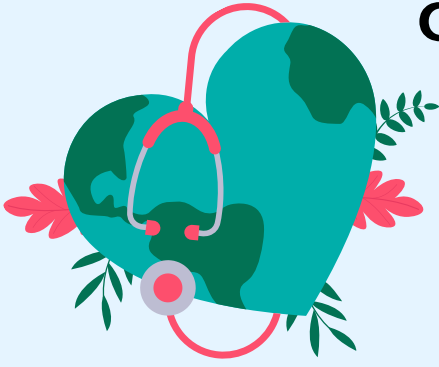




Április 17.

EGÉSZSÉG- NAP

Ciszterci Szent István
Gimnázium



Ciszterci egészségnap

2026.04.17.

Kedves 9, 11-12-es diák!

Ti az egészségnapon az alábbi lehetőségek közül választhattok előzetes online jelentkezéssel. A 10. évfolyam ebben az időszámban drogprevenciós programon fog részt venni.

Fontos tudnivalók:



- A programokra előzetesen fel kell iratkozni!!!
- A megadott időszámbra válassz programot!
- A jelentkezéshez az e-mail címeddel kell belépned.
- A sikeres jelentkezésről visszaigazoló e-mailt kapsz a megadott címedre.
- Feliratkozási határidő: április 14, 23:59

Programajánlat

1. A hosszú és aktív élet titka

Téma: Életvezetés

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 20 fő

Előadó: Brückner Ákos Előd O.Cist

Idősáv: 11:00-11:45

Terem: 101



2. Beszélgetés az alkohol és a kátránymentes dohánytermékek hatásairól

Téma: Egészséges életmód, függőségprevenció

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 200 fő

Előadó: dr. Schwab Richárd belgyógyász,
gasztroenterológus

Idősáv: 10:00-11:00

Terem: díszterem



3. Érzékenyítő társasjátékozás

Téma: Emberi kapcsolatok — hajléktalanság

Játékidő élményfeldolgozással: 2x60 perc

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

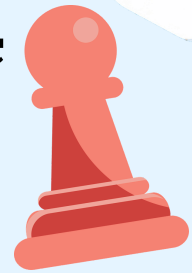
Maximális létszám: 20 fő

A játék koordinátora: Hanol Balázs szociális munkás

Szervező: Kovácsné Kereső Andrea

Idősáv: 10:00-12:00

Terem: 115



4. Szent II. János Pál pápa, a védőszentem

Téma: példaképek

Előadás hossza: 60 perc

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 30 fő

Előadó: Nádasi Richárd

Idősáv: 10:00 — 11:00

Terem: 214



5. Hogyan oldjuk meg életünk problémáit?

Téma: Életvezetés

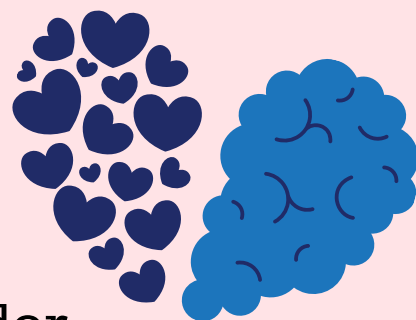
Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 20 fő

A foglalkozást vezeti: Moharos Sándor

Idősáv: 11:00-11:45

Terem: 213



6. Sötétségből a fényre

Téma: Spiritualitás

Játékidő élményfeldolgozással: 2x15 perc

Javasolt korosztály: 9-12. osztály, felnőttek

Szervező: Tóth Balázs

Idősáv: 13 órától, előzetes regisztráció alapján

Terem: 209



14:15-14:30:

13:00-13:15:

14:30-14:45:

13:15-13:30:

14:45-15:00:

13:30-13:45:

15:00-15:15:

