

2023

Kutatási jelentés az Aktív Iskola
programban részt vevő 10–19 éves
tanulók aktivitási szokásairól



IMPRESSZUM

Javasolt hivatkozás: Kälbli Katalin, Kovács Viktória Anna, Csányi Tamás, Boronyai Zoltán és Kaj Mónika (2023). *Kutatási jelentés az Aktív Iskola programban részt vevő 10–19 éves tanulók aktivitási szokásairól.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Szerzők:

dr. Kälbli Katalin PhD

dr. Kovács Viktória Anna PhD

dr. habil. Csányi Tamás PhD

Boronyai Zoltán

dr. Kaj Mónika PhD

Stratégiai igazgató: dr. Molnár László

Ügyvezető igazgató: dr. Erdős Dániel

A kiadásért felel: Balogh Gábor elnök

A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa

2023

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG
1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.
E-mail: mdszok@mdsz.hu
Telefon: +36 1 273 3570
www.mdsz.hu

TARTALOM

Ábrák és táblázatok jegyzéke	4
Összefoglaló	6
Bevezetés, a kutatás célja	6
Módszerek	6
A kutatás fő eredményei	6
Következtetések	8
1. Az Aktív Iskola program háttere és célja	9
2. A vizsgálat célja	10
3. A vizsgálat módszere	10
4. A vizsgálatban részt vevő Intézmények és az intézmények tanulóinak jellegzetességei	12
4.1. Az intézmények jellegzetességei	12
4.2. A vizsgálatban részt vevő tanulók jellegzetességei	13
5. Eredmények	14
5.1. A tanulók fizikai aktivitási szokásai	14
5.1.1. Aktív közlekedés	14
5.1.2. Fizikai aktivitás az iskolában	15
5.1.3. Fizikai aktivitás az iskolán kívül	17
5.1.4. Fizikai aktivitás hétvégenként	19
5.1.5. Képernyő előtt töltött idő	20
5.2. A tanulók közvetlen környezetének sportolási szokásai és ennek hatása a tanulók aktivitására	22
5.3. Az iskolán belüli és az iskolán kívüli sportfoglalkozásokon való részvétel jellemzői	26
5.4. A testnevelésórák megítélése	30
5.5. Az iskola testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdje a tanulók szemszögéből	33
5.6. Szubjektív jóllét, boldogság és zaklatás az iskolában	36
6.2.1. Szubjektív jóllét az iskolai környezetben	36
5.6.2. Zaklatás az iskolában	41
6. Következtetések, összegzés	43
7. Irodalomjegyzék	46
8. Melléklet	49
8.1. Melléklet 1. A vizsgálatban részt vett iskolák listája	49
8.2. Melléklet 2: Tanulói kérdőív	51

ÁBRÁK ÉS TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. ábra: A vizsgálati mintát adó intézmények és tanulók regionális megoszlása	12
2. ábra: A válaszadó tanulók évfolyam szerinti megoszlása	13
3. ábra: A vizsgálatban részt vevő tanulók lakóhelyének és iskolája településének megegyezése	13
4. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak aktív közlekedési szokásai (Közlekedés gyalog, kerékpárral, rollerrel stb. az iskolába és haza)	14
5. ábra: A tanulók aktív közlekedési szokásai az iskolával azonos és az iskolától eltérő lakóhely esetén	15
6. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak aktivitási szokásai a tanórák közötti szünetekben	15
7. ábra: A aktív szünetek előfordulási gyakorisága	16
8. ábra: Az aktív szünetek gyakoriságának előfordulási aránya az aktív iskola tanulóinak tanóráin évfolyami bontásban a vizsgálatot megelőző héten	16
9. ábra: A fiúk és lányok iskola előtti és iskola utáni, minimum 10 perces testmozgásának előfordulási aránya a vizsgálatot megelőző héten	17
10. ábra: Iskola előtt és iskola után minimum 10 perces aktivitást végző tanulók aránya a vizsgálatot megelőző héten egyesületben sportoló és nem sportoló tanulók között	18
11. ábra: Az inaktív (iskola előtt, illetve iskola után 10 percet meghaladó testmozgást nem végző) tanulók arányának változása az évfolyamok előrehaladtával	18
12. ábra: A fiúk és a lányok hétvégi aktivitásának jellemzői	19
13. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók hétvégi aktivitásának jellemzői az évfolyamok tükrében	20
14. ábra: A tanulók képernyő előtt töltött idejének alakulása hét közben és hétvégén	20
15. ábra: A hét közben és hétvégén napi 2 óránál többet képernyő előtt töltő tanulók arányának változása az évfolyam függvényében	21
16. ábra: Ülő életmódot különböző mértékben folytató tanulók aránya a válaszadó tanulók között	21
17. ábra: A vizsgálatban részt vevő tanulók szüleinek sportolási szokásai a tanulók szubjektív megítélése alapján	22
19. ábra: A tanulók véleménye aktivitásuk, sportolásuk szülei általi támogatottságáról	23
18. ábra: A tanulók véleménye aktivitásuk, sportolásuk szülei általi biztatásáról	23
20. ábra: Inaktív és aktív tanulók szüleinek aktivitási szokásai	24
21. ábra: A megkérdezett tanulók barátainak sportolási szokásai	24
22. ábra: Az 5–8. osztályos és a 9–13. osztályos tanulók barátainak sportolási szokásai	25
23. ábra: Inaktív és aktív tanulók barátainak sportolási szokásai	25
24. ábra: Délutáni sportfoglalkozásokon való heti rendszerességű részvétel jellegzetességei a megkérdezett tanulók körében a 2021/2022. tanévben	26
25. ábra: A megkérdezett tanulók véleménye az iskolában szervezett sportolási lehetőségekről	26
26. ábra: A megkérdezett tanulók véleménye az iskolában szervezett sportolási lehetőségekről az azokon való részvétel függvényében	27
27. ábra: A részvételi gyakoriság aránya az iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozásokon	27

28. ábra: Iskolán kívüli sportegyesületi vagy sporttanfolyami tagsággal rendelkező tanulók aránya a vizsgálati mintában	28
29. ábra: Iskolán kívüli sportegyesületi vagy sporttanfolyami tagsággal rendelkező tanulók aránya a vizsgálati mintában évfolyamonkénti bontásban.....	28
30. ábra: Iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozáson részt vevő tanulók aránya évfolyamonkénti bontásban	29
31. ábra: Az iskolán kívüli sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői a fiúknál és lányoknál	29
32. ábra: A testnevelésórák élvezetességének értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán.....	30
33. ábra: A testnevelésórák élményközpontúságának fiúk és lányok általi értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében.....	31
34. ábra: A testnevelésóra iránti lelkesedés és motiváltság jellemzői a vizsgálati mintát alkotó tanulók körében	31
35. ábra: A testnevelésórán eléggé vagy nagyon motivált tanulók arányának változása évfolyamonkénti bontásban....	32
36. ábra: A fiúk és lányok mozgásügyességének saját maguk általi, szubjektív megítélésének jellemzői	32
37. ábra: Átlag alatti, átlagos és átlag feletti ügyességű tanulók testnevelésórai motivációjának és lelkesedésének jellemzői	33
38. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak szubjektív véleménye az intézmény testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjéről	34
39. ábra: Iskolai sportfoglalkozáson részt vevő és azon részt nem vevő tanulók szubjektív megítélése arról, hogy az iskola számára a tanulók délutáni sportfoglalkozáson való részvétele mennyire fontos	35
40. ábra: A boldogságindex átlagos értéke évfolyamonként.....	36
41. ábra: Az iskolai jóllétet tükröző boldogságindex átlagértéke a képernyő előtt töltött idő függvényében	37
42. ábra: Iskolai boldogságindex átlagértékei az iskola után végzett, minimum 10 perces aktivitások heti mennyiségének függvényében	37
43. ábra: Az iskolai boldogságindex alakulása a tanórák közötti aktivitás függvényében.....	38
44. ábra: Különböző fittségi index értékű intézmények tanulóinak boldogságindex-értékei	39
45. ábra: A tanórai összpontosítás szubjektív megítélése az aktív tanulás előfordulási gyakoriságának függvényében.....	40
46. ábra: Az iskolai zaklatás előfordulásának gyakorisága a vizsgálati mintában.....	41
47. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatott tanulók arányának változása a különböző évfolyamokon	42
48. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatásnak kitett tanulók aránya a hét közbeni képernyő előtt töltött idő függvényében	42
49. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatásnak kitett tanulók aránya a szubjektív megítélt mozgásügyesség függvényében.....	43
50. ábra: A boldogságindex átlagos értékének alakulása a különböző gyakorisággal zaklatott tanulók körében	43
1. táblázat: A vizsgálatba bevont intézmények jellegzetességei	12

ÖSSZEFOGLALÓ

BEVEZETÉS, A KUTATÁS CÉLJA

A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) 2022. szeptemberében 75 iskola bevonásával indította el az Aktív Iskola programot. A program célja, hogy az abba bevont intézményekben egy olyan támogató közeg kialakulását támogassa, mely a felnövekvő generációt megfelelő – az egészséges fejlődés számára nélkülözhetetlen – mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás végzésére ösztönzi, és ezáltal hozzájárul az inaktivitásból eredő rossz fittségi állapot javításához, a kedvezőtlen népegészségügyi hatások visszaszorításához, továbbá a tanulók egészséges testi és lelki fejlődéséhez.



Jelen vizsgálat célja az Aktív Iskola programban részt vevő diákok aktivitási szokásainak, mozgás iránti attitűdjének és iskolai boldogságérzetének feltárása. A vizsgálat évente történő megismétlése által hosszú távú célunk az Aktív Iskola program tanulók aktivitására, aktivitás iránti attitűdjére és a tanulók jóllétére gyakorolt hatásának vizsgálata.

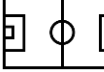





MÓDSZEREK

A 2022. szeptember 19. és október 21. között lebonyolított, 33 kérdésből álló kérdőíves vizsgálatunkban 71 intézmény 11 495, 5–13. évfolyamos tanulója (átlagéletkor $13,5 \pm 2,3$ év) vett részt. A vizsgálati mintát 5741 fiú (49,9%) és 5754 lány adta.

A KUTATÁS FŐ EREDMÉNYEI

Az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók fizikai aktivitását, az aktivitással kapcsolatos attitűdjét és az iskolai jóllétét, boldogságérzetét az alábbiak jellemzik.

- A tanulóknak több mint a fele közlekedik aktívan (pl. kerékpárral, rollerrel) az iskolába, illetve onnan haza. Az aktív közlekedést befolyásolja az iskola és a lakóhely azonos vagy különböző helyszíne. Az iskolától eltérő településen lakó diákok ritkábban közlekednek aktívan. 
- Az aktívan közlekedő tanulók szubjektív iskolai boldogságérzete nem aktívan közlekedő társaikhoz viszonyítva jobb és saját bevallásuk szerint jobban tudnak koncentrálni a tanórákon nem aktívan közlekedő társaiknál.
- A tanulók 32%-a a testnevelésórán kívül semmilyen egyéb sportfoglalkozáson nem vesz részt, sem az iskolán belül, sem azon kívül.
- A testnevelésórák élvezetességének megítélése átlagosan jónak tekinthető az Aktív Iskola programot megkezdő iskolák diákjai körében. Egy 5 fokozatú skálán átlagosan 3,79-re értékelték a testnevelésórák élvezetességét a válaszadó tanulók. A lányok minden osztályfokon átlagosan kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk, továbbá az évfolyamok előrehaladtával a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése folyamatosan csökken. A testnevelésórákon motiváltan, lelkesen részt vevő tanulók aránya is csökkenő tendenciát mutat az évfolyamok előrehaladtával. A testnevelésórán való motiváltság és lelkeség szoros összefüggést mutat azzal, hogy a tanulók mennyire érzik magukat ügyesnek. 

- A sportoló tanulók többsége (a teljes minta 38%-a) kizárólag iskolán kívüli sportfoglalkozásokra járt a 2021/2022. tanévben. Az évfolyamok előrehaladtával egyre kevesebb tanuló tagja valamilyen iskolán kívüli sportegyesületnek vagy tanfolyamnak. 
- Az egyesületben nem sportoló gyerekek 30,6%-a semmilyen 10 perces meghaladó testmozgást nem végez hét közben.
- Az inaktív tanulók aránya (mind a hét közbeni, mind pedig a hétvégi aktivitások alapján) az osztályfok előrehaladtával folyamatosan növekszik.
- A lányokat a fiúknál alacsonyabb aktivitási szint jellemzi.
- Az aktívabb szülők gyermekei maguk is aktívabbak. 
- A több sportoló baráttal rendelkező tanulókat nagyobb aktivitás jellemzi.
- A tanórák alatti aktív szünetek az intézményekben jelen vannak. Az általános iskolás tanulók 45,4%-a, a középiskolások 25,7%-a nyilatkozott úgy, hogy a vizsgálatot megelőző héten legalább egy alkalommal volt aktív szünet valamelyik tanóráján. Az aktív szünetek előfordulása az osztályfok előrehaladtával folyamatosan csökken. A tanórai aktív szünetek gyakoribb alkalmazása a tanulók saját bevallása szerinti jobb tanórai összpontosítással jár együtt. 
- Az óráközi szünetekben végzett aktivitás összefüggésben áll a tanulók iskolai jóllétével. A tanórák közötti szünetekben aktív tanulók iskolai boldogságérzetét tükröző boldogságindex értéke 24%-kal magasabb, mint azoké, akik a tanórák közötti szünetekben soha nem aktívak.
- Hétköznap a megkérdezett fiatalok közel fele (48,2%), hétvégén 63,9%-a naponta több, mint 2 órát tölt képernyő előtt, ami egészségügyi szempontból rizikótényezőt jelent. Az életkor előrehaladtával növekszik a napi 2 óránál több időt képernyő előtt töltő fiatalok aránya. 
- Azok a tanulók, akik hét közben napi 3 óránál több időt töltenek képernyő előtt, az átlagosnál gyakrabban áldozatai zaklatásnak és az iskolai boldogságérzetüket tükröző boldogságindex értékük is alacsonyabb.
- A tanulók iskolai boldogságérzete az osztályfok növekedésével párhuzamosan csökkenő tendenciát mutat.
- Azok a tanulók, akik heti 3 vagy ennél több alkalommal 10 perces meghaladó testmozgást végeznek az iskola után, az átlagosnál magasabb boldogságindexszel rendelkeznek, míg az ennél kevesebb aktivitást végző tanulók boldogságindex-értéke átlagon aluli. Számottevően alacsonyabb átlagos boldogságindex jellemzi azon tanulókat, akik egyáltalán nem végeznek iskolaidő után semmilyen 10 perces meghaladó aktivitást. 
- A tanulók 11,7%-a számolt be arról, hogy gyakran vagy akár heti több alkalommal is szóbeli vagy fizikai zaklatás áldozata. A bullying veszélyének leginkább az általános iskolás tanulók vannak kitéve. A mozgásban kevésbé ügyes tanulók is gyakrabban válnak zaklatás áldozatává. 
- A mozgásban magukat ügyesnek érző gyerekek motiváltabbak a testnevelésórán és lelkesebben vesznek részt azon.

KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásunk eredményei alátámasztják a fizikai aktivitás széles körű (fizikális és mentális jólétre gyakorolt) pozitív hatásának fennállását. Az inaktivitás és a képernyő előtt töltött idő magas és életkorral párhuzamosan növekvő szintje felhívják a figyelmet a beavatkozás szükségességére, a tanulók számára vonzó mozgásos alternatívák felkínálásának szükségességére, melynek optimális színtere az iskolai közeg. A fizikailag aktív tanulók arányának növekedése az intézményen belül egy boldogabb iskolai környezet kialakulását eredményezik. Ezáltal az Aktív Iskola a fizikális és a mentális fejlődést egyaránt támogatja.

1. AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAM HÁTTERE ÉS CÉLJA

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása alapján az egészséges fejlődés biztosítása és az életmóddal összefüggő, nem fertőző betegségek megelőzése érdekében 5 és 17 éves kor között átlagosan napi 60 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitás végzése javasolt (Bull és mtsai., 2020; WHO, 2020). Sajnos jelenleg az iskoláskorúak több mint 80%-a nem éri el ezt az ajánlott fizikai aktivitási mennyiséget (WHO, 2022). Az inaktivitás egyik következménye a túlsúly és az elhízás gyakoriságának növekedése, melyek együttesen számos további betegség és az elkerülhető korai halálozás kockázati tényezői (Koster és mtsai., 2009). Az évi kötelező iskolai fittségmérés (NETFIT®) eredményei alapján az 5. évfolyamon és az annál magasabb osztályszinteken majdnem minden 3. gyermek túlsúlyos vagy elhízott. A születéskor várható élettartamnak az elmúlt években tapasztalható csökkenése (Harper és mtsai., 2021; Mazzuco és Campostrini, 2022) felhívja a figyelmet az inaktivitás csökkentésének és a fizikaiaktivitás-mennyiség növelésének szükségességére, melynek egészségre gyakorolt pozitív hatása tudományosan is bizonyított (Stenholm és mtsai., 2016).

