

## Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért!

### Pályázati útmutató 2021



Kedves Diákok!

- Ha érdekelnek Benneteket az egészséges életmódhoz kapcsolódó kérdések és kihívások,
- ha vannak gondolataitok arról, mit lehetne jobban, máshogy csinálni a jövőben, hogy egészségesebbek lehessünk, és
- szeretnétek a gondolataitokat másokkal is megosztani,

### MI SEGÍTÜNK EBBEN!

Az APPLiA Magyarország Egyesülés egészségtudatossági pályázatot hirdet

### Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért!

címmel az alábbi pályázati feltételekkel.

Az APPLiA Magyarország Egyesülés (a továbbiakban: „APPLiA”) a 2021/22-es tanévben nagyszabású egészségtudatossági programot indít **Szerintem... Lehetséges!** címmel, mellyel célja a hazai iskolák munkájának segítése és támogatása az egészségtudatosságra nevelés terén. A program részletesen a 2021. április 7-i Egészségügyi Világnap kapcsán kerül bemutatásra.

A jelen pályázat célja a Szerintem... Lehetséges! egészségtudatossági program előkészítése.

## 1. Pályázati kategóriák

A Szerintem-pályázatra esszé és kisfilm kategóriában lehet nevezni (akár mindkettőben is).

### Esszé-kategória

Írd le gondolataidat egy frappáns fogalmazásban, maximum 1db A4 oldal hosszúságban „Éljünk egészségesebben!” címmel!

### Kisfilm-kategória

Készíts figyelemfelhívó, motiváló kisfilmet „Éljünk egészségesebben!” címmel, maximum 2 perc terjedelemben!

## 2. Téma-iránymutatás az esszé és a kisfilm elkészítéséhez

A pályázatod – akár esszé, akár kisfilm – a következő témák valamelyikéhez kapcsolódjon:

- i) Mozogjunk rendszeresen!
- ii) Táplálkozzunk egészségesen!
- iii) Igyunk vizet, eleget!
- iv) Egy népbetegség: az allergia
- v) Szenvédélybetegségek
- vi) Vírusok, baktériumok, gombák... Szeretjük vagy nem szeretjük őket?
- vii) Nyugi, semmi stressz!
- viii) Környezetszennyezés és egészség
- ix) Klímaváltozás és egészség
- x) Előzzük meg a betegséget!
- xi) Pihenésre is szükség van...

Ha további témátámogatásra lenne szükséged, a pályázati kiírás mellékletében adunk ötleteket az egyes témákhoz.

A választott téma feltüntetése mellett – ha szeretnél – adhatsz a pályázatodnak egy saját alcímet is.

Felhívjuk a figyelmet, hogy az APPLiA Magyarország arra fog törekedni, hogy témánként nagyjából azonos számú nyertest válasszon. Így, ha többen is pályáztok (barátok, osztálytársak, testvérek), javasolt más témát választani, hogy nagyobb eséllyel kerüljetek be minél többen a győztesek közé.

## 3. Kik pályázhatnak?

Pályázhatnak a magyarországi oktatási intézményekben tanuló általánosiskolás- és középiskolás-diákok. Iskolatípus tekintetében semmilyen megkötés nincs (lehet állami,

egyházi, alapítványi, idegennyelvű/nemzetiségi, magán stb. oktatási intézmény tanulója a pályázó diák).

#### 4. A pályázat formai követelményei, pályázattal kapcsolatos szerzői jogi rendelkezések

##### Esszé

Esszé formájában írd meg nekünk gondolataidat, pl. hogy milyen kihívásokkal szembesültök ma ti, fiatalok az egészséges életmóddal kapcsolatban, mit gondolsz, mit kellene, lehetne tenni azért, hogy egészségesebben éljünk. Írhatsz arról is, hogy te mit teszel ezért! Esszéd a fenti, 2. pont alatt megadott 11 téma valamelyikéhez kapcsolódjon!

A pályázatot maximum 1db A4-es oldal terjedelemben magyar nyelven készítsd el, gépelve, 12-es betűnagysággal, Times new roman betűtípussal, 1-es sorközzel. A pályaművet Word formátumban küldd el nekünk (ne pdf-ben)!

