



**sportversenyek,  
vetélkedők,  
kerékpártúra a  
Tisza-tóhoz**

**tájékoztató  
előadás**

**gyümölcsbüfé**

*Eötvös DSE  
3360 Heves, Dobó út 29.  
06-36/346-118*

**2020. 10. 20.**

# Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

**Egészségnap az Eötvösben**

*Kedvezményezett: Eötvös József Középiskola Diáksport Egyesület  
3360 Heves, Dobó u 29.*

**Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen**

TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01078

**Fókuszban a higiénia**

**SZÉCHENYI 2020**



**Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Az októberi programunk fókuszában a személyi higiénia állt, mely szerves része - egyik alapköve az egészséges életmódnak. Az ápoltság megjelenés, az évszakokhoz illeszkedő, kényelmes, jól szellőző, tiszta ruházat viselése, a bőr-és hajápolás, vagy a száj higiénia mind-mind elengedhetetlen részei egészségünk megőrzésének.

Első programelemként egy ismeretterjesztő csoportfoglalkozáson az ezzel kapcsolatos kérdésekről esett szó.

Ezt követően a tornateremben vetélkedőn vettek részt az érdeklődők a következő témakörök feldolgozásával: fogászati ismeretek, bőr- és hajápolás, mindennapi higiénia, káros szenvedélyek, allergia ismeretek.

Az élményközpontú vetélkedő szervezésénél fontos célunk volt a fiatalok közösségi önszerveződéskézségének, motivációjuk erősítésének elősegítése, a közösségi értékek közvetítése, az együttműködési képességek fejlesztése.

A vetélkedővel párhuzamosan az arra vállalkozók kerékpártúrára indultak a Tisza-tóhoz. A több mint 60 km-es táv komoly kihívás elé állította a résztvevőket, de mindannyian megbirkóztak a feladattal, sikeresen teljesítették a túrát.

A vetélkedő eredményhirdetése után a résztvevők számára gyümölcs büfét biztosítottunk, majd sportprogramokkal folytatódott az egészségnap: labdarúgó mini torna, röplabda, kosárlabda játékokra volt lehetőség a fiataloknak.