A fizikai aktivitás mennyiségének növelése azonban nem csak az egészségre gyakorolt kedvező hatása miatt fontos. Tudományos kutatások bizonyítják (Hillman és mtsai., 2009; Donnelly és Lambourne; 2011; Kamijo és mtsai., 2011; Watson és mtsai., 2017), hogy a mozgásban gazdag iskolai környezetben a diákok nemcsak sokkal többet mozognak, sportolnak, hanem jobb közösséget alkotnak, jobban tanulnak és jobb érdemjegyeket is szereznek, kezdeményezőbbekké válnak az iskolai programokban, mindezek következtében pedig szívesebben járnak iskolába. Aktív környezetben a tanulók magatartása jobb, társas kapcsolat-rendszerük gazdagabb, ezáltal pedig az iskolai légkör is javul. A fokozott aktivitás eredményeként – melyhez az órai és óraközi, továbbá a tanórán kívüli aktivitások is hozzájárulnak – a fiatalok fittségi állapota fejlődik, testileg és lelkileg is egészségesebbé válnak.



A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) 2022. szeptemberében 75 iskolával (57 általános iskola, 7 gimnázium, 7 szakképző intézmény, 4 többszintű gimnázium) együttműködve indította útjára az Aktív Iskola programot. A program célja, hogy segítse egy olyan támogató iskolai környezet és attitűd kialakítását, amely hozzájárul a szükséges, életkornak megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás eléréséhez, az elégtelen mennyiségű fizikai aktivitásból, illetve inaktivitásból eredő rossz fittségi állapot javításához és a kedvezőtlen népegészségügyi hatások visszaszorításához. A program fontos alapelve, hogy a testmozgás és sport ne kiváltság legyen, hanem az egészségtudatos életvezetés részévé, mindenki számára elérhető és fontos tevékenységgé váljon. A program a rendszeres egészségfejlesztő testmozgást és ehhez kapcsolódóan az iskolák testnevelési- és sporttevékenységét olyan keretrendszerbe foglalva kívánja elismerni, amely egyúttal iskolai védjegyrendszerként is működik.

2. A VIZSGÁLAT CÉLJA

Az Aktív Iskola program keretében megvalósuló beavatkozások hatásosságának folyamatos vizsgálata a program egyik fontos elemét képezi. Ennek érdekében 2022. szeptemberében, a program bevezetésének elején vizsgálatot végeztünk a programba bevont iskolák diákjai körében, mely vizsgálatot a tanév végén és – a program folytatása esetén – évente megismétlünk.

Vizsgálatunk rövid távú célja a programban részt vevő diákok aktivitási szokásainak, mozgás iránti attitűdjének és iskolai boldogságérzetének feltárása volt. Hosszú távú célunk – a tanév végén, továbbá a jövőben évente megismételt vizsgálatok lebonyolítása által – az **Aktív Iskola program hatásosságának feltárása**, a programnak a tanulók aktivitására, aktivitás iránti attitűdjére és a tanulók jóllétére gyakorolt hatásának vizsgálata.

A vizsgálat során feltárjuk a tanulók

- tanítási idő alatt, a tanórák közötti szünetekben, tanítási időn túl, illetve hétvégén jellemző aktivitási szokásait;
- iskolai vagy sportegyesületben megvalósuló sportfoglalkozásokon való részvételének jellegzetességeit;
- aktív közlekedési szokásainak jellegzetességeit;
- családjainak aktivitási szokásait, továbbá, hogy mennyire támogatják a szülők a tanulók testmozgását;
- fizikai aktivitás iránti attitűdjét;
- szubjektív megítélését iskolájuk mozgásos tevékenységekhez való hozzáállásáról;
- testnevelésórákhoz való viszonyulását;
- szubjektív jóllétét az iskolai környezetben.

A vizsgálat eredményeiről, az Aktív Iskola program hatásosságáról az intézmények számára országos és intézményi szinten is évente adunk visszajelzést.

3. A VIZSGÁLAT MÓDSZERE

Az Aktív Iskola programban a 2022/2023. tanévben részt vevő intézmények tanulóinak aktivitását, aktivitás iránti attitűdjét, illetve jóllétét (iskolai boldogságérzetét) a Magyar Diáksport Szövetség szakértői által összeállított 33 kérdésből álló kérdőív segítségével vizsgáltuk (1. számú melléklet). A kérdések az alábbi nemzetközileg validált kérdőíveken, illetve ezek módosított vagy kiegészített változatain alapulnak:

- SHAPES fizikai aktivitás kérdőív magyar változata (Csányi, 2011);
- Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) kérdőív (WHO, 2017);
- Youth Activity Profile kérdőív (Saint-Maurice és Welk, 2014);
- Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőív (Vargha és mtsai., 2019).

A kérdőív kitöltésére a részt vevő intézmények szervezésében került sor 2022. szeptember 19. és október 21. között. A kérdőívet a programban részt vevő iskolák 5. évfolyamos vagy annál idősebb tanulói töltötték ki. A tanulók szüleinek tájékoztatása és a kitöltéshez való hozzájárulás kérése az

intézményvezetők és pedagógusok segítségével valósult meg. A kérdőív online Google Forms formátumban került az intézmények számára átadásra. Ennek kitöltése anonim módon, különböző lebonyolítási formában (szervezetten informatikaórákon, testnevelésórákon telefonon keresztül, vagy – magasabb osztályfok esetében – otthon) történt, és kb. 15 percet vett igénybe. Alacsonyabb osztályfokú tanulók számára, illetve igény szerint a kérdések értelmezésében a pedagógusok segítséget nyújtottak.

Az eredményeket leíró statisztikai módszerekkel (gyakoriság, átlag, szórás) dolgoztuk fel.

Az Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőív kérdései közül – mely kérdőív a szubjektív jóllét iskolai környezetben való mérésére alkalmas – 10 kérdést emeltünk be a kérdőívünkbe, melynek igazságtartalmát 1–5-ig értékelhették a tanulók. A negatív kérdések pontszámának átkonvertálását követően összpontszámot kalkuláltunk, melynek értéke legfeljebb 50 pont lehetett, és amely pontszámot globális boldogságmutatóként (boldogságindex) használunk.

Az eredmények értékelése során háttérváltozóként az egyes intézmények NETFIT® felmérésen alapuló fittségi index értékeit (IFI) is figyelembe vettük. Az intézményi fittségi index megmutatja, hogy az adott intézmény tanulói a NETFIT 8 tesztjéből ¹ átlagosan hány fittségi tesztben teljesítenek egészségzónában. Az IFI alapján az Aktív Iskola programban részt vevő iskolákat 3 csoportba soroltuk:

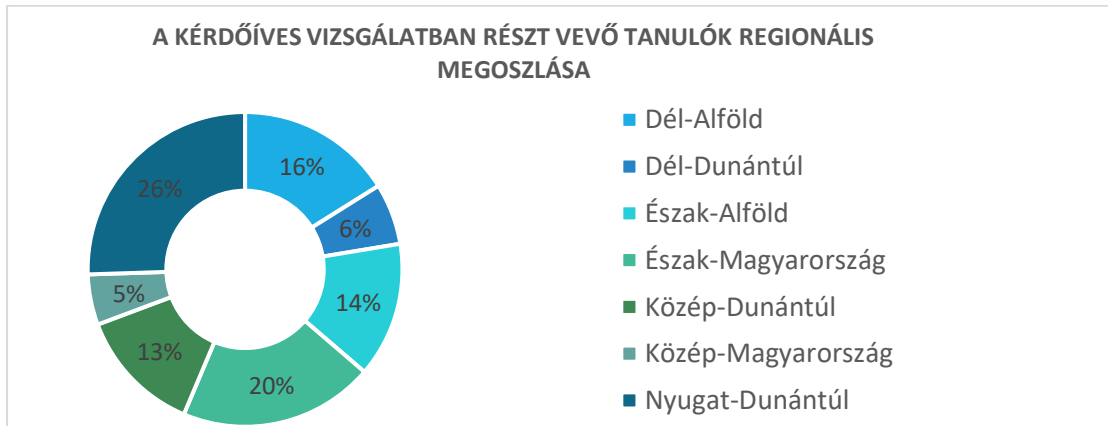
- Rendkívül kedvezőtlen fittségi indexű iskola (ahol az IFI 5-nél nem nagyobb)
- Kedvezőtlen (átlagos) fittségi indexű iskola (ahol az IFI 5,01 és 6,00 közötti)
- Megfelelő fittségi indexű iskola (ahol az IFI nagyobb, mint 6)

¹ A 9 NETFIT® teszt közül a testzsírszázalék-mérés eredményét a fittségi index kialakításakor nem vettük figyelembe, mivel ez a BMI-vel azonos területet (tápláltsági állapot) vizsgál.

4. A VIZSGÁLTATBAN RÉSZT VEVŐ INTÉZMÉNYEK ÉS AZ INTÉZMÉNYEK TANULÓINAK JELLEGZETESSÉGEI

4.1. AZ INTÉZMÉNYEK JELLEGZETESSÉGEI

Az Aktív Iskola programban a 2022/2023. tanévben 75 iskola vesz részt, a program lefedettsége országos. A 75 programban részt vevő intézmény közül **71 iskolából** érkezett vissza a megadott határidőig kitöltött kérdőív. A kérdőívet kitöltő tanulók regionális megoszlását az 1. ábrán szemléltettük. A kutatásban minden régióból részt vettek intézmények.



1. ábra: A vizsgálati mintát adó intézmények és tanulók regionális megoszlása

Az intézmények környezetének demográfiáját, illetve az iskolák egyéb jellemzőit az 1. táblázat foglalja össze.

A vizsgálatban részt vevő iskolák megoszlása								
Település népessége szerint			Fenntartó szerint			Iskolatípus szerint		
Besorolás	db	%	Besorolás	db	%	Besorolás	db	%
Kisváros (5000–20 000 fő)	21	29,6	Tankerületi központ	52	73,2	Általános iskola	53	74,7
Középváros (20 000–100 000 fő)	21	29,6	Egyházi	11	15,5	Gimnázium	7	9,9
Község (5000 fő alatt)	16	22,5	Szakképzési centrum	5	7,1	Szakképző iskola	7	9,9
Nagyváros (100 000 fő felett)	13	18,3	Egyéb	3	4,3	Többosztályos gimnázium	4	5,6
Összesen	71	100	Összesen	71	100	Összesen	71	100

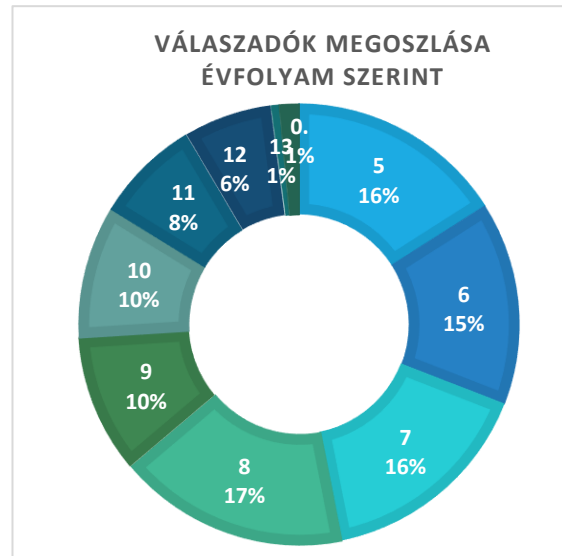
1. táblázat: A vizsgálatba bevont intézmények jellegzetességei

4.2. A VIZSGÁLATBAN RÉSZT VEVŐ TANULÓK JELLEGZETESSÉGEI

A fenti jellegzetességekkel bíró 71 iskolából **11 495, 5–13. évfolyamos tanuló** (átlagéletkor $13,5 \pm 2,3$ év) töltötte ki a kérdőívet, amely 70,4%-os válaszadást jelent a válaszadó intézmények 5. vagy annál magasabb évfolyamon tanuló diákjainak körében.

A válaszadók között a fiúk és lányok közel azonos számban képviseltették magukat, 5741 fiú (49,9%) és 5754 lány vett részt a vizsgálatban.

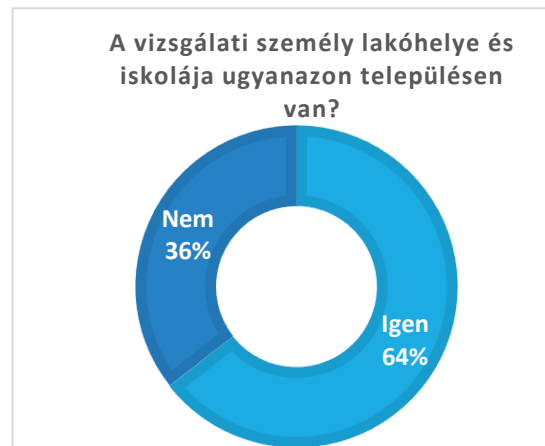
A válaszadók évfolyamok szerinti megoszlása egyenletes volt, kivéve az előkészítő és a középiskolai 13. évfolyamra járók arányát, amely 1-1% volt (2. ábra). Az adatelemzés során ezért az előkészítő évfolyamon tanulókat a 9. osztályosokkal, a 13. évfolyamos tanulókat pedig a 12. osztályos tanulókkal összevontan elemeztük és mutatjuk be, tehát az évfolyami bontásban látható eredmények esetén a 9. évfolyam alatt a 0. és 9. évfolyamon tanulókat, a 12. évfolyam alatt pedig a 12. és 13. évfolyamon tanulókat együtt értjük. Általános iskolába (5–8. évfolyam) összesen a válaszadók közül 7260 fő járt (63,8%), míg előkészítő évfolyamra vagy középiskolai képzésre 4124 fő (36,2%).



2. ábra: A válaszadó tanulók évfolyam szerinti megoszlása

A válaszadók 23%-ánál fordult elő olyan esemény (pl. utazás vagy betegség) az elmúlt 7 napban, amely akadályozta őket a testmozgásban, sportolásban, így az elmúlt 7 nap aktivitására vonatkozó kérdések esetében ezeket a válaszadókat nem vettük figyelembe, és a válaszokat **8876 fő** (átlagéletkor $13,5 \pm 2,3$ év) esetében értelmeztük, akik 4464 fiú (50,3%) és 4412 (49,7%) lány válaszait reprezentálták.

A válaszadó tanulók 36%-ának a lakóhelye vagy kollégiumának székhelye eltér az iskola székhelyétől. Ennek elsősorban az aktív közlekedésre vonatkozó kérdések esetében volt jelentősége.



3. ábra: A vizsgálatban részt vevő tanulók lakóhelyének és iskolája településének megegyezése

5. EREDMÉNYEK

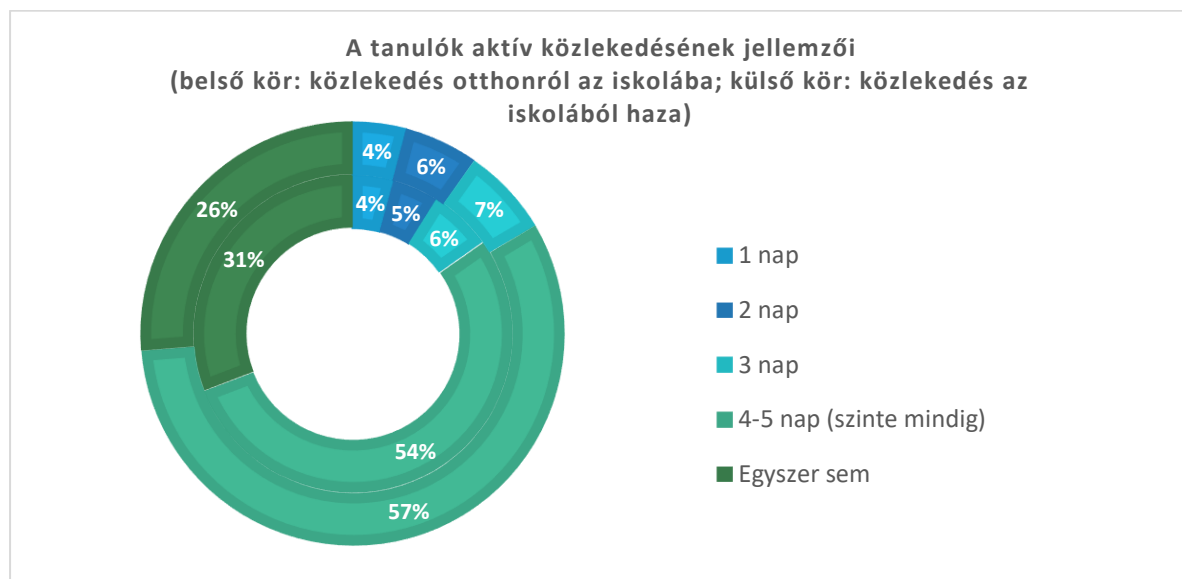
5.1. A TANULÓK FIZIKAI AKTIVITÁSI SZOKÁSAI

A fizikai aktivitás fogalmába minden olyan izomösszehúzódnál által létrehozott testmozgás beletartozik, amely megemeli az energiafelhasználást (Caspersen és mtsai., 1985; USDHHS, 1996), tehát nemcsak a szervezett irányított aktivitásokat soroljuk a fizikai aktivitások közé, hanem a nap folyamán végzett mindennemű aktivitást. Egyes kutatások (Larouche és mtsai., 2014) a kerékpárral történő, aktív közlekedés kardiorespiratorikus fitességi állapotra gyakorolt jótékony hatását is kimutatták, fontosnak tartottuk mindezt a tanulók aktivitásának széles körű feltérképezését.