A pályázatod mellett fontos, hogy a pályázati adatlapot is töltsd ki és küldd el nekünk! A pályázati adatlapot írd alá, és ha még nem vagy 16 éves, akkor az egyik szülőddel/gondviselőddel is írasd alá!

Ne feledd! Ha valakit idézel, valamilyen forrásra utalsz (pl. egy olyan témáról írsz, amiről olvastál valamit, és hivatkozol rá), nagyon fontos, hogy zárójelben, lábjegyzetben vagy végjegyzetben pontosan tüntesd fel a forrást, irodalmat. Ha valakinek a gondolatát, korábban írt vagy mondott szavait idézed, azt a részt tedd idézőjelbe, és jelöld meg az idézet forrását!

A pályázat írója szavatol (azaz felelős) azért, hogy nem követ el plágiumot (itt tudod megnézni, hogy mi is az a plágium: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A1gium>).

Ez azért nagyon fontos, mert pályázó a jelentkezése elküldésével kijelenti és szavatol azért, hogy jelentkezése vagy az általa beküldött pályázat semmilyen szerződést, harmadik személy jogait vagy a jogszabályokban foglaltakat nem sérti.

Továbbá fontos az is, hogy a pályaműben reklám nem jeleníthető meg, így kiemelt figyelmet fordíts arra is, hogy semmilyen márkát nem említs a pályaműben! Ez alól kivétel, ha egy terméket vagy szolgáltatást jó példaként szeretnél említeni, ezt a jó példát le is írod, és ott fontosnak tartod megjelölni a termék vagy szolgáltatás nevét is.

A pályaműben továbbá párt sem jelölhető meg!

Az APPLiA Magyarország fenntartja a jogot, hogy a nyertes pályázatok esetében az esetleges helyesírási hibákat javítva tegye közzé a pályázatot a készülő honlapon. Továbbá arra is, hogy ha mégis belekerül reklám vagy párt megjelölése, akkor azokat eltávolítsa a pályaműből (vagy felszólítsa a pályázót, hogy ezt tegye meg).

## Kisfilm

Ha kisfilm-kategóriában szeretnél nevezni, a javaslatunk az lenne, hogy 2 percben mutasd be:

- i) hogyan motiválnál másokat, hogy éljenek egészségesebben (pl. mozogjanak többet, táplálkozzanak egészségesebben stb.),
- ii) te mit teszel azért, hogy egészségesebben élj, vagy
- iii) milyen kihívásokkal talákoztok, ti, fiatalok az egészséges életmód területén.

A kisfilm lehet vicces, kreatív, vagy akár komoly is. A lényeg, hogy figyelemfelhívó legyen, és a fentebb, a 2. pont alatt megadott 11 téma valamelyikéhez kapcsolódjon!

A kisfilm tehát maximum **2 perc hosszú** legyen, és **MP4** vagy **MOV**, valamint **fekvő formátumban** küldd el nekünk! Akár telefonnal is készítheted!

A pályázatod mellett fontos, hogy a pályázati adatlapot is töltsd ki és küldd el nekünk. A pályázati adatlapot írd alá, és ha még nem vagy 16 éves, akkor az egyik szülőddel/gondviselőddel is írasd alá!

Ne feledd! Ha valakit idézel, valamilyen forrásra utalsz (pl. egy olyan témáról beszélsz, amiről olvastál valamit, és hivatkozol rá), nagyon fontos, hogy a pályaműben pontosan tüntesd fel a forrást, irodalmat. Például a kisfilm végén felirat formájában jelezheted, hogy milyen forrásokat használtál fel a film elkészítéséhez.

Ez azért nagyon fontos, mert pályázó a jelentkezése elküldésével kijelenti és szavatol azért, hogy jelentkezése vagy az általa beküldött pályázat semmilyen szerződést, harmadik személy jogait vagy a jogszabályokban foglaltakat nem sérti.

