

INTERJÚK

Mit tudunk a magyar iskolások fittségéről? – Beszélgetés Kaj Mónikával

*What do we know about the physical condition of Hungarian
schoolchildren? – Interview with Mónika Kaj*

Doi: [10.58701/mej.18275](https://doi.org/10.58701/mej.18275)

Kulcsszavak: fizikai aktivitás; fittség; iskolások

Keywords: *physical activity, physical condition; schoolchildren*

A MEJ célja, hogy a különböző tudományágak kutatóinak az egészséggel és jólléttel, valamint azok társadalmi meghatározottságával kapcsolatos kutatásait bemutatva elősegítse az egészségről és jóllétről alkotott, egyre pontosabb, teljesebb kép kialakítását. Ehhez a tudományos közlemények mellett egy új formát is választottunk: interjúkat készítünk néhány olyan kiemelkedő hazai szakemberrel, akik bár különböző szakterületeket képviselnek, munkásságuk szorosan kapcsolódik az egészséghez és a jólléthez.

Az interjút Vitrai József, a MEJ alapító főszerkesztője készítette 2025. január 17-én.¹

Vitrai József (V. J.): Szeretettel köszöntöm a Multidiszciplináris Egészség és Jóllét olvasóit, illetve a podcast hallgatóit! A mai beszélgetésben a társam Kaj Mónika lesz, a Magyar Diáksport Szövetség szakmai vezetője és arról fogunk beszélgetni, hogy milyen a magyar iskolások fittsége, fizikai aktivitása, hogyan mérik ezt Magyarországon, hogyan monitorozzák és

milyen programot indított a Diáksport Szövetség ennek a kérdésnek a megoldására. Mielőtt azonban az érdemi beszélgetést megkezdénénk, megkérem Mónikát, hogy röviden mutakozzon be szakmai szempontból.

Kaj Mónika (K. M.): Köszönöm szépen és üdvözlöm a hallgatókat! Én több, mint 10 éve dolgozom a Magyar Diáksport Szövetségben különböző programokon, amiknek az a célja, hogy aktivizálják és minél inkább mozgásra ösztönözzék a tanulókat. 2013-ban csatlakoztam a Magyar Diáksport Szövetséghez, amikor szakértőként vettem részt egy kutatási csoportban, aminek a feladata volt egy nemzeti egységes fittségi teszt rendszer megalkotása és tudományos háttérének kidolgozása. Ezzel indult a szakmai életutam, miután PhD-ztem a pécsi egyetemen terhelés-élettanból. Ezt követően tulajdonképpen a NETFIT a mindennapi munkám része maradt, az adatokat évről évre én dolgozom fel és dolgozunk a továbbfejlesztésén (a NETFIT a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt rövidítése – a szerk). Időközben pedig elindítottunk egy nagyon széles, országos hatókörű komplex

¹ A szöveg a MEJ [Facebook oldalán](#) és [Youtube csatornáján](#) meghallgatható interjú szerkesztett változata.

mozgásösztönző programot, az Aktív Iskola Programot, aminek a szakmai vezetője vagyok. Ezen túlmenően különböző hazai, nemzetközi, kisebb projektekben dolgozom, amik jellemzően a tanulók fittségi állapotát követik nyomon, értékelik.

V. J.: Köszönöm! Mielőtt rátérnénk arra, hogy milyenek találjátok a magyar tanulók fittségét, röviden mondd el, hogyan történik ennek a mérése, monitorozása.

K. M.: Az idei tanévben már 11. alkalommal valósítjuk meg a NETFIT méréseket. 5. évfolyamtól felfelé kötelező ez a mérési rendszer minden iskolában, ahol testnevelés-oktatás zajlik. A pedagógusok mérik fel a gyerekek fittségi állapotát, és egy online felületen rögzítik az adatokat, amiből aztán automatikusan riportok hívhatók le, és elérhetővé válik a gyerekek fittségi állapota. Ami érdekes ebben a rendszerben, hogy az egészség szempontjából értékeli a gyerekek fittségi állapotát. Egyrészt egészségközpontú összetevőket mér, aminek közvetlen összefüggése van az egészségi állapottal, és úgy is értékeli, megvizsgálja, hogy az adott fittségi adat az egészség szempontjából eléri-e a minimum szintet, vagyis az egészségzónába kerül-e az adott érték, vagy fejlesztés, vagy fokozott fejlesztés szükséges-e az adott területen. Amennyiben utóbbi, az előrevetíti, hogy a különböző gyenge fittségi összetevőkből adódóan a későbbi életkorban az adott tanulónak egészségügyi kockázata lehet. Például az állóképesség tekintetében, ha a „fokozott fejlesztés szükséges” zónába került egy gyermek fittségi adata, ez azt jelenti, hogy 11-szer nagyobb az esélye nála későbbi életkorban kardiovaszkuláris megbetegedések kialakulásának. Ezt a rendszert egyébként a Magyar Diáksport Szövetség a Cooper Intézet együttműködésével alkotta meg 2013-ban, úgyhogy a módszertan mögött komoly tudományos háttér van. (A Cooper Institute egy nem-

zetközi kutatóintézet, amely elsősorban a testi aktivitás, a szív- és érrendszeri egészség, valamint az általános jólét területén végez tudományos kutatásokat). Az intézet kiemelt figyelmet fordít a fizikai aktivitásnak az egészségre gyakorolt hatására, és segít a prevenció programok, edzésmódszerek és életmódbeli változtatások tudományos alapú kidolgozásában. – a szerk.)

A tavalyi mérési adatokból tudok néhány számot is mondani: 3907 iskola rögzítette a NETFIT mérések adatait az online rendszerben, ami több mint 650.000 diák mérési adatát jelentette. Hatalmas dolog és egyedülálló világszinten, hogy van egy ilyen rendszerünk, és nyomon tudjuk követni évről évre a gyerekek egészségközpontú fittségi állapotát.

V. J.: Azt mondtad, hogy 5. osztálytól felfelé történik a mérés, mi a felső határ? A középiskolásokat is méritek?

K. M.: Igen, egészen a közoktatási rendszer végéig, amíg a gyerekek tanulnak a köznevelési rendszerben, addig az évenkénti méréseiket el kell végezni. Alsó tagozatban játékos ismerkedést javasolunk, mert a gyerekek mozgáskultúrája ekkor még nincs olyan szinten, hogy ezeket a méréseket technikailag a szabályos, standard protokoll szerint végre tudják hajtani, így a mérést 5. évfolyamtól vezettük be.

V. J.: Említetted, hogy a zónahatárokat tudományos szempontok alapján alakították ki. Mit jelent az, hogy valaki nem éri el a minimumot? Mi az a minimum, amit el kell érnie?

K. M.: Természetesen minden testben más a minimum érték. Fiúra, lányra vetítve ezek eltérőek, az életkor is befolyásolja, tehát életkori csoportra és nemre lettek ezek a töréspontok, minimum értékek fel-

állítva. Csak egy nagyon egyszerű példát mondok: ha azt nézzük, hogy valakinek milyen a vércukorszintje, akkor mindenki tudja, hogy ha egy bizonyos érték alatt van, akkor az mit jelent és ha afölött van, akkor az egészség szempontjából az mit jelent. Így kell ezekre az határértékekre is gondolni. Tehát nem az a lényeg, ami a korábbi rendszerekben nagyon bevett szokás, hagyomány volt, mégpedig hogy a gyerekek fitsségi adatait egymáshoz viszonyítva értékelték, mint átlag alatti/jóval átlag alatti/átlag feletti/jó/kiváló a teljesítmény. Ezt úgynevezett normaorientált értékelési rendszernek nevezzük. A NETFIT ehhez képest kritériumorientált értékelést követ, ami azt jelenti, hogy egy külső tényezőt - jelen esetben az egészséget - vesszük alapul és megnézzük, mi az a minimumszint, aminél az adott tesztben nagyon kicsi a valószínűsége az adott fitsségi állapotból következően kialakuló egészségproblémának. Egyébként a metabolikus szindróma tünetegyüttesét vizsgáltuk egy országos, reprezentatív kutatás keretében, több mint 2600 gyerekekkel. Velük megcsináltuk iskolai körülmények között az egyszerű pályatesztet, majd 600 gyereket bevittünk sportélettani laboratóriumokba is, ahol komplex spiroergometriás tesztel mértük a maximális oxigénfelvevő képességüket és más egészségi állapotukra vonatkozó markereket, majd különböző statisztikai módszerekkel állapítottuk meg az említett minimum értékeket, amik elérhetők egyébként bárki számára.

V. J.: Köszönöm, én most már értem. Arra kérnélek, hogy röviden ismertesd, milyennek találtátok a legutóbbi mérések során a tanulók fitsségét, illetve hogyan változott időben ez a fittség.

K. M.: Ahogy említettem, most már 11. éve csináljuk a méréseket. Az előző tanév (2023/2024.) mérési időszak adataiból azt látjuk, hogy vannak kiemelkedően jól

teljesítő területek, és vannak olyan fitsségi összetevők, amik drasztikusan rosszak a gyerekek fitsségi állapotában. Összességében talán a legkritikusabb a gyerekek kardiovaszkuláris fitsségi állapota, az állóképességük, ami az idősebb korosztályokban tényleg drasztikusan csökken. Nagyon kevesen vannak, akik elérik az egészség megőrzéséhez szükséges minimum szintet.

Ha a számokat nézzük, az 5. évfolyamon a gyerekek kétharmada az egészségzónába tartozik, tehát elérik az egészséghez szükséges minimum szintet az állóképességi tesztben. De mire kikerülnek a köznevelési rendszerből - 18 éves korukra - a kétharmaduk már fejlesztésre szorul, tehát ekkor több mint 60 százalékuk az egészség szempontjából gyenge állóképességgel rendelkezik.

Nem csoda, hogy Magyarországon a vezető halálokok között szerepelnek a kardiovaszkuláris megbetegedések, amik közvetlen kapcsolatban állnak az állóképesség szintjével.

V. J.: Ez sokkoló adat valóban. Esetleg van valamilyen elképzelés, hogy mi állhat e mögött?

K. M.: Ahogy idősödnek a gyerekek, azt látjuk, hogy a fizikai inaktivitás mértéke is növekszik, elsősorban ez áll mögötte. Egyre kevesebbet mozognak, egyre inkább a számítógép és a különböző technológiai eszközök csapdájába esnek, és sajnos ennek az a következménye, hogy az állóképességük romlik. Hozzáteszem, az állóképességi tesztekhez szükséges minimum értékek alacsonyabbak ezekben a korosztályokban, és ennek ellenére is csökken azoknak a száma, akik elérik. Az adatok tényleg előre vetítik azt, hogy ezek a megbetegedések a felnőttkorban nagyon gyakoriak lesznek. Emiatt

fontos lenne preventív szemlélettel a mozgást minél inkább népszerűsíteni, az iskolákban meghonosítva minél több lehetőséget adni a gyerekeknek a mozgásra, ugyanis az állóképesség így nagyon nagy mértékben fejleszhető. Ami még ugyancsak elkésztő, hogy minden 4. gyerek túlsúlyos vagy elhízott hazánkban az iskolás korúak körében – 5.-12. évfolyamos gyerekekről beszélünk! Ez az életkor előrehaladtával egyre inkább fokozódik, felnőttkorban csúcsosodik. Nagyon sok az olyan gyerek, akinél egyébként ez a gyenge állóképesség a túlsúllyal, elhízással párosul, és emiatt nagyon nagy a kockázata a különböző megbetegedéseknek.

Viszont, ha visszatekintünk az elmúlt 11 évre, amióta NETFIT-et bevezettük, és nyomon tudjuk követni ezzel a mérési rendszerrel a gyerekek fittségi állapotát, azt látjuk, hogy a mindennapos testnevelés – 2012-ben vezették be a mindennapos testnevelést felmenő rendszerben – egy jól kimutatható pozitív változást okozott a gyerekek fittségi állapotában.

Tehát megmutatkozik a rendszeres iskolai testmozgás hatása. Sajnos azonban a pandémia okozta inaktivitási krízis nagyon nagy mértékben csökkentette a gyerekek egészségközpontú fittségi állapotát, mondhatjuk, soha nem látott mértékben. Tudjuk, hogy a covid milyen negatív hatásokat okozott számos téren, és ez sajnos a gyerekeket sem kímélte, akár az alvási szokásokra, akár a különböző szociális kapcsolatokra való hatását nézzük, de a mérésekkel kimutathatóan a fittségi állapotukban is negatív törést okozott. Olyannyira, hogy még 3 évvel a pandémia után sem tudtuk teljesen elérni a covid előtti fittségi szintet! Van egy úgynevezett intézményi fittségi indexünk, ez átfogóan mutatja, hogy az adott iskolákba járó gyerekek átlagosan hány tesztben teljesítik az egészségzónát. Ezzel szoktuk

nyomon követni a gyerekek fittségi állapotában mutatkozó változást, tendenciát. Ennek változása is bizonyítja, hogy az iskolai sportolási lehetőségek bővítésének milyen nagy jelentőségük volt. Amikor a covid miatti távoktatásra való átállással a gyerekek elvesztették a testnevelési órára és a különböző iskolai sportfoglalkozásokra járás lehetőségét, azon nyomban drasztikusan leromlott a fittségi állapotuk. Abban az időben ugyan a gyerekek egy része járhatott egyesületbe sportolni, de a többségnek, akik nem sportolnak egyesületben, nem volt lehetőségük szervezett keretek közötti mozgásra, és ez abszolút kimutatható az adatokban is.

V. J.: Igen, eléggé elszomorító ezt hallani. Ha jól értem ugyanakkor, bár a mindennapos testnevelés bevezetése pozitív hatású volt, de az igen lesújtó adatok a középiskolásokra vonatkozóan – amikor a gyerek a köznevelési rendszert elhagyja – arra utalnak, hogy még mindig nem elég a mindennapos testnevelés jelenlegi formájában. Gondolom, hogy ez indította a szövetséget arra, hogy másfajta megoldást próbáljon ki. Kérlek, mondd néhány szót az Aktív Iskola Programról!

K. M.: Így van, ahogy mondod. Látjuk a mindennapos testnevelés pozitív hozzáadékát, de ez sajnos még nem elég. A gyerekeknél tapasztalható magas inaktivitási szint problémáját nem tudta megoldani, azaz nem tudta pozitív irányba fordítani az aktivitási szintet, ami ebben az életkorban elvárt lenne. Csak egy számot hadd mondjak, mielőtt elkezdeném az Aktív Iskola Program bemutatását. A WHO által ajánlott minimum átlag napi 60 percnyi közepes/magas intenzitású mozgás. Ezt hazánkban, illetve nemzetközi szinten is csak a gyerekek 20%-a éri el. Pedig ennyi lenne ahhoz szükséges, hogy az aktuális fittségüket, az egészségi állapotukat fenntartsák. Látható tehát, hogy ez egy nagyon alacsony arány. Csakhogy

előjáróban elmondjam, az Aktív Iskola Programban jelenleg a gyerekek 50%-a ezt már 2 év után eléri! Az Aktív Iskola Programot a Magyar Diáksport Szövetség pontosan ilyen adatok láttán és ezen felbuzdulva, inspirálódva indította el annak érdekében, hogy minél több mozgási lehetőséget biztosítsunk az iskolán belül a gyerekeknek. Azért, hogy minél több élményszerű mozgás lehetőséget nyújtsunk, hiszen ezen van a hangsúly. Ha a gyerek talál olyan elérhető mozgásformát, ami élmény számára, és örömet okoz neki, akkor azt fogja ismételni, és egyre nagyobb valószínűséggel beépíti a mindennapjaiba. Az iskolának hatalmas felelőssége van abban, hogy mennyi lehetőséget, esélyt ad mozgásra a mindennapokban. A gyerekek – főleg kisiskolás korukban – az ébrenlétük majdnem 70%-át az iskolában töltik, tehát tényleg nem mindegy, hogy mennyi mozgásmennyiséget biztosítunk számukra. Az Aktív Iskola Programot 3 éve vezettük be, akkor még 74 iskolában próbáltuk ki a program hatékonyságát. Nagyon próbáltunk arra figyelni, hogy mindenféle iskolának legyen esélye csatlakozni és megvalósítani a programot. Csatlakozhatott akár kisiskola is, bármilyen háttérrel, infrastruktúrával. Jelenleg már 423 iskolában működtetjük sikeresen ezt a programot.

Az Aktív Iskola Program lényege, hogy minél inkább mozgásgazdag környezetet alakítson ki az iskola a pedagógusok és az intézményvezető segítségével, és rengeteg mozgáslehetőséghez jussanak a gyerekek.

Konkréten nem az iskolai testnevelésről van itt szó, hanem az azon kívüli időről. Egy komplex szakmai javaslatot dolgozunk ki az iskoláknak arra vonatkozóan, hogy hogyan tudnak elindulni a fejlődés útján ezen a területen, 5 különböző intervenció terület köré csoportosítva. Az 1. a minőségi diáksport, ahol leginkább a délutáni sport-

foglalkozásokra, azok minőségére és mennyiségére fókuszálunk. Nagyon fontos, hogy ne a versenysport, hanem a tömegsport, az élménysport álljon a központban. A 2. a minőségi testnevelés megvalósítása, vagyis, hogy a testnevelés valóban magas minőségi szinten történjen. Ez nagyon fontos, és a program keretében rengeteg muníciót és segítséget, támogatást adunk ehhez a pedagógusoknak. Ezen az intervenció területén igyekszünk a pedagógusokat folyamatosan tovább képezni, rendszeres webináriumokat, online továbbképzéseket tartunk nekik, ami igazán nagy érdeklődésre tart számot. A 3. intervenció területén, a partnerség és kommunikáció területén belül igyekszünk az iskolákat arra ösztönözni, hogy keressék a lehetőségeket külső szervezetekkel, akár önkormányzatokkal, sportegyesületekkel annak érdekében, hogy minél többféle sportágat tudjanak bevinni az iskolába. Ismertessék meg ezeket a gyerekekkel, és lehetőleg win-win szituációt alakítsanak ki, hogy minél több sportkör alakuljon és így minél több gyermek számára legyenek elérhetőek. A partnerség és kommunikáción belül még a szülőkkel való kommunikációra is nagyon nagy hangsúlyt fektetünk. Különböző közös programok szervezésére ösztönözük az iskolákat. A 4. intervenció terület az egészséges életmódot támogató környezet kialakítása, hiszen számos tudományos kutatás kimutatta, hogy ha önmagában a környezetet úgy alakítjuk ki, hogy az mozgásra ösztönözze a gyereket, akkor elkezdenek mozogni. Például azt javasoljuk az iskoláknak, hogy szervezzenek legalább 20 perces, összefüggő, szabadtéren eltölthető aktív szüneteket.

V. J.: Pontosan mit jelent az aktív szünet?

K. M.: Nagyon egyszerű beavatkozások ezek, amelyek, ha összeadódnak, akkor nagy mértékben tudják pozitívba fordítani a gyerekek aktivitási szintjét. Összesség-

gében az aktív szünet azt jelenti, hogy úgy alakítsák ki a csengetési rendet, hogy az órák között legyen naponta legalább egy húszperces szünet, amikor félig vezetett, akár erre felkészített tanulók vezetésével különböző aktivitásokat szerveznek az iskolaudvaron, sporteszközök elérhetővé tételével. Ez nagyon fontos, mert evidensnek tűnik, hogy biztosítunk nekik sporteszközöket, de sajnos sok esetben ez nem valósul meg. Leterelik a gyerekeket az udvarra, és ők maximum leülnek és nézik egymást, esetleg fogócskáznak. De ha ott van a rekreációs, szabadidős tevékenységre ösztökélő sporteszköz – tollaslabda, pingpongütő, labda – akkor a gyerekek ezeket használni kezdik. Nagyon sok iskolában úgy valósulnak meg az aktív szünetek, hogy van egy önkéntes tanulói csoport – ami az Aktív Iskola Programot szervezi az iskolán belül – és különböző mozgásos, táncos foglalkozásokat tart. Az iskolások ilyen aktivitások után felfrissülve tudják az órákat folytatni. Ez nagyon fontos, mert akár ezek a 20 percek, de akár egy aktív tanulási módszer alkalmazásával tanórán elvégezhető 5 perces aktivitás is mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy elérjék a WHO által ajánlott napi 60 perces aktivitást, és így egészségesebbek legyenek.

V. J.: Van még más beavatkozás ezen az intervenció területén?

K. M.: Az „egészséges életmódot támogató környezet” keretében vannak témahetünk, például egészséges táplálkozás hete, aktív közlekedés hete, digitális témahét, ezek talán a legkiemelkedőbbek. Amikor van egy-egy ilyen témahét, akkor annak előkészítésén az egész tantestület dolgozik, különböző munkacsoportok alakulnak – akár szülőket is bevonnak. Ilyenkor például rajzórán is aktív közlekedéssel kapcsolatos rajzokat készítenek. Tulajdonképpen ez a program hatékonyságának a kulcsa:

nemcsak a testnevelő tanár mondja, hogy a mozgás fontos, hanem a teljes tantestület mögé áll, és az iskola minden része azt sugározza a tanulóknak felé, hogy ez egy fontos dolog.

Ezen kívül van még egy 5. intervenció terület, ez a tanulói bevonódás, amit némileg már érintettem. Ennek a lényege, hogy szerveződjön a tanulókból egy kis önkéntes csoport, ami az aktivitások, programok szervezésében tevékenyen részt vesz, és segíti a pedagógusok munkáját. Nagyon jó visszajelzéseink vannak az elmúlt 3 évből ennek gyakorlatára is, bár talán ennek a területnek a fejlődése indult meg a legnehezebben. Kell egy mentor pedagógus, aki a kezdetben ezeket a kisdíjakokat felvértezi feladatokkal és instrukciókkal, aztán ha a gyerekek kitanulják, már teljesen önjárók lesznek, és egyedül tudnak különböző aktivitásokat szervezni. Feltérképezik, hogy mire lenne igény, különböző kreatív eseményeket szerveznek a társaiknak, és ezzel nagyon pozitívan alakul az iskolai élet. Körülbelül 70 szakmai programjavaslatunk van az iskolák számára, és ők maguk döntenek el, melyiket szeretnék az adott tanévben megvalósítani. Van egy éves tervük, és ahogy ezeket a javaslatokat megvalósítják, azáltal pontokat gyűjtenek. A különböző intervenció területeken gyűjtött pontok alapján minősítést kapnak, és bronz, ezüst vagy arany fokozatú Aktív Iskolává is válhatnak. Tehát maga a program egy minőségi védjegy rendszer is, és ezzel ismerjük el a pedagógusok ezen a területen végzett munkáját. Sőt, az összegyűjtött pontokat év végén be tudják váltani egy webshopban, ahol különböző szakmai szolgáltatásokat, illetve sporteszközöket, sportruházatot tudnak vásárolni, amit akár a pedagógusok is használhatnak, vagy a teljes iskola, a tanulók javára fordíthatják. Például lehet ez tantestületi kirándulás, tantestületi tréning, csapatépítő tréning lehívása szol-

gáztatásként, külsősök által tartott élmény tesióra, frizbi-élményfoglalkozás. Tehát olyan dolgok, amivel a saját fejlődésük mellett még több plusz dolgot tudnak az iskolájukba bevinni, és így még színesebbé tudják tenni az adott iskola sportéletét.

V. J.: Ha egy iskola csatlakozni akar a programhoz, akkor az kap valamilyen anyagi támogatást ahhoz, hogy elinduljon, például, hogy eszközt vásároljon?

K. M.: Az első évben tulajdonképpen egy ismerkedés zajlik a mi hálózatunkkal, akik ezt a programot működtetik. Minden megyében van egy Aktív Iskola koordinátor, aki segíti a program helyi szintű megvalósítását, van egy informatikai háttér is mögötte. Bőven merülhet fel kérdés az első évben, mert valóban egy nagyon komplex programról van szó. Az első évben vannak minimumkövetelmények ahhoz, hogy a programhoz való csatlakozás után az iskola klubtag legyen. Ilyen követelmény például: legyen legalább egy gyerek, aki diákolimpián részt vesz, a NETFIT adatokat töltsék fel legalább 90%-ban, legyenek már diák önkéntesek, akik segítik a pedagógusok munkáját. 10-11 ilyen minimumkövetelmény, aminek az elérésével tudnak klubtaggá válni, és ezután kezdődhet el a pontgyűjtés, aminek az eredménye tulajdonképpen az anyagi támogatás, amit az év végén le tudnak a webshopban vásárolni. A webshop rendszeren kívül még rengeteg motivációs tartalmi elemünk van: például az iskolák év elején – ha már megszerezték a klubtagságot – kapnak egy tanévkezdő csomagot. Idén például az összes iskolába küldtünk motiváló lépcső- és falmatricákat, amivel tovább tudták színesíteni az iskolájukat, és motiváló környezetet tudtak kialakítani, mind a pedagógusok, mind a tanulók örömeire. A hátrányos helyzetű iskolák – nagyon sok hátrányos helyzetű iskolával dolgozunk együtt – már az első évben is kapnak

anyagi támogatást, hogy a klubszintet megfelelő minőségben tudják megvalósítani. Azokat az iskolákat, ahol kevés a sporteszköz – és még azzal is küzdenek, hogy nincs labda – szeretnénk már a nulladik ponton egy bizonyos összeggel támogatni. A Belügyminisztérium támogatja ezt a programot, az ő forrásaiból gazdálkodunk, illetve stratégiai partnerek is csatlakoztak, például a Richter, a Mol és a KH Bank, akik stratégiai partnerként csatlakoztak. Vannak továbbá tematikus partnereink is, akik egy-egy témahetet támogatnak – például a Kométa az egészséges táplálkozás hetét –, így eseti jelleggel vannak még plusz támogatásaink, amiből a programot működtetjük.

V. J.: Az érdeklődők hol találhatnak információt erről?

K. M.: A www.aktiviskola.hu honlapon, a kapcsolat menüpont alatt megtalálják a régiós irodavezetők elérhetőségét. Mi a koordinátorainkon keresztül tájékoztatjuk az iskolákat bővebben erről a programról, úgyhogy bárki, aki érdeklődik a programhoz való csatlakozásról, azt a régiós kollégákkal tudja megbeszélni. Felvesszük őket egy csatlakozási listára az év során, és amikor a következő tanévre vonatkozó iskolaszámot megállapítjuk – hogy mennyivel tervezünk bővíteni – akkor megkeressük őket, és csatlakozhatnak a következő tanévben. Éves programterveket kell készíteniük, így a tanév közben érdeklődők a következő tanévben tudnak csatlakozni.

Buzdítom is most az érdeklődőket, nyugodtan kérdezzék a koordinátorokat, illetve jelentkezzenek náluk, mert a következő tanévben plusz 200 iskolával szeretnénk bővíteni, tehát az a terv, hogy szeptembertől 600 iskolával folytatjuk a programot.

V. J.: Összesen hány iskola jön számításba? Tehát a 600 hogy viszonyul az összeshez?

K. M.: Most 423 iskolával dolgozunk, jövőre lesz plusz 200. Összesen több mint 4000 iskola van, úgyhogy van még kit elérjünk bőven. Nem feltétlenül cél, hogy mind a 4000 iskola csatlakozzon a programhoz, azt szeretnénk, hogy olyan minőségi munkát és együttműködést tudjunk a résztvevő iskolákkal kialakítani, ami tényleg kiemelkedő és példaértékű a többi iskola számára. Nagyon szeretnénk, ha ezt a minőséget meg tudnánk tartani, ezért is óvatosan lépünk előre, bővítjük az iskolaszámot. Az iskolák visszajelzése alapján is és egyébként is azt gondolom, hogy nagyon nagy támogatást adunk az iskoláknak – itt nem az anyagira gondolok, hanem a szakmai támogatásra – és ahhoz, hogy ezt meg tudjuk tartani, lavírozunk az arany középút megtalálásában.

V. J.: Említetted, hogy az egészséges életmóddal kapcsolatos aktivitás is zajlik. Ott mire kell gondolni, mi az, amit a fizikai aktivitáson túl még próbáltok előmozdítani?

K. M.: Ami nekünk még a program keretében fókuszban van, az az egészséges táplálkozás. Azt gondoljuk, hogy a gyerekek mentális és fizikai jólétének támogatásában az egészséges táplálkozás nem nélkülözhető. Nyilván az alvás és az egészségi állapot többi összetevője az egészség fenntartásában még nagyon fontos, de a Magyar Diáksport Szövetségben a mozgást és az aktivitást tudjuk hitelesen képviselni. Azonban azt gondoltuk, hogy az egészséges táplálkozás egy annyira nélkülözhetetlen eleme ennek, hogy bevezettük a programba, szakmai javaslatként. Szerveztünk egy témahetet is, az egészséges táplálkozás hetét. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének együttműködésével dolgoztuk ki

ehhez az ötlettárat. Másik szakmai együttműködő partnerünk még a Magyar Elhízástudományi Társaság volt.

V. J.: Említetted a digitális eszközökkel kapcsolatos tevékenységet. Az egy másfajta aktivitás, túl a fizikai aktivitáson és az egészséges táplálkozáson még a digitális eszközök használata is a fókuszba került?

K. M.: Annyiban került fókuszba, hogy szeretnénk, ha értelmesen használnák a digitális eszközöket. Rengeteg olyan applikáció van, ami mozgásra ösztönözheti a gyerekeket. A digitális témahét kapcsán inkább arra fókuszálunk, hogy ezeket az eszközöket hogyan tudják olyan irányba felhasználni, ami a mozgásra ösztönzi őket. Ilyenek például a lépésszámláló alkalmazások. Szeretnénk ezeket megismertetni a pedagógusokkal, és nem feltétlenül tiltani, hanem ismereteket átadni azzal kapcsolatban, hogy ha digitális eszközről van szó, azt lehet jó irányba is használni.

V. J.: Még egy utolsó kérdésem lenne. Az Aktív Iskola Program nevében az aktivitás most főképpen a fizikai aktivitásra utal. Van esetleg terv arra, hogy a szellemi aktivitás felé kiterjesszék a programot? Gondolok arra, hogy például a digitális eszközöket ne csak lépésszámlálásra használják, hanem olyan szellemi aktivitásra is, ami szintén fontos a mentális egészség szempontjából.

K. M.: A mentális egészség önmagában is egy fókusztema, ezért egy témahetünk is van a mentális egészségre. Az egészséges életmódra történő edukációra is nagy hangsúlyt fektetünk, és itt a digitális eszközök eszközként szerepelnek. Rengeteg ötletünk, segédanyagunk van arra vonatkozóan, hogy az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteket hogyan adják át a pedagógusok. Nagyon gyakorlatias előadásokat adunk a pedagógusoknak, amit aztán csak tovább kell adniuk a gyere-

keknek, ha erre irányult kérdés, igen, ez önmagában jelen van a rendszerben. Rengeteg partnerünk van, például a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, akivel az erre irányuló edukációs programjainkban együttműködünk. Tulajdonképpen az Aktív Iskola Program egy ernyőprogramja minden olyan jógyakorlatnak, programnak, ami fontos és hasznos lehet a pedagógusok számára ezen a területen.

V. J.: Nem pont erre gondoltam. Amit elmondtál, abból az derül ki, hogy a program a gyerekek fizikai aktivitását mozditja elő főképpen. Azt kérdeztem, hogy esetleg felmerült-e, hogy a gyerekek szellemi aktivitásának az előmozdítása fontos lehet. Nem előadások tartására gondolok, hanem amit a gyerekek csinálnak. Olyasmint, ami a szellemi aktivitást jelenti a gyerekek számára, ami a deviáns magatartás elkerülését segíti elő és mentális egészséghez, a jólléthez szükséges.

K. M.: Gondolkozunk még azon, hogy ezt szerves részeként hogyan tudjuk a programba beilleszteni. Viszont azt hadd említsem meg, hogy önmagában az Aktív Iskola Program megvalósítása az iskolákban a gyerekek tanulmányi teljesítményére is nagy mértékben és kimutathatóan hatással van.

Számos tudományos elemzés elérhető már erre vonatkozóan, ami azt mutatja, hogy ahol az aktív iskola koncepciót megvalósítják, ott ez a gyerekek tanulási teljesítményére is pozitív hatással van.

Sokkal jobb jegyeket kapnak, hiszen felfrissül az agyuk és ezáltal a koncentrációs képességük, a figyelmük sokkal inkább fókuszált lesz. Ezáltal a program indirekt módon magával vonja az iskolai teljesítmény javulását is. Ugyanígy – ahogy említettem a deviáns magatartást – a gyerekek

magatartása is sokkal inkább pozitív irányba mozdul, egyre kevesebb lesz a magatartási probléma, kevesebb lesz az az idő, amit fegyelmezésre kell fordítani. Sokszor az a visszajelzés, attól félnek a pedagógusok, azért nem engedik őket mozogni, mert akkor a magatartásuk szerteszét esik, és kicsúszik az irányítás a pedagógusok keze közül. De azok, akik megvalósítják ezt a programot, ők látják, érzékelik, hogy pontosan a fordítottja történik. Ha van elég idejük és lehetőségük mozogni és felfrissülni, akkor utána sokkal kezelhetőbbek lesznek az órákon a gyerekek, és sokkal jobban fognak tudni figyelni. Így ez tulajdonképpen attól függetlenül, hogy Aktív Iskola Programnak nevezzük, és a gyerekek aktivitási szintjének az emelését és a fittségi állapotuk javulását célozza, rengeteg területre hatással van, és nagyon jó iskolai jóllétet, iskolai közeget biztosít a pedagógusok és a tanulók számára is. Úgyhogy nagyon ajánlom mindenkinek.

V. J.: Van ennek valamilyen nemzetközi példája, van máshol is hasonló program?

K. M.: Három évet dolgoztunk a fejlesztéseken különböző szakemberekkel, iskolaigazgatókkal, pedagógusokkal, szakértőkkel, a testnevelő tudomány, sporttudomány területén kutatás-fejlesztéseket végeztünk. Amikor elkezdtük a programot kidolgozni természetesen azzal kezdtük, hogy feltérképeztük, hogy nemzetközi szinten mi a helyzet, vannak-e, voltak-e már futó aktív iskola programok. Például Írországból az „Active School Flag” amit kiemelnék, ide tanulmányi látogatást is tettünk. Összegyűjtöttük a nemzetközi példákból azokat, amelyekről azt gondoltuk, hogy jól hasznosíthatók és beépíthetők. Tulajdonképpen ezeket kiegészítettük, módosítottuk és egy olyan egyveleget építettünk fel, ami azt gondoljuk, hogy tényleg hatékonyan tud működni a magyar köznevelési rendszerben.

V. J.: Amit elmondtál, az engem mindenképpen meggyőzött. Annyit tennék hozzá, hogy azért tartom nagyon fontosnak azt, hogy a gyerekeknél elindul egy ilyen program, mert az egész magyar társadalomban probléma az egészségtelen életmód, és a gyerekek egy olyan beavatkozási pont, ahol várhatjuk, hogy a

leghatékonyabban tudunk változást elérni a felnőttekre is. Nagyon szépen köszönöm a beszámolót, a sok ismeretet, és gondolom, hogy az olvasók, illetve a hallgatók is hasznosítani fogják. Még egyszer nagyon köszönöm, hogy vállalkoztál rá!

K. M.: Én köszönöm a lehetőséget!

A lapszámban megjelent vizuális kivonatban Kaj Mónika, a Magyar Diáksport Szövetség szakmai vezetője bemutatja a NETFIT® 2023/2024. tanévi országos eredményeit:
<https://doi.org/10.58701/mej.18190>