 x 45 perc alkalmanként minimum 2 x 45 perc (15 alkalom), de tömbösíthető
Korosztály/évfolyam	10 év felettiekre van a tematika optimalizálva, de a fiatalabbak részére egy rövidített, az alapvető technikák tekintetében egyszerűsített verzió elérhető
Csoportlétszám	8-20 fő, lehetőleg koedukált összetételben



8. Program

Baranya Ifjúságáért Közhasznú Nonprofit Kft. – program rövid ismertetése

A program célja az alapvető szociális kompetenciák fejlesztése iskolákban. A megvalósítás során egy indirektebb, ráhangoló jellegű fejlesztési folyamat után egy didaktikus blokk keretében markánsan szocializálunk.

Vázlat:

I) Ráhangoló szakasz

- bemutatkozás (játékos módon)
- egymásra hangolódás (mozgásos feladatok preferálva)
- figyelem, koncentráció (tükrözés elsajátítása, mozgásos feladatok)
- azonosulás (vetélkedés, pszichodráma játéka)
- ráhangolódás bemutatása, gyakorlása
- együttműködés fejlesztése (hangsúlyozva tervezés-gyakorlás-prezentálás sorrend fontosságát)

II) Alapvető technikák

- összpontosítás 4 módja
- helyzet tudatosításának szempontjai
- reakció alakulásának belső folyamata
- alapattitűd jelentősége a reakció alakulásában
- alapviselkedések jelentősége, használata
- önmagunk pozicionálása, újra pozicionálása csoportban, közösségben
- tartalmi kommunikáció elvei, struktúrája

Élményalapú foglalkozás, melyben a direkt információ nyújtása után annak mindennapokban történő használata, begyakorlása történik, mindezt játékos, mozgásos feladatok feldolgozása során.



9. Program

Váltó-sáv Alapítvány - alapadatok



Szervezet címe	1082 Budapest, Üllői út 42. 4. 1.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Mészáros Mercedes +36 70 362 7163 m.meszaros@valtosav.hu
Program hossza	Teljes hossza: 630 perc Javasolt ütemezés: 2 x 45 perc 5 alkalommal Szülő és pedagógus tájékoztatók 90-90 perc
Korosztály/évfolyam	5-11. évfolyam
Csoportlétszám	max. 15 fő



9. Program

Váltó-sáv Alapítvány – program rövid ismertetése

A program célja: egészségfejlesztés alapjai iskolai környezetben. Szociális, életvezetési és transzverzális kompetencia fejlesztés. Konceptiózus, strukturált, fókuszált egészségfejlesztési témák felvetése, megvitatása. Egészségesebb, a személyiség fejlődését és az emberi kapcsolatok fejlődését is segítő környezet kialakítása. Pozitív erőforrások, értékek személyes és csoportos feltérképezése, önismeret, önértékelés, szolidaritás, lelki egyensúly megteremtése. Várható hatás: reziliens iskola, korrekt információk eljuttatása iskolai szintre, fókuszáltabb figyelem egymásra, egymás fokozottabb támogatása, segítségforrás felkínálása. A programban 90-90 perc pedagógus és szülői interaktív tájékoztató is szerepel.

Tematika:

- i. 1-5. Diákoknak
 - ii. 6-7. Szülő és pedagógus tájékoztatók – 1-1 alkalom, 90-90 perc
- 1) **BEVÁLTÓ - EGÉSZSÉG** (2x45 perc)
 - 2) **BEVÁLTÓ - ÉN, TE, Ő** (2x45 perc)
 - 3) **BEVÁLTÓ - SZENVEDÉLYEK VIHARÁBAN** (2x45 perc)
 - 4) **BEVÁLTÓ - KAPCSOLATOK** (2x45 perc)
 - 5) **BEVÁLTÓ - ELFOGADÁS, SEGÍTSÉG, SZOLIDARITÁS** (2x45 perc)

A foglalkozások nem tömbösítve valósulnak meg, hanem legalább heti rendszerességgel (azaz legfeljebb heti 1 alkalom).



