

PROGRAM	IDŐPONT	LEÍRÁS
Aikido-flow mozgásterápiás asszertivitásfejlesztés	15.00	Aikido-flow mozgásterápiás asszertivitás-fejlesztés lényege az aikido együttműködést igénylő páros és egyéni gyakorlatainak átfordítása nonverbális kommunikációs tapasztalattá. A gyakorlatok egyszerűek, de együttműködést igényelnek, segítenek megtapasztalni a kommunikációban szükséges figyelmet, koncentrációt, természetes dominanciát és a vezetés engedését, a gyors helyzetértékelést. A gyakorlatok természetessége megkönnyíti a tapasztalatok kommunikációs tréning-feladatokba való megélését és tudatosítását.
Apák helye a családi rendszerben	15.00	Interaktív előadás az apák helyéről.
Hétköznapi szenvedélyek, szenvedélyek a hétköznapiakban	15.00	Interaktív előadás és csoportfoglalkozás a szenvedélyek kialakulásáról, működéséről, lehetséges megelőzéséről.
Az alsó végtagi érzésküvel korai felismerésének jelentősége	15.00	Az érrendszeri megbetegedések előfordulási gyakorisága a vezető halálokok és a rokkantság tényezői között is egyre jelentősebb helyet foglalnak el. A program célja, hogy a látogatókkal megismertessük az egyik leggyakoribb érrendszeri megbetegedés; az alsó végtagi érzésküvel tüneteit és rizikófaktorait, valamint a megelőzés lehetőségeit, a diagnosztikáját és a kezelési módszereket. Egy rövid előadás után az érdeklődők érzésküvelti rizikó kérdőív kitöltése után megismerhetik a Doppler-index (boka-kar index) mérés lényegét és saját élményt is szerezhetnek egy rizikómentes szűrés kivitelezése során.
Megszületett a gyermekem! Hogyan tovább? Gyakorlati segítség a csecsemő gondozásához	15.00	Megszületett a gyermekem. Hogyan gondoskodjam róla? Mire figyeljek? Hogyan ápoljam a bőrét? Hogyan pelenkázom? Gyakorlati bemutatás leendő szülőknek, fiataloknak. Szívesen válaszolunk szükség esetén egyénileg, de kismamáknak és családtagjainak, érdeklődő fiataloknak, hallgatóknak kiscsoportos beszélgetés keretében is. Demonstrációs babáink segítségével megmutatjuk, sőt az érdeklődők ki is próbálhatják a gyermek körüli ellátási feladatokat.
Az vagy, amit megeszel - Testösszetétel analízis és étrendi tanácsadás	15.00	A látogatók a program során először testösszetétel analízisen vesznek részt, amely kb. 5-10 percet vesz igénybe. A testösszetétel analízis az InBody 170 és 770 készülékekkel történik. A mérés során képet kapunk a testtömeg és testtömeg index mellett a zsírtömegről, a zsírmassza testtömegéről, a vázizomtömegéről, fittségi indexről és az alapanyagcseréről. A látogatók eredményüket nyomtatva kapják meg, amely szóbeli kiértékelése és a szükséges étrendi változtatások megbeszélése dietetikusok által történik. A testösszetételre vonatkozó kedvező étrendi ajánlás mellett a látogató esetleges diétával kapcsolatos kérdéseit is megbeszéljük. A dietetikai tanácsadás mintegy 10-15 percet vesz igénybe. A kiegyensúlyozott táplálkozás magyar ajánlását (OKOSTÁNYÉR) molinón ismertetjük.
Vendégváró előételek túróból	15.00	A látogatókat először röviden munkavédelmi oktatásban részesítjük, majd kiosztjuk a szükséges védőruházatot. A tankonyhai foglalkozás alkalmával vendégváró, kreatív zöldség falatokat készítünk, amelyeket ízes-színes túrókrémmel töltünk, ismertetve a falatkák táplálkozás-élettani tulajdonságait, vagyis az egyes alkotó tápanyagok a szervezetünkre milyen jótékony hatást gyakorolnak, miért szükségesek. A vendégeknek megtanítjuk a tálalás, díszítés apró-cseprő fogásait.
