

Tematika

az EFOP-1.5.3-16-2017-00052 azonosítószámú, „Szövétnek V. – Humán szolgáltatások fejlesztése az Ős-Dráva Program területén, Felsőszentmárton központtal” című projekt

„Egyéb szenvedélybetegségek megelőzésével kapcsolatos prevenciók megvalósítása 1. – Energiaital-fogyasztás” c. programjához

Tevékenység megnevezése: Egyéb szenvedélybetegségek megelőzésével kapcsolatos prevenciók megvalósítása 1. – Energiaital-fogyasztás

Tevékenység célja: Az egészséges életmód közösségi szintű megerősítése, a közösség egészségkultúrájának fejlesztése, életmódváltás támogatása.

Érintett célcsoportok:

1. A projekt megvalósulási helyszínein tanuló felső tagozatos diákok.
2. A projekt megvalósulási helyszínein élő felnőttek.

A megvalósulás helyszínei: Felsőszentmárton, Kémes, Csányoszló, Drávakeresztúr, Bogdása, illetve online (www.humanexchange.hu)

A program tematikája:

1. Milyen összetevőket tartalmaznak az energiaitalok?
2. Az energiaitalok értékesítésével kapcsolatos szabályozás sajátosságai
3. Az energiaital-fogyasztás ártalmas következményei
4. Az energiaital-fogyasztás elterjedtsége Magyarországon és az Ormánságban
5. Energetizáltság egészségkárosodás nélkül

A tevékenység megvalósításának eszközei:

Online kapcsolattartás esetén:

- Diasor önálló feldolgozása
- Online elérhető szakanyagok feldolgozása
- Igény esetén: online egyéni addiktológiai konzultáció

Személyes találkozás esetén:

- Tematikus frontális előadás
- Pszichoszociális készségfejlesztés: egyéni és kiscsoportos készségfejlesztő és önismereti gyakorlatok
- Igény esetén: egyéni addiktológiai konzultáció

Online feladatsor:

1. Az alábbi cikkben megszólaló kardiológus professzor az energiasital-fogyasztás több veszélyére hívja fel a figyelmet. Melyek ezek?
<https://168ora.hu/itthon/energiasital-fiatal-sziv-halal-szvmegallas-magyarország-171381>
2. Miért jelent problémát az energiasitalok és a szeszesitalok együttes fogyasztása?
<https://24.hu/tudomany/2018/07/13/kokain-alkohol-energiasital-fesztival/>
3. Gondolja végig, milyen gyakran fogyasztja az alábbi, energiadús ételeket! Tegyen kísérletet arra, hogy a listában szereplő ételek segítségével helyettesíti valamelyik rendszeresen fogyasztott, koffeintartalmú terméket.
<https://wellandfit.hu/wellness/2020-01/itt-a-8-legjobb-energiat-ado-etel/>

Szakmai végrehajtó:

Dr. Molnár Dániel, addiktológiai konzultáns
molnar.daniel@humanexchange.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE