AKTÍV ISKOLA®

Mozgásba hoz

# Aktív Iskola lettünk!



**Kedves Szülők!**

**A 2026/2027. tanévben iskolánk csatlakozott az Aktív Iskola programhoz.**

## 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?

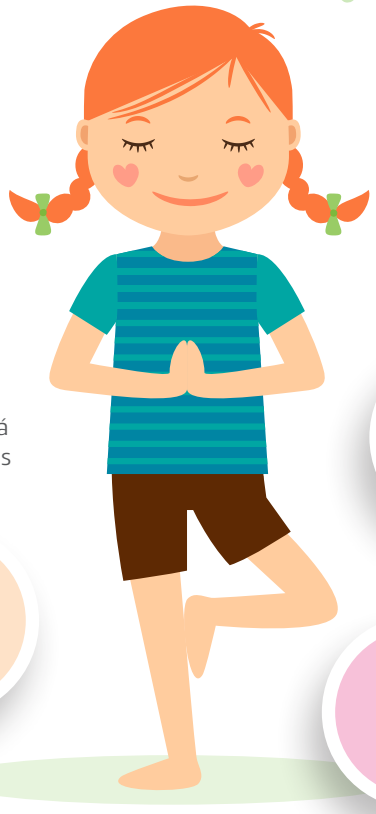
**A rendszeres testmozgás és sport alapvető fontosságú tanulóink egészséges fejlődése szempontjából. Ezért iskolánk arra törekszik, hogy minél többen, minél gyakrabban, minél többféle testmozgást végezhessenek. Tudományos kutatások bizonyították, hogy a mozgást támogató iskolai környezetben a diákok:**

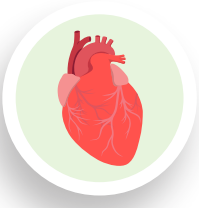
- sokkal többet mozognak, sportolnak,
- szívesebben járnak iskolába,
- jobb közösséget alkotnak,
- jobban tanulnak, és jobb jegyeket is szereznek,
- kezdeményezőbbekké válnak az iskolai programokban,
- magatartásuk, társas kapcsolataik és az iskolai légkör javul,
- aktívabbakká válnak az óraközi szünetekben,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

**Az Aktív Iskolákban a 2025/2026. tanév végén készített kutatás szerint a tanulóknak már 50%-a legalább napi 60 percet mozog, szemben a hazai és világátlag 20%-kal. Hiszünk benne, hogy Aktív Iskolaként tanulóink számára segíteni fogjuk az egészségtudatos, mozgásban gazdag életvezetés kialakítását.**

AKTÍV ISKOLA®

Mozgásba hoz





### 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.





### MEMÓRIA

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



### SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK

Csapatjátékok során fejlődnek a vezetői és empátiás készségek.





### FIGYELEM

Azok, akik rendszeresen mozognak, jobban tudják összpontosítani figyelmüket.

AKTÍV ISKOLA®

Mozgásba hoz

## HOGYAN VALÓSÍTJUK MEG A PROGRAMOT AZ ISKOLÁBAN?

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

**MINŐSÉGI DIÁKSPORT**
– bővítjük a tanórán kívüli diáksport-foglalkozások és -események körét

**TANULÓI BEVONÓDÁS**
– tanulóinkat bevonjuk az iskolai sportaktivitások szervezésébe, lebonyolításába

**MINŐSÉGI TESTNEVELÉS**
– folyamatosan fejlesztjük a testnevelést tanító pedagógusaikat és a fittségoktatást



**EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT TÁMOGATÓ KÖRNYEZET**
– olyan iskolai környezet kialakítására törekszünk, amely egészséges életmódra ösztönzi a tanulóinkat

**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, óraközi szünetekben vagy a délután folyamán.**

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

AKTÍV ISKOLA®

Mozgásba hoz



## MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR MINDEZ AZ ISKOLÁNKNAK?

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

Különböző szintű minősítéseket szerezhetünk, 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.

AKTÍV ISKOLA | KLUBTAG → AKTÍV ISKOLA | BRONZ SZINT → AKTÍV ISKOLA | EZÜST SZINT → AKTÍV ISKOLA | ARANY SZINT

**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!**

A PROGRAM MEGVALÓSÍTÓJA: MDSZ Magyar Diáksport Szövetség

aktiviskola.hu

A PROGRAM TÁMOGATÓJA: Belügyminisztérium

STRATÉGIAI PARTNEREINK: Richter Gedeon; K&H mozdulj!; MOL-Új Európa Alapítvány