Glutén jelenlétének vizsgálata mukafelületeken és élelmiszerekben	15.00	Az előadáson résztvevők megismerkedhetnek a glutén kimutatására/mennyiségi meghatározására alkalmas immunológiai tesztek előnyeivel és korlátaival. Rövid videó segítségével bemutatásra kerül, hogyan kell végrehajtani a glutén gyorsvizsgálatot és melyek a végrehajtás során fellépő "gyakori" hibák. A videó bemutatót követően glutén gyorsvizsgálat segítségével megvizsgáljuk különböző konyhai eszközök (pl. fakanalak, műanyag vágódesszka, stb.) gluténnal szennyezett felületének tisztíthatóságát.
Szűrővizsgálatok jelentősége, módjai	15.00	A népegészségügyi jelentőségű betegségek korai felismerésében a szűrővizsgálatoknak igen nagy jelentősége van. A korai felismerés a beteg számára az egyértelműen jobb gyógyulási esélyekben mutatkozik meg. A szűrőprogramok sikerességének elengedhetetlen feltétele a lakosság tájékozottsága, ehhez kíván hozzájárulni ez az előadás.

„Porci Berci” tartáskorrekciós program kisiskolások részére	15.00	Komplex testtartás-korrekciós program - kisiskolások számára összeállított gerinctorna játékos formában. A gyerekek játékos formában megtanulják, hogy hogyan védjék a gerincüket a különböző káros erőbehatásoktól.
Hogyan lehetünk minél tovább egészségesek? c. országos rajzpályázat eredményhirdetése	15.00	Hasonlóan a Kar 40. évfordulóján rendezett országos gyermekrajzpályázat ünnepélyes eredményhirdetéséhez, ezúttal is a szakmai és hallgatói zsűri által ítelt legszebb rajzok készítőit hívnánk meg egy forgószínpadszerű prevenciós interaktív programsorozatra (15-17 óra között), valamint az ünnepélyes eredményhirdetésre, ahol az eredményhirdetés és díjátadás mellett meglepetés vendéggel is kedveskednénk a gyermekeknek (17-18 óra között). A rajzpályázat a PAFI oldalán jelenne meg, emellett közoktatási intézményeknek is kiküldenék a pályázati felhívást. A rajzpályázat témája a prevenció lenne, vagyis a gyermekek hogyan látják, milyen módon lehetnek minél tovább egészségesek. Rajzokkal 5-16 éves gyermekek pályázhatnak, és három korcsoportban (5-8 évesek, 9-12 évesek, 13-16 évesek) hirdetnénk I-III. helyezéseket. A rajzokat már október 1-étől megtekinthetnék a hallgatók és az ETK dolgozói, hogy közönségdíjakat is át tudjunk adni mindegyik életkori kategóriában, illetve a 2015. évi rajzpályázathoz hasonlóan, szakmai szervezeteket is megkeresnénk szponzori felkérésre, amely támogatók szintén megjelölhetnének különdíjakra pályamunkákat. A program főszervezője az SE ETK, illetve az EDUVITAL Nonprofit Egészségnevelési Társaság.
Star Power, avagy játékos Csillagok Háborúja a társadalomban	15.00	A Star Power egy oktatási céllal készült társasjáték, amelynek keretein belül a résztvevők egy kereskedelmen alapuló kis társadalom tagjaiként küzdhetnek egymással és a szerencsével. A cél a hatalom megszerzése, miközben belülről tanulmányozhatjuk, hogy hogyan jönnek létre és hogyan lépnek működésbe a társadalmi egyenlőtlenségek.
Gyakori tünetek, amelyekkel orvoshoz kell fordulni	15.30	A laikusok számára sokszor probléma, hogy melyek azok a panaszok, vagy tünetek, amelyek súlyos betegség figyelmeztető jelei lehetnek, amelyek esetében érdemes orvost felkeresni. Vannak olyan tünetek is, ahol az igen gyors beavatkozás az életet is megmentheti.
A tudat csodálatos dimenziói - kik is vagyunk mi valójában?	16.00	Az interaktív előadás betekintést nyújt a tudat csodálatos dimenzióiba - a tudat működésének világába.