Továbbá fontos az is, hogy a pályaműben reklám nem jeleníthető meg, így kiemelt figyelmet fordítsatok arra is, hogy semmilyen márkát nem emlísetek a pályaműben! Ez alól kivétel, ha egy terméket vagy szolgáltatást jó példaként szeretnél említeni, ezt a jó példát le is írod, és ott fontosnak tartod megjelölni a termék vagy szolgáltatás nevét is.

A pályaműben továbbá párt sem jelölhető meg!

## 5. A pályázat határideje és beküldése

A pályázatokat 2021. március 15-ig várjuk. A pályázatot (esszét, kisfilmet), valamint a pályázati adatlapot is küldd el nekünk az [info@applia.hu](mailto:info@applia.hu) e-mail-címre. Amennyiben a készített kisfilm méretére tekintettel e-mailen nem küldhető el, használd a mammutmail vagy a wetransfer fileküldő lehetőségeket, vagy google drive-ra tedd fel a filmet, hozzáférési linket biztosítva számunkra a megtekintéshez és a letöltéshez.

Az e-mail tárgyaként tüntesd fel, hogy „Szerintem-kampány, pályázat”. A pályázat beérkezését egy válasz-e-maillal megerősítjük!

Csak a fenti követelményeknek megfelelő, határidőben beküldött pályázatok kerülnek értékelésre.

## 6. Nyertesek, nyeremények

A határidőben (2021. március 15.) beküldött pályázatokból 2021. március 28-ig a zsűri kiválasztja a maximum 42-44 legjobb pályázatot. A pályázat kiírója fenntartja a jogot, hogy megítélje, a legjobb 42-44 pályázat közé hány esszé és hány kisfilm kerül be.

A nyerteseket e-mailen értesítjük.

A nyertesek, amennyiben ahhoz előzetesen hozzájárultak, részt vesznek a **2021. április 9 – 11. között tartandó fotózáson** (minden nyertes egy előre meghatározott, az értesítésben jelzett időpontban kell megjelenjen majd a fotózáson). A fotózás helyszíne Budapest. (Az utazást a nyerteseknek maguknak kell megoldani.) A fotózás az előírt járványkezelési előírások maximális figyelembe vételével kerül megszervezésre.

A fotók a **2021/22-es tanévhez kapcsolódó iskolai naptárunkhoz** készülnek.

A nyertes pályázatokat és az iskolai naptárat az APPLiA Magyarország a Szerintem... Lehetséges! című, a 2021/22-es tanévhez kapcsolódó egészségtudatossági programjához fogja felhasználni.

A naptár adott heti oldalát az APPLiA Magyarország facebook-oldalának borítóképeként is felhasználjuk a 2021/22-es tanév során.

A naptáron a nyertesek fotói mellett a pályázatból egy általunk kiemelt gondolatot is feltüntetünk.

A naptáron túl a Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért! kampánynak létrehozunk egy **külön aloldalt** is a [www.youthforfuture.hu](http://www.youthforfuture.hu) honlapon. Ezen az oldalon a nyertes pályázók fotóit és a pályázatait is megjelenítjük. Az APPLiA fenntartja a jogot, hogy az esszék esetében az esetleges helyesírási hibákat kijavítva tegye közzé a pályázatot.

A fotózás alkalmával werkfilm is készül.

A fotózás alkalmával fotográfusunk több fotót készít minden pályázóról. A naptárhoz felhasználásra kerülő fotót mi választjuk ki. A professzionálisan elkészített **fotót a nyertes pályázó ajándékba kapja**, melyet szabad felhasználásra a rendelkezésére bocsájunk.

A nyertesek a fotózás alkalmával APPLiA Magyarország **ajándécsomagot** is kapnak.

APPLiA a legjobb pályázatokat külön díjazásban is részesítheti. Az eredményhirdetésre a 2021. április 7-i Egészségügyi Világnap kapcsán kerül sor. A díjak és a Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért! pályázat csatlakozó támogatói a pályázati időszak során az APPLiA Magyarország Egyesülés facebook-oldalán kerülnek bemutatásra.

## **7. Iskolák versenye, a győztes iskola díja**

A pályázatra a diákok pályaműveit pedagógusok is beküldhetik.

