



Mozgásba hoz

# Aktív Iskola lettünk!

Kedves Szülők!

A 2023/2024. tanévben iskolánk csatlakozott az Aktív Iskola védjegyrendszerhez.

## MIRŐL SZÓL AZ AKTÍV ISKOLA?

A Magyar Diáksport Szövetség által, általános és középiskolák bevonásával indított országos program célja, hogy

- a csatlakozó intézményekben a gyerekek rendszeres mozgását támogató környezet formálódjon, és
- minden tanulónak lehetősége legyen az optimális fizikai és mentális fejlődéséhez és jóllétéhez szükséges, megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgáshoz.

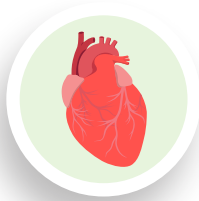
## MIÉRT CSATLAKOZTUNK A KEZDEMÉNYEZÉSHEZ?

**A rendszeres testmozgás és sport alapvető fontosságú tanulóink egészséges fejlődése szempontjából. Ezért iskolánk arra törekszik, hogy minél többen, minél gyakrabban, minél többféle testmozgást végezhesenek. Tudományos kutatások bizonyították, hogy a mozgást támogató iskolai környezetben a diákok:**

- sokkal többet mozognak, sportolnak,
- szívesebben járnak iskolába,
- jobb közösséget alkotnak,
- jobban tanulnak, és jobb jegyeket is szereznek,
- kezdeményezőbbé válnak az iskolai programokban,
- magatartásuk, társas kapcsolataik és az iskolai légkör javul,
- aktívabbakká válnak az órákői szünetekben, szabadidőben, fittségi állapotuk fejlődik, ezért testileg és lelkileg is egészségesebbé válnak.

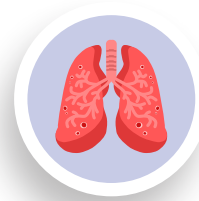
**Hiszünk benne, hogy aktív iskolaként tanulóink számára segíteni fogjuk az egészségtudatos, mozgásban gazdag életvezetés kialakítását.**





### SZÍV, VÉNÁK, ARTÉRIÁK

A szívünk is izomszövetből áll. Edzés során a szívizom is erősödik, működése hatékonyabbá válik. Emellett csökken az erekben a lerakódás veszélye, jobb lesz a véráramlás.



### TÜDŐ

Edzés hatására megnő a tüdő kapacitása, így több oxigént juttat a szerveinkhez.



### TESTSÚLY

A testmozgás segít az egészséges testsúly megőrzésében.



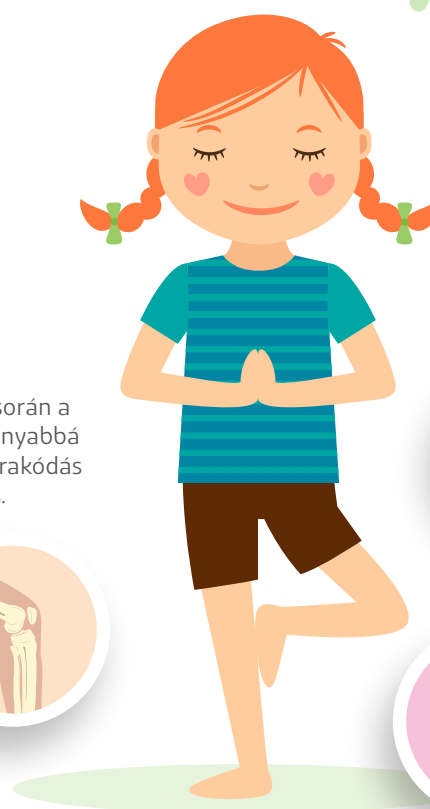
### CSONTOK

Rendszeres testmozgás hatására nő a csontsűrűség, ami segít megelőzni a csontritkulást.



### VÉRCUKORSZINT

A testmozgás hatása megegyezik az inzulinéval, így javítja a szénhidrát-anyagcserét.



## A RENDSZERES TESTMOZGÁS KEDVEZŐ ÉLETTANI HATÁSAI

### ÉRZELMI JÓLLÉT

Mozgás során agyunk endorfinokat bocsát ki, ami javítja a hangulatot és jó minőségű alvást biztosít.



### SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK

Csapatjátékok során fejlődnek a vezetői és empátiás készségek.



### MEMÓRIA

Testmozgás során agyunk verbális memóriáért és tanulásért felelős területei is aktiválódnak.



### FIGYELEM

Azok, akik rendszeresen mozognak, jobban tudják összpontosítani figyelmüket.

## HOGYAN VALÓSÍTJUK MEG A PROGRAMOT AZ ISKOLÁBAN?

Aktív Iskolaként az alábbi 5 fő területen valósítunk meg különféle mozgást ösztönző programokat, tevékenységeket:

### MINŐSÉGI DIÁKSZPORT

– bővítjük a tanórán kívüli diáksport-foglalkozások és -események körét



### MINŐSÉGI TESTNEVELÉS

– folyamatosan fejlesztjük a testnevelést tanító pedagógusait és a fitneszoktatást



### EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

– olyan iskolai környezet kialakítására törekszünk, amely egészséges életmódra ösztönzi a tanulóinkat



### TANULÓI BEVONÓDÁS

– tanulóinkat bevonjuk az iskolai sportaktivitások szervezésébe, lebonyolításába

### PARTNERSÉG ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

– folyamatos tapasztalatmegosztó, tájékoztató és fejlesztést célzó kommunikációt folytatunk iskolán belül, a szülői közösséggel, más Aktív Iskolákkal, lehetséges partnerekkel a településen



## MIBEN VÁLTOZNAK AZ ISKOLA MINDENNAPJAI?

**Diákjainkat a testnevelésórákon kívül is arra ösztönözzük, hogy sokat mozogjanak, például tanítás előtt, egyes tanórákon, óra-  
közi szünetekben vagy a délután folyamán.**

**Az eddigieknél több és változatosabb mozgás- és sportlehetőséget biztosítunk, segítve ezzel a családok időbeosztását.**



## MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR MINDEZ AZ ISKOLÁNKNAK?

Folyamatos fejlődési lehetőséget biztosít számunkra, amihez különböző mozgásra ösztönző feltételeknek kell megfelelnünk.

Különböző szintű minősítéseket szerezhethetünk, és évről évre magasabb szintre juthatunk az Aktív Iskola védjegyrendszerben.

Folyamatos szakmai támogatást kapunk a Magyar Diáksport Szövetségtől.

A megvalósított programokért gyűjtött pontokat különböző mozgásra ösztönző sporteszközökre, programlehetőségekre, szolgáltatásokra tudjuk beváltani, amelyek tovább segítik munkánkat.



**A program iskolai megvalósításáról további információkkal az osztályfőnökök és a testnevelők szolgálnak.**

**Köszönjük, ha pozitív, támogató hozzáállásukkal, együttműködésükkel és bármilyen további módon segítik az Aktív Iskola védjegyrendszer keretében végzett munkánkat!**