Gyermekbalesetek megelőzése (prevenciós előadás szülőknek)	16.00	A baleset egy hirtelen fellépő egészségkárosodás, amely bárhol érheti az embert, a legfontosabb, hogy a minél előbbi legmagasabb szintű ellátásban részesüljön. A gyermekbalesetek száma Európa országaiban, így Magyarországon is, igen magas. A balesetek a gyermekkori halálozás legfőbb, a kórházi felvétel második leggyakoribb oka, mindemellett a gyermekek nem veszesülteletett fogyatékoságának okai között is elsőként szerepel. Mindezekért elsődleges a gyermekek védelme, és a balesetek megelőzése. Számtalan kutatás igazolja, hogy a balesetvédelem eszközei és módjai képesek csökkenteni a balesetek számát, súlyosságát és mérsékelni a balesetek következményeit, ezért hatékony balesetvédelmi stratégiák születtek és szükségszerűek és amelyeket a szülőknek, és gyermekekkel foglalkozóknak is ismerniük kell, hiszen a legtöbb baleset megelőzhető. Ám nem csak a halálos baleseteket megelőzése a feladatunk, hanem a kisebb balesetekre is gondolnunk kell, ami több hetes lábadozási időt jelent egy-egy gyermeknek, vagy későbbi életére kiható szövődeményekkel járhat. Az előadásban a prevencióról, a megelőzés lehetőségeiről beszélgetünk.
Vizsgálj beteget! Klinikai szimuláció valóság-hű környezetben a kockázat nélküli gyakorlásért	16.00	Interaktív bemutató az emberi szervezet működésének szimulációja révén. Az ide látogatók kérdéseket tehetnek fel, aktívan részt vehetnek a beteg alapszintű vizsgálatában, fonendoszkóppal hallgatózhatnak a szív, tüdő, és bélrendszer felett, vérnyomást mérhetnek, megtapinthatják a pulzushelyeket. Speciális életet veszélyeztető állapotokkal ismerkedhetnek meg.
Gyermecket szeretnénk. Kérdezzon élőben a várandósságról, szülésről, szoptatásról	16.00	Ha életük fordulópontjához értek és gyermeket szeretnének vállalni, ha szeretnék megtudni, hogy mire kell figyelni a családtervezés időszakában, majd várandósság során, ha szeretnék megismerni, hogy hogyan működik egy várandós édesanya szervezete és hogyan lehet közösen, legideálisabban felkészülni a várandósságra, szülésre, szülői szerepre, illetve szoptatásra, várjuk szeretettel! Bátorítjuk arra, hogy mindazt, ami a női egészséggel kapcsolatban foglalkoztatja, kérdezze meg a szakemberektől. Amennyiben Ön dohányzó kismama és szeretne a problémáról

		őszintén szakemberrel beszélgetni, kérdezni, akkor itt megteheti. Szívesen válaszolunk szükség esetén egyénileg, vagy kiscsoportban kismamáknak, leendő édesapáknak (pároknak) és a családtagoknak is. Várjuk az érdeklődő fiatalokat, hallgatókat, akiket ez a téma foglalkoztat interaktív kiscsoportos beszélgetés keretében. Különböző szemléltető eszközeink segítségével be tudjuk mutatni, mi történik a várandósság és szülés során. Beszélgetünk hát a változásokról, amelyekre érdemes előre is felkészülni!
A műtéti előkészítésről	16.00	A műtéti előkészítés összetett feladat, mind a beteg, mind az orvosi csapat részéről előregondolkodást igényel. Az előadásban elsősorban a műtéti anesztézia típusait, ezek előnyét és hátrányát mutatjuk be. Arról is lesz szó, hogy a társbetegségek hogyan befolyásolják a műtéteket, valamint hangsúlyozzuk azt is, hogy maga a beteg hogyan segítheti elő a műtét sikerét.
Stroke beteg a családban	16.00	Sajnálatosan társadalmunk egyik egyre jellemzőbb betegsége a stroke, ami jelentősen befolyásolja a beteg életminőségét. Kezelése egy komplex rehabilitációs folyamat, amiben részt vesz gyógytornász, fizioterapeuta, pszichiáter, rehabilitációs szakorvos zeneterapeuta, ergoterapeuta, de e szakemberek mellett is nagyon fontos a család összefogása és közös fellépése a beteg felépülésében. Előadásunkban erre a folyamatra próbálunk példákat és lehetőségeket mutatni.
Tényleg jól mértem lázat?	16.00	A patikában sokféle lázmérő kapható és mindegyik pontos - legalábbis, ha jól mérünk vele - , és ismerjük mire kell odafigyelnünk , egyébként csúnya hibákat követhetünk el. Az előadáson valamennyi lázmérő átbeszélésre kerül, az előadás végén pedig lehetőség nyílik kérdésfelvetésekre.