Iskolának minősül a jelen pályázat szempontjából bármely Magyarországon található oktatási intézmény, mely 4 vagy 8 évfolyamos általános iskolai, vagy 6 vagy 8 évfolyamos gimnáziumi képzést folytat.

Ezt 2021. március 15-ig kell megtenniük, az iskolai pályázati lapot csatolva. Fontos azonban kiemelni, hogy a pedagógusnak be kell küldenie legkésőbb 2021. március 20-ig az egyéni nevezési lapokat is. Csak annak a diáknak a pályázatát tudjuk elfogadni érvényes nevezésként, akinek a pályaművét a pedagógus legkésőbb 2021. március 15-ig, nevezési lapját pedig legkésőbb 2021. március 20-ig beküldi.

Az az iskola, mely a legtöbb nyertes pályázatot küldi be a pályázatra/ahonnan a legtöbb nyertes pályázat érkezik, díjazásban részesül. A díj bemutatására a pályázati időszak alatt az APPLiA Magyarország facebook-oldalán kerül sor.

Felhívjuk a pedagógusok figyelmét, hogy az APPLiA Magyarország arra fog törekedni, hogy témánként nagyjából azonos számú nyertest válasszon. Így azt, hogy minél több diákjuk kerüljön be a 42-44 győztes közé, úgy tudják segíteni, ha diákjaik minél több témában pályáznak.

## **8. Publicitás**

- A pályázat kommunikációs csatornája az APPLiA Magyarország Egyesülés és a Forgó Morgó pályázat elnevezésű facebook-oldalak.
- A nyertesek gondolatait az APPLiA Magyarország Egyesülés facebook-oldalán a 2021/22-es tanév során hetente megosztjuk.
- A naptár adott heti oldalát az APPLiA Magyarország Egyesülés facebook-oldalának borítóképeként is megjelenítjük.
- A werkfilmeket előre bejelentett időpontban osztjuk meg a közönséggel.
- A képeket, gondolatokat, kisfilmeket prezentációkban, hazai és külföldi konferencia-előadásokban is megjelenítjük.

## **9. Eredményhirdetés és a Szerintem... Lehetséges! egészségtudatossági program ismertetése**

Az APPLiA tervei szerint a Szerintem-pályázat eredményhirdetésére (a külön díjazottak bemutatására), valamint a Szerintem... Lehetséges! egészségtudatossági program részleteinek ismertetésére a 2021. április 7-i Egészségügyi Világnap kapcsán kerül sor.

APPLiA a változtatás jogát fenntartja.

## **10. Kommunikáció**

A pályázatokkal kapcsolatos fő kommunikációs csatornák az APPLiA Magyarország Egyesülés a Forgó Morgó Pályázat facebook-oldalak. A pályázatokkal kapcsolatos esetleges kérdéseket az [info@applia.hu](mailto:info@applia.hu) e-mail-címre lehet küldeni.

## **11. Egyéb rendelkezések**

Az APPLiA valamennyi, a pályázattal kapcsolatban meghozásra kerülő döntése végleges, azokkal szemben fellebbezés, egyéb jogorvoslat, kártérítési, illetve egyéb igény vagy más jogi út ki van zárva.

Az APPLiA fenntartja a jogot a zsűri összehívására, támogató partnerek keresésére és az ajándékok összegyűjtésére és elosztására. Továbbá fenntartja a jogot a körülmények alapján a pályázati feltételek megváltoztatására, különös tekintettel a COVID-járvány okozta szabályozásokra.

## **12. A személyes adatok védelme és nyilatkozatok**

A pályázás során megadott személyes adatokat a pályázat kiírója, az APPLiA bizalmasan, a vonatkozó jogszabályoknak megfelelően kezeli, azokat harmadik személynek nem adja ki. A gyermekek és szülők személyes adatait (beleértve az e-mail-címeket is) kizárólag ezen pályázathoz, a pályázattal kapcsolatos kommunikációhoz használja fel (kivéve a nyertes gyerekek neve, melyet az adott alkotás jövőbeni felhasználása során az alkotással együtt az APPLiA megjelenít).

