



**sportversenyek,
vetélkedők,
akadályverseny**

**tájékoztató
előadás**

gyümölcsbüfé

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

2021. 06. 11.

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

Egészségnap az Eötvösben

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

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen

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

**Fókuszban az
egészségmegőrzés,
prevenció**

A júniusi programunk fókuszában az egészségmegőrzés, a betegségek megelőzése, a prevenció állt. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az egészségünk megőrzése, a prevenció érdekében már a fiatal korosztályok nevelése során el kell kezdenünk a felvilágosító, oktató munkát annak érdekében, hogy mindenki életmódjába minél korábban beépítse azokat az életmód elemeket, melyek segítenek a betegségek megelőzésében. Mivel programunk célcsoportját is elsősorban a fiatalok alkotják, az egészségtudatos nevelés során megkerülhetetlen témakör a prevenció. Az egészséges táplálkozás témakörét az előző egészségnap alkalmával részletesen körbejártuk, a mostani eseményen a betegségek megelőzésének más fontos összetevőivel foglalkoztunk. Barcsik Tímea tanárnő foglalkozásán a hiteles forrásból származó információk fontosságáról esett szó. A daganatos megbetegedések, a szív- és érrendszeri megbetegedések, és a szinte népbetegségnek számító kóros elhízás, a cukorbetegség legjellemzőbb tüneteivel, ezek megelőzésének lehetőségeivel, az ezen betegségeket kiszűrhető vizsgálatokkal kapcsolat tudnivalók voltak a foglalkozás főbb sarokpontjai. A téma feldolgozása nem csak egyszerű előadás formájában zajlott, a tanulók aktívan bekapcsolódtak a foglalkozás menetébe, mini tesztekkel, vetélkedő feladatmegoldásokkal, kérdésekkel tették interaktívvá az eseményt. A mai programnak is elmaradhatatlan részét képezték a sportprogramok. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a rendszeres sport hatásait az egészséges életre, a kötelező testnevelés órák mellett törekszünk arra, hogy a fiatalok szabadidejében is a mindennapi élet része legyen az aktív sporttevékenység. A mai eseményen is lehetőséget adtunk a legkedveltebb sportjátékok űzésére, focimeccsen, röplabda és floorball játékban is bizonyíthatták ügyességüket a résztvevők. Nagy sikert aratott az inkluzív nevelést is elősegítő akadályversenyünk, mely során olyan akadályokat, feladatokat állítottunk a csapatok elé, amellyel érzékeltették, hogy milyen nehézségeket kell leküzdenie azoknak, akik valamilyen hátránnyal, fogyatékossgal küzdenek akár rövid távon (pl. egy sportsérülés miatt), vagy akár egész életük során. Többek között lábbal rajzolás, mankós akadálypálya, akadálypálya bekötött szemmel, fogalmak jelbeszéddel, labdás ügyességi feladatok szerepeltek a versenyen.