5.1.1. Aktív közlekedés

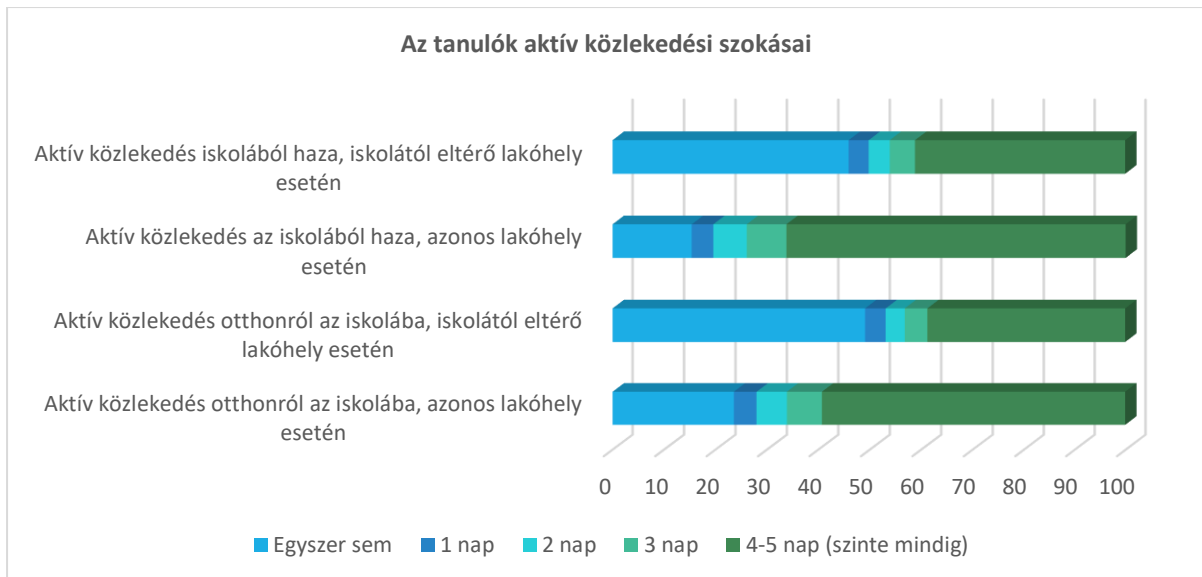
Eredményeink alapján a vizsgált tanulók több mint a fele (51,9%) a vizsgálatot megelőző héten szinte mindig aktívan ment iskolába (pl. gyalog, kerékpárral vagy rollerrel), egyharmada (32,7%) azonban egyszer sem (4. ábra). Sem a fiúk és lányok (53,9% vs. 49,8%), sem az általános iskolások és a középiskolások között (50,9% vs. 53,6%) nem volt jelentős különbség az aktív közlekedés gyakoriságának tekintetében.

Az iskolából hazafelé kissé magasabb arányban (57,3%) közlekedtek a tanulók rendszeresen aktívan, mint odafelé.



4. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak aktív közlekedési szokásai (Közlekedés gyalog, kerékpárral, rollerrel stb. az iskolába és haza)

Az aktív közlekedést befolyásolja a lakhely és oktatási intézmény azonos, illetve eltérő helyszíne. A megkérdezett tanulók 64%-ának iskolája lakhelyével megegyező, 36%-ának iskolája lakhelyétől eltérő településen van. Azok a tanulók, ahol az iskola és az otthon vagy a kollégium azonos településen van, jóval gyakrabban mentek naponta aktívan iskolába, mint azok a tanulók, ahol a települések különbözőek (59,2% vs. 38,7%). Hasonlóan jelentős eltérést láttunk a hazafelé út vonatkozásában is (66,3% vs. 41,1%) (5. ábra).



5. ábra: A tanulók aktív közlekedési szokásai az iskolával azonos és az iskolától eltérő lakóhely esetén

Az osztályfok nem befolyásolja az aktív közlekedési szokásokat, közel azonos arányban közlekednek az 5–8., illetve a 9–13. osztályos tanulók aktívan.

5.1.2. Fizikai aktivitás az iskolában

Össességében a tanulók kb. egyötöde (22,9%) nyilatkozta azt, hogy a tanórák közötti szünetekben nagyon gyakran vagy szinte mindig aktív (pl. szaladgál, sportol, fogócskázik, ugróiskolázik, focizik) (6. ábra). Ez az arány magasabb volt a fiúknál, mint a lányoknál (27,7% vs. 18,2%) és jóval magasabb volt az általános iskolás tanulóknál, mint a középiskolásoknál (30,6% vs. 9,7%).

Sajnos a vártak megfelelően azoknak a tanulóknak az aránya, akik a tanórák közötti szünetekben csak ritkán vagy szinte soha nem aktívak (51,8%), több mint kétszerese a szünetet nagyon gyakran vagy mindig aktívan töltő tanulók arányának. Szomorú, hogy ez az arány lányoknál a tanulók 57%-a, középiskolásoknál pedig a tanulóknak már a 71,3%-a.



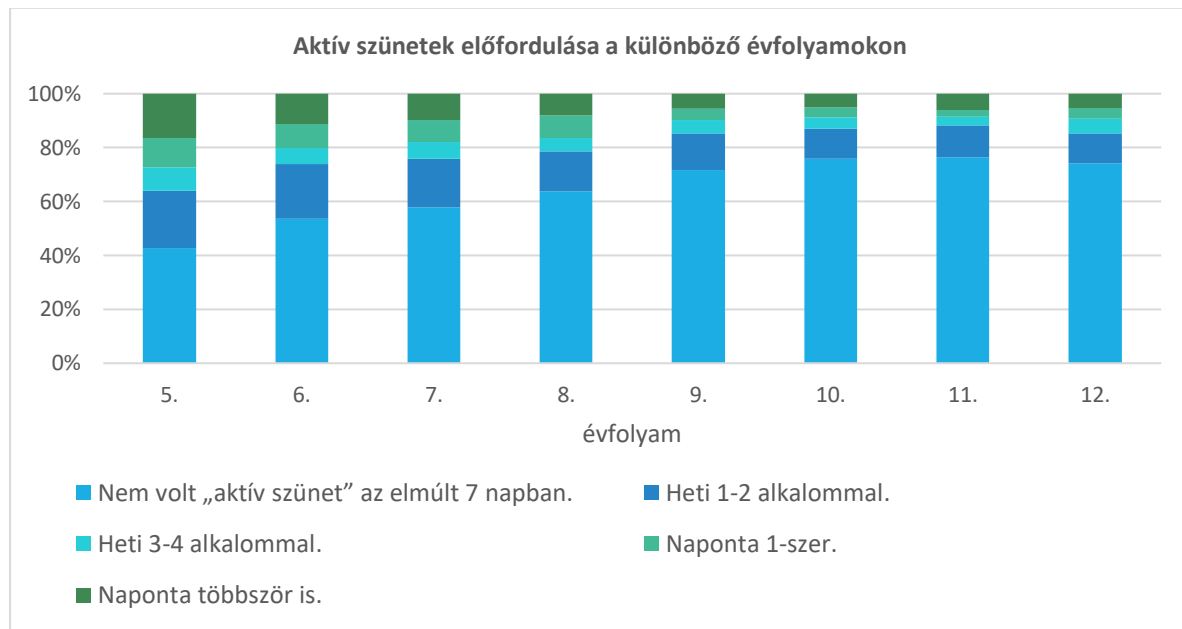
6. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak aktivitási szokásai a tanórák közötti szünetekben

Összességében kb. hatból egy tanuló (16,4%) nyilatkozta azt, hogy az elmúlt 7 napban minden nap egyszer vagy többször is volt ún. aktív szünete, amikor a tanórák alatt kb. 5 percre megengedték, hogy a tanulók mozogjanak vagy valamilyen irányított aktivitást végezzenek az osztály a tanóra keretein belül (7. ábra). A tanulók 61,7%-a úgy nyilatkozott, hogy az aktív szünet egyáltalán nem jelent meg a tanórái alatt az elmúlt héten.



7. ábra: A aktív szünetek előfordulási gyakorisága

Ahogy azt a 8. ábrán is láthatjuk, a tanulmányok (osztályfok) előrehaladtával folyamatosan csökken az aktív szünetek előfordulása. Bár a válaszok alapján az **általános iskolás (5–8. osztály) tanulók 54,6%-ának** oktatásában **sem volt jellemző az aktív szünet, középiskolában (9–13. osztály) ez az arány még magasabb, 74,3%.**

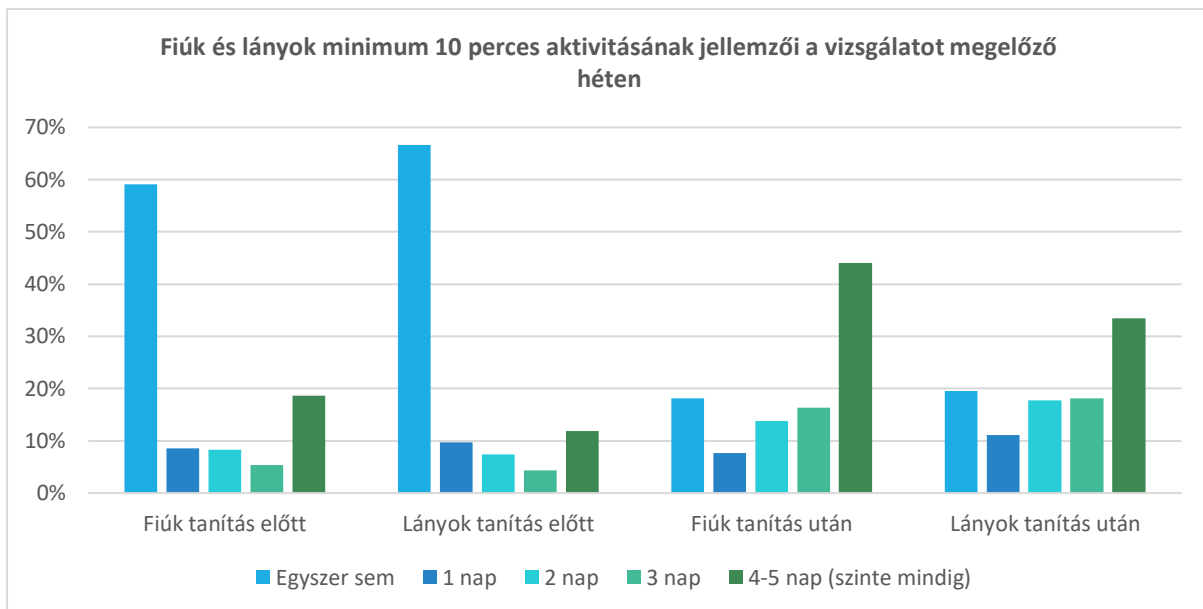


8. ábra: Az aktív szünetek gyakoriságának előfordulási aránya az aktív iskola tanulóinak tanóráin évfolyami bontásban a vizsgálatot megelőző héten

5.1.3. Fizikai aktivitás az iskolán kívül

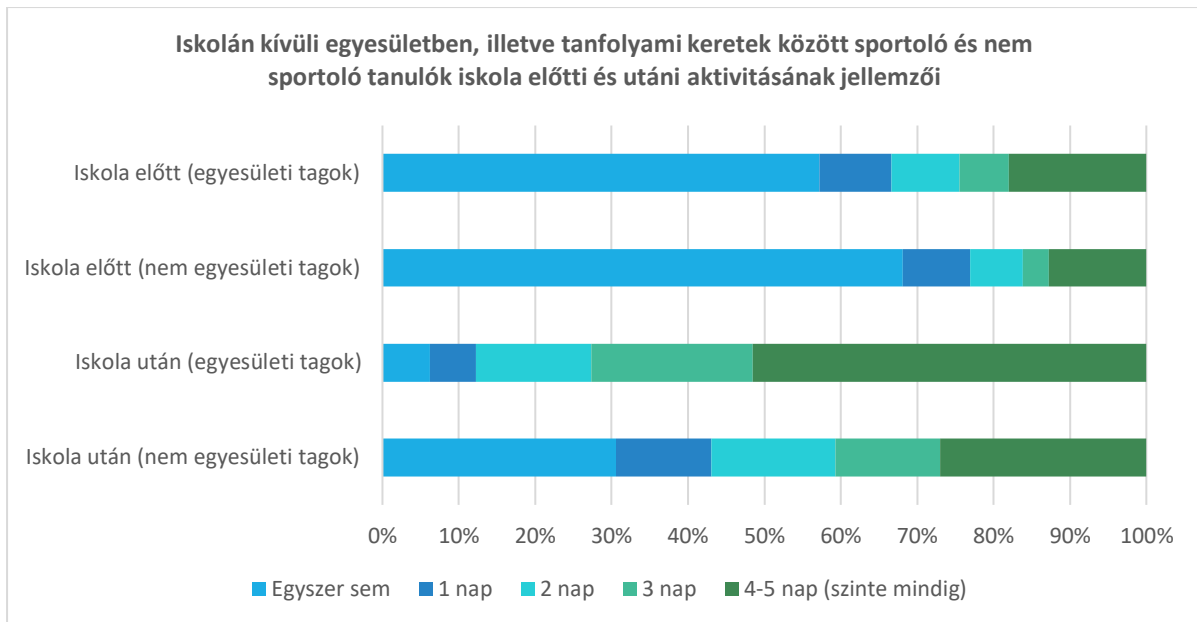
A tanítási időn kívüli időszakban jóval gyakoribb a tanítási idő utáni, mint a tanítás előtti, kora reggeli testmozgás, sportolás. Viszonylag magas volt azoknak a tanulóknak az aránya (38,8%), akik az elmúlt héten heti 4-5 nap végeztek a tanítási idő után valamilyen legalább 10 perces testmozgást vagy sportot. Ezzel szemben a kora reggeli mindennapos testmozgást csak a tanulók 15,3%-át jellemezte. Az elmúlt 7 napban egyszer sem volt aktív a reggeli időszakban a válaszadók 62,8%-a, az iskola utáni időszakban a résztvevők 18,9%-a. **A tanulók 17,9%-a sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végzett semmilyen legalább 10 perces testmozgást vagy sportot.** Ez az arány valamivel magasabb volt a középiskolások körében

Bár a fiúk és lányok között a teljesen inaktív (5 nap alatt sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végzett fizikai aktivitást) tanulók arányában nem volt különbség, általánosságban elmondható, hogy **mind az iskola előtti, mind pedig az iskola utáni időszakban a fiúk aktivitása nagyobb** (9. ábra). Míg a fiúk 13,8%-a nyilatkozott úgy, hogy iskola előtt és iskola után is végzett minimum 10 perc testmozgást, a lányok mindössze 8,3%-át jellemezte ilyen mértékű aktivitás.



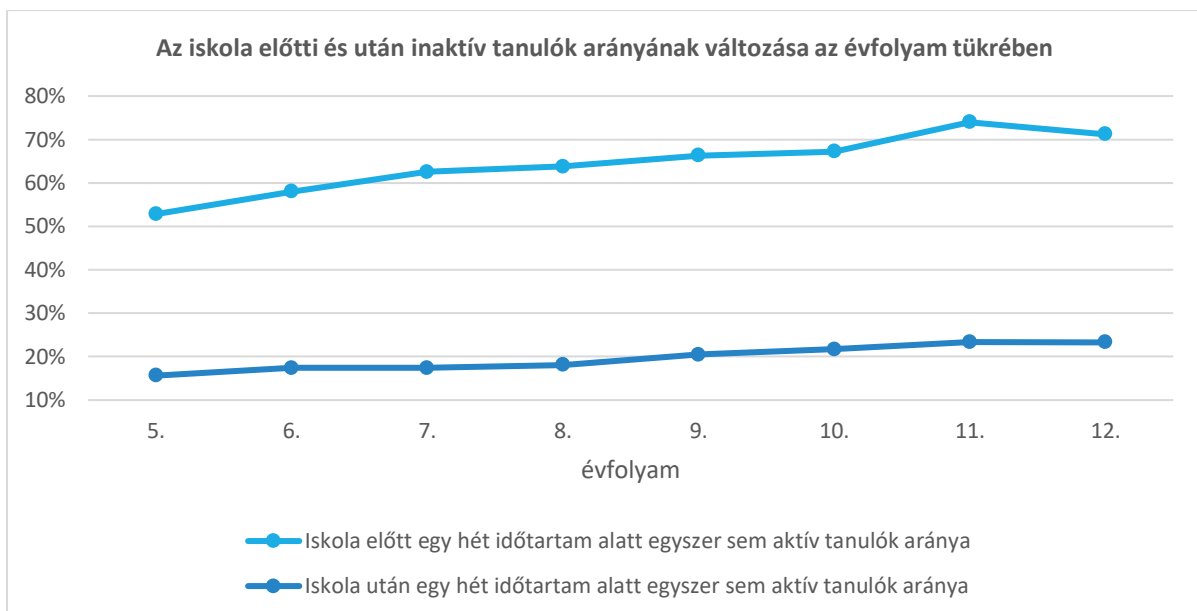
9. ábra: A fiúk és lányok iskola előtti és iskola utáni, minimum 10 perces testmozgásának előfordulási aránya a vizsgálatot megelőző héten

Ahogy ezt a 10. ábrán is láthatjuk, mind az iskola előtti, mind pedig az iskola utáni időszakban az iskolán kívüli egyesületben sportoló (ill. tanfolyamon részt vevő) tanulókat jellemezte nagyobb aktivitás. A különbség az iskola utáni aktivitásban volt leginkább számottevő. **Az egyesületben sportoló tanulók 51,5%-a hétköznap iskola után minden nap végez aktivitást, míg az egyesületben nem sportoló gyerekeknek csak 27%-a. Az egyesületben nem sportoló gyerekek 30,6%-a semmilyen 10 percet meghaladó testmozgást nem végez hét közben.** Ez az arány az egyesületi tagok között mindössze 6,2%.