Az iskolai elérhetőségek (iskola neve, kapcsolattartó személy neve, telefonszáma és e-mail-címe) bekerül az APPLiA pályázati adatbázisába. Ezeket az adatokat kizárólag a jövőben kiírásra kerülő pályázatainkról való tájékoztatáshoz használjuk fel ezen pályázaton túlmenően (tehát kizárólag azért tartjuk meg, hogy Önöket a jövőben tudjuk értesíteni a pályázatainkról). Az iskolai nevezési lapon az iskola jelezheti az ezzel kapcsolatos hozzájárulását vagy hozzá nem járulását.

A pályázaton való indulással a pályázó elismeri, hogy elolvasta és megértette a jelen pályázati útmutató rendelkezéseit – a személyes adatok kezelésére vonatkozó

rendelkezéseket is ideértve (külön dokumentumként elérhető) -, és azokat magára nézve kötelezőnek ismeri el.

A pályázathoz kapcsolódó eseményeken (pl. naptár fotózás, eredményhirdetés) fényképek, illetve videofelvételek készítéséhez, valamint a jelen pályázati kiírás szerinti felhasználásához (a pályázati anyaggal együtt) a pályázó a vonatkozó nyilatkozat megfelelő kitöltése és részünkre történő visszaküldése útján adhatja meg hozzájárulását. Hozzájárulás esetén a fotózáson és a díjátadón készülő képeket és videofelvételeket az APPLiA a pályázatban megjelölt módokon, továbbá saját csatornáin (beleértve az általa támogatott és/vagy együttműködésében készülő média-megjelenéseket is) időbeli korlátozás és a pályázónak járó ellenszolgáltatás nélkül jogosult megjeleníteni, felhasználni. A hozzájárulás visszavonása esetén az érintett fényképek, felvételek felhasználására a visszavonást követően nem kerül sor.

A pályázó a pályázat beküldésével kifejezetten hozzájárul ahhoz, hogy az APPLiA a pályamunkát az e célból létrehozott weboldalon, valamint Facebook-oldalain és egyéb kommunikációs csatornáin közzétegye, felhasználja; a kisfilmeket saját filmjeibe beágyazza.

Pályázó a pályázat benyújtásával hozzájárul, hogy APPLiA a nyertes pályamunka tartalmával és az abban leírtakkal, továbbá a pályázóról készülő fotókkal és kisfilmekkel (videokkal) kizárólagosan és szabadon rendelkezik, azt bármilyen módon és mértékben felhasználhatja. A nyertes pályázó a jelen pályázati kiírásban megjelölt ajándékcsomagon és esetlegesen megítélt díjazáson túl semmilyen ellenszolgáltatásra nem tarthat igényt a későbbiekben.

APPLiA vállalja, hogy a nyertes pályázó fényképe és pályaműve (vagy abból történő idézés) bármilyen közzététele esetén a pályázó nevét (legalább a keresztnévét) feltünteti. APPLiA a pályázó neve mellett feltüntetheti a pályázó életkorát, továbbá iskolájának nevét és azt a várost, ahol az iskola található. Egyéb személyes információt APPLiA a pályázóról sehol nem tesz közzé.

Pályázó tudomásul veszi, hogy APPLiA a pályázathoz, illetve a 2021/22-es tanévre tervezett egészségtudatossági programjához a témát saját tevékenysége kapcsán fontosnak érző és támogató együttműködő partnereket keres, és saját megítélése szerint alakítja ki az együttműködési kereteket. Pályázó a nyilatkozatával a hozzájárulásokat automatikusan megadja az APPLiA együttműködő partnerei számára is (az együttműködő partner is felhasználhatja, megoszthatja saját csatornáin a pályázó pályaművét, fényképét, az elkészült werk- és egyéb filmeket).



Az együttműködő partnerek személyéről APPLiA a facebook-oldalán tájékoztatja a közönségét.

## Melléklet

### Téma-iránymutatás az esszé és a kisfilm elkészítéséhez: javaslatok, ötletek

Az alábbiakban néhány gondolatébresztő kérdést találsz az egyes témákhoz. Nem kötelező pont ezeket feldolgoznod: bármiről írhat, forgathatsz, ami kapcsolódik a témához, és a személyes gondolataidat és tapasztalataidat is megoszthatod.

i) Mozogjunk rendszeresen!