10. Program

Forrás Lelki Segítők Egyesülete - alapadatok



Szervezet címe	4031 Debrecen, Angyalföld tér 11.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Nyikos-Fegyveres Andrea +36 30 857 0521 iroda@forrasegyesulet.hu
Program hossza	Teljes hossza: 225 perc Javasolt ütemezés: 5 x 45 perc vagy 1 x 45 perc és 2 x 90 perc
Korosztály/évfolyam	14-18 évesek / 9-12. évfolyam
Csoportlétszám	12 fő



10. Program

Forrás Lelki Segítők Egyesülete – program rövid ismertetése

Cél: pontos információkhoz juttatni a fiatalokat a szenvedélybetegségről (okok, következmények, felépülés, a segítségkérés módja, helyei).

Elvárt eredmény, hogy a fiatal legyen képes:

- a szenvedélybetegséggel kapcsolatos téves információk átértékelésére
- veszélyek, ártalmak felismerésére
- segítséget kérni felkészült személytől, intézménytől

Tevékenységek az elvárt eredményeknek megfelelően:

Információadás, az információs források értékelése (megbízhatóság, hitelesség).

A veszélyek, ártalmak felismerése érdekében a rizikófaktorok összegyűjtése, a kortárs csoport szerepének elemzése. Ennek gyakorlása szituációs helyzeteken keresztül.

Ahhoz, hogy a fiatalok képesek legyenek segítséget kérni, megismerik a segítség lehetőségét, a helyi ellátórendszert, a segítségkérés módját. Információs anyag kerül összeállításra, illetve a csoportvezető tevékenysége révén a segítői helyzet közvetlen megtapasztalása történik.



11. Program

KMO Művelődési Központ és Könyvtár - alapadatok



Szervezet címe	1191 Budapest, Teleki u. 50.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Kisberk Ágnes +36 70 275 0999 kisberkagi@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 90 perc Javasolt ütemezés: 2 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	5-8. és 9-12. évfolyam
Csoportlétszám	24 fő



11. Program

KMO Művelődési Központ és Könyvtár – program rövid ismertetése

Az előadásainkat a tanulók életkori sajátosságainak figyelembevételével, az 5-8. és a 9-12. évfolyamos diákok számára tartjuk.

Drog-prevenációs csoportfoglalkozásaink célja, hogy az abban részt vevő fiatalok ismereteire épülve, alapvetően az ő tudásukat, tapasztalataikat kiegészítve, élményeikre, kérdéseikre alapozva dolgozzunk egy közös témán, amik adott esetben nemcsak a droghasználattal kapcsolatosak. A fogalmi kereteket kitágítva foglalkozunk pl. kortárs kapcsolódási problémákkal, családi konfliktusok feldolgozásával, iskolai teljesítmény-helyzetekkel kapcsolatos nehézségekkel. További célunk, hogy a prevenációs feladatok – azaz ismeretátadás, attitűd formálás – olyan formában valósuljanak meg, ami az elrettentés helyett inkább a megértést, befogadást, valamint az egymás és a közösség felé történő felelősségérzetet erősíti.

Eddigi prevenációs munkánk tapasztalataként elmondhatjuk, hogy a gyermekek és fiatalok hiányos ismeretekkel rendelkeznek a drog és egyéb függőségek területén. Sokszor a gyerekek/fiatalok egymástól vagy az Internetről tájékozódnak e témában, így nem mindig kapnak valódi információt és választ kérdéseikre. Legtöbb esetben a szülők és a pedagógusok a felkészültség hiánya miatt nem tudnak kellő tájékoztatást adni a gyerekeket foglalkoztató kérdésekre. A foglalkozások során lehetőség nyílik a szabad kérdésfeltevésre, és a válaszokon keresztül a szükségletek kielégítésére.



12. Program

Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ, Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ - alapadatok



Szervezet címe	4150 Püspökladány, Szent István u. 33.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Szecskó János +36 30 151 6613 gondoz.ladany@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 270 perc Javasolt ütemezés: 6 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	12-18 évesek / 6-12. évfolyam
Csoportlétszám	10 fő



12. Program

Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ, Család- és Gyermejköléti Szolgálat és Központ – program rövid ismertetése

A gyermekek lelki egészségének megóvása éppúgy hozzátartozik segítői feladatainkhoz, mint fizikai fejlődésük támogatása.

Az utóbbi években a gyermekeket ért iskolai bántalmazások jelentős része nem a fizikai, hanem az online térben történik. A fiatalok idejük jelentős részét az internet előtt töltik, így ők nagyobb eséllyel vannak kitéve annak, hogy online bántalmazás áldozatai legyenek. Internetes zaklatásnak vagy cyberbullying-nak nevezünk minden olyan online tevékenységet, amely alkalmas arra, hogy másokban rossz érzést, szorongást, szégyenérzetet váltson ki. Ezen okokból a workshopok fókuszába az internetes bántalmazást helyeztük.

A foglalkozások alkalmával tudatosítani kívánjuk a résztvevőkben az említett problémák komolyságát, feltárva azok veszélyeit és megmutatni a bántalmazások megállításához/ elkerüléséhez vezető lehetséges utakat.

Hangsúlyt helyezünk a társas készségek fejlesztésére is, úgymint konfliktuskezelés, asszertivitás, segítségnyújtás, amelyek a bántalmazás kialakulásának rizikóját csökkenthetik.

A megvalósítás során irányított beszélgetések, kis- és nagycsoportos munkák, szerepjátékok, formális vita módszerének segítségével kerülünk közelebb a témához.



13. Program

Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ, Család- és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ - alapadatok



Szervezet címe	4150 Püspökladány, Szent István u. 33.
Operatív kapcsolattartó neve és elérhetősége	Szecskó János +36 30 151 6613 gondoz.ladany@gmail.com
Program hossza	Teljes hossza: 270 perc Javasolt ütemezés: 6 x 45 perc
Korosztály/évfolyam	12-18 évesek / 6-12. évfolyam
Csoportlétszám	10 fő



13. Program

Segítő Kezek Szociális Szolgáltató Központ, Család- és Gyermejköléti Szolgálat és Központ – program rövid ismertetése

A fiatalok egyre kevésbé foglalkoznak az egészséges életvitellel, még annak ellenére is, hogy napjainkban már egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra való nevelésre. Tudatosítani kell a gyermekekben, fiatalokban, hogy milyen fontos szerepe van az egészségünk megőrzése szempontjából a helyes táplálkozásnak, a rendszeres sportolásnak és az egészségkárosító magatartásformáktól mentes életmódnak.

Workshopunk fókuszába az egészségfejlesztést, az egészséges életmódra nevelést helyeztük. A foglalkozások alkalmával tudatosítani kívánjuk a résztvevőkben az egészséges életmód fontosságát, a mozgásszegény életmód veszélyeit, rávilágítunk a táplálkozással kapcsolatos problémákra. Hangsúlyt fektetünk a családi és baráti kapcsolatokra, valamint a káros szenvedélyek és a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzésére. Ahhoz, hogy az életminőségük pozitív irányba változzon, saját maguknak kell a lépéseket megtenniük. A hangsúly a prevención van, hiszen könnyebb az egészséget megőrizni, mint a szerzett betegséget kezelni és kigyógyulni belőle, vagy együtt élni vele egy egész életen át. Az elsődleges megelőzésben kiemelkedően jelentős a család és az iskola szerepe is. Az iskolai teljesítőképesség és a tanulási motiváció összefügg a gyermek, fiatal életmódjával is. Az egészséget, mint elérendő célt, attitűd átadással, életvitel alakítással és öntevékenységre való serkentéssel lehet elérni.

Mindez csak akkor fog beteljesülni, ha az egészséget értéként sikerül elfogadtatni a családokkal, mert ez mindannyiunk érdeke, hogy az egészség értéként ragadjon meg a gyermekek és a fiatalok tudatában.

Témakörök:

1. Egészség – Bevezető
2. Család - Baráti kapcsolatok - Szociális háló
3. Egészséges táplálkozás, táplálkozási szokások
4. Testmozgás jelentősége, mozgásszegény életmód, ép testben ép lélek
5. Káros szenvedélyek - Szendélybetegségek
6. Egészséges életmód – Szabadidő – Egészségtudatosság