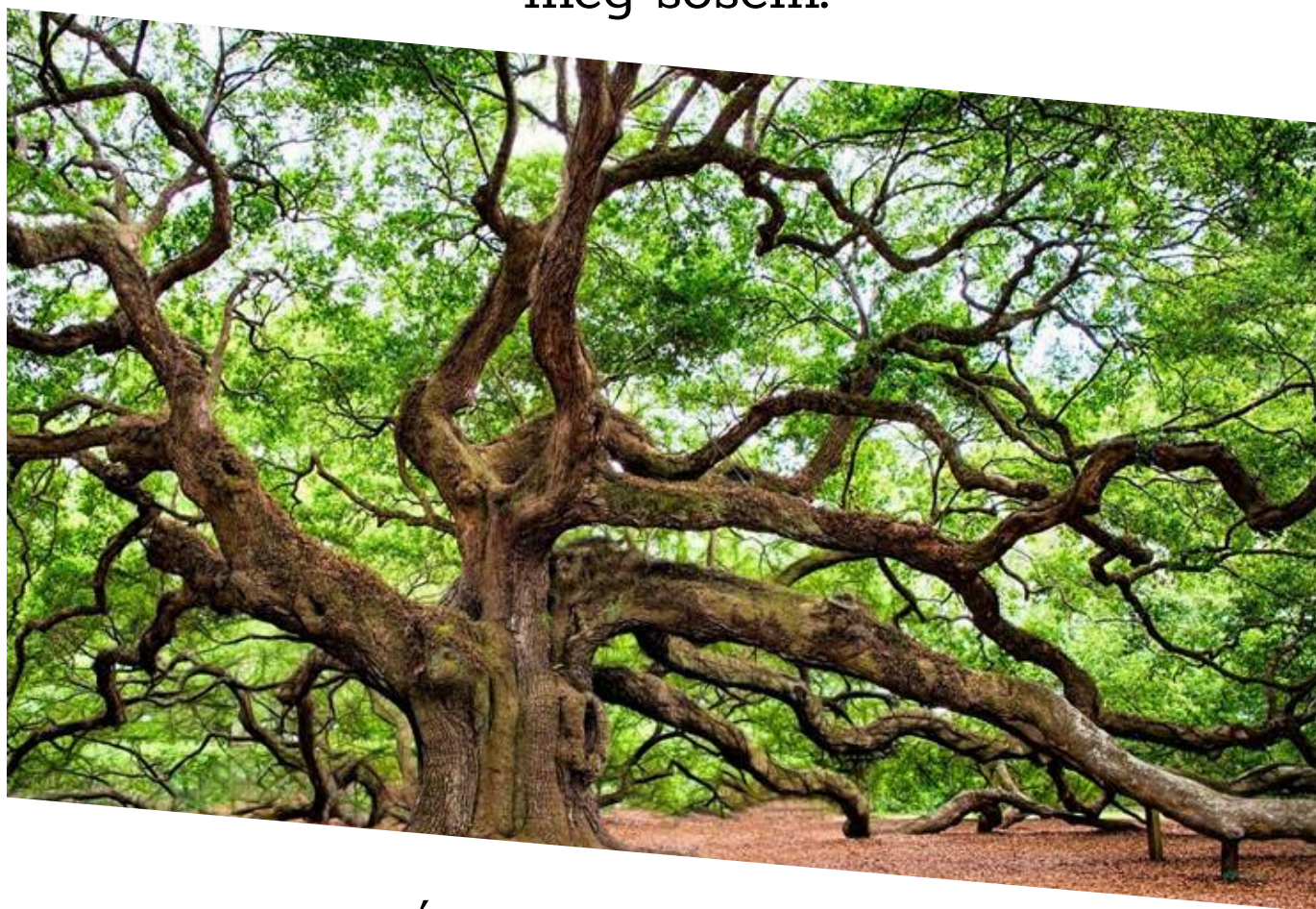
14:00-14:15:

15:15-15:30:

A HOSSZÚ ÉS TEVÉKENY ÉLET TITKA

„Hűséges az Isten.” 1 Kor 1,9

Mi adható át az életbölcsestől? Mi az, ami számít, és mi az, ami nem? Életvezetési ötletek, személyes történetek, tanácsok a testi és lelki egészség megőrzéséhez a 93. életévben is aktív Előd atyától! Találkozz most vele úgy, ahogy eddig még sosem!