Miért fontos a rendszeres mozgás? Milyen jótékony hatással van a szervezetre a sport? Milyen mozgásformák közül választhatunk? Ha kevés időnk van elmenni sportolni, milyen megoldások léteznek? Mire kell vigyázni, odafigyelni sportoláskor? Milyen sportsérüléseket ismersz? Hogy lehet elkerülni a sérüléseket, baleseteket?

Számodra mit jelent a mozgás, a sport? Miért és mennyit sportolsz? Mi a kedvenc sportod? Vannak-e sporttal kapcsolatos terveid a jövőre?

ii) Táplálkozunk egészségesen!

Mit jelent számodra az egészséges táplálkozás? Te milyen gyakorlatot követsz, mire figyelsz oda? Mi lehet a következménye, ha valaki túl sokat vagy túl keveset eszik? Milyen táplálkozással összefüggő betegségeket ismersz? Melyek azok a legfőbb tápanyagok, amelyekre a szervezetünknek szüksége van? Mi történik az elfogyasztott étellel a szervezetben? Mennyit együnk? Hányszor együnk egy nap? Fontos-e, hogy rendszeresen reggelizzünk, és ha igen, miért? Mit gondolsz a nassolásról? Szükség van-e táplálékkiegészítőkre, vitaminokra? Szerinted jobb, ha bioélelmiszereket fogyasztunk? Együnk-e, és ha igen, mennyi és milyen húsokat? Mire figyeljünk, amikor élelmiszereket vásárolunk? Milyen vitaminokra van szüksége a szervezetnek, és ezekhez hogyan juthatunk hozzá? Miért alakul ki a cukorbetegség, és mit lehet tenni, ha valaki cukorbeteg?

iii) Igyunk vizet, eleget!

Miért fontos a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás? Mennyi folyadékot célszerű fogyasztani? Mi történik a szervezetben, ha nem fogyasztunk elegendő folyadékot? Csapvizet vagy palackozott vizet igyunk? Mi az előnye/hátránya egyiknek-másiknak? Milyen kihívásokkal kell ma szembenéznünk a vízfogyasztás terén? Mit jelenthet az, hogy a víz nem jó minőségű? Mit nevezünk ásványvíznek, gyógyvíznek, és mit kell tudni ezekről a speciális vizekről? Mit jelent az, hogy kemény a víz, és jó-e ez a vízfogyasztás

szempontjából? Mit tudsz a teázásról, kávézásról? Mit gondolsz a gyümölcslevek fogyasztásáról? Mit gondolsz a szénsavas üdítők fogyasztásáról?

iv) Egy népbetegség: az allergia

Hogyan fogalmaznád meg röviden, mit jelent az, ha valaki allergiás? Hogyan működik a szervezet immunrendszere? Van-e személyes tapasztalatod? Mi mindenre lehetünk allergiások? Miért alakulnak ki az egyes allergiák, és mit lehet tenni, ha már kialakultak? Mit jelent az, ha valakinek autoimmun betegsége van? Ismersz ilyen betegségeket? Mit jelent a gluténérzékenység? Mit jelent a laktózérzékenység? Hogyan lehet megtudni, kimutatni, hogy allergiások vagyunk-e valamire? Mit gondolsz, miért lett az allergia népbetegség?

v) Szenvedélybetegségek

Milyen szenvedélybetegségeket ismersz? Miért veszélyesek ezek a betegségek? Mely okok vezetnek ahhoz, hogy valaki szenvedélybeteg legyen? Mi történik a szervezetben, ha túl sok alkoholt fogyasztunk? Milyen kábítószerekről hallottál? Ismered az egyes kábítószerek, drogok hatásmechanizmusát a szervezetben? Hogyan hat a dohányzás a szervezetre? Milyen betegségekhez vezet a rendszeres dohányzás? Milyen lelki okok, problémák vezethetnek ahhoz, hogy valaki szenvedélybeteggé váljon?

vi) Vírusok, baktériumok, gombák... Szeretjük vagy nem szeretjük őket?