Az tele van vegyszerrel	16.00	Manapság minden tele van vegyszerrel? Ez biztonságos? Hitek és tévhitek az adalékanyagokkal, vegyszerekkel kapcsolatban. Mit jelentenek az E-számok? Gyakorlati bemutatás az élelmiszerek pH meghatározására.
A rendszeres fizikai aktivitás szerepe a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében	16.00	Az egészséges életmód fenntartásához szükséges a rendszeres fizikai aktivitás. A szív- és érrendszeri megbetegedések a népesség nagy részét sújtják, melyek a halálozási okok listáját vezetik. Ezen megbetegedések nagy része az egészséges életmód fenntartásával megelőzhető, illetve enyhíthető lenne. A bemutató célja, hogy felkeltsse a hallgatóság érdeklődését az egészséges életmód kialakítására azáltal, hogy információkat szereznek a szív- és érrendszeri vonatkozású rizikófaktorokról és azok szerepéről a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásában (pl. magas vérnyomás). A bemutató során hangsúlyozzuk a rendszeres fizikai aktivitás és sportolás jótékony hatását az egészséges életmód kialakításában és a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében. A gyakorlat során vérnyomás mérésre is lehetőség nyílik.
A sejtbiológia határain	16.00	A "sejtbiológia határai" az eddig még jórészt ismeretlen, de nagy erővel kutatott területek. E határok feszegetése elsősorban új terápiás eljárások kifejlesztése érdekében zajlik, de emellett más izgalmas, sőt néhol igen kényes kérdéseket is magában rejt. Gyakorta jelennek meg a sajtóban és más médiumokban a továbbfejlesztett mesterséges megtermékenyítésről, az emberi és más génmódosításokról, sejtek átalakításáról szóló hírek. Az őssejtek jelentette, részben már valóra is vált ígéretek napjainkban folyó kutatása szintén számos új fejleménnyel szolgál. A géneken és más eljárásokon keresztül a sejtek átalakíthatóak és olyan dolgokra használhatóak, amilyenekről nem is álmodhattunk korábban. Vissza tudjuk forgatni a fejlődés kerekét, legalábbis sejtek szintjén. Szövetek és szervek állíthatóak elő belőlük kísérletesen. Klónok, hibridek, kimérák szerkeszthetőek. Látogatók kérdései alakította interaktív előadás.
Kontaktlencse-viselés gyermekkorban	16.00	A gyermekkori kontaktlencse viselés napjainkban egyre elfogadottabb. Akár orvosi indikációt képezhet alkalmazása nagyfokú rövidlátás esetén, vagy a két szem közti nagyfokú dioptria különbség fennállásakor. Világméretű probléma a rövidlátás egyre nagyobb mértékű előfordulása, és a közeli látáshoz való alkalmazkodás kapcsán fokozatos romlása mely folyamat lassítható speciális éjszaka használt kemény kontaktlencsékkel. A bátor kontaktlencse használat gyermekek esetén még nagyobb odafigyelést érdemel, hiszen helytelen és indokolatlan használata a látást is veszélyeztető komplikációkhoz vezethet.
Egyszer megöregszünk - az időskor szimulációja	16.00	Magyarország társadalmá előregedő, azaz egyre növekszik az időskorúak aránya. Jelenleg a népesség ötöde már betöltötte 65. életévét. Az időskorúak életminőségének fenntartása, a méltóságteljes időskor biztosítása társadalmi feladat, ugyanakkor apró, egyéni gesztusokkal is hozzájárulhatunk az idősök mindennapi boldogságához, boldogulásához. A program keretében zajló szimuláció célja, hogy a korral járó képességsökkenést, különböző, a mindennapi életvitelhez szükséges funkciók hanyatlását bemutassuk, a következményes nehézségeket szemléltessük. Mindezek átélése segít a fiatalabb generációk tagjainak, hogy átérezzék az időskorúak sérülékenységét, megismerjék, hogy milyen

		kompenzációs, segítő lehetőségek vannak, amelyek alkalmazásával ők is tehetnek az idősök esélyegyenlőségének biztosításáért, életminőségük javításáért.