10. ábra: Iskola előtt és iskola után minimum 10 perces aktivitást végző tanulók aránya a vizsgálatot megelőző héten egyesületben sportoló és nem sportoló tanulók között

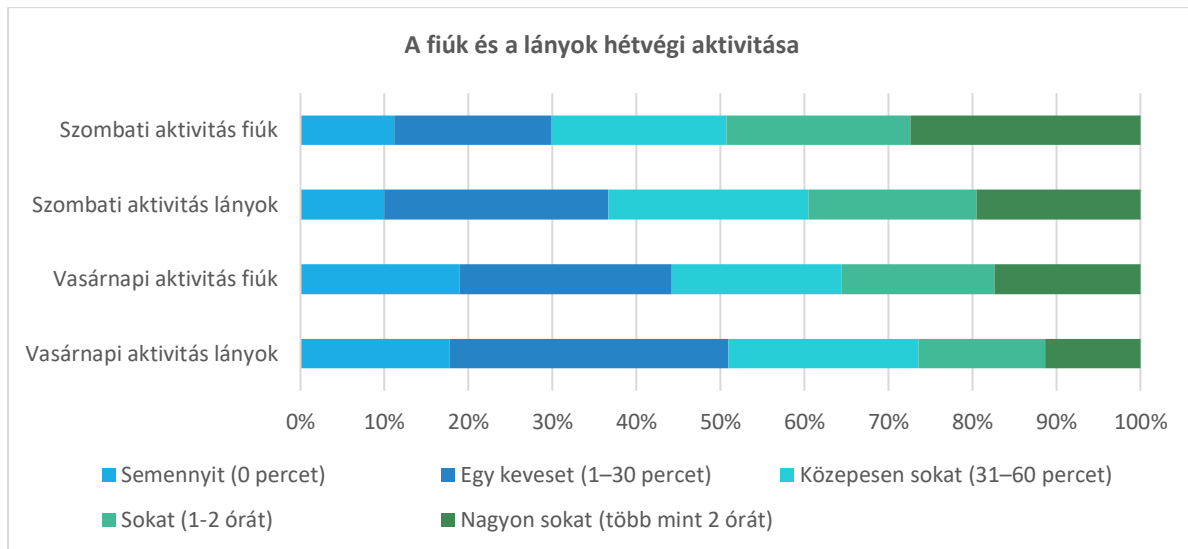
Az inaktív tanulók aránya az évfolyam előrehaladtával folyamatosan növekszik. Míg 5. évfolyamon 52,8% azon tanulók aránya, akik iskola előtt nem végeznek 10 percet meghaladó testmozgást és 15,6% azon tanulók aránya, akik iskola után nem végeznek 10 percet meghaladó testmozgást, ez az arány a 12. évfolyamig folyamatosan növekszik, amikor is eléri a 71,2, illetve 23,3%-ot (11. ábra).



11. ábra: Az inaktív (iskola előtt, illetve iskola után 10 percet meghaladó testmozgást nem végző) tanulók arányának változása az évfolyamok előrehaladtával

5.1.4. Fizikai aktivitás hétvégeként

A tanulók 10,5%-a nyilatkozta azt, hogy szombaton nem végzett semmilyen fizikai aktivitást. Ez a százalékos arány vasárnap még magasabb, a tanulók 18,3%-a vallott úgy, hogy vasárnap egyáltalán nem végez fizikai aktivitást (12. ábra). **Azok aránya, akik egyik hétvégi napon sem voltak aktívak 7,75% volt.** A fiúkat kissé nagyobb arányban (8,3%) jellemezte a hétvégi teljes inaktivitás, mint a lányokat (7,2%). **Jól mutatja a szülői minta szerepét, hogy azok a tanulók, ahol egyik szülő sem sportol soha, az átlagnál jóval gyakrabban nyilatkozták azt, hogy egyik hétvégi napon sem végeztek semmilyen fizikai aktivitást (20,1%)².**

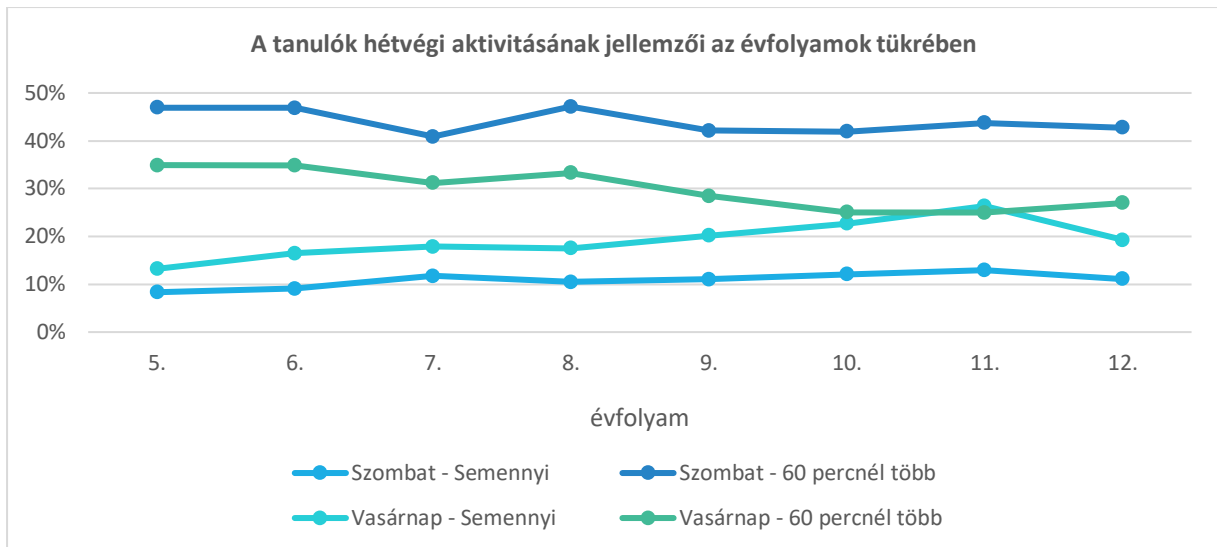


12. ábra: A fiúk és a lányok hétvégi aktivitásának jellemzői

Biztató eredmény azonban, hogy szombaton a tanulók majdnem fele (44,5%), vasárnap pedig a tanulók kb. egyharmada (31,1%) legalább napi 60 perc testmozgást végzett. Azoknak az aránya, aki mindkét nap elérték az ajánlott legalább napi 60 perc fizikai aktivitást 24,7% volt (kb. 4-ből 1 tanuló). Szerencsére a szülői minta fontossága a jó példánál is kimutatható. **Így azok a tanulók, ahol mindkét szülő legalább heti 2 alkalommal sportol, az átlagnál gyakrabban nyilatkozták azt, hogy mindkét hétvégi napon elérték az ajánlott napi legalább 60 perc testmozgást (35,9%).**

Az életkor (osztályfok) előrehaladtával a hétvégi aktivitás tekintetében is (hasonlóan a hét közbeni aktivitáshoz) nő az inaktív tanulók aránya, és csökken azon tanulók aránya, akik az egészségügyi szempontból előírt napi 60 perces aktivitást teljesítik (13. ábra).

² A tanulói aktivitás szülői aktivitással való összefüggéséről az 5.2. *A tanulók közvetlen környezetének sportolási szokásai és ennek hatása a tanulók aktivitására* című fejezetben írunk bővebben.

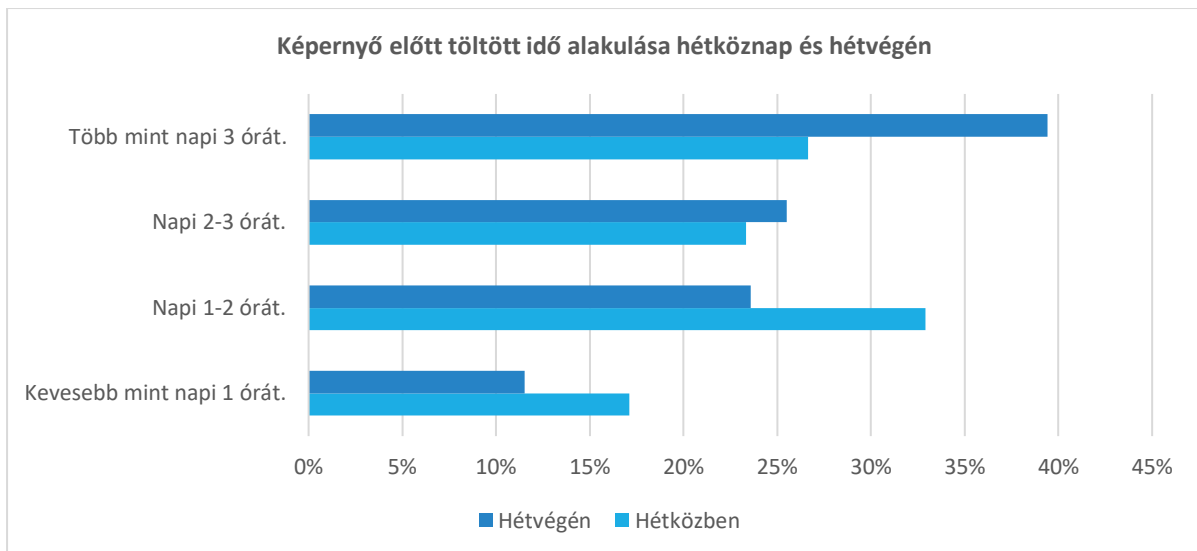


13. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók hétféligi aktivitásának jellemzői az évfolyamok tükrében

5.1.5. Képernyő előtt töltött idő

A jelenleg érvényes ajánlások szerint az iskoláskorú gyerekeknek a szabadidejükben (rekreációs jelleggel) maximum 2 óra képernyő előtt töltött idő javasolt, melybe beletartozik – a teljesség igénye nélkül – a tévézés, az inaktív videójátékok, a számítógépezés, illetve a telefonozás is (Department of Health, 2019).

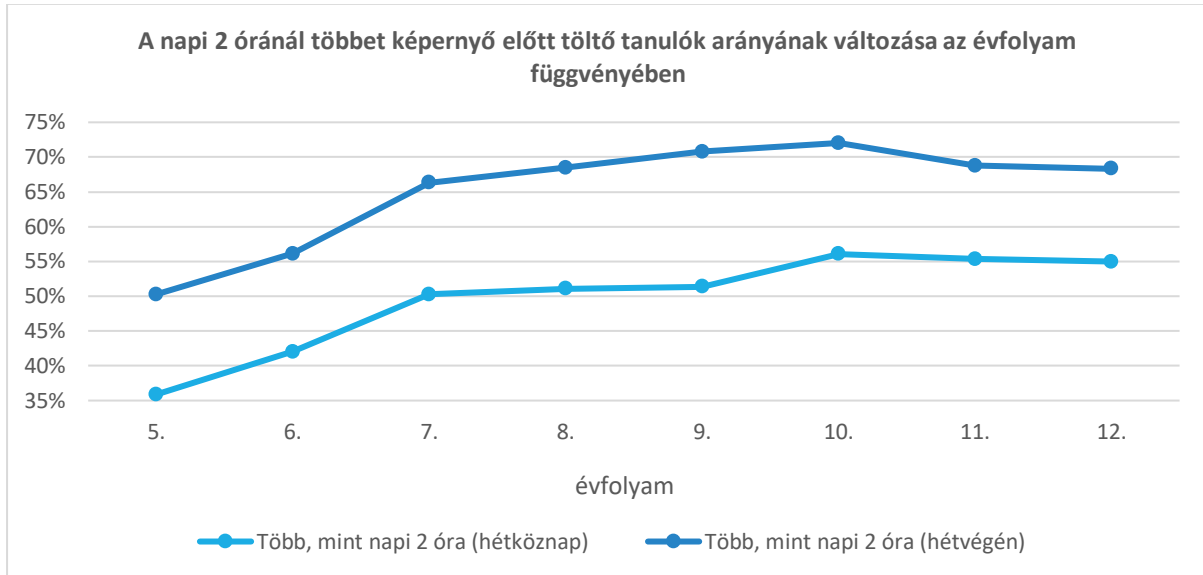
A felmérésben részt vevő tanulók fele (50%) nyilatkozta azt, hogy az ajánlásnak megfelelően legfeljebb napi 2 órát tölt képernyő előtt hétköznap. Ez az arány sajnos jelentősen csökkent **hétféligén**, amikor is **a tanulók 64,9%-a 2 óránál több időt tölt a képernyő előtt** (14. ábra).



14. ábra: A tanulók képernyő előtt töltött idejének alakulása hét közben és hétféligén

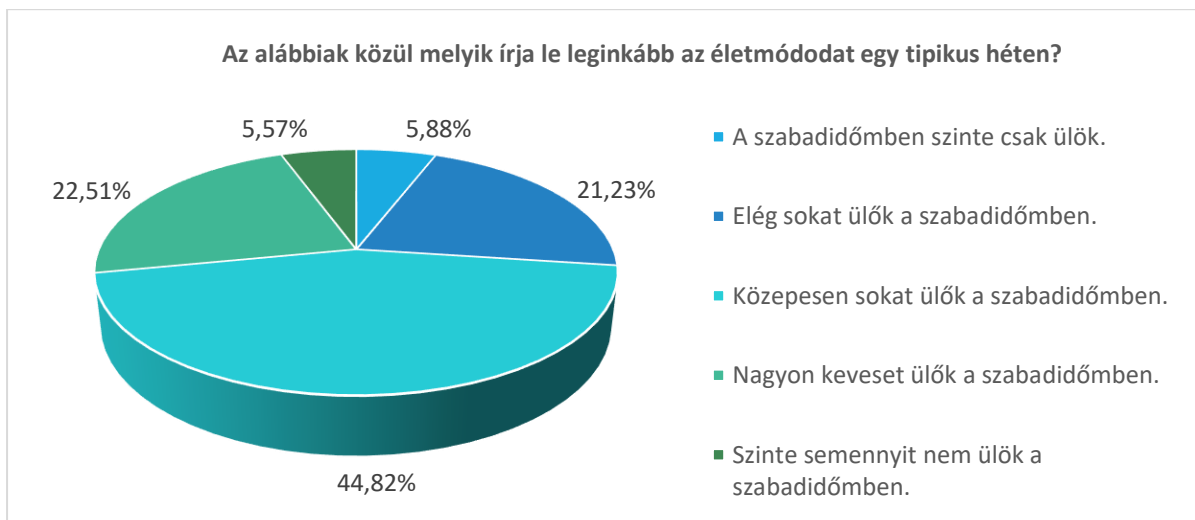
Figyelemre méltó, hogy a **tanulók negyede (26,6%) napi több, mint 3 órát tölt szabadidejében hétköznap képernyő előtt. Hétféligén ez az arány 39,4%.** A napi több, mint 3 órát képernyő előtt töltők arányában sem hétköznap, sem hétféligén nincs jelentős különbség fiúk és lányok között.

Az életkor (évfolyam) előrehaladtával növekszik azon tanulók aránya, akiknél a képernyő előtt töltött idő az egészségügyi szempontból kijelölt 2 órát meghaladja (15. ábra). Ez a negatív irányú arányváltozás az 5. és 7. osztály között (életkori bontásban: 11 és 13 éves kor között) a legjelentősebb. Az eredmények alapján a 10. osztályosok azok, akik szabadidejükben a legmagasabb arányban töltenek napi 2 órát képernyő előtt (hétköznap a tanulók 56%-a, hétvégén a tanulók 72%-a).