Mi a különbség a vírusok és a baktériumok között? Milyen hasznos és káros baktériumokat ismersz? Milyen hasznos és káros gombákat ismersz? Hol találkozhatunk hasznos baktériumokkal és gombákkal? Hogyan előzhetjük meg a fertőzéseket? Milyen kötelező és ajánlott védőoltásokat ismersz? Mi a különbség a vakcina és az immunszérum között? Milyen fertőző betegségekkel találkozhatunk ma a 21. században? Mik azok az antibiotikumok? Mi történik a szervezetben, ha megtámadja egy kórokozó?

vii) Nyugi, semmi stressz!

Mi az a stressz? Mi vezethet stressz kialakulásához? Mi történik a szervezetben, amikor valamilyen stressz éri? Mi történik akkor, ha a stressz hosszú időn át

fennáll? Milyen betegségek alakulhatnak ki a krónikus, hosszú ideig fennálló stressz eredményeként? Hogyan lehet megelőzni, kezelni a stresszt?

viii) Környezetszennyezés és egészség

Milyen egészségügyi problémákhoz vezet, ha szennyezzük a vizeket, a talajt vagy a levegőt? Milyen szennyezésekről hallottál, és ezek milyen betegségekhez vezethetnek? Milyen szennyezések fordulhatnak elő a csapvízben vagy az ásványvizekben? Milyen szennyezéseket vihetünk be élelmiszerekkel? Hogy kerülnek ezek a szennyezések az élelmiszerekbe? Milyen veszélyes anyagok találhatóak az elektronikai készülékeinkben, és mikor, milyen körülmények között jelenthetnek ezek veszélyt az egészségünkre? Hol találkozhatunk a következő jelölésekkel és mit jelentenek: BPA-free, PCB-free, PFOA-free? Mit tudsz ezekről a vegyületekről? Mik azok a freonok és milyen egészségügyi kockázatot eredményezett a használatuk? Mi történt a freonokkal? Mit nevezünk Minamata-betegségnek? Milyen megoldások születtek eddig a környezetszennyezésből adódó egészségkárosodás mérséklésére? Milyen kihívások várnak még megoldásra? Saját háztartásunkban mi mindenre figyelhetünk oda, milyen megoldásokat találhatunk arra, hogy kevesebb szennyezőt bocsájtsunk a környezetünkbe?

ix) Klímaváltozás és egészség

Mit értünk klímaváltozás alatt? Hogy alakult a Föld éghajlata az elmúlt évezredek során? Mi jelent most kihívást számunkra? Milyen változásokra számíthatunk a következő évtizedekben itt Magyarországon? Ezek a változások milyen egészségügyi kihívások elé állítanak minket? Milyen globális, az egész világra kiterjedő kihívásokkal kell szembenéznünk a következő évtizedekben a klímaváltozás hatására? Te aggódsz a klímaváltozás miatt? Mit gondolsz, mit tudunk tenni, hogy a negatív hatásokat elkerüljük, csökkentjük?

x) Előzzük meg a betegséget!

Miért fontos figyelmet fordítani arra, hogy megelőzzük a betegségeket? Hogyan lehet megelőzni az egyes betegségeket (pl. a szív- és érrendszeri betegségeket)? Mire kell gyerek/fiatalkorban odafigyelni, hogy felnőtt korban lehetőleg ne alakuljon mozgásszervi betegség (csontritkulás, gyerinc- és ízületi problémák), szív- és érrendszeri betegség, vagy cukorbetegség? Milyen szerepe van a mozgásnak és az egészséges táplálkozásnak a betegségmegelőzésben?

Hogyan védenek a védőoltások egyes betegségektől? Hogyan tudnak segíteni a szűrővizsgálatok?

xi) Pihenésre is szükség van...

Miért fontos a pihenés, a regeneráció? Mi történik a szervezetben, amikor pihenünk? Mi történik a szervezetben, amikor alszunk? Mennyi pihenésre van szükségünk? Hogyan tudjuk túlterhelni a szervezetünket, és mi történik, amikor túlterheljük azt? Miért baj, ha nem alszunk eleget?