Digitalizáció az egészségügyben	16.00	Ipar 4.0, digitalizáció - halljuk, olvassuk mindenhol, de valójában tudjuk mit takarnak ezek a kifejezések? A digitalizáció exponenciális növekedése már jelen van, a társadalmi változásokra azonban nem, vagy nem minden terület készült fel még. Hogyan illeszkednek az egészségügybe? A hallgatóság betekintést kaphat mind a hazai, mind a nemzetközi trendekbe az egészségügy területén. Az előadáson szó lesz prevencióról és edukációról okos eszközök (óra, vérnyomásmérő, appok, chatbotok) segítségével, IoT ('Internet of Things'; magyarul: a 'dolgok (tárgyak) internete') eszközökről és a futurisztikus trendekről, amelyek közel sem annyira távoliak, mint, ahogy gondoljuk. Az előadás áttekintést nyújt a fontosabb lehetőségekről és társadalmi változásokról a teljesség igénye nélkül.
Mennyi az annyi? Mérlegeljünk!	16.00	A program során konyhai mérleg segítségével fordítjuk le az orvos által javasolt szénhidrát mennyiségeket "ennivaló"-ra. A résztvevők játékos tipp-mix segítségével tanulják meg, az egyes élelmiszerek mekkora adagját fogyaszthatják az előírt szénhidráttartalom biztosítása mellett. A kimért adagokat lefotózva egy otthon is elővehető segítség állhat rendelkezésükre a diétázás megkönnyítésére. Dietetikus is segít a mérlegelésben: mit miért és mikor illesszünk az étrendjükbe?
Szabadulószoba, applikáció, film: játékos módszerek a drogrevenzióban	17.00	Az elmúlt években a drogrevenzió terén a hagyományos iskolai prevenciós előadások mellett megjelentek a játékos, interaktív programok (gamification), amik a tizenévesek számára is izgalmas és informatív módon képesek foglalkozni a függőség problémájával. Az előadás keretein belül három olyan prevenciós programot ismertettek, ahol a tizenéves korosztály aktív módon tud részt venni a prevencióban. A Tudat-törő névre keresztelt szabadulószobában 5-6 fős játékoscsoporthoz lépnek egy szerhasználó tudatába, és onnan különböző kooperatív és logikai feladatok segítségével kell kiszabadulniuk, miközben megismerik a szerhasználó életútját. A VoltEgySzer prevenciós applikáció kvíz-játékkal, szerepjátékkal, interaktív, animációs képregényekkel mutatja be a szerek hatásait, veszélyeit, a használat motivációit, a felhasználók pedig ingyenes sportolási, szabadidős tevékenységeket nyerhetnek az alkalmazással. Az Éjjeli utak interaktív film egy tizenéves lány estjét követi végig, miközben a néző döntési helyzetekbe kerül, és ő maga dönti el, hogyan folytatódjon tovább a történet.
Gyakorlati stresszkezelés	17.00	A programon a résztvevők két relaxációs módszerrel ismerkedhetnek meg tapasztalati úton: a progresszív relaxációval és az autogén tréninggel, amelyek az ellazuláshoz vezető két lehetséges utat mutatják meg. A gyakorlat jellegéből a későbbi becsatlakozásra nincs mód.
Kutyák receptre! Hogyan segítenek az állatok életminőségünk javításában és a mentális problémával élő emberek számára?	17.00	Hazánkban rendkívül sokan tartanak házi kedvenceket, ugyanakkor a köztudatban még mindig kevésbé került be, hogy mentális és fizikai jóllétünk egyaránt pozitív hatással lehetnek állataink. Vajon milyen tényezőkön keresztül fejtik ki hatásukat az állatok? Van különbség Frakk, Lukrécia és Szerénke között? Legújabb kutatásunk segíthet mindazoknak, akik alternatív, könnyedén kivitelezhető megoldásokat keresnek jóllétük megőrzésére.
Hogyan fejlesszük egyszerre empátiánkat és tudásunkat az idős emberekről?- Öregségi szimulátor segítségével most kipróbálható	17.00	Ha érdekl, hogy milyen lesz majd idős emberként járni, mozogni, látni, hallani, jöjjön és próbálja ki ezt öregségi szimulátorunk segítségével! Érezze meg, hogy milyen idősödni és vigye magával az élményt!