Téma: Életvezetés

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 20 fő

Előadó: Brückner Ákos Előd O.Cist

Terem: 101

BESZÉLGETÉS AZ ALKOHOL ÉS A KÁTRÁNYMENTES DOHÁNYTERMÉKEK HATÁSÁIRÓL

Téma: Egészséges életmód,
függőségprevenció

Javasolt korosztály:

9-12. osztály

Maximális létszám: 200 fő

Előadó: dr. Schwab

Richárd belgyógyász,
gasztroenterológus

Idősáv: 10:00-11:00

Terem: díszterem



„Nézd, eléd tártam ma az életet és a jót, de a halált és a rosszat is.” MTörv 30,15

Beszélgetés dr. Schwab Richárddal, az egykori józsefes diákkal, az „ország gasztroenterológusával” az egészséges életmódról, valamint az alkohol és a kátránymentes dohánytermékek hatásairól.

ÉRZÉKENYÍTŐ TÁRSASJÁTÉKOZÁS

„Szegények mindig lesznek veletek” (Mk 14,7)



Az Útkereső társasjátékot a BMSZKI szociális munkásai fejlesztették ki. Ez a stratégiai társasjáték hajléktalan emberek élethelyzetét szimulálja.

Segítségével a játékosok bepillantást nyerhetnek a hajléktalan emberek sorsába, megismerkedhetnek a társadalom peremén élők problémáival. A játék lehetőséget teremt arra, hogy olyan témákról is kérdéseket lehessen feltenni, amelyek a résztvevőket leginkább érdeklik, de nem biztos, hogy más helyzetben fel mernék őket tenni. Játék közben olyan dilemmákkal és döntéshelyzetekkel találkoznak a játékosok, amelyekkel a hajléktalan élethelyzetben élők nap mint nap szembesülnek.

Téma: Emberi kapcsolatok – hajléktalanság

Játékidő élményfeldolgozással: 2x60 perc

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 20 fő **Terem:** 115

A játék koordinátora: Hanol Balázs szociális munkás

Szervező: Kovácsné Kereső Andrea

II. JÁNOS PÁL PÁPA, A VÉDŐSZENTEM

Tudod, hogy...

- honnan származik, és mi a születési neve?
- miként lett pápa?
- mi az a Szolidaritás?
- ő a katolikus ifjúság és a családok védőszentje?
- hányszor járt Magyarországon?



„Totus Tuus” — „Szánjátok oda testeteket élő, szent, Istennek tetsző áldozatul.” Róm 12,1

A modernkori szent pápáról szóló életrajzi film részletein és egy személyes tanúságtételen keresztül a hazafiság és a kereszténység igaz értékeit boncolgatjuk ezen a foglalkozáson.

Téma: példaképek

Előadás hossza: 60 perc

Korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 30 fő

Előadó: Nádasi Richárd

Terem:214

HOGYAN OLDJUK MEG ÉLETÜNK PROBLÉMÁIT?

Előfordult már Veled, hogy úgy érezted, összecsapnak feletted a hullámok?

Van úgy, hogy szinte összenyomnak a föléd tornyosuló problémák?

Szeretnéd életedet szervezettebben, rendezettebben, önfeledtebben élni?

Gyere az egészségnapon erre a foglalkozásra, ahol különféle problémamegoldási módszerekről, ötletekről fogunk beszélgetni!

Gyere, tanuljunk egymástól!



„Aki okosságra tesz szert, szereti életét, aki hű marad a tudáshoz, az jól jár.”
Péld 19,8

Téma: Életvezetés

Javasolt korosztály: 9-12. osztály

Maximális létszám: 20 fő

A foglalkozást vezeti: Moharos Sándor

Idősáv: 11:00-11:45

Terem: 213



SÖTÉTSÉGBŐL A FÉNYRE

„Ébredj föl, aki alszol, támadj fel a halálból, és felragyog számodra Krisztus.” Ef 5,14

A Láthatatlan Megálló húsvéti tematikájú előadása a feltámadás örömének személyes megtapasztalását segíti elő a drámajáték eszközeinek segítségével. A programon az érdeklődők vezetőik segítségével, bekötött szemmel, egyesével tudnak részt venni.

Nagyjából 15 percig tart az élmény átélése, és körülbelül negyedórát vesz igénybe a megosztás, feldolgozás is. Áldott belső utazást kívánunk minden leendő vándornak!

Téma: Spiritualitás **Szervező:** Tóth Balázs

Játékidő élményfeldolgozással: 2x15 perc **Terem:** 209

Javasolt korosztály: 9-12. osztály, felnőttek