

# **A TE SZEMEDDEL! – Egészségfejlesztési Konferencia**

## **PÁLYÁZATI FELHÍVÁS KÖZÉPISKOLÁSOKNAK!**

**Szeretnél megmutatni valamit a világnak, amit csak te látsz így?**

**Van egy gondolatod, üzeneted, amit másoknak is hallaniuk kellene?**

**Most itt a lehetőség!**

**A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház Győri Járási Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészség Központ az Egészség Világnapja alkalmából pályázatot hirdet 9–12. évfolyamos diákoknak:**

Mutasd meg, szerinted mit jelent az egészség: testben, lélekben, kapcsolatokban vagy akár a biztonság terén. A téma szabadon választható, csak az számít, hogy **rólad szóljon**, a te nézőpontodról.

### **Miről szólhat a prezentációd?**

### **Ajánlott témalista**

#### **MENTÁLIS EGÉSZSÉG**

- Hogyan maradok jól a vizsgastressz közepén
- A szorongás „láthatatlan arca” – mit él át egy diák
- Testképzavarok és önbizalom a közösségi média korában
- Digitális detox: mit tesz velünk a folyamatos online jelenlét
- Barátságok, toxikus kapcsolatok és határhúzás
- Kiegészítő tinédzserkorban – igen, létezik
- Kortársnyomás és káros szokások – hogyan mondjak nemet úgy (alkoholra, dohányzásra), hogy közben önazonos maradjak

#### **FIZIKAI EGÉSZSÉG**

- Energiatartalok, vape, gyors kaják – mit tesz velünk a „diákéletmód”
- Hogyan mozogjak úgy, hogy ne legyen kényszer
- Alvás: miért vagyunk állandóan fáradtak

- Fitnesztrendek Tik Tokon – mi igaz és mi kamu
- Egészséges étkezés diákpénztárcából

## **SZOCIÁLIS EGÉSZSÉG**

- Barátságok, közösségek és a magány – miért nehéz kapcsolódni
- Kommunikációs félreértések: miért beszélünk el egymás mellett
- Csoportnyomás és nemet mondás művészete
- Online bántalmazás – hogyan ismerjük fel és mit tehetünk

## **BIZTONSÁG ÉS MEGELŐZÉS**

- Bulibiztonság: hogyan vigyázzunk magunkra és egymásra
- Balesetmegelőzés a mindennapokban – suliban, otthon, úton
- Online biztonság: adatvédelem, csalások, hamis profilok
- Elsősegély diákoknak – mit tegyék, ha baj van

## **ÉLETMÓD ÉS FENNTARTHATÓSÁG**

- Zöld életmód és egészség – hogyan függ össze
- Sétálj, bringázz, mozogj – a fenntartható közlekedés előnyei
- Fast fashion hatása a mentális és fizikai egészségre

## **ÖNISMERET ÉS FEJLŐDÉS**

- Hogyan találjam meg, ki vagyok
- Célok, motiváció, önfegyelem – hogyan működik a fejlődés
- Miért nehéz dönteni? – a döntéshozatal pszichológiája

## **EGÉSZSÉG A TUDOMÁNY SZEMÉVEL**

- Mi történik a testben stressz alatt
- A dopamin szerepe – miért „függünk” a telefonunktól
- A mozgás hatása az agyra és a tanulásra

# A lényeg: te hogyan látod mindezt?

## Részvételi feltételek

- **Kik jelentkezhetnek?** 9–12. évfolyamos középiskolások
- **Mivel pályázhatsz?** Egy saját készítésű, 8–10 perces **PPT prezentációval**
- **Hány pályaművet adhatsz be?** Egyet

## Mitől lesz jó a prezentációd?

- Legyen világos, miről akarsz beszélni
- Legyen eleje, közepe, vége
- Legyen benne tartalom, felmérés, saját gondolat
- Használj képeket, grafikákat, videókat – bármit, ami élővé teszi

## Hogyan küldd be?

1. Töltsd ki a jelentkezési lapot
2. Várd meg a visszaigazolást
3. Küldd el a prezentációd **PPT formátumban** erre az e-mailre:  
**efiprogram.gyor@gmail.com**

## Fontos határidők

- **Jelentkezési lap beküldése:** 2026.02.15.
- **Prezentáció beküldése:** 2026.03.15.

## Konferencia időpontja

2026. április 23. (csütörtök)

**Helyszín:** Győr-Moson-Sopron Vármegyei Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház 9024 Győr, Vasvári Pál u. 2–4.- Nagyelőadó

**Itt élőben is előadhatod a munkádat – nagy közönség előtt!**

**Bátorítunk, hogy hívd meg az osztálytársaidat, barátaidat is, hogy együtt szurkolhassanak neked, és részesei legyenek annak, amit létrehoztál.**

# Értékelés és díjazás

## A zsűri figyeli:

- kreativitás
- technikai megoldások
- mennyire kapcsolódik a témához

## Díjak:

- Minden előadó oklevelet kap
- Az első három helyezett ajándéktárgyat is
- **Közösségi szolgálat:**
  - előadóknak **8 pont**
  - csak beküldőknek **6 pont**

## Fontos szabályok

- Csak saját, eredeti munkát fogadunk el
- A szervezők a pályaműveket publikálhatják
- A konferencia időpontjának változtatási jogát fenntartjuk

## További infó

☎ 96/507-900/8575

e-mail cím: [efiprogram.gyor@gmail.com](mailto:efiprogram.gyor@gmail.com)