Láthatatlan lakótársak lejárata	17.00	Kik laknak velünk? Persze a család. És a nagyi. És a kutya. Ja, és a két macska. De kik laknak még velünk? Senki. De! A szekrényben lakó láthatatlan felebarátok! De őket mind ismerjük. Kik laknak még velünk? Senki. De! A mikroorganizmusok. Baktériumok, gombák, vírusok. Nem is kevesen. Az ember normál mikroflórájának mennyisége többszöröse a testi sejtek számának. Mindez addig rendben is van, amíg ez a normál flóra nem kezd el "önálló" életet élni. Változni, és ezzel minket veszélyeztetni. A kezünk gyakran szennyeződik a mindennapi élet során kórokozó mikroorganizmusokkal. Nem látjuk őket, nem szólnak, hogy velünk vannak. Sőt! A 21. században nem csak a kezünkön "laknak". A mobilkommunikációs eszközöknek (mobiltelefon, tablet) a különböző mikroorganizmusok és fertőző betegségek terjedésében egyre nagyobb szerep jut. Majdnem olyan nagy szerep, mint a klímaváltozásnak!

		Ismerkedjenek meg a kezünkön lakó hivatlan vendégekkel, a normális és nem normális mikroflóránkkal és ha ijesztő lenne, "járassuk le őket" Semmelweis Ignác nyomdokain!
Ergonómia a hétköznapiakban - Hogyan védjük a gerincünket	17.00	Napjainkban nagy probléma az ülőmunka és a mobiltelefonok szokásos használata, ami negatívan befolyásolhatja a gerincünk állapotát, és amelynek következtében helytelenül használjuk a gerincünket. A gyakorlati foglalkozáson azt próbáljuk elsajátítani, hogy hogyan használjuk helyesen a gerincünket a hétköznapiak során. A tornatermi foglalkozáson mutatjuk be a helyes ülést, állást, emelést, cipelést és a helyes testtartást.
Korunk népbetegsége: 2-es típusú diabetes	17.00	A civilizációs megbetegedések egyik legkritikusabb formája, az elhízáshoz kapcsolódó 2-es típusú diabetes. Az előadásban az egyén szerepéről, felelősségéről, kilátásairól, döntési lehetőségeiről, illetve azok következményeiről, valamint az egészségügyi szakemberek munkájáról, feladatairól, a tájékoztatásban vállalt szerepükről is szó lesz.
Elsősegélynyújtás gyakorlat	17.00	A résztvevők BLS-t (BLS: Basic Life Support, magyarul: alapszintű eszköz nélküli újraélesztés), stabil oldalfektetést, légúti idegentest protokollt és nagyfokú vérzés elállítását gyakorolhatják és egyben előkészülhetnek a később tartandó versenyre is.
A szürkehályog műtét történetének csodálatos fejlődése	17.00	Vetített előadás a szürkehályog műtét fejlődésének történetéről
Intim női higiéné	17.00	Nemcsak a természeti katasztrófákat kellene elkerülnünk ahhoz, hogy egészségünk megmaradjon, hanem az emberi tevékenységekkel létrehozott higiénés ártalmakat is. Az egészségfejlesztés az életminőség javítása mellett szól, rámutat arra, hogyan, milyen módon éljen egészséges életet egy fiatal, milyen ártalmakat kerüljön el. Vajon jól csináljuk? Mire kell odafigyelnünk a tisztasági betétek, tamponok, alsóneműk használata során, az intimzuhany, a szőrtelenítés alkalmazásakor? Néha, nem megfelelő gyakorisággal, vagy nem megfelelő termékeket alkalmazunk a napi tisztálkodás során. Nyíltan beszélhetünk a mindennapi intim higiénéről, a túlzásba vitt kozmetikai szerekről, szappanok használatáról, melyek megkönnyítik a baktériumok, gombák szaporodását, valamint az allergiás reakciók gyakoriságát.
Biztosítási logika az egészségügyben	17.00	A résztvevők a workshop elején megismerik az egészségügy területén lévő biztosítások speciális jellemzőit, a felelősség és kármegosztás módszereit, a forráselosztás mechanizmusait. Ezt követően a résztvevők kifejthetik saját véleményeiket a látottak - hallottak, illetve saját tapasztalataik alapján. A program során a moderátor bemutatja az egyes felvetett technikák előnyeit és hátrányait, rávilágít a társadalom egésze szempontjából történő alkalmazásuk várható eredményére. A program célja, hogy a résztvevők átlássák az egészségügy gazdasági szabályozásának nehézségét, kialakíthassák saját véleményüket.
