



**sportversenyek,
sportjátékok**

**tájékoztató
előadás,
vetélkedők,
interaktív
foglalkozások,
védőnői mérések**

gyümölcsbüfé

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

2021. 11. 23.

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

Egészségnap az Eötvösben

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

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen

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

**Fókuszban a sport és
szabadidősport
összefüggései az
egészséges életmóddal**

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Egészségnapunk vezető témája a sport és szabadidősport hatásai és összefüggései az egészséges életmóddal. A témát ismeretterjesztő előadással, csoportfoglalkozással dolgoztuk fel. A helyi közösségben meglévő sport- és szabadidősport lehetőségeinek ismertetése, bemutatása, a szabadidősport fontosságának hangsúlyozása, a „kötelező” mellett az önállóan végzett tevékenységek lehetőségeinek kiemelése állt a középpontban. A sport közösségformáló ereje, a csapatok alakítása, a kisebb szabadidős közösségek együttműködése, a szabadidő helyes eltöltése, az egészséges életmód összetevői: a sport és pihenés aránya, a helyes táplálkozási és higiéniai szabályok is a foglalkozások témáját képezték.

A foglalkozások után a résztvevők számára gyümölcs büfét, müzli szeletet, gyümölcsös joghurtot, ásványvizet biztosítottunk, majd sportprogramokkal folytatódott az egészségnap: labdarúgó mini tornát, kosárlabda mérkőzéseket, és a közösségfejlesztés egyik legélvezetesebb formáját a csapatok sor- és váltóversenyét rendeztük meg a fiataloknak. Floorball játékra, és néptánc foglalkozáson való részvételre is volt lehetőség. A sportjátékok, csapatjátékok, a tréfás testnevelési játékok kiváló lehetőséget nyújtanak a közösségfejlesztésre, és a személyiségfejlesztés egyik fontos terepe is. A helyi közösségben végezhető sporttevékenységek ismerete kiemelkedően fontos az egészséges életmód kialakításának szempontjából.

