



2022. 02.22.

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,
interaktív
foglalkozások,
kiállítás a
részvevők
képeiből
gyümölcsbüfé**

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

**Fókuszban a sport és
táplálkozás, az
egészséges reggeli**

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, kiemelten az egészséges táplálkozással, ezen belül is az egészséges reggelit helyeztük előtérbe.

Az egészségnap előkészítése során meghirdettünk egy fotó pályázatot, felkértük tanulóinkat, készítsenek fotókat a reggelizési szokásaikról úgy, ahogy az tényleg a mindennapjaikban történik. A beküldött képekből rendeztünk egy kiállítást, melyet az iskola aulájában mindenki megtekinthetett. A képek is a korábban már említett problémákat igazolták.

Az egészséges reggelivel kapcsolatos csoportfoglalkozás végén smoothie recepteket is kipróbálhattak, megkóstolhattak. Az iskolánk védőnője csoportfoglalkozásán a serdülőkori bőrproblémák és a táplálkozás összefüggéseiről beszélgettek, Együd László csoportfoglalkozásán pedig a sport és táplálkozás, folyadék fogyasztás témakörét dolgozták fel.

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

Asztalitenisz foglalkozáson való részvételre is volt lehetőség.