15. ábra: A hét közben és hétvégén napi 2 óránál többet képernyő előtt töltő tanulók arányának változása az évfolyam függvényében

A fenti eredményekkel összhangban a tanulóknak körülbelül egynegyede (27,1%) állította azt, hogy szabadidejében sokat ül, vagy szinte csak alacsony energiaigényű aktivitásokat végez (többségében ülve vagy fekvé végezhető tevékenységek). Azoknak az aránya, akik nagyon keveset vagy szinte semennyit nem ülnek szabadidejükben, kb. 28% volt (16. ábra). Ez az arány valamivel magasabb volt fiúknál, mint lányoknál (30,3% vs. 25,8%), illetve általános iskolásoknál (5–8. osztály), mint középiskolásoknál (29,7% vs. 25,2%).

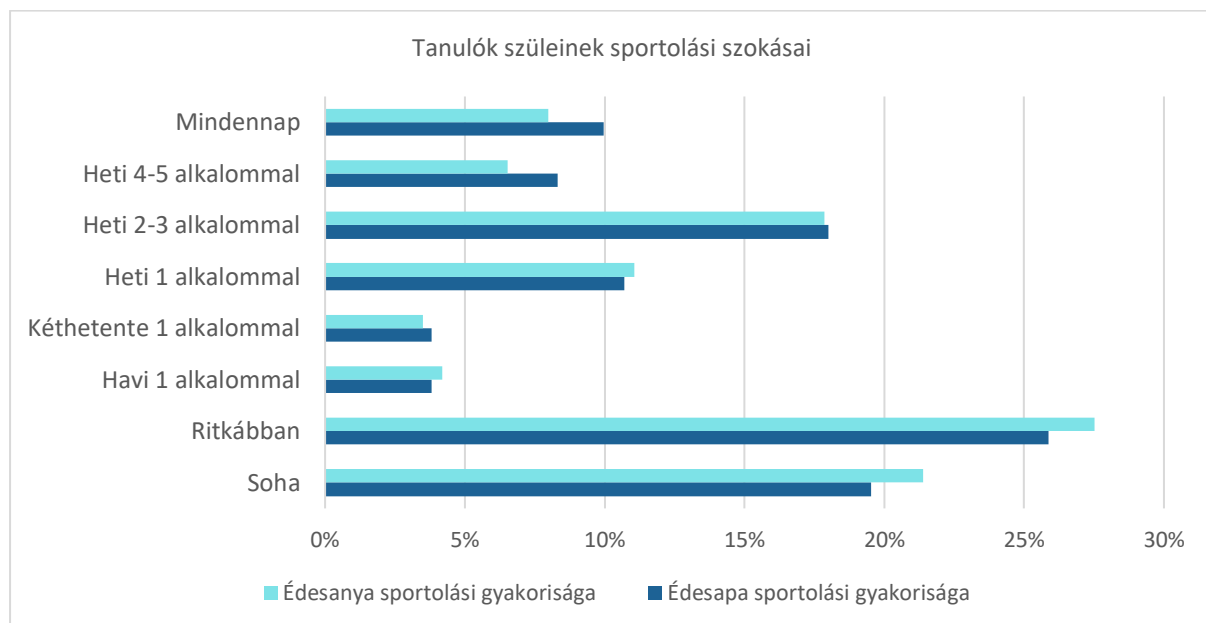


16. ábra: Ülő életmódot különböző mértékben folytató tanulók aránya a válaszadó tanulók között

5.2. A TANULÓK KÖZVETLEN KÖRNYEZETÉNEK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI ÉS ENNEK HATÁSA A TANULÓK AKTIVITÁSÁRA

A fiatalok fizikai aktivitásban való részvételét számos (biológiai, pszichológiai, szociális és környezeti) tényező befolyásolja, melyek közül az egyik jelentős tényező a szülői példamutatás (Kälbli, 2021). Egyes kutatások szerint az aktív szülők gyermekei (mindkét szülő aktivitása esetén) közel hatszor aktívabbak kortársaiknál (Moore és mtsai., 1991), továbbá a kortársak hatása is meghatározó (Kohl és Hobbs, 1998). Fontosnak tartottuk tehát a tanulók fizikai aktivitásának háttérében álló szociális tényezők feltárását.

A tanulók 13%-a vallotta azt, hogy édesapjuk, míg 2%-uk, hogy édesanyjuk nem él velük. A szülők sportolására vonatkozó kérdések elemzésénél ezeket a válaszadókat nem vettük figyelembe.



17. ábra: A vizsgálatban részt vevő tanulók szüleinek sportolási szokásai a tanulók szubjektív megítélése alapján

Ahogy ezt a 17. ábrán láthatjuk, a **tanulók szüleinek közel egyharmada (édesapák 36,3%-a, édesanyák 32,4%-a) legalább heti 2 alkalommal sportol**, mely rendszeresnek és az egészség szempontjából relevánsnak tekinthető. Napi rendszerességű sportolást, mint követendő szülői példát édesapjától a tanulók 10,0%-a, édesanyjától a tanulók 8,0%-a lát. A tanulók bevallása alapján heti 2 alkalomnál kevesebbet sportol az édesapák 36,3%-a, és az édesanyák 32,4%-a. A tanulók szüleinek megközelítőleg egyötöde (édesapák 19,5%-a, édesanyák 21,4%-a) a tanulók visszajelzése alapján soha nem sportol.

Annak ellenére, hogy a szülők relatíve magas aránya nem végzi el az egészséghez szükséges aktivitási mennyiséget, a tanulók majdnem háromnegyedét (72,8%) szülei biztatják a testmozgásra, sportolásra (18. ábra). A megkérdezett fiatalok 93%-a nyilatkozott úgy, hogy sportolását szülei különböző módon (pl. elviszik őket edzésekre, megveszik a sportfelszereléseket) támogatják (19. ábra).

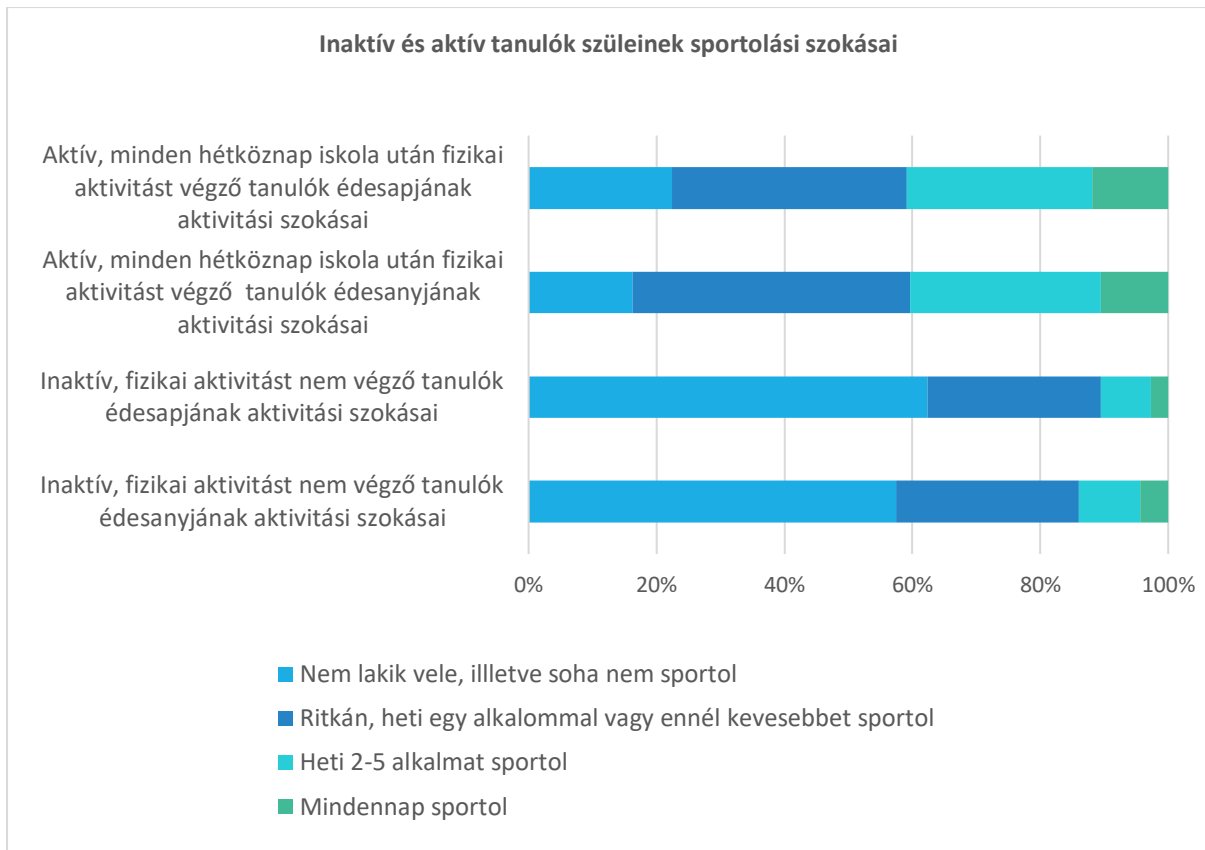


19. ábra: A tanulók véleménye aktivitásuk, sportolásuk szüleik általi biztatásáról



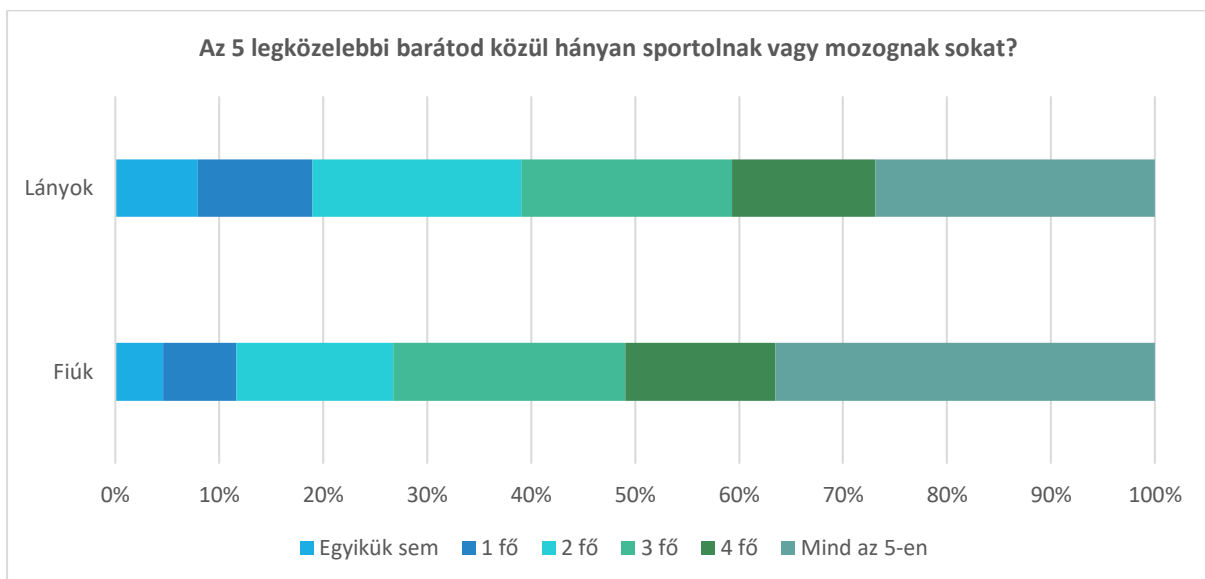
18. ábra: A tanulók véleménye aktivitásuk, sportolásuk szüleik általi támogatottságáról

Megvizsgáltuk az összefüggést a tanulók és szüleik aktivitási gyakorisága között. Eredményeink alapján a teljes vizsgálati mintát alkotó tanulók 3,5%-át – bár semmi nem akadályozta a testmozgásban – a vizsgálatot megelőző héten sem hétköznap, sem hétvégén nem végzett saját bevallása szerint semennyi testmozgást. Ezen tanulók szüleinek aktivitási szokását vetettük össze azon tanulók szüleinek aktivitási szokásaival, akik hétköznap iskola után minden nap aktívak voltak (3444 fő, a vizsgált tanulók 29,9%-a). Eredményeink alapján **az aktívabb szülők gyerekei is aktívabbak** (20. ábra). Míg az inaktív tanulók esetében az édesanyák 57,5%-a, az édesapák 62,4%-a soha nem sportol (illetve nem lakik a családdal, így pozitív példát az aktivitással kapcsolatosan nem láthat tőle a gyermek), az aktív tanulóknál a szülők kisebb arányát, az édesanyák 16,2%-át, édesapák 22,4%-át jellemzi az inaktivitás. **Az inaktív tanulók 35,6%-ának sem az édesanyja, sem az édesapja nem sportol soha, az aktív tanulók esetében azonban csak 6,7%-ban jellemző mindkét szülő inaktivitása.**



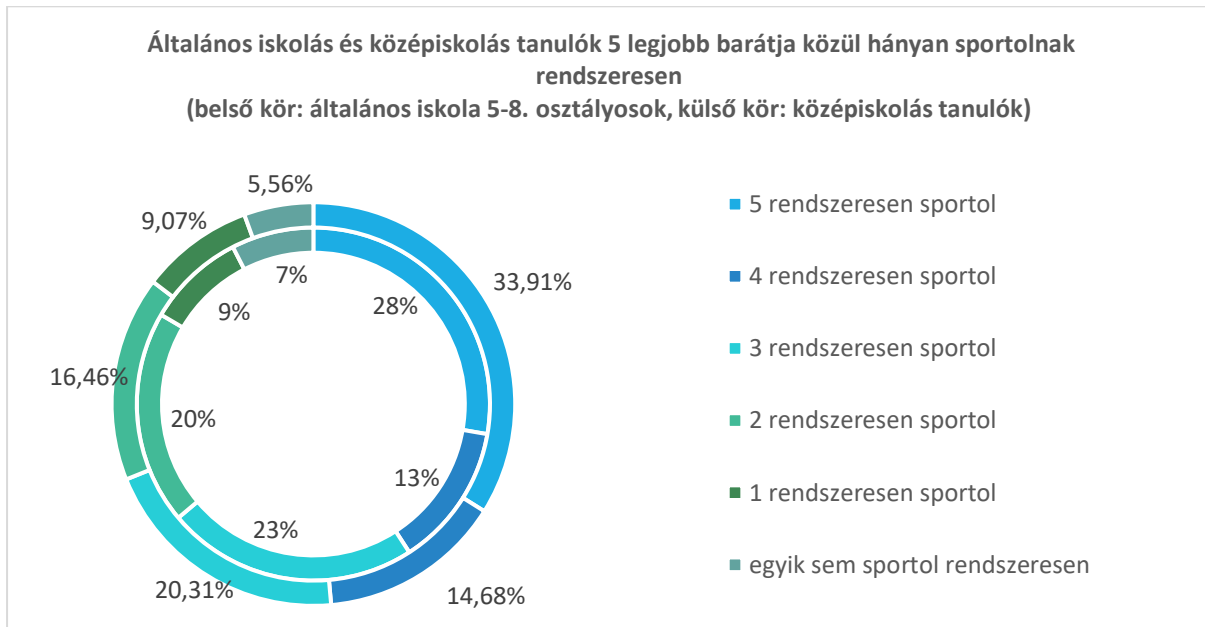
20. ábra: Inaktív és aktív tanulók szüleinek aktivitási szokásai

A tanulók 5 legközelebbi barátja közül átlagosan hárman (3,2) sportolnak. Míg fiúknál a tanulók több mint egyharmada (36,5%) válaszolta azt, hogy mind az 5 legközelebbi barátja sportol, lányoknál ez az arány jóval kevesebb volt (26,8%). Ezzel összhangban a lányoknál azok aránya, akiknek egyik legközelebbi barátnője sem sportol, közel kétszerese volt, mint a fiúknál (7,9% vs. 4,6%) (21. ábra).



