

**Eötvös József Középiskola Diáksport Egyesület**

3360 Heves, Dobó u. 29.  
ejk@eotvos-heves.sulinet.hu  
Tel: +36 36/346-118

szeptember 30. . szerda 9,30-15,00

**EJROK**  
Heves, Dobó út 29.



FÓKUSZBAN A SPORT

**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



**SZÉCHENYI** 2020

Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

A program legfontosabb feladata és célja volt, hogy a résztvevőket megismertesse a pályázat keretében megvalósuló tevékenységről, az egészséges életmódot megalapozó tevékenységek, követendő és kerülendő irányelvek, az egészséges táplálkozás és a sport kapcsolatáról.

Első program elemként az elsősegélynyújtás alapjairól, (újraélesztés technikája, stabil oldalfekvés helyzetének megismerése, kipróbálása, egyszerű végtagrögzítési technikák) kaptak tájékoztatást a fiatalok, és a felsorolt technikákat a gyakorlatban is kipróbálhatták Barcsik Tímea biológia tanárnő irányításával.

Az ideális testsúllyal kapcsolatos ismereteket, a BMI index kiszámításának módját, a kategóriákba sorolást, az életkornak megfelelő értékeket bemutató táblázatot is megismerhették. Napjaink egyik súlyos problémája, hogy a fiatalok között egyre nagyobb az aránya a testsúly felesleggel, elhízással küzdők aránya. Most mindannyian saját testsúly és testmagasság mérésük alapján, saját számításukkal szembesülhettek azzal, hogy megfelelnek-e az ideálisnak tartott testsúly-kategóriának.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos totót csapatukkal közösen töltötték ki, az eredmények azt mutatták, az információk átadása, az ismeretterjesztés nem érhet véget. A tesztben található kérdések a zöldség és gyümölcs-fogyasztással, a koleszterinnel, vitaminokkal, az elhízással, ásványi anyagokkal, cukor és só fogyasztással kapcsolatos tudást vizsgálták. A versenyző csapatok közül sajnos csak egy teljesen hibátlan megoldás született, a legtöbb csapat egy-két hibát vétett.

Az elméleti csapatfeladatok mellett egy sportosabb ügyességi feladat is várt rájuk: hárompontos dobóverseny is összemérhették erejüket.

A két feladat során elért eredményeket apró ajándékokkal díjaztuk.

A továbbiakban a sport kapta a főszerepet, sor- és váltóversenyek, sportjátékok következtek: labdarúgás, kosárlabda, floorball kipróbálására is lehetőségük volt a résztvevőknek.

