

## Projektterv- Sportnap

2012. március 24-én sportnapot szerveztem, és rendeztem iskolánkban. A rendezvényen iskolánk valamennyi tanulója és tanára megjelent, és aktívan bekapcsolódott a programokba.

Célom volt, hogy az intézmény tanulóit, és dolgozóit teljes létszámban megmozgassam. Ezzel oldva a mindennapi stresszt, és építsem a közösségi csapatszellemet.

A nap folyamán lehetőség volt az előzetes jelentkezés alapján röplabda- kosárlabda-futball és pingpong versenyeken részt venni intézményünk tornatermében, udvarán és aulájában.

A Városi Uszodában úszóversenyezni és vízilabdázni, az Evolúció betegellátási és egészségintézmény kondicionáló termében edzeni, illetve a Squash pályán fallabdázni, ugyanitt kondicionáló edzést folytatni, és spinningezni lehetett.

Többen 10 km-es gyalogtúrán vettek részt a Köves hegytől a Magas hegyig. Kilencven diák a Magas hegyen található Sport centrumba látogatott, ahol igénybe vették a Kalandpark szolgáltatásait, boboztak, hófánkóztak és libegöztek.

Tanítványainkat a programok végén frissítő üdítővel, ásványvízzel, gyümölcslével kínáltuk.

Ebédre bográcsgulyást, és lepcsánkát készítettünk, melyet jóízűen fogyasztottak el az elfáradt résztvevők. Összetevőik biokertészetből származtak, helyi kistermelőktől.

Jó időnk volt, és sikeresen zárult a sport napunk. Minden résztvevő ezen az élmény dús napon nagyon jól érezte magát, kellemesen elfáradtunk. Az egészséges életmód 12 pontjához tartozó „több mozgás” tételt egytől egyig kifogástalanul teljesítettük.

A mozgás szerepe nagyon fontos, nélkülözhetetlen az emberek életében. Nemcsak életjelenség, hanem az emberi szervezet megfelelő működéséhez, fejlődéséhez elengedhetetlen.

Életvitelünk során mozgásterünk beszűkül, akkor nehezebben tudjuk elkerülni a különféle mentális funkció zavarokat (konfliktuskezelés, problémamegoldás), és a vészesen mozgásszegény életmóddal összefüggésbe hozható szervi, anatómiai elváltozással járó betegségeket szerezhetünk be. (magas vérnyomás, elhízás).

A rendszeres, optimális mennyiségű sportolás hatására tanárok és diákok egyaránt fittekké, edzettek leszünk.

„Fittség: olyan testi- lelki állapot, amely magába foglalja az egészséges létezés és a jó közérzet stabil megtartását”

**Rendszeres testedzés** hatására nagyobb állóképesség alakul ki, amely elősegíti az erősebb aktív izomzat és csontrendszer kialakulását és megtartását, a tökéletes testtartást. Lehetővé teszi a szív és érrendszeri, mozgásszervi, daganatos és elhízással járó betegségek megelőzését. Javul a szervezet oxigén ellátottsága, a szívizom oxigén ellátottsága, a szervezet ellenálló képessége, nő a szív és érrendszer teljesítő képessége.

A mozgás hatással van a pszichés állapotra. Elősegíti a könnyebb, és tudatosabb stresszkezelést. Határozottságot, fokozott szellemi koncentrációt és kitartást, dönteni tudást, testi-lelki harmóniát- jobb közérzetet biztosít.

Nyugodtabb, mélyebb alvást biztosít, mely elősegíti a szervezet gyorsabb regenerálódását

Elősegíti a biztonságérzést, az önbizalmat, önbecsülést

Csökkenti a depresszió, szorongás kialakulását

A rendszeres mozgás hatására testi-lelki egészségünk kiegyensúlyozott és szilárd lesz.

Sportprogramjaink ezt a célt szolgálták, és továbbra is ezt a célt szolgálják.

Ez a nap a nevelőtestület szoros együttműködésével jöhetett csak létre. Alapos, részletes előkészítő munkával tudtuk azt elérni, hogy minden diák tartalmasan töltsen a napot. A nevelési célom az egészséges, sportos életmód megszerettetése, a közösségépítés, a tanár-diák közötti kapcsolat erősítése volt. A tanulói és tanári visszajelzések után bizton mondhatom a nap sikeresen hozzájárult a célok teljesítéséhez. Véleményem szerint az ilyen koncentrált témanapok nagyobb élményemlék képzésével erőteljesebb hatást gyakorolnak a diákok életére, mint az elemi, kisebb rendezvényelemek.