Pro és kontra érvek a hálapénz témakörében	17.00	A résztvevők két riportfilmet tekintenek meg: az elsőben Lantos Gabriella a Róbert Károly kórház operatív igazgatója 6:51 percben, míg a másodikban Máté-Horváth Nóra az "1001 orvos hálapénz nélkül" mozgalom vezetője 5:13 percben nyilatkozik a témában. Ezt követően a résztvevők kifejthetik saját véleményeiket a látottak -hallottak, illetve saját tapasztalataik alapján. A program során a moderátor bemutatja és részletesen ismerteti a témakör hatályos szabályozását a büntetőjogtól az etikai szabályokon át az adójogi előírásokig, és ezzel ütközteti a hallgatóság részéről érkező véleményeket. A program célja, hogy a résztvevők átlássák a kérdés jogi szabályozását és ez alapján saját meggyőződésük alakuljon ki arra az esetre, ha saját, illetve hozzátartozóik kezelése során a hálapénz témája bármilyen formában előkerülne.
„A maszk, amit hordasz”	17.30	„Maszkot hordasz és az arcod hozzá idomul” G. Orwell Szívesen megkérdezném a férfiakat, hogy hány éves korukban és milyen helyzetben mondta nekik valaki, hogy „légy férfi”! Egy olyan férfiasság fogalmat adunk át, amely nem hagyja, hogy a fiatal fiúk biztonságban érezzék magukat férfiasságukban, ezért arra kényszerítjük őket, hogy bizonygassák azt. Kezdetektől arra tanítjuk a fiúkat, hogy zárják el érzelmeiket, nem beszélhetnek arról, hogy félnek, vagy valami fáj, vagy hogy szomorúak, de arról beszélhet, hogy felidegesíti valami vagy dühös. Ilyenkor azt is elvárjuk, hogy oldja meg, mert egy férfi nem hátrál meg semmitől. A férfinak dominánsnak kell lenni, neki kell irányítani. Megoldásként gyakran használnak erőszakot. Egy 7 éves kisfiú mondta: ha soha nem sírhattál, akkor ezek az érzések benned ragadnak valahol, és aztán nem tudod kiszedni őket magadból.

Család, nevelés, prevenció, avagy hogyan is válunk rizikószemélyiséggé?	17.30	Tudatos nevelés vagy spontán szocializáció? Józan engedékenységi vagy racionális korlátozás? Genetikai örökségek vagy környezeti hatások? Folyamatos jutalmazás vagy rugalmas büntetés? Ezek a dilemmák gyakorta felmerülő kérdések a szülői „mesterség” népes művelői körében, s sok család megelőzhetné az egyre gyakoribbá váló magatartászavarok felbukkanását, ha valós és közérthető tudása lenne a nevelés és példamutatás nyílt és rejtett buktatóiról. A népszerűsítő, interaktív, kisfilmmel ötvöztött előadás lényegre törően, élő példákkal próbálja körbejárni a közvetlen és közvetett magatartásformálás rögzített útjait, s igyekszik ráébreszteni arra szülőket és gyermekeket, ifjakat és időseket, hogy odafigyeléssel, hitelességgel, türelemmel és kreativitással hogyan működhet a pedagógiai prevenció a családi hétköznapiakban.
Élő könyvár-Szertelenül	18.00	Moderált beszélgetés egy gyógyulófélben lévő szenvedélybeteggel. A beszélgetés folyamán az élettörténeten keresztül megjelenik a teljes drogkarrier, a szenvedélybetegség kialakulásától a felépülésig.
Stresszkezelés Autogén Tréning módszerrel	18.00	Rövid bevezető a stresszről, a stresszkezelés jelentőségéről, az egészségmegőrzésünk és testi-lelki jóllétünk szempontjából fontos relaxáló hatású módszerek sokféleségéről. Bemutatásra kerül az Autogén Tréning módszer, amely az önellátás elsajátítását teszi lehetővé, s mint ilyen, életvitelszerűen beépíthető a mindennapokba, hogy kevésbé legyünk kibillenthetőek a belső egyensúlyunkból, könnyebben kezeljük a stresszt és ellenállóbbak legyünk a 21. században jellemző mindennapos stresszforrásokkal szemben. A módszer sok esetben a stressz okozta és egyéb szorongásos eredetű pszichoszomatikus tünetek oldását, kezelését is segíti, továbbá hatékony megoldást nyújt szakember támogatásával. Az módszer ismertetése után rövid, saját élmény meg tapasztalásra nyílik lehetőség néhány gyakorlatsoron keresztül. A workshop egy közös megbeszéléssel és a tapasztalat-megosztással zárul.
