

MIT? HOGY? MIKOR?

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK A GYERMEKNEVELÉS ÉS EGÉSZSÉG AKTUALITÁSAIBÓL

2023.11.25. DUNAKESZI, VOKE



ELŐADÁSOK – PROGRAMBEOSZTÁS

Minden előadás után 10 perc áll lehetőségre kérdések feltevésére, gondolatok megbeszélésére.
Azt követően 5-10 perc szünet következik.

9:00 – 9:05 - Megnyitó

Móczáné Sándor Mónika, védőnő; Dr. Nagy Róbert, gyermekorvos

9:10 – 9:40 – Légy része az EGÉSZségnek!

Előadó: Dr. Nagy Róbert, gyermekorvos

Mindannyian az Aranyfonalat keressük, a Bölcsék kövét szeretnénk meglelni. Hihetetlen sebességgel száguldó napjainkban hol és hogyan találunk kapaszkodót? Hogyan és mit adhatunk át gyermekeinknek, amelyek évek múltán is EGÉSZségükre válnak? Mit jelenthet egységben élni a környezettel és ez az egység a bélrendszerünktől kezdve az érzékszerveinket át a lelki csatornáig hogyan hathat az egészségünkre?

10:00 – 10:40 – A helyes étkezési szokások kialakítása gyermekkorban

Előadó: Majercsik Andrea, védőnő

- Az étkezési szokások már újszülött korban, a szoptatással/alternatív táplálással kezdődnek
- Hozzátáplálás: anya által készített pépek, vagy bébiétel
- Kisdéd-, és óvodás kori nassolás
- Iskolások szokásai napjainkban főétkezéseknél, snackek tízóráira, uzsonnára
- Az étkezési szokások hatása a felnőttkori egészségre, testtudatra

11:00 – 11:40 - A koplalástól a túlevésig: beszéljünk az evészavarokról!

Előadó: Schlaffer-Szilágyi Nóra, dietetikus

- Melyek az evészavarok főbb típusai és melyek gyakoribbak gyermek- és kamaszkorban?
- Milyen jelek árulkodhatnak arról, hogy a gyermek érintett?
- Létezik-e evészavar testképzavar nélkül?
- Hogy és mikor szükséges a dietetikus? Mi lehet, és mi nem a dietetikus célja és kompetenciája, ha evészavar igazolódik?
- Hová fordulhatunk segítségért, ha a család érintett?

12:00 – 12:40 – Függőségek napjainkban

Előadó: Móczáné Sándor Mónika, védőnő

- Dohányzás (fajtái, hatásai, leszokás)
- Alkohol (hatásai, leszokás)
- Drog (fajtái, hatásai, leszokás)
- Miből vehetjük észre, ha baj van?
- Kihez fordulhatunk, merre induljunk?

13:00 – 13:40 – Hova tűnt a szeretet? Mi a NEM szeretet?

Előadó: Benis Ari, kineziológus

Mindannyian a szeretetre vágyunk, azonban valaha, valamikor félreértelmeztük és lett belőle túlzásokba esett evés, kompenzálás, legrosszabb esetben drog használata. A viselkedési mintáink sok esetben megjelenítik a szeretet elvesztésétől való félelmünket. A gyerekek pedig még maguk a szeretet! Hogyan tarthatnánk meg bennük a szeretetet félelmek nélkül? Élettörténeteken keresztül példákkal láthatunk majd rá: Mi NEM a szeretet?

14:00 – 14:40 – Kamaszok és krízisek

Előadó: Polányi Orsolya, pszichológus

- Serdülőkori stressz es stressz-kezelés
 - Bullying (online és offline)
 - Az online világ hatása (biztonság, mentális egészség)
 - Depresszió, önsértés
 - Testkép és étkezési zavarok
 - Függőségek
-

AZ ELŐADÁSOK HELYSZÍNE:

Dunakeszi, VOKE József Attila Művelődési Központ, Kisterem

2023. November 25. Szombat, 9-15 óráig

Részvételi díj: 4000 Ft, melyet könyv formájában visszajuttatunk

Részvételi létszám: előadásonként maximum 50 fő

**SZERETETTEL VÁRUNK MINDEN KEDVES
ÉRDEKLŐDŐT!**