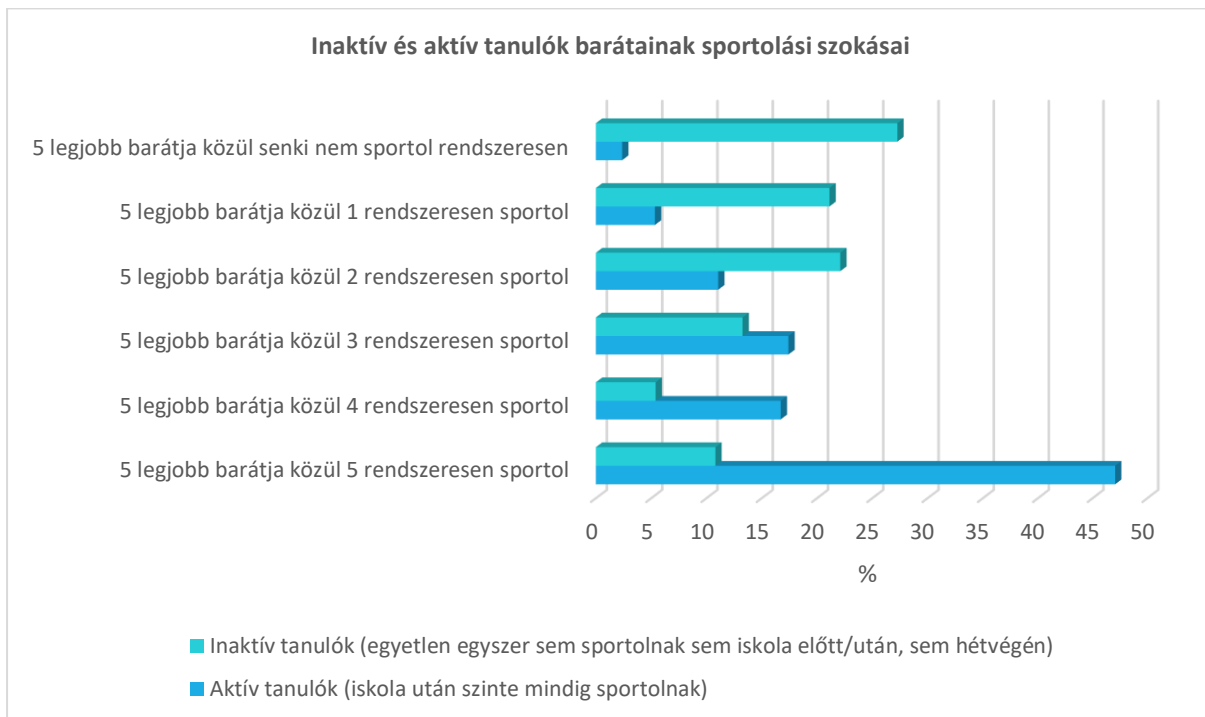
21. ábra: A megkérdezett tanulók barátainak sportolási szokásai

Ahogy azt a 22. ábrán láthatjuk, az általános iskolás tanulók a középiskolásoknál kevesebb sportoló barátjuk van. A középiskolások sokkal többen vallották, hogy mind az öt barátjuk sportol, mint az általános iskolások (33,9% vs. 28%).



22. ábra: Az 5–8. osztályos és a 9–13. osztályos tanulók barátainak sportolási szokásai

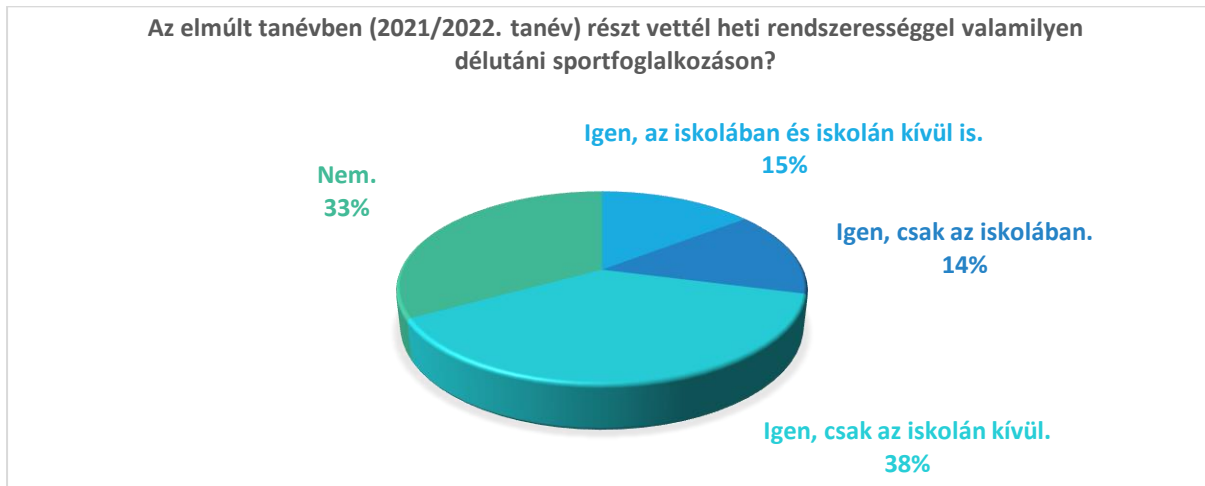
A barátok sportolási szokása a szülők szokásaihoz hasonlóan **összefüggést mutat a tanulók aktivitási szokásaival** (23. ábra). Míg az aktív tanulók legjobb 5 barátjuk közül átlagosan 3,8 sportol rendszeresen, az inaktív tanulók átlagosan 2 barátjuk sportol.



23. ábra: Inaktív és aktív tanulók barátainak sportolási szokásai

5.3. AZ ISKOLÁN BELÜLI ÉS AZ ISKOLÁN KÍVÜLI SPORTFOGLALKOZÁSOKON VALÓ RÉSZVÉTEL JELLEMZŐI

A tanulók saját bevallása alapján az **elmúlt tanévben (2021/2022. tanév) a válaszadók kétharmada (67,3%) vett részt heti rendszerességgel valamilyen délutáni sportfoglalkozáson. Ezen tanulók több mint a fele kizárólag iskolán kívüli sportfoglalkozásokra járt, amely az összes tanuló 38,0%-a.** A csak iskolai, valamint a mind iskolai, mind iskolán kívüli sportfoglalkozásokon részt vett tanulók aránya közel azonos volt (24. ábra).



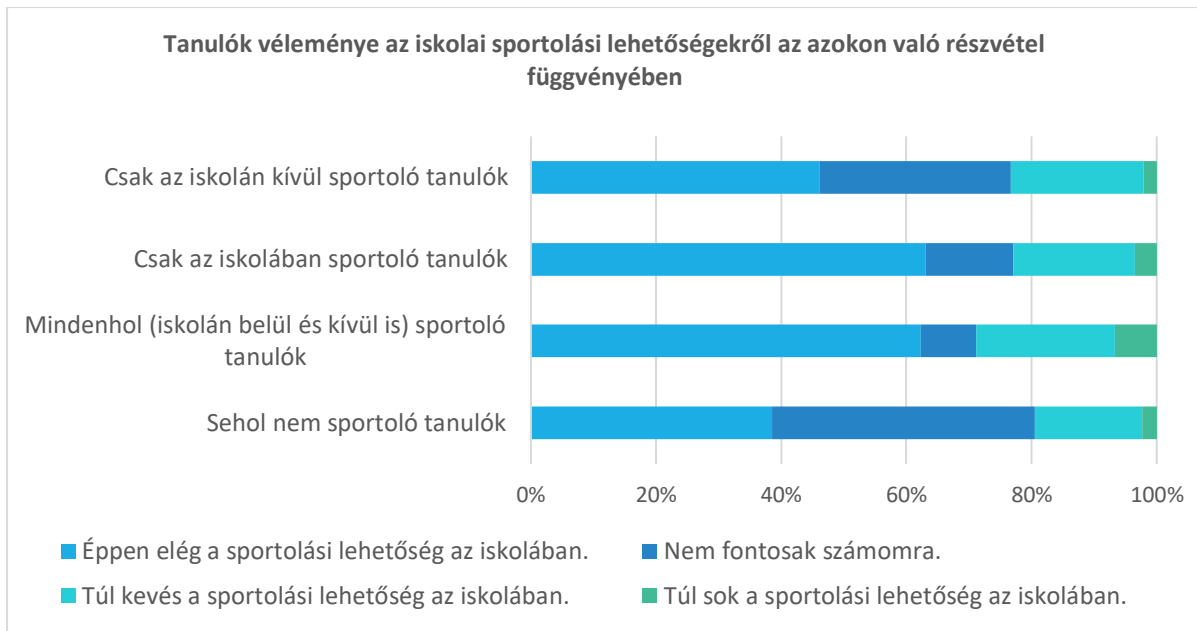
24. ábra: Délutáni sportfoglalkozásokon való heti rendszerességű részvétel jellegzetességei a megkérdezett tanulók körében a 2021/2022. tanévben

A tanulók közel fele (48,4%) úgy gondolja, hogy éppen elég sportolási lehetőség van az iskolában, 28,8% számára azonban nem fontosak az iskolában szervezett sportolási lehetőségek (25. ábra).



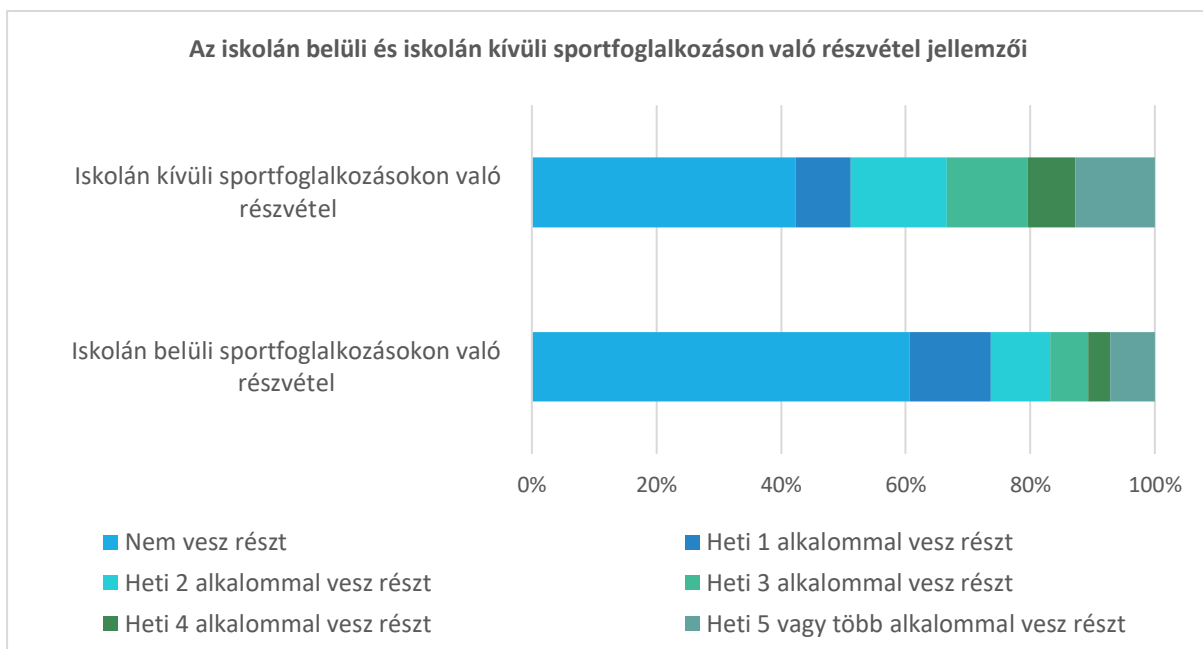
25. ábra: A megkérdezett tanulók véleménye az iskolában szervezett sportolási lehetőségekről

Amennyiben azonban a fenti eredményt annak tükrében vizsgáljuk meg, hogy mennyire veszik igénybe a tanulók az iskola nyújtotta sportolási lehetőségeket, azt tapasztaljuk, hogy főként azok számára nem fontosak az iskola nyújtotta sportolási lehetőségek, akik sehol nem sportolnak, illetve akik kizárólag az iskolán kívül vesznek részt szervezett sporttevékenységben (26. ábra).



26. ábra: A megkérdezett tanulók véleménye az iskolában szervezett sportolási lehetőségekről az azokon való részvétel függvényében

Ahogy azt az 27. ábrán is láthatjuk, **a megkérdezett tanulók körében inkább az iskolán kívüli, mint az iskolán belüli sportfoglalkozáson való részvétel jellemző.** A tanulók 57,7%-a vesz részt valamilyen iskolán kívüli sportfoglalkozáson, míg iskolán belüli foglalkozáson 39,4%. Fontos megjegyezni, hogy **a tanulók 32,2%-a a testnevelésórán kívül semmilyen egyéb sportfoglalkozáson nem vesz részt (iskolán belül és azon kívül sem).**



27. ábra: A részvételi gyakoriság aránya az iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozásokon

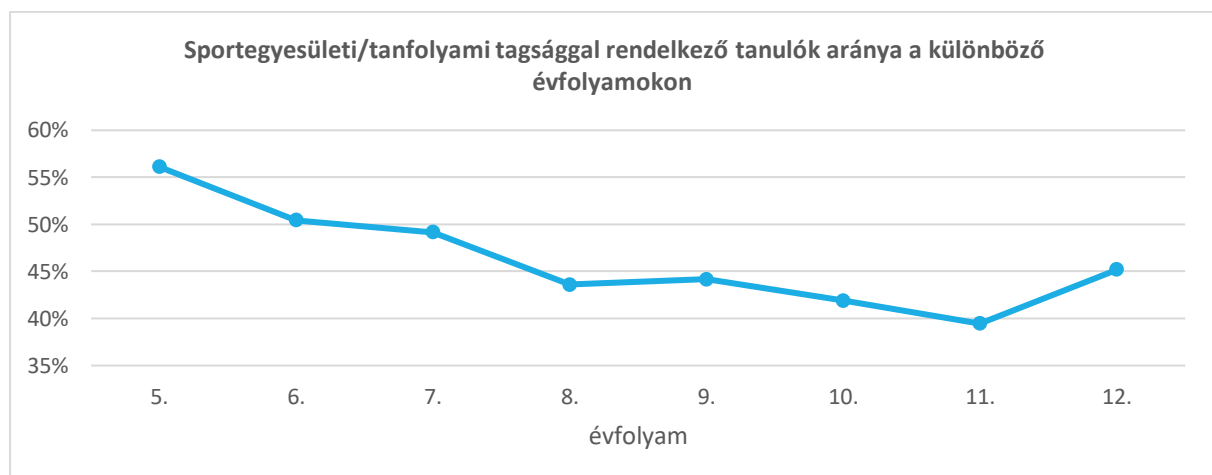
Míg iskolán belül átlagosan 2,5, iskolán kívül átlagosan heti 3 sportfoglalkozáson vesznek részt a foglalkozásokra járó tanulók tanulók.

A válaszok alapján az iskolán kívüli spottevékenység számottevő része egyesületi vagy tanfolyami keretek között zajlik. **A tanulók majdnem fele (47,2%) nyilatkozta azt, hogy tagja valamilyen iskolán kívüli sportegyesületnek vagy sporttanfolyamnak** (pl. úszás, tánc) (28. ábra). Ez az arány nem különbözött jelentősen fiúknál és lányoknál (49,0% vs. 45,5%).



28. ábra: Iskolán kívüli sportegyesületi vagy sporttanfolyami tagsággal rendelkező tanulók aránya a vizsgálati mintában

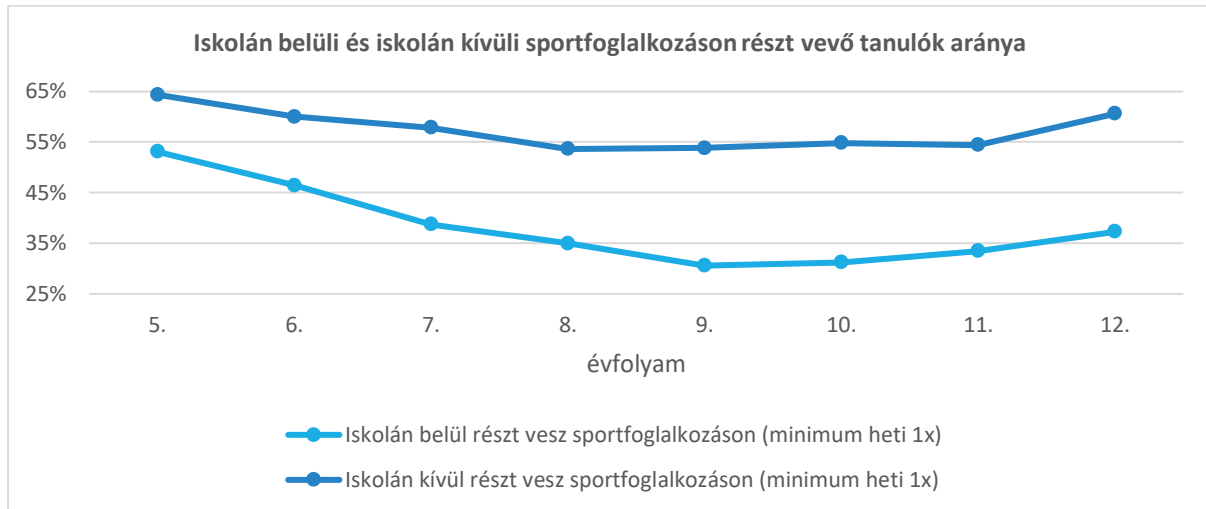
Az iskolán belüli sportolási lehetőségek megteremtésének jelentősége a tanulmányok (évfolyamok) előrehaladtával fokozódik, hiszen – ahogy azt az 29. ábrán is láthatjuk – az **életkor növekedtével egyre kevesebb tanuló tagja valamilyen iskolán kívüli sportegyesületnek vagy tanfolyamnak**. Mindennek háttérében az egyesületi sport professzionálisabb jellege is állhat, melynek következtében azok a tanulók, akik nem a versenysportban, hanem rekreációs jellegű sportban szeretnének részt venni, kiszorulnak az egyesületi sportból.



29. ábra: Iskolán kívüli sportegyesületi vagy sporttanfolyami tagsággal rendelkező tanulók aránya a vizsgálati mintában évfolyamonkénti bontásban

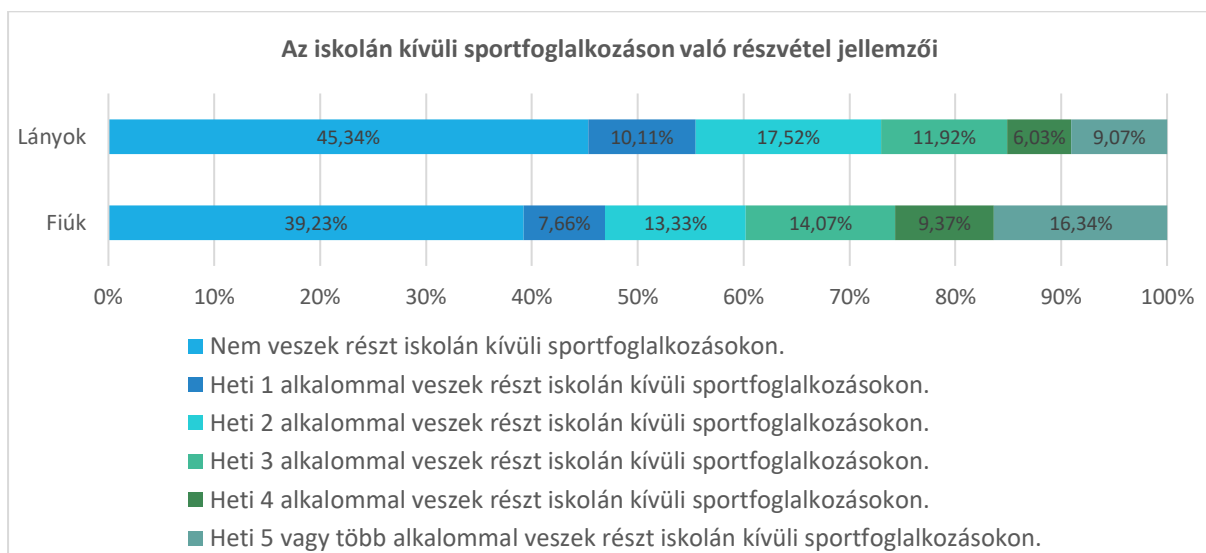
Az iskolán belüli sportfoglalkozások biztosításának jelentőségére és szükségességére hívja fel a figyelmet a 30. ábrán látható eredmény is, miszerint minden évfolyamon magasabb azon tanulók aránya, akik iskolán kívül vesznek részt sportfoglalkozáson, mint azoké, akik iskolán belül. Ahogy az ábrán is láthatjuk, a **serdülőkorban, a biológiai változások intenzív időszakában mind az iskolán**

belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportban való tanulói részvételi arány csökken. Az egészséges életmód szokásainak kialakítása szempontjából ezen időszak jelentősége különösen nagy. Iskolán kívül nem minden tanulónak van lehetősége sportolni, hiszen ez sokszor plusz terhet jelenthet a családoknak (pl. anyagi teher, helyszínre való eljutás megszervezésének nehézsége). Az iskolán belüli sportolási lehetőségek biztosítása segítheti az aktív életvezetési szokások kialakítását.



30. ábra: Iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozáson részt vevő tanulók aránya évfolyamonkénti bontásban

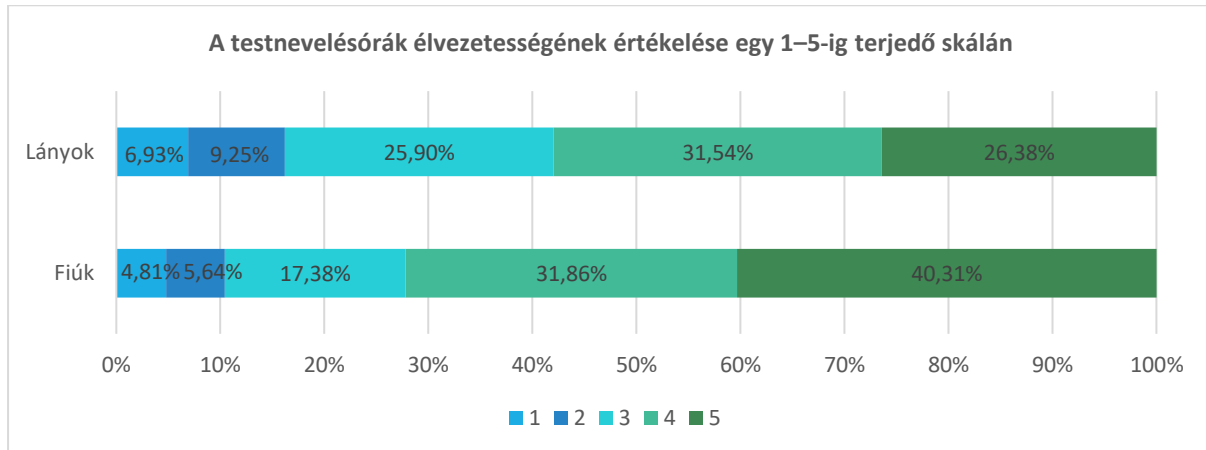
Iskolán kívüli sportfoglalkozásokon jelenleg a tanulók 57,7%-a vesz részt, legmagasabb arányban (15,4%) heti 2, illetve 3 (13,0%) alkalommal átlagosan 3 foglalkozáson hetente). Relatív magas (12,7%) azon tanulók aránya is, akik heti 5 vagy több alkalommal vesznek részt iskolán kívüli sportfoglalkozáson. **A lányok között magasabb azok aránya, akik nem vesznek részt semmilyen iskolán kívüli sportfoglalkozáson, mint a fiúk között (45,3% vs. 39,2%), továbbá alacsonyabb a heti 5 vagy több alkalommal foglalkozáson részt vevők aránya (9,07% vs. 16,34%) (31. ábra).**



31. ábra: Az iskolán kívüli sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői a fiúknál és lányoknál

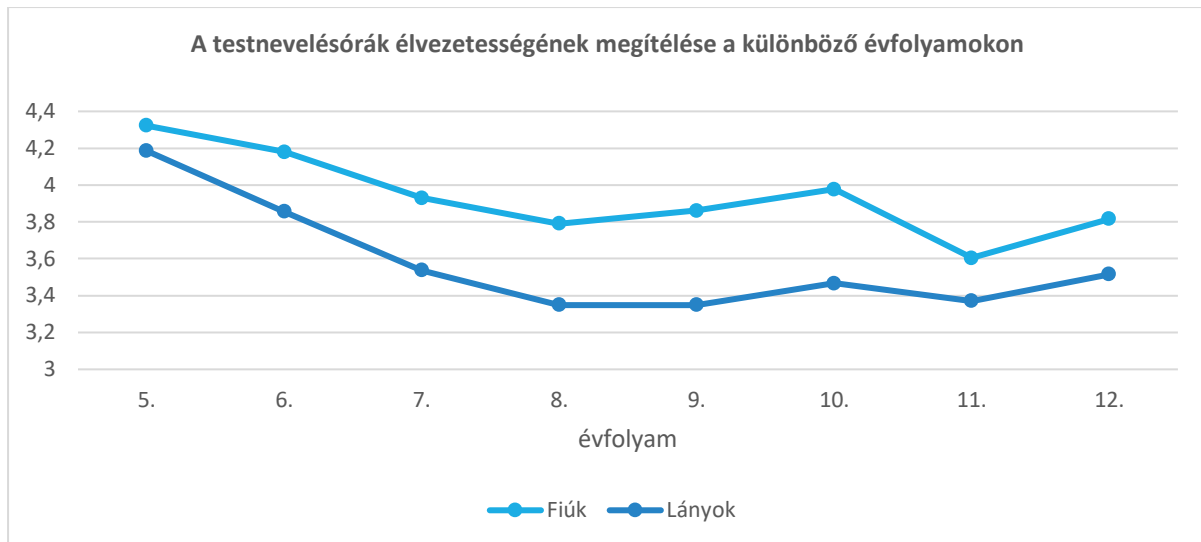
5.4. A TESTNEVELÉSÓRÁK MEGÍTÉLÉSE

Össességében a tanulók az 1–5-ig terjedő skálán átlagosan 3,79-re értékelték a testnevelésórák élvezetességét. A testnevelésórákat a fiúk közül többen tartják élvezetesnek, mint a lányok közül. A fiúk átlagosan 3,97-re értékelték az órák élvezetességét, 40,3%-uktól az órák élvezetessége 5-ös értékelést kapott. A lányok átlagosan 3,61-re értékelték az órák élvezetességét, és esetükben a tanulók 26,3%-a adott 5-ös értékelést (32. ábra).



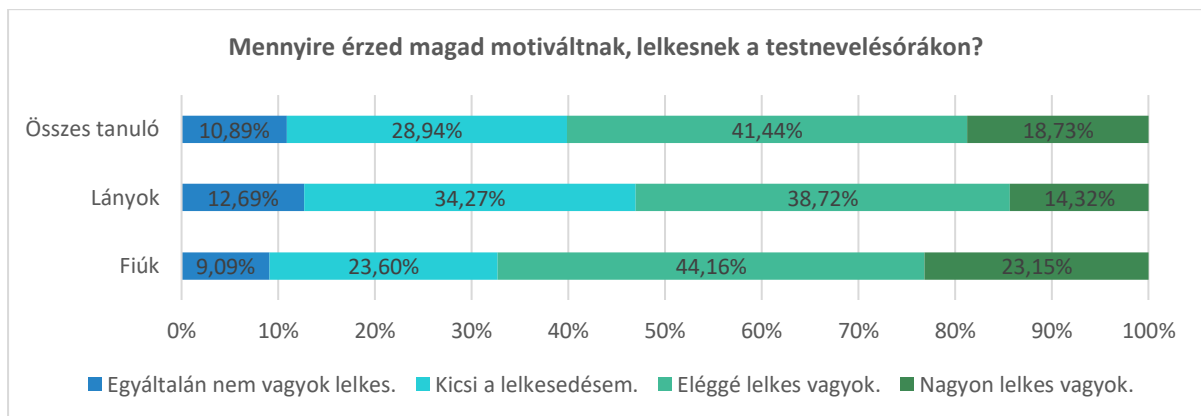
32. ábra: A testnevelésórák élvezetességének értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán

A lányok minden évfolyamon átlagosan kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk, továbbá az évfolyamok előrehaladtával a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése folyamatosan csökken (33. ábra). A testnevelésórákat 5. évfolyamon tartják a legélvezetesebbnek a tanulók (átlagosan 4,25-re értékelik), míg 13. évfolyamon a legkevésbé élvezetesnek (átlag: 3,29), ami egy egész pontszámnyi csökkenést jelent átlagosan. Az élményközpontú, korosztály igényeihez illeszkedő, népszerű testmozgások testnevelésórákba történő beillesztésének jelentősége tehát az évfolyamok előrehaladtával fokozatosan nő, különösen annak tudatában, hogy a tanulók aktivitása folyamatosan csökken.



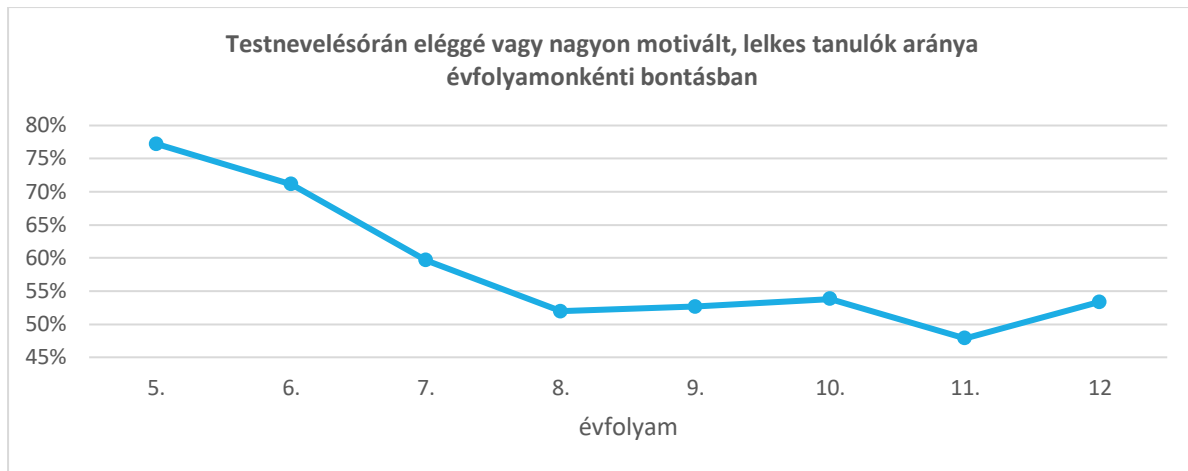
33. ábra: A testnevelésórák élményközpontúságának fiúk és lányok általi értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében

Testnevelésórán a tanulók mindössze kb. egyötöde (18,7%) saját bevallása szerint nagyon lelkes és motivált, míg 10,9%-a egyáltalán nem az. Összességében a tanulók több mint fele (60,17%) vallja magát (eléggé vagy nagyon) lelkesnek a testnevelésórán, ami pozitív eredménynek tekinthető. **A fiúk motivációja és lelkesedése a testnevelésórán a lányokénál számottevően nagyobb**, míg a fiúk 67,3%-a eléggé vagy nagyon lelkesnek vallotta magát a testnevelésórán, a lányoknak 53%-a nyilatkozott így (34. ábra).



34. ábra: A testnevelésóra iránti lelkesedés és motiváltság jellemzői a vizsgálati mintát alkotó tanulók körében

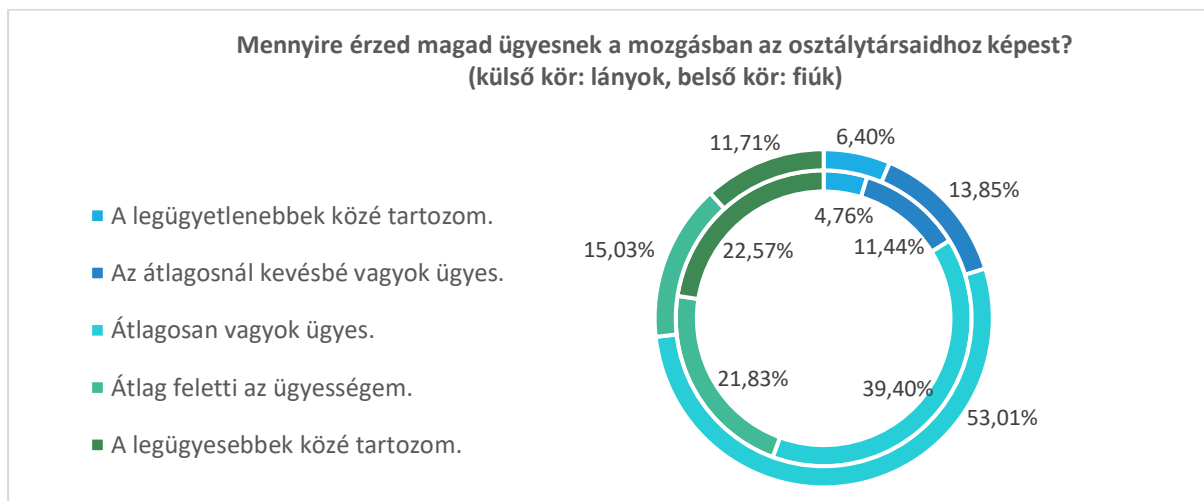
Ahogy a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megítélése, úgy **a testnevelésórakon motiváltan, lelkesen részt vevő tanulók aránya is csökkenő tendenciát mutat az évfolyamok előrehaladtával**. Míg az 5. évfolyamon a tanulók 77,2%-a eléggé, vagy nagyon lelkesnek vallja magát a testnevelésórakon, ez az arány 12. évfolyamon már csak 53,3% (35. ábra), tehát ekkor már túlsúlyban van azon tanulók aránya, akik kevésbé lelkesek (egyáltalán nem, vagy csak kicsit lelkesek) a testnevelésórán.



35. ábra: A testnevelésórán eléggé vagy nagyon motivált tanulók arányának változása évfolyamonkénti bontásban

Rákérdeztünk arra, hogy a tanulók mennyire érzik magukat ügyesnek a mozgásban osztálytársaikhoz viszonyítva. **Össességében a tanulók viszonylag nagy aránya (17,1%) állította azt, hogy az ügyessége alapján a legjobbak között van, és további 18,4%-a írta azt, hogy az ügyessége átlag feletti. Ezeknek a tanulóknak több mint 80%-a (81,3%) az elmúlt tanévben heti rendszerességgel sportolt.** Az átlagosnál kevésbé ügyesnek a tanulók 12,7%-a érzi magát, míg a tanulók 5,6% úgy érzi, hogy az osztályban a leggyengébbek között van. Ezen tanulók között jóval kevesebben sportoltak rendszeresen az elmúlt tanévben (45,1%).

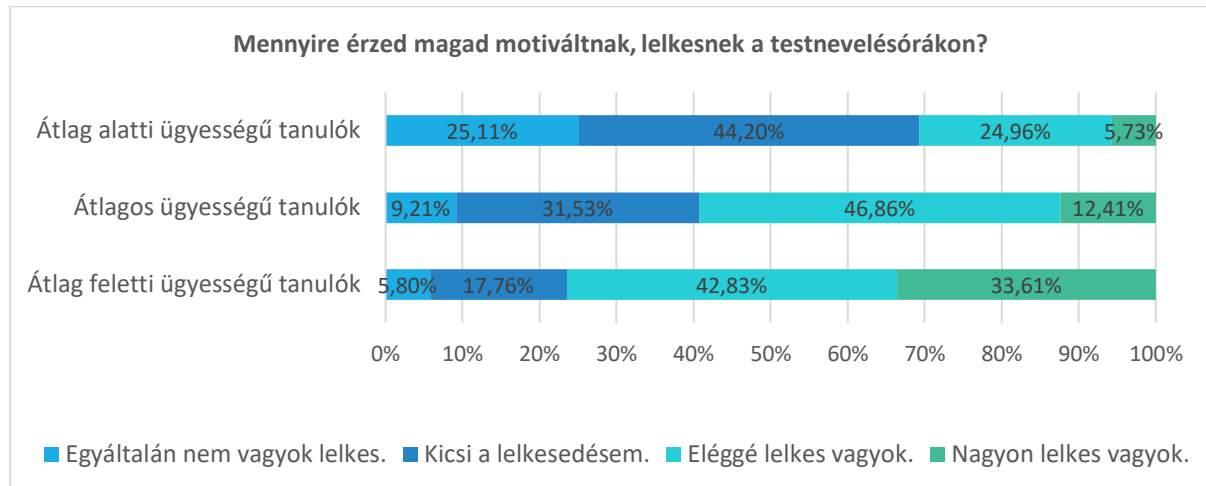
A fiúk és lányok között számottevő különbséget találunk a mozgásügyesség szubjektív megélésével kapcsolatosan (36. ábra). Míg a lányok több mint fele (53%) átlagosan érzi magát ügyesnek, és mindössze 26,8% érzi magát átlag feletti ügyességűnek az osztálytársaikhoz viszonyítva, addig a fiúk 44,4%-a az átlagnál ügyesebbnek ítéli magát.



36. ábra: A fiúk és lányok mozgásügyességének saját maguk általi, szubjektív megítélésének jellemzői

A testnevelésórán való motiváltság és lelkeség szoros összefüggést mutat azzal, hogy a tanulók mennyire érzik magukat ügyesnek (37. ábra). Míg azok a tanulók, akik osztálytársaikhoz viszonyítva átlag alatti ügyességűnek érzik magukat 69,3%-ban nem, vagy csak kis mértékben lelkesek, motiváltak a testnevelésórakon, míg az átlag feletti tanulók mindössze 23,5%-ára igaz ez. A fentiek okán – a

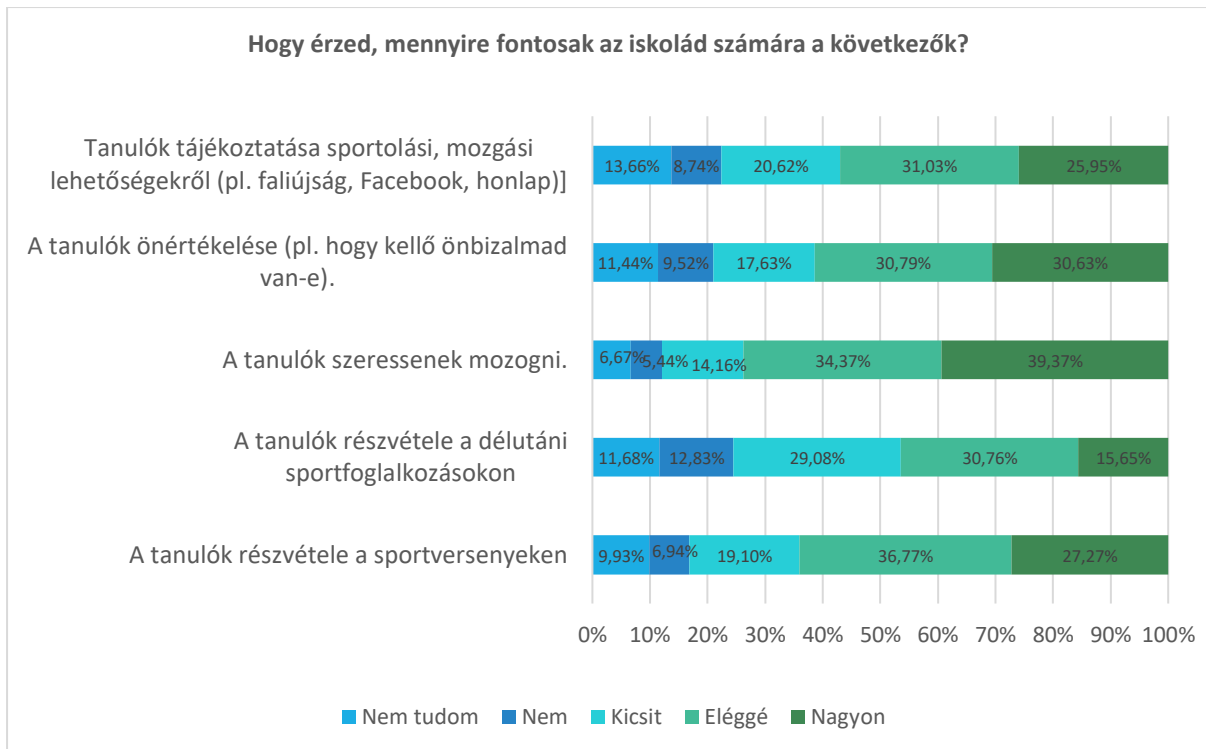
releváns szakirodalommal (Guinhouya, 2012) összehangban – megállapíthatjuk, hogy a **motoros kompetenciaérzet megteremtése (azaz az, hogy a tanulóval a testnevelő tanár elhitesse, hogy ügyes, és a kiadott mozgásos feladatokat megfelelően végre tudja hajtani) kiemelten fontos feladat annak érdekében, hogy a tanulók fizikai aktivitás iránti motivációját, a fizikai aktivitás iránti elköteleződését fokozzuk.**



37. ábra: Átlag alatti, átlagos és átlag feletti ügyességű tanulók testnevelésórai motivációjának és lelkesedésének jellemzői

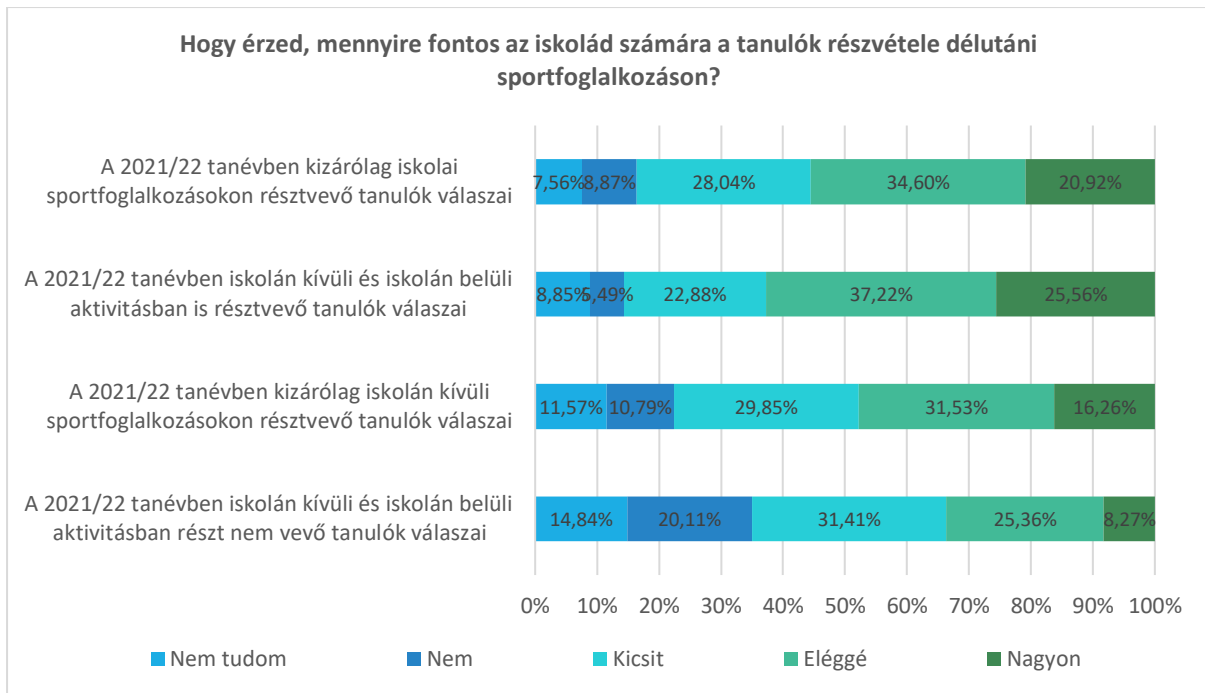
5.5. AZ ISKOLA TESTMOZGÁSHOZ ÉS SPORTOLÁSHOZ VALÓ ATTITÚDJÉ A TANULÓK SZEMSZÖGÉBŐL

Az iskola testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjét öt, a tanulók által megítélhető szempont mentén értékeltük (38. ábra). Az öt szempont közül a tanulók szubjektív megélése szerint az **iskolák számára az a leginkább fontos, hogy „a tanulók szeressenek mozogni”**. A válaszadók 73,7%-a nyilatkozott úgy, hogy iskolája számára ez eléggé vagy nagyon fontos. Iskolájuk számára legkevésbé fontosnak a tanulók „a tanulók részvétele a délutáni sportfoglalkozásokon” szempontot ítélték meg, a tanulók 12,8%-a nyilatkozott úgy, hogy ez iskolája számára nem fontos.



38. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulójának szubjektív véleménye az intézmény testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjéről

A tanulók megítélését nagymértékben befolyásolja, hogy ők maguk milyen mértékben veszik igénybe az iskola által nyújtott „szolgáltatásokat”. Ahogy azt a 39. ábrán is láthatjuk, azok a tanulók, akik a 2021/2022. tanévben részt vettek iskolai sportfoglalkozásokon, az átlagnál magasabb arányban – 55,5%-ban (kizárólag iskolai közegben sportoló tanulók), illetve 62,8%-ban (iskolán belül és iskolán kívül is sportolók) – úgy ítélték meg, hogy az iskola számára eléggé, vagy nagyon fontos, hogy a tanulók részt vegyenek délutáni sportfoglalkozásokon.



39. ábra: Iskolai sportfoglalkozáson részt vevő és azon részt nem vevő tanulók szubjektív megítélése arról, hogy az iskola számára a tanulók délutáni sportfoglalkozáson való részvétele mennyire fontos

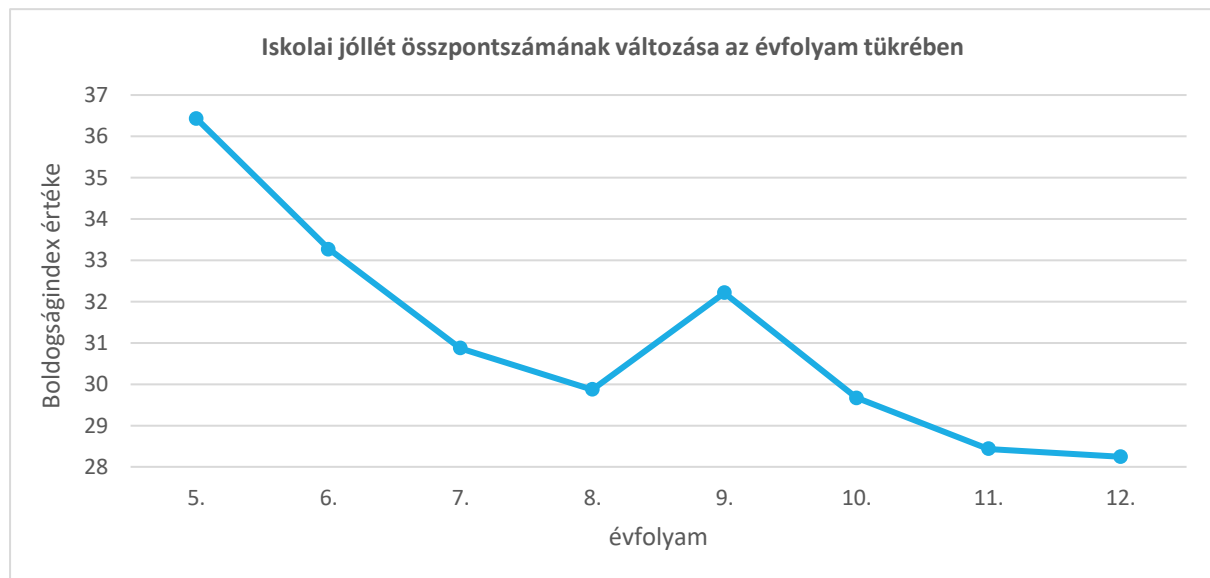
5.6. SZUBJEKTÍV JÓLLÉT, BOLDOGSÁG ÉS ZAKLATÁS AZ ISKOLÁBAN

6.2.1. Szubjektív jóllét az iskolai környezetben

Ahogy ezt a módszertani fejezetben ismertettük, az iskolai környezetben érzett boldogság, szubjektív jóllét mérésére az Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőív (IGYBK) egyes kérdéseit (összesen 10 kérdést) használtuk fel. A válaszokból egy boldogságindexet kalkuláltunk, melynek magasabb értéke a boldogság magasabb szintjét mutatja. A boldogságindex maximális értéke 50 pont volt.

A vizsgálatba bevont tanulók boldogságindex-értéke átlagosan 31,6 pont volt, a fiúk boldogságindexe nem számottevően, de a lányokénál magasabbnak bizonyult (32,3 vs. 30,8). Amennyiben a vizsgálatba bevont 71 iskola boldogságindexét átlagoljuk (függetlenül az iskolába tartozó válaszadók létszámától), az iskolák boldogságindexe átlagosan 32,4 pont.

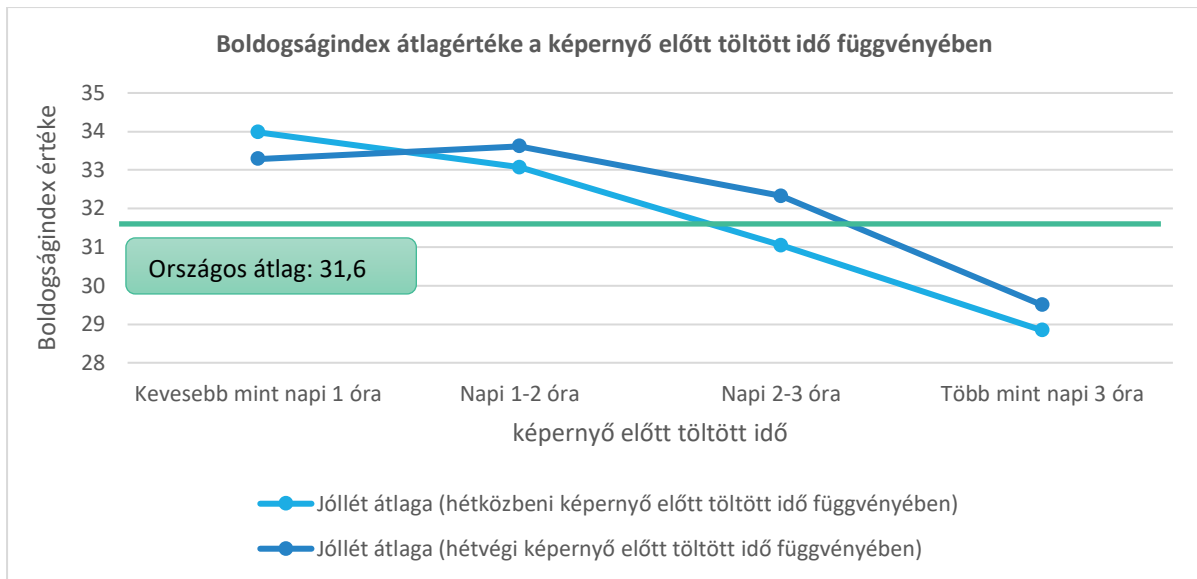
Ahogy azt a 40. ábrán láthatjuk, **az iskolai előrehaladással (osztályfok növekedésével) párhuzamosan az iskolai boldogságot és jóllétet jelző index értéke** (a 9. évfolyam kivételével, mely a 0., előkészítő évfolyam adatait is magába foglalja) szinte lineáris **csökkenést mutat.**



40. ábra: A boldogságindex átlagos értéke évfolyamonként

