



Mozgásra ösztönző aktív iskolai programok felfedezése -
szakmai látogatás Írországban, a grassroots
szellemiségű ASF program tapasztalatainak
megismerése érdekében

Kónya Márton, Tóthné Dr. Kälbli Katalin
Magyar Diáksport Szövetség



Az Aktív Iskola® program kialakításának háttere



- Egy 5-17 éves fiatal **egészséges fejlődéséhez** átlagosan napi 60 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitásra van szükség (WHO, 2020).
- Az iskoláskorúak **80%-a NEM** éri el a fizikai aktivitás WHO által ajánlott minimális szintjét (WHO, 2022).
- Minden 4. iskoláskorú fiatal **túlsúlyos vagy elhízott** Magyarországon (NETFIT).
- A fiatalok az év napjainak közel felét (180 nap/tanítási év) és egy adott napon az ébren töltött óráik jelentős részét (6-7 óra) az iskolában töltik.




Az aktív gyerekek jobban tanulnak - kutatási eredmények




- 20%-kal többen írtak jeles dolgot matematika vagy angol órán.
- 6%-kal emelkedett a kompetenciaméréseken elért eredménypontok száma 3 év alatt.
- 13%-kal emelkedett a tanulók heti fizikai aktivitás mennyisége.
- 21%-kal csökkent a tanárok tanulói fegyelmezésre fordított ideje.

active kids learn better

physical activity at school is a win-win for students and teachers




GRADES:




20%
more likely to earn an A in math or English

STANDARDIZED TEST SCORES:




6%
increased over 3 years

JUST ONE PHYSICALLY ACTIVE LESSON CREATES:



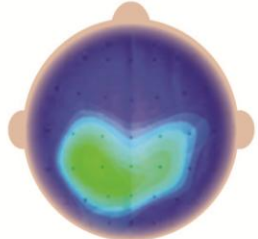
13%
increase in students' physical activity for the week

21% decrease in teachers' time managing behavior

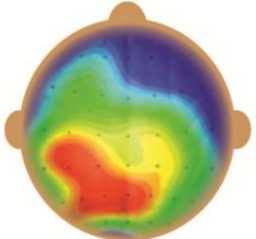


physically active kids have more active brains


BRAIN SCANS OF STUDENTS TAKING A TEST:



after 20 minutes of sitting quietly



after 20 minutes of walking



Red areas are very active; blue areas are least active.

MORE RESULTS:

after 20 minutes of physical activity: students tested better in reading, spelling & math and were more likely to read above their grade level

after being in a physically active afterschool program for 9 months: memory tasks improved 16%

SOURCES: Donnelly J.E. and Lambourne K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S36-S42. Hillman C.H. et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience.* 159(3):1044-1054. Kamijo K. et al. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci.* 14(5):1046-1058. Kibbe D.L. et al. (2011). Ten years of TAKE 10!: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 52(Suppl 1):S43-S50. Nelson M.C. and Gordon-Larson P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics.* 117(4): 1281-1290.

Learn more about why active kids learn better and how schools can help at activelivingresearch.org/activeeducationbrief.



ENGLAND



SPAIN



USA



CANADA



IRELAND



Az Aktív Iskola program dimenziói, beavatkozási területei



Minőségi diáksport

Bővül a tanórán kívüli diáksport foglalkozások és események köre



Minőségi testnevelés

Folyamatosan fejlődnek a testnevelést tanító pedagógusok és a fittségoktatás



Egészséges életmódot támogató környezet

Olyan iskolai környezet kialakítása a cél, amely egészséges életmódra ösztönzi a tanulókat



Tanulói bevonódás

A tanulók bevonása az iskolai sport aktivitások szervezésébe, lebonyolításába



Partnerség és kommunikáció

Folyamatos tapasztalatmegosztó, tájékoztató és fejlesztést célzó kommunikáció folytatása az iskolán belül, a szülői közösséggel, más Aktív Iskolákkal és lehetséges partnerekkel a településen



Az Aktív Iskola® programban résztvevő iskolák



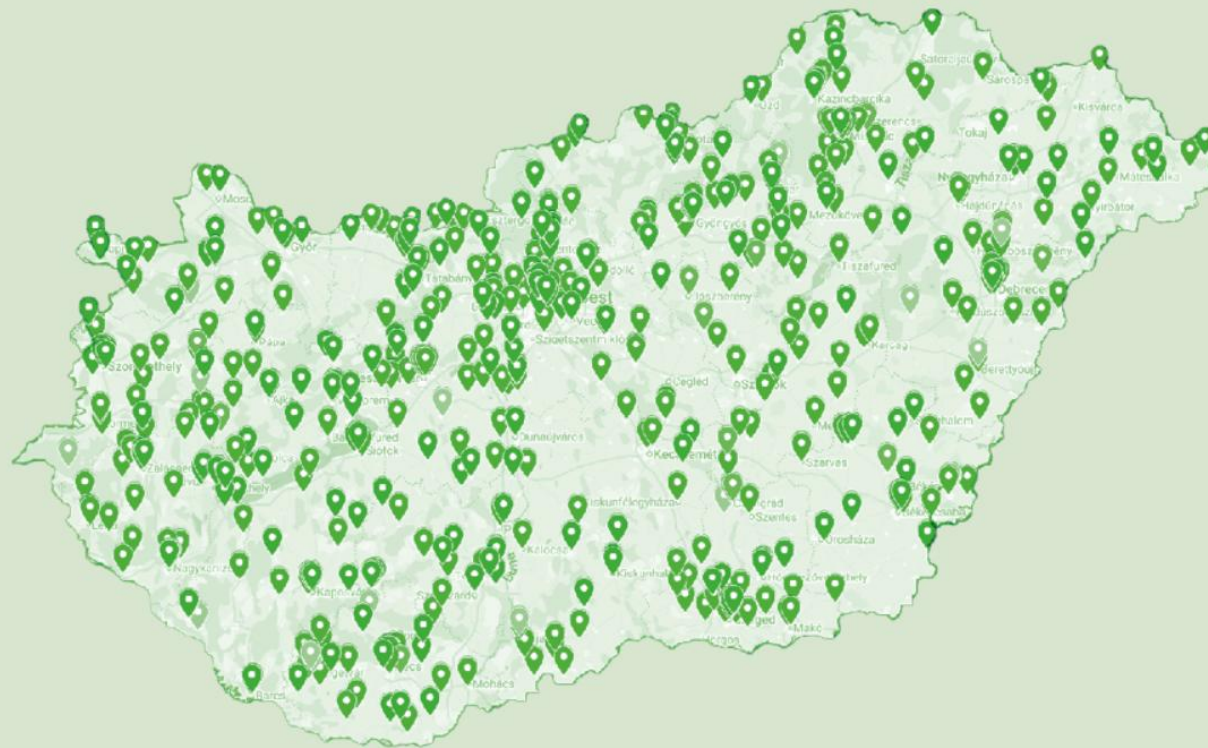
2022/2023
74
iskola

2023/2024
304
iskola

2024/2025
423
iskola

183 338

Aktív Iskola
programban
részt vevő
gyerek



606

Csatlakozott
iskola



Fejfrissítő percek



Mozogj a számolás
helyett!



Páros feladat



1. Forduljatok szembe a mellettetek állóval!
2. Számoljatok el ötig úgy, hogy mindig csak az egyikőtök mondja ki a soron következő számot.
3. Számoljatok el ötig úgy, hogy az 1-es számot nem mondjátok ki, helyette tapsoljatok!
4. Számoljatok el ötig úgy, hogy az 1-es szám helyett tapsoltok, a 2-es szám helyett pedig dobbantotok! Ne mondjátok ki a számot!
5. Számoljatok el ötig úgy, hogy az 1-es szám helyett tapsoltok, a 2-es szám helyett dobbantotok a hármasszám helyett pedig a térdetekre csaptok! Ne mondjátok ki a számot!
6. Számoljatok el ötig úgy, hogy az 1-es szám helyett tapsoltok, a 2-es szám helyett dobbantotok, a hármasszám helyett a térdetekre csaptok, az ötös helyett pedig egy tetszőleges mozgást végeztek!



Active School Flag - Írország



Tanulmányút Írországban



- Első tanulmányút a Mayo Educational Centernél
- Tanulmányút 2024. május:
 - Active School Flag (ASF) program megismerése



Tanulmányút 2. 2025 május 5-8.



- 9 mentoriskola pedagógus
- 3 MDSZ munkatárs
- Cél:
 - Csapatépítés
 - Tapasztalatszerzés
 - Mentoriskolák pedagógusainak motiválása
 - Jó gyakorlatok megismerése
 - Kölcsönös tudásmegosztás az Ír partnerrel



Active School Flag program - Írország



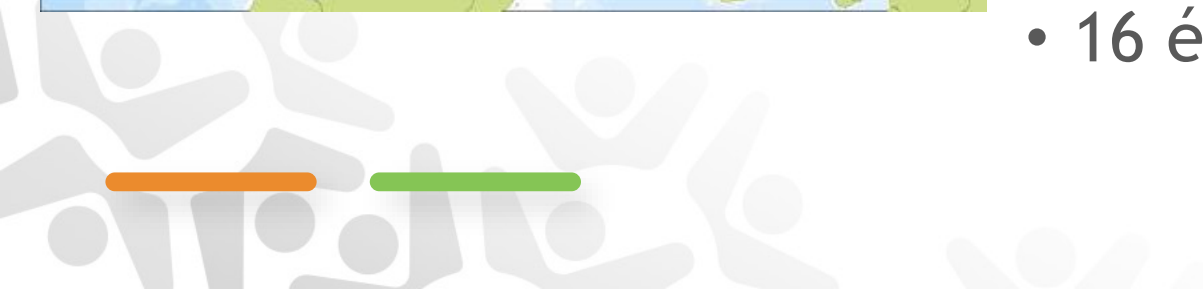
- Active School Flag (ASF) program megismerése
- 688 intézmény, 107 021 tanuló
- általános iskolák 1/3-a csatlakozott a programhoz



Az oktatási rendszer sajátosságai Írországban



- Az iskolák többsége (katolikus) egyházi iskola
- Iskolák többsége nem koedukált
- Gyerekek 5 évesen mennek iskolába
 - Primary : 5-12 év
 - „General teacher” tanítja a testnevelést
 - Post primary: 13-19 év
 - Testnevelő tanár tanítja a testnevelést
- 16 évesen „transitional year” (átmeneti év)



Programban változatos iskolák



Primary School (Gaelscoil na Camoige)

- Konténeriskola
- Nincs tornaterem
- Tapasztalatok:
 - Aktív szünet
 - Walkway
 - Tanulói csapat működése



Példák a pozitív iskolai környezet, pozitív
iskolai légkör megteremtésére

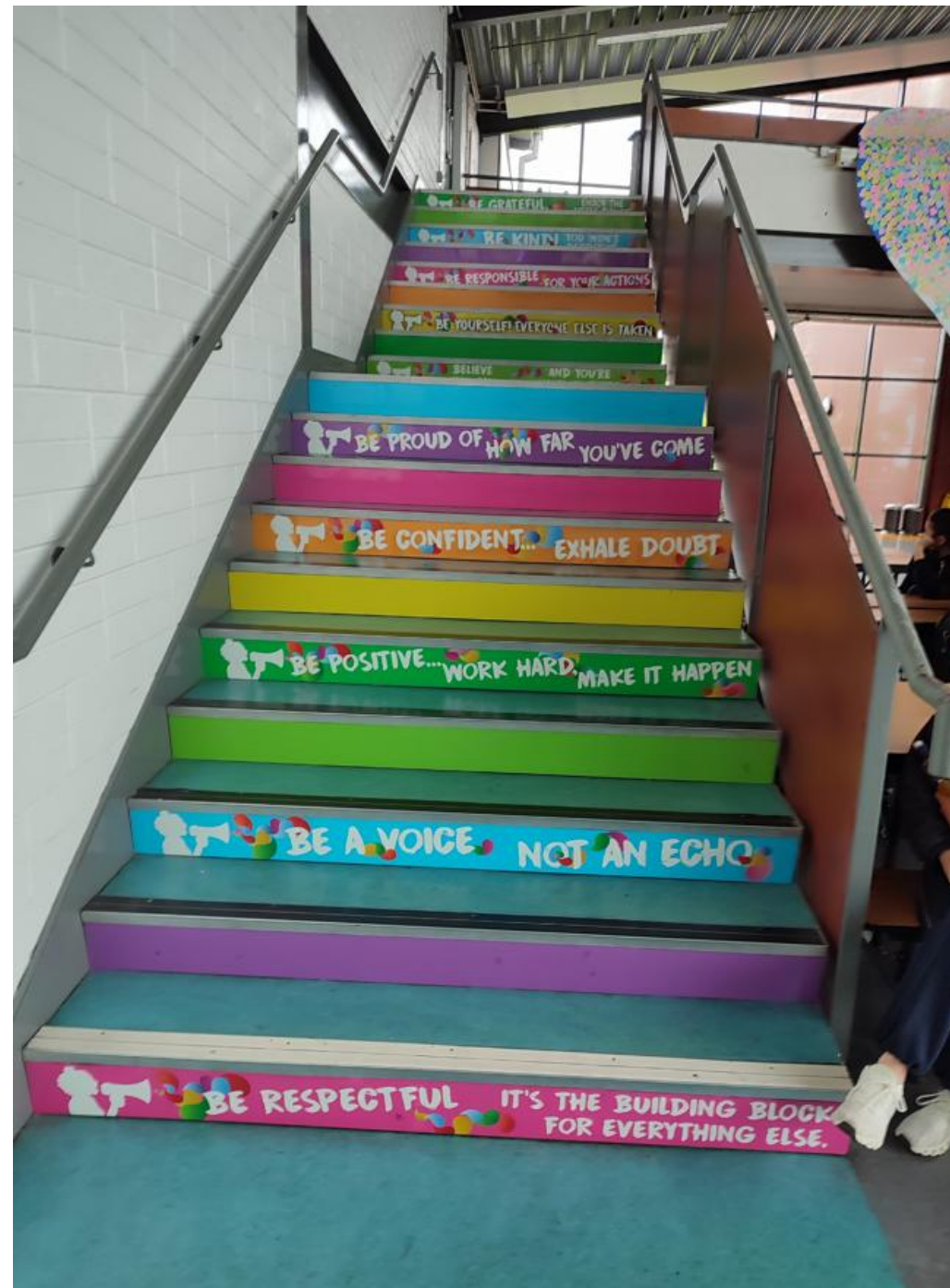


Aktív Iskola programban való részvételt sugalló környezet





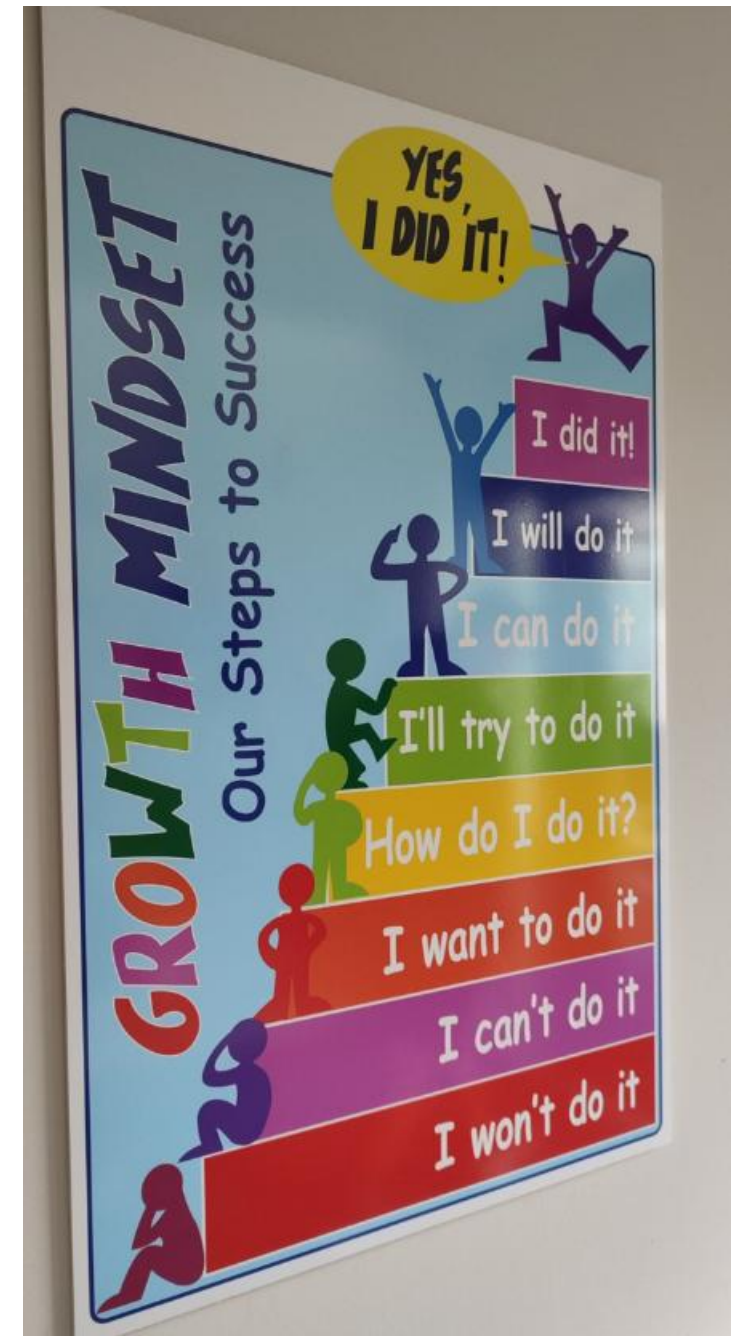
Elfogadásra, pozitív gondolkodásra
ösztönző lépcsőmatricák,
felfestések, plakátok







Scoil an Spiorad Naomh Primary School



Tanulói csapat által ösztönzött pozitív üzenetek



Színes, vidám, nyugalmat sugárzó iskolai környezet

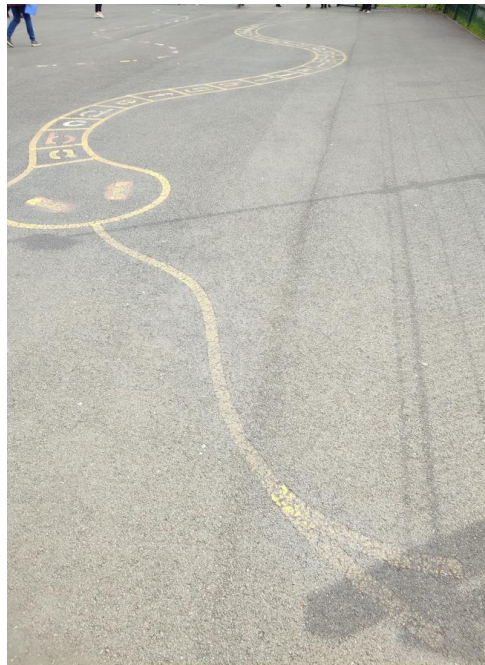
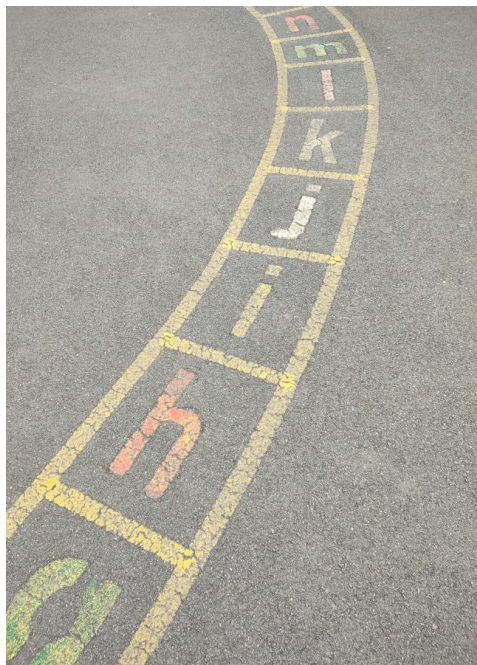


„Our Lady Queen of the Apostles National” School, Clonburr NS Primary School



Fizikai aktivitásra ösztönző környezet







St Killian's JNS Primary School





A tanulói csapat működése az Active School Flag programban



Egyes iskolákban különböző értékeket közvetítő csapatok



Zöldek



Szivárványosok



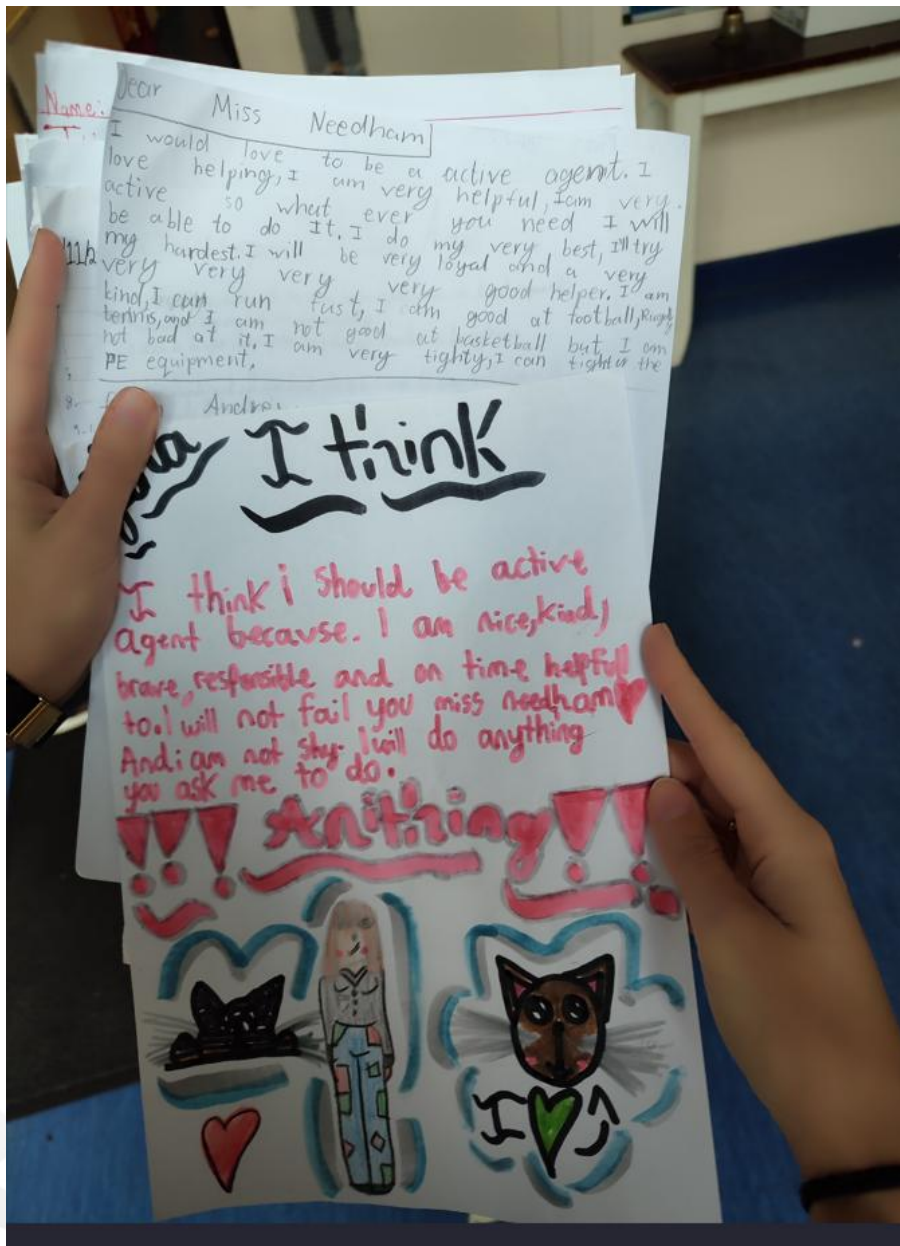
Aktív Iskola csapat

Csapattagok kiválasztása



- Többszörös túljelentkezés, érték a tanulók számára az Aktív Iskola tanulói csapatába való tartozás.
- Megoldások:
 - „Transitional year” diákjai
 - Feladatra jelentkező diákok közül kiválasztás:
 - Motivációs levél
 - A kompetenciafejlesztés része az AI tanulói csapat tevékenységeiben való részvétel





Motivációs levél



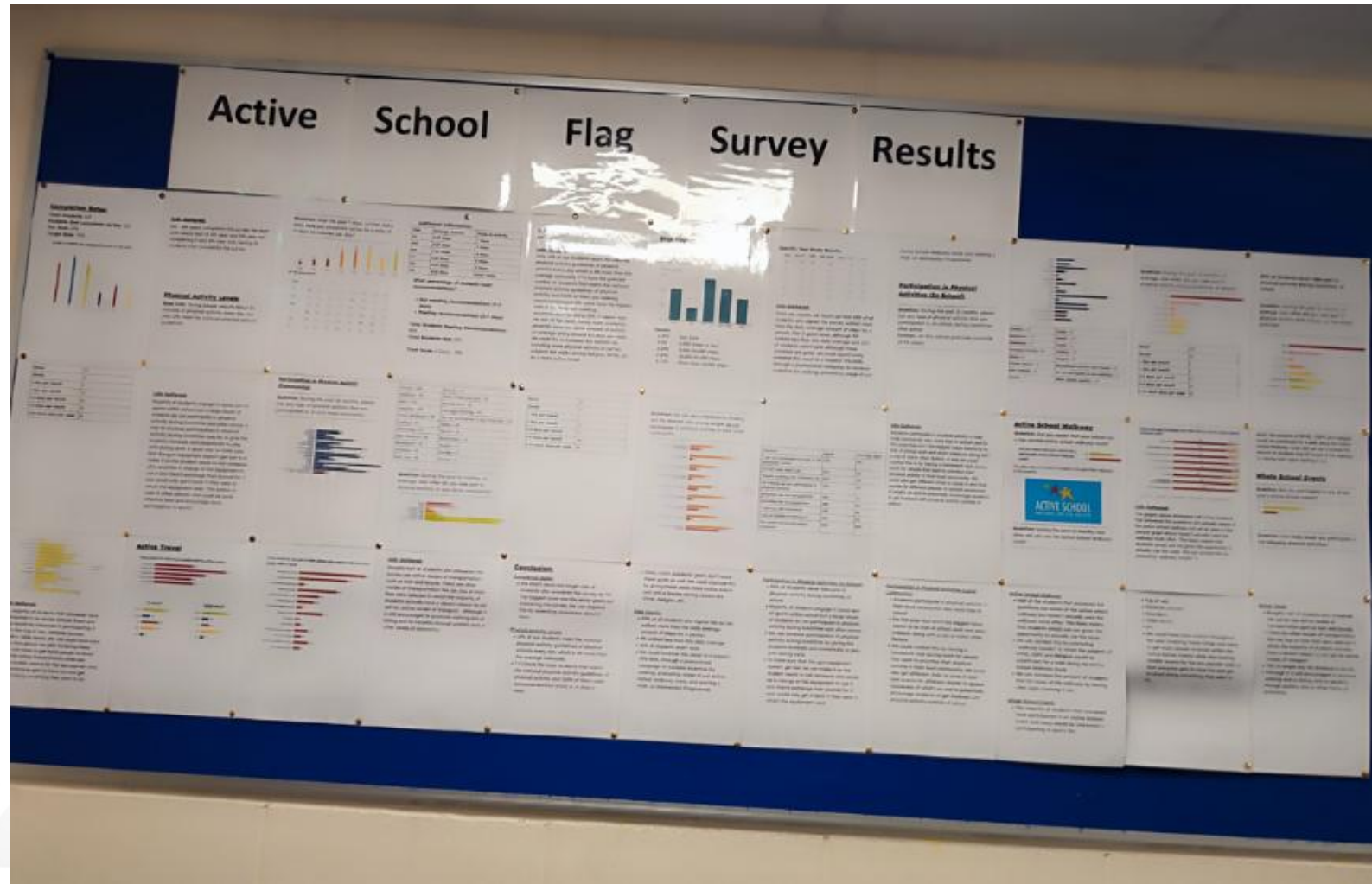
- Aktív Iskola Tanulói csapat szerepeit és felelősségeit magába foglaló plakát

ASF Team Roles and Responsibilities

Form 1. oldal

Public Relations Team PR	<ul style="list-style-type: none"> • Being present about the school before, during and after school • Being consistent, helpful and polite • Representing the school at all times • Being on time and well dressed • Being polite and calm when speaking to members • Representing the school 	 <p>PR Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Information Technology Team IT	<ul style="list-style-type: none"> • Operating all units, devices, systems, network access etc. • Taking up and resolving all IT issues for general users • Creating presentation slides • Photography for promotional videos • Photography for promotional materials and social media • Keeping all digital information safe 	 <p>IT Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Research and Development Team RD	<ul style="list-style-type: none"> • Researching for digital equipment, tools • Building equipment, tools, etc. • Researching and testing new equipment, tools, etc. • Identifying and testing new equipment, tools, etc. • Identifying and testing new equipment, tools, etc. • And other tasks 	 <p>RD Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Administration Team Admin.	<ul style="list-style-type: none"> • Administering the school • Handling the administrative tasks • Maintaining and cleaning all areas • Maintaining and cleaning all areas • Maintaining and cleaning all areas • Maintaining and cleaning all areas • Maintaining and cleaning all areas 	 <p>Admin. Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Events Management Team EM	<ul style="list-style-type: none"> • Organising promotional events • Handling the activities and events • Handling the activities and events • Handling the activities and events • Handling the activities and events • Handling the activities and events • Handling the activities and events 	 <p>EM Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Walkway Team WW	<ul style="list-style-type: none"> • Keeping signage, safety and safety equipment in the walkway area • Maintaining the walkway area • Maintaining the walkway area • Maintaining the walkway area • Maintaining the walkway area • Maintaining the walkway area • Maintaining the walkway area 	 <p>WW Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>
Media and Design Team MD	<ul style="list-style-type: none"> • All design-related tasks, including logos, posters etc. • Preparing promotional materials for school events • Designing and creating content for the school website • Collaborating and working together to create school social media content, ensuring consistency with the school's brand 	 <p>MD Team Kovács Zoltán Kovács Zoltán Kovács Zoltán</p>

Tanulói csapat elemzése





A csapattagok tevékenységei, aktivitásai





Aktív szünetek szervezése



Udvari „felügyelet”



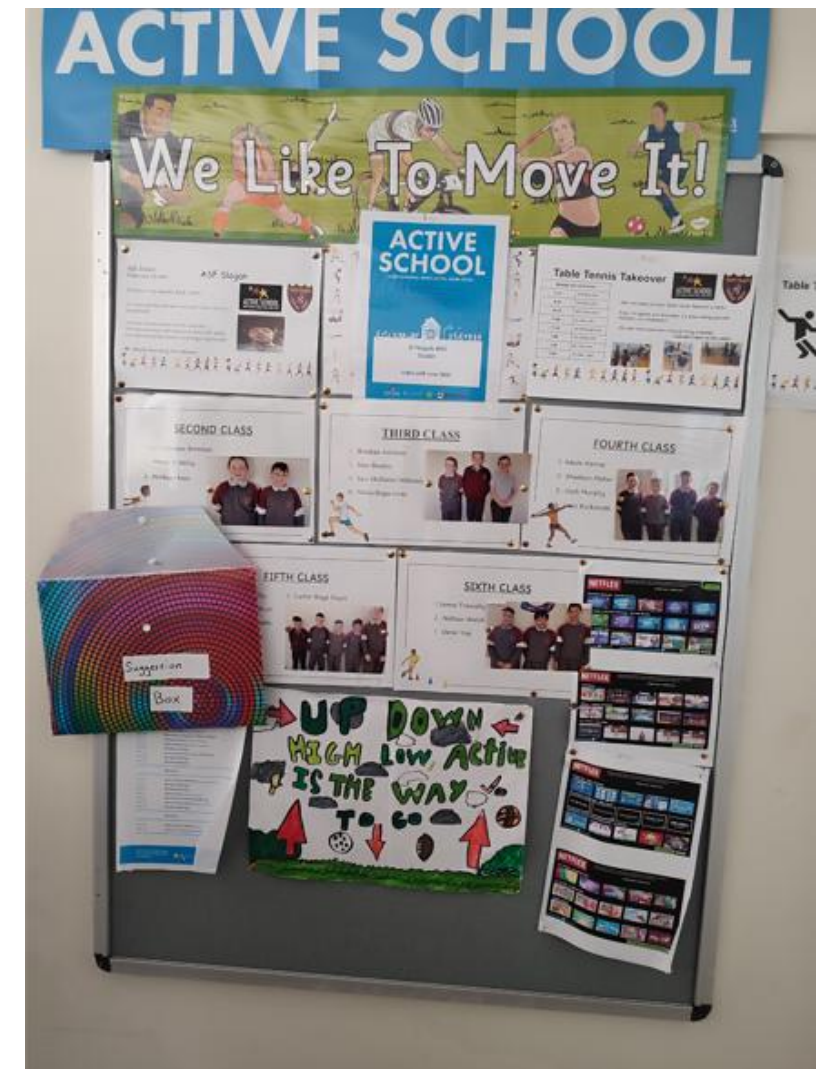
Aktivitásokban történő
segítségnyújtás



Aktivitásra ösztönzés,
szerepmódként
történő viselkedés



Tanéven keresztül ívelő
programszervezés



Társak igényeinek
felmérése, aktivitásra
ösztönzés



Active School Week megvalósításában való részvétel

Aktív hét szervezése (St Fergal's BNS Primary School)



Welcome to St.Fergals!!
ASW Visit
 Wednesday, 7th May, 2025. 11:30-1:00

Please find attached our schedule for your visit. As we complete the tour of the school, students from the listed classes will demonstrate or explain the topic. We are looking forward to welcoming you.

Arrival and Welcome	Mr O'Beirne & ASW students	11:30
Tour to be led by 4 Active School Committee Students and Co-ordinators (Sheehan, Casey, Adam & Sean)		
Mini-golf	3rd / 4th and 5th Class playground leaders	On Tour
Fun Direction	External Provider - School Completion	On Tour
Skipping Initiative	Robert and Micheal (5th Class)	On Tour
Archery	2nd Class with 6th Class Playground Leaders	On Tour
Active Corridor Stickers & Dance Posters	Matthew, Conor and Dylan	On Tour
Active Homework	Zach / DJ	On Tour
Noticeboards	Mr O'Beirne	On Tour
Meet - Discuss Active School Week & Playground Leaders	Mr O'Beirne - Active School Committee / Principal	Active School Week & Playground Leaders

ACTIVE WEEK 2025

Tuesday 6th	Wednesday 7th	Thursday 8th	Friday 9th
Archery - All Day (Separate Time Table) <small>(**Walkway Dringalls on whatever day you do not have teacher involvement)</small> BAN ANA SKIP AROUND EUROPE Active HW	Mini Golf - All Day (Separate Time Table) SKIP AROUND EUROPE Active HW	1:00-2:10 Teacher Involvement - Hoop Hop (2nd) -See Races/ Egg Spoon (3rd) -X's and O's / Cross the River / (4th) Active HW	1:10-2:10 Teacher Involvement - Dodgeball (6th) Water Bottle Relay Race (6th) SKIP AROUND EUROPE Dress as a Sports Icon

ACTIVE HOMEWORK Ideas
 Colour and sign the activity once it's been done!
 (You can also make up your own activity)

Dates: _____

Cycle your BIK 10 minutes	Go for a WALK 15 minutes	Create your own OBSTACLE Course	Go SWIMMING with your family
KICK a ball with someone 10 minutes	Play TAG/CATCH 10 minutes	Play BALLOON Volleyball 10 minutes	DANCE to three of your favourite songs
JUMPING JACKS 10 minutes	Active HOUSEWORK 10 minutes	Go to the PLAYGROUND	RUN 5 minutes
Draw your own HOPSCOTCH with chalk and play	Play SIMON SAYS with your family	10 wall PRESS UPS - rest - 10 more if you can	Ride your SCOOTER 10 minutes
20 SIT UPS - rest - 20 more if you can	SKILLS Practice (any sport) 10 minutes	SKIP 2 minutes SKIP AROUND EUROPE	20 SQUATS - rest - 20 more if you can
			Walk the DOG with a family member

EVERY child needs 60 MINUTES of physical activity every day to be healthy
 World Health Organisation

Pupil Signature _____
 Parent Signature _____
 Teacher Signature _____



Példák az Aktív Tanulói Csapat által szervezett programokra



- Promóciós film készítése aktivitást feltérképező kérdőív kitöltésére történő ösztönzés céljából
- Color-run
- Séta mentális betegekkel
- Roller disco
- Silent disco
- Active break megvalósításához saját just dance videó készítése
- Wake up shake up Thursday
- Tanárok aktivitásokba történő bevonása
- Iskolarádió





Az „Active School” program egyéb programjai, „jó gyakorlatai”





„Active School Walkway”



„Learnin on the move” - Active School walkway



Walkway Learning Stations



- Walkway learning card-ok kidolgozása különböző témákban.
- Ötletek begyűjtése az iskoláktól.
- Anyagok ingyenesen letölthetők a zárt informatikai felületről.

Primary School (Gaelscoil na Camoige)



„Run around Europe” helyett következő évben „Skip Around Europe!”



Skip Around Europe (March 31 – May 9)



Skip Around Europe is the Learning on the Move challenge for 2025. All classes, at all levels, are incentivised to build a short skipping break into their daily routines. Teachers are encouraged and supported to find ways to use this challenge to promote European-focused cross-curricular learning opportunities. The challenge begins on March 31 and is open to **all** primary and special schools.

Challenge Charts

The estimated travel distances (km) between Dublin and 27 different European capital cities are listed on the *Skip Around Europe* challenge charts. These challenge charts (Irish/English) are available for download from the Challenge Resources page at activeschoolflag.ie.

1 skip = 1 km



Classes should discuss and agree which of Europe's capital cities they would like to visit. The destination should be written on the class progress chart displayed outside their classroom door. To reach Brussels (distance 777 km), class members need to complete 777 skips. Alternative activities can be used by children and young people with additional needs to accumulate kilometers. This initiative offers rich learning opportunities across many different subject areas, in particular:

- Mathematics
- Modern Foreign Languages
- Social, Environmental and Scientific Education
- Social, Personal and Health Education



- 1000 iskolába iskolánként 30 ugrókötél kiszállítása
- Oktatóvideók (SNI tanulók bevonására is) <https://activeschoolflag.ie/skip-around-europe-challenge/>



„Fit szlogen” készítés



don't watch
tv in the dark
go and play
in the park



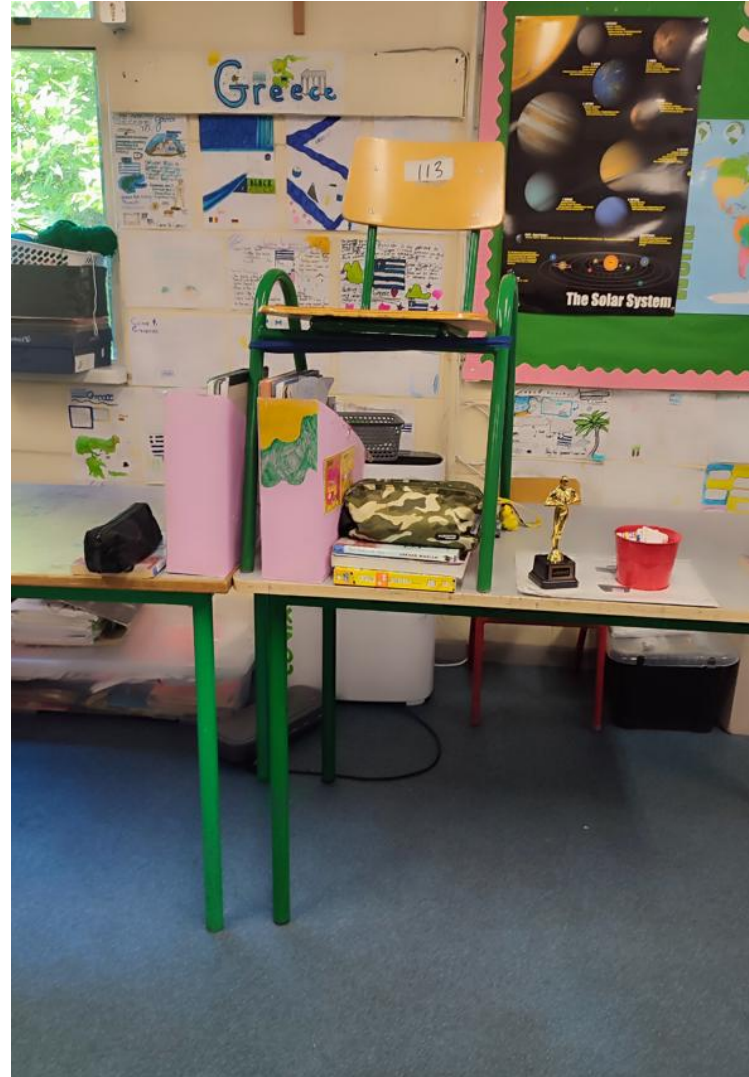
Golf pálya újrahasznosított anyagokból



Pingpongasztalok kialakítása padok összetolásával



Álló munkaállomás



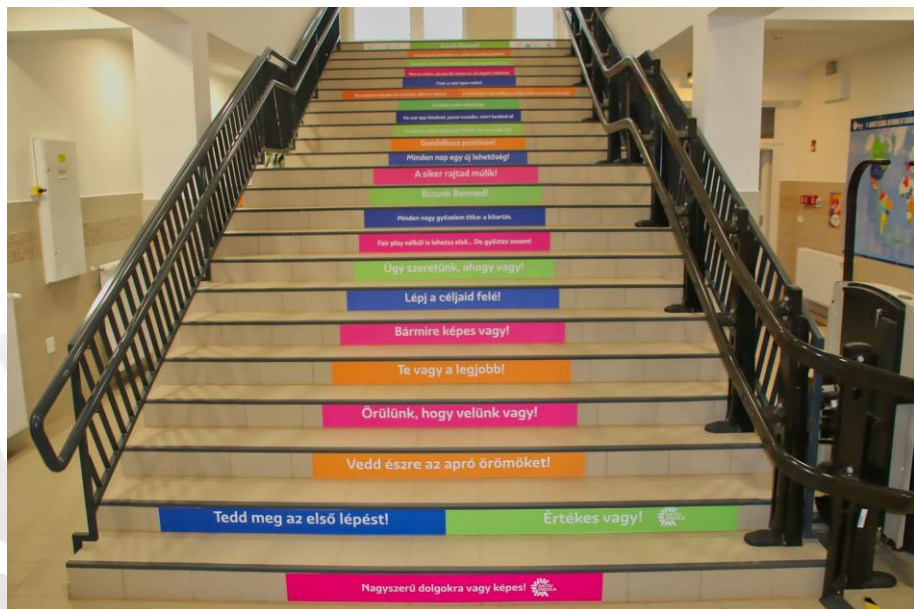
Olimpikonok brain break videói



Jó gyakorlatok implementálása a hazai Aktív Iskola programba



Pozitív iskolai légkör megteremtése - Lépcsőmatricák, motivációs idézetek



Jó gyakorlatok implementálása a hazai Aktív Iskola programba

Fizikai aktivitásra ösztönző környezet kialakítását támogató matricák



Mozgásba hoz



Jó gyakorlatok implementálása a hazai Aktív Iskola programba



Run around Ireland/Európa - Ismerd meg futva a világot!



Ismerd meg futva a világot!



Jó gyakorlatok implementálása a hazai Aktív Iskola programba



Tanulói csapat motiválása - Ajándékok a tanulói csapat számára



Jó gyakorlatok implementálása a hazai Aktív Iskola programba



Color run - ColoRia



Mobilitási projekt a projektmenedzser szemével



A FELSZÍNEN

Amit mindenki lát

-  Szakmai látogatás Írországbán
-  Iskolalátogatások
-  Nemzetközi kapcsolatépítés
-  Új ötletek és inspiráció
-  Közös élmények

Egy jéghegy két oldala

Amit a résztvevők nem látnak, de amittől a mobilitás működik.





AMIT MÉG LÁTNAK

-  Pályázatírás
-  Támogatási szerződés
-  Utazásszervezés
-  Hírek, posztok
-  Szerződések
-  Záróbeszámoló

MDSZ FELADATOK

A VÍZ ALATT

Amit kevesen látnak

 100+ email	 10 résztvevői szerződés	 10 Learning Agreement	 10 Learning Agreement complement	 10 EU Participant Survey
 Utazásszervezés	 Biztosítási ügyintézés	 Online kommunikáció	 #erasmusplusz	 Disszemináció
 Dokumentáció rendezése	 Pénzügyi táblák	 Megszámálthatatlan aláírás	 Határidők	 Kávé... és még több kávé
 1 db záróbeszámoló	 „Mikor indul a gép?”	 Szállás-módosítások	 Sok telefonhívás és egyeztetés	 Problémamegoldás minden nap

 **A projektmenedzser láthatatlan része.**



További tanulmányutak és jövőbeli tervek



Záró gondolatok – egy pozitív élmény megosztása



Scoil Maelruain SNS Primary School

- Fogadtatásunk
- Táncos szünet
 - Ír zenére tánc
 - Kacsatánc







Táncoljunk együtt!





Köszönjük a figyelmet!

Magyar Diáksport Szövetség • 1063 Budapest, Munkácsy Mihály u. 17.

Ügyfélszolgálat: +36-1 296-2577 • ugyfelszolgalat@mdsz.hu

