



2021. 11. 09.

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

sportversenyek,

**tájékoztató
előadás,
vetélkedők,
interaktív
foglalkozások**

gyümölcsbüfé

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

**Fókuszban a sport és
táplálkozás**

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A soron következő egészségnap vezető témája a sport és szabadidősport hatásai és összefüggései az egészséges életmóddal, kiemelten az egészséges táplálkozással. A témát ismeretterjesztő előadással, csoportfoglalkozással, a foglalkozáson belül tesztfeladatok megoldásával dolgoztuk fel. Az egészséges táplálkozás kérdéskörét már többször is előtérbe helyeztük, de újra és újra meg kell erősíteni az ezzel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat ahhoz, hogy beépüljön a fiatalok életvitelébe. Szóba kerültek az egyes sportágakkal kapcsolatos tudnivalók, a sportolás során a szervezet energiafelhasználása, az alaptápanyagok szükségletei, az ételek kalóriatartalma, számítási módszerek a kalória-felhasználáshoz, bmi-index számítás, az életkorra jellemző értékek, az egészséges tartomány.

A foglalkozások után a résztvevők számára gyümölcs büfét, müzli szeletet, gyümölcsös joghurtot, ásványvizet biztosítottunk, majd sportprogramokkal folytatódott az egészségnap: röplabda, kézilabda, kosárlabda mérkőzéseket, és a közösségfejlesztés egyik legélvezetesebb formáját a csapatok sor- és váltóversenyét rendeztük meg a fiataloknak.

Asztalitenisz és néptánc foglalkozáson való részvételre is volt lehetőség. Részt vehettek fizikai állapot felmérésen: testsúly, testmagasság, testzsír százalék mérés, hajlékonyság mérés, hátizom teszt elvégzésére is volt lehetőség az önként jelentkezők számára. A kiértékelés megmutatta, mely területeken van elmaradás az országos standardhoz képest, milyen képességfejlesztésre lenne szükség az előrelépéshez,