Leggyakoribb lágyrész sérülések, sportsérülések akut ellátása és korai fizioterápiája	18.00	Az előadás bemutatja a sérülés utáni legmegfelelőbb mozgásformákat, mozgásirányokat és lágyrésztechnikákat, bemutatásra kerül az akut ellátás (pl. hűtés, felpolcolás, fászlítás) megfelelő kivitelezése.
Cukorbetegség és látásromlás	18.00	A cukorbetegség előfordulása napjainkban nő, így a diabétesz szemészeti szövődései okozta látáscsökkenés is mind gyakoribb. Ugyanakkor a súlyos szemészeti szövődések nagyrészt megelőzhetők a megfelelő anyagcsere kontrollal, illetve időben megkezdett szemészeti kezeléssel. A cukorbetegség okozta vakság megelőzéséhez a szemorvos, a diabetológus és a beteg együttműködése szükséges.
Elsősegélynyújtás verseny	18.20	A résztvevők BLS-t (BLS: Basic Life Support, magyarul: alapszintű eszköz nélküli újraélesztés), stabil oldalfektetést, légúti idegentest protokoll és nagyfokú vérzés elállításból versenyezhetnek, valamint a verseny nyertesei ajándékot kapnak.
Figyelemzavar vagy multitasking?	18.30	Napjainkban sokat panaszkodunk az időhiányra. Az egyén megkísérelt adott idő alatt, két vagy több, együttesen az adott időintervallumot meghaladó időt igénylő tevékenységet elvégezni. A multitasking az egyes tevékenységek összecsiszítását, illetve a figyelem megosztását eredményezi. Ez a jelenség elsősorban a fiatalokra jellemző. Régebben a gyerekek, ha játszani akartak, kimentek az utcára vagy a játszótérre, ám úgy tűnik, ez végképp a múlté. A friss levegőn szaladgálás és játszás helyére a játékkonzolok, a számítógép és a televízió lépett. Lehet, hogy ez a figyelemzavar következménye? - azaz gond van a figyelem fenntartásával vagy koncentrálásával, amire jellemző a hirtelen, impulzív viselkedés, a gondolkodás nélküli cselekvés, az egy-egy helyzethez képest túl sok mozgás, és az ellenállás a szabályokkal, utasításokkal szemben. Ezek azonban minden életkorban másként jelentkeznek; a felnőttkori legtipikusabb tünetek a belső nyugtalanság, a mehetnék-érzés, a túlzott beszédesség, az állandó mozgékonyosság, ellazulási képtelenség és impulzivitás - lobbanékonyság-, az újdonságkeresés, a közbevetés, a türelmetlenség valamint a hiperfókuszálás. A multitasking viselkedés lehet a magányosság vagy az unalom érzetének elkerülésére tett kísérlet, de a türelmetlenség is vezethet multitaskinghoz.
Kézhygiéné, a kézmosás fontossága	19.00	A látogatókat a kézmosás fontosságával szeretnénk megismertetni egy olyan eszközzel, amely UV fény segítségével mutatja ki a kéz felszínén azokat a területeket, ahol a művelet nem volt eredményes. A megfelelő kézhygiéné 30%-kal csökkenti a kórházi fertőzések számát. A HandInScan az egészségügyben bekövetkező ún. kórházi fertőzések és a biológiai szennyeződések megelőzését célzó, technológialapú, szabadalmaztatott megoldás. Ez, a betegek életét mentő és költségeket csökkentő technológia és minőségbiztosító eljárás más iparágakban is alkalmazható, például tiszta technológiájú gyártóüzemekben és az élelmiszer-ipari területeken. A technológia által segített oktatás és az objektív kiértékelés nyomán jelentősen csökkenthető a fertőzések száma.

A nyaki fájdalmakon túl, a nyakizom egyensúlya	19.00	Ezen a gyakorlatorientált előadáson a résztvevők megismerkedhetnek a nyaki izmokat érintő fájdalmak és ezek közvetlen következményeinek okával, majd ezek kezelési lehetőségeivel. A legegyszerűbb gyakorlatokon keresztül próbáljuk bemutatni a nyaki fájdalmak kezelését.
Tömeges baleset felszámolása (Boston maraton)	19.00	A szituáció szerint egy megtörtént eseményt mutatunk be: egy futóverseny során robbantás történik, mely során nagy létszámú sérültet kell ellátni és minél hamarabb felszámolni a kárhelyet. Élőemberes szimuláció.