

Lehet másképp

Avagy hatékonyan az egészséges életmód irányába

Mihály Petra, Szabó Anna, Szabó Sára

Felkészítő tanárok: Vass Olga, Csókay Katalin

10 éves visszatekintés

- Radikális változás
- 18-28 év
- Lényegi, maradandó változás



Felmerülő problémák

- A testi adottságokkal való elégedetlenség
- Külső nyomás
- Belső elégedetlenség



Hogyan lehet másképp?

Mik a feltételek?

Egészséges életszemlélet!



Életszemlélet

- NEM BETEGSÉG
- PÉLDAKÉP
- VIZUÁLIS ÉLMÉNY
- EGYÜTT GONDOLKOZÁS,
RÁÉBREDÉS

Tudatos életmód
elsajátítása

+ TÁMOGATÁS!

Támogatás (pozitív és negatív visszacsatolás)

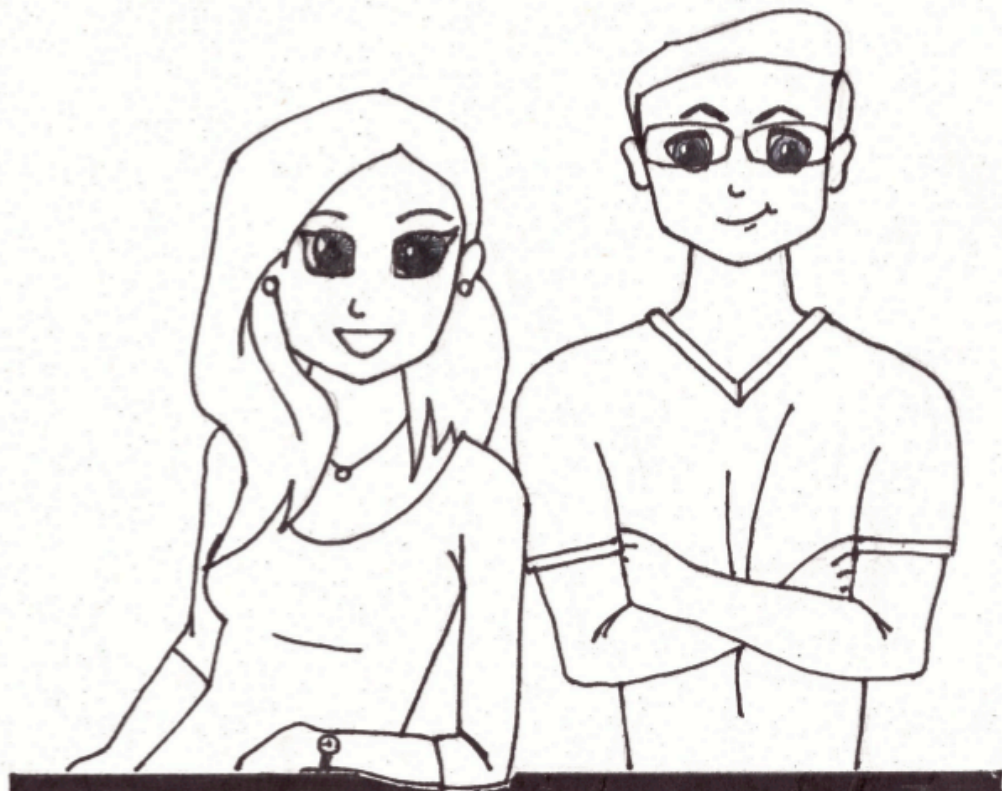
Aki a megoldást keresi annak tudunk segíteni:

- Gyerek
- Szülő
- Iskola
- Biológia tanárok



Hiányosság vagy nem megfelelő

- egyének tudása: kevés és sokszor hibás
- a környezet hatása az egyénre: nem az egészséges életszemléletet támogatja



LEHET

MÁSKÉPP

Carri. Orosognó. Élvi.

Stratégiai célok

- megelőzés
- Az ismeret olyan fajta átadása amely túl mutat a sablonon
- Példamutatás
- használat működtetése
- helyes támogatás nyújtás



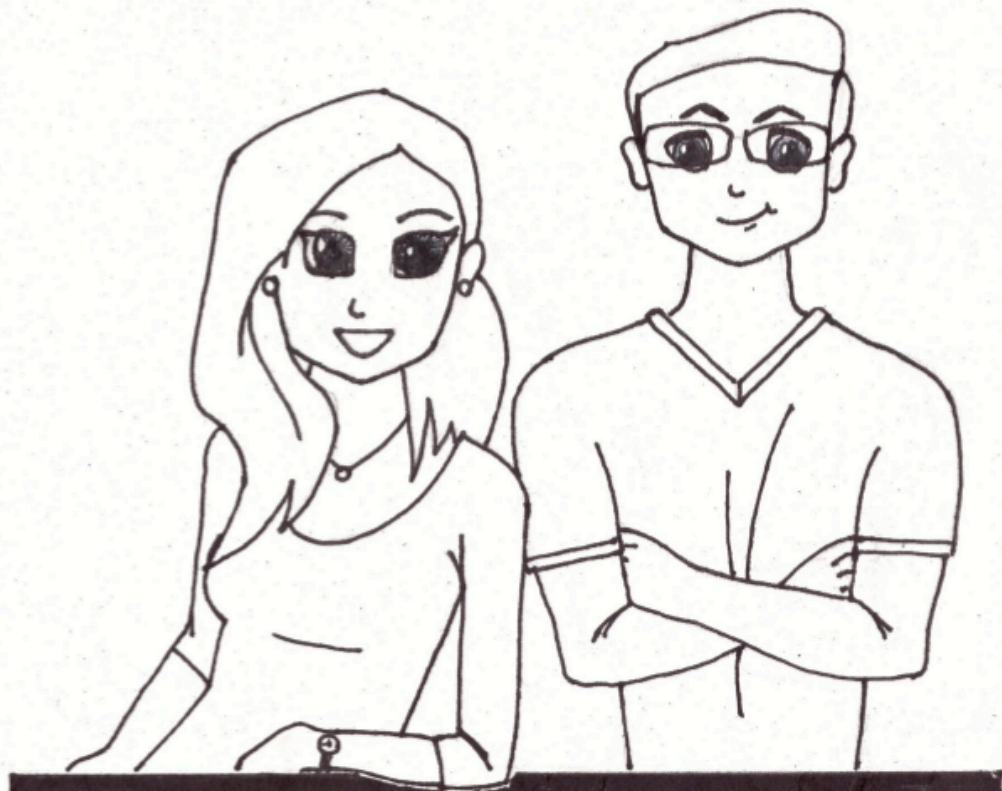
**CSAK
EGYÜTT
MŰKÖDIK**

Stratégia

- Iskolákban osztályfőnöki órán belül
- Előadói napok rendezvények
- Social Media
- EGÉSZSÉGÜGY TEMATIKUS NAP
- Folyamatos felmérések

MIRE VAN MÉG SZÜKSÉG?

- Projekt harcosok
- Kommunikáció
- Megfelelő platformok



LEHET

MÁSKÉPP

Carri. Orosognó. Élvi.