

## Egészség és sportnap

**június 14.-15. – Kazinczy Technikum**

Az egészség és a sport napon mindenki a saját osztályának gyűjti az elérhető pontokat.

A vetélkedés nem osztályok szerint történik, csapatok alakulnak és pontokat gyűjtenek a következők szerint:

- **10-15 fő** van egy csapatban, **minimum 3 lány és minimum 3 fiú**
- minden csapatnak van egy csapatkapitánya, és egy választott tanára (egy-egy tanár több csapatot is képviselhet)
- a tanár a sport napon részt vehet az általa képviselt csapat vagy csapatok eseményein
- a csapatkapitány vagy a tanár képviseli a csapatot
- minden csapat választ magának egy nevet
- minden diáknak benne kell lenni egy csapatban, különben 100 pont levonást kap az osztály
- minden csapattagnak részt kell venni legalább egy-egy eseményen mind az egészség-, mind pedig a sportnapon, ellenkező esetben 100 pont levonást kap a csapat
- minden eseményen való részvétel +10 pontot ér (csapatonként vagy egyénekenként, attól függően, hogy egyéni vagy csapat eseményen vesz részt)
- sporteseményeknél (ahol van erre lehetőség) a döntő megnyerése +10 pont
- az egészség napon a teszteken minimum 5 fős csapatok indulhatnak
- az egyes tevékenységekben egy csapat több résztvevőt is indíthat, akár több csoportot is
- az egészség nap eseményeinek a sikeres megoldásához a csapatok a verseny előtt információt fognak kapni a felkészüléshez. Az esemény alatt a mobiltelefon vagy bármilyen segítő eszköz elővétele/kézbevétele automatikusan a csapat kizárását jelenti az adott próbából
- az egészség napon az önismereti és relaxációs csoportok, a sport napon pedig az erőnléti, az ügyesség és a kitartás gyakorlatok előre kiírt időpontokban kezdődnek, ezekhez lehet csatlakozni
- az erőnléti, az ügyesség és a kitartás versenyében az első 5 helyezett, a részvételi ponton túl 50, 40, 30, 20, valamint 10 pontot kap
- az egészség napon a teszteken az első 3 helyezett, a részvételi ponton túl 30, 20, valamint 10 pontot kap
- a sportnap eső esetén is meg lesz tartva, a kinti programok helyett benti ügyességi feladatok lesznek

A csapatok neveit és tagnévsorát, valamint az eseményeket, amelyeken részt akar venni a csapat legkésőbb **június 12 (hétfő) 12 óráig** le kell adni a tanáriban. (Minek kell szerepelni ezen a listán lásd lennebb)

Az **egészség napon** az alábbi események lesznek:

- Fűszerfelismerés (otthon fellelhető fűszerek) - teszt
- Növényfelismerés (gyógynövények, magvak) - teszt
- Szakrendelések párosítása (30 fél szakrendelés) - teszt - magyar és latin kifejezések
- Mi mit termel a szervezetben? - teszt - szervek és mirigyek
  - mirigyek és szervek milyen enzimeket, hormonokat termelnek
- Fizikai egészségmegőrzés - teszt

- Lelki egészségvédelem - teszt
- Mentális egészségmegőrzés, mentálhigiéné - teszt
- Relaxáció (egyéni)
- Önismereti csoportfoglalkozás (egyéni)

A **sportnapon** az alábbi események lesznek:

- Kosárlabda (csapat) csapatonként 5 fő van a pályán
- Röplabda (csapat) csapatonként 6 fő van a pályán
- Labdarúgás (csapat) csapatonként 5 fő van a pályán
- Floorball (csapat) csapatonként 5 fő van a pályán
- Ping-pong (egyéni)
- Darts (egyéni)
- Sakk (egyéni)
- Erőnléti gyakorlatok (egyéni) – fiúk és lányok külön értékelve
- Ügyességi gyakorlatok (egyéni)
- Kitartás gyakorlatok (egyéni)

a csapatsportokban bármennyi csere engedélyezett.

A leadott **jelentkezésen** pl. ezek szerepelhetnek:

**XY csapatnév, csapattagok neveinek és osztályának felsorolása,**

**képviselők:** egy diák és egy tanár

**részteszünk:** fűszerfelismerés (1 csapat),  
 növényfelismerés (2 csapat),  
 szakrendelések párosítása (1 csapat),  
 önismereti csoportfoglalkozás (8 fő),  
 relaxáció (4 fő),  
 kosárlabda (1 csapat),  
 foci (1 csapat),  
 ping-pong (2 fő),  
 erőnlét (4 fő)  
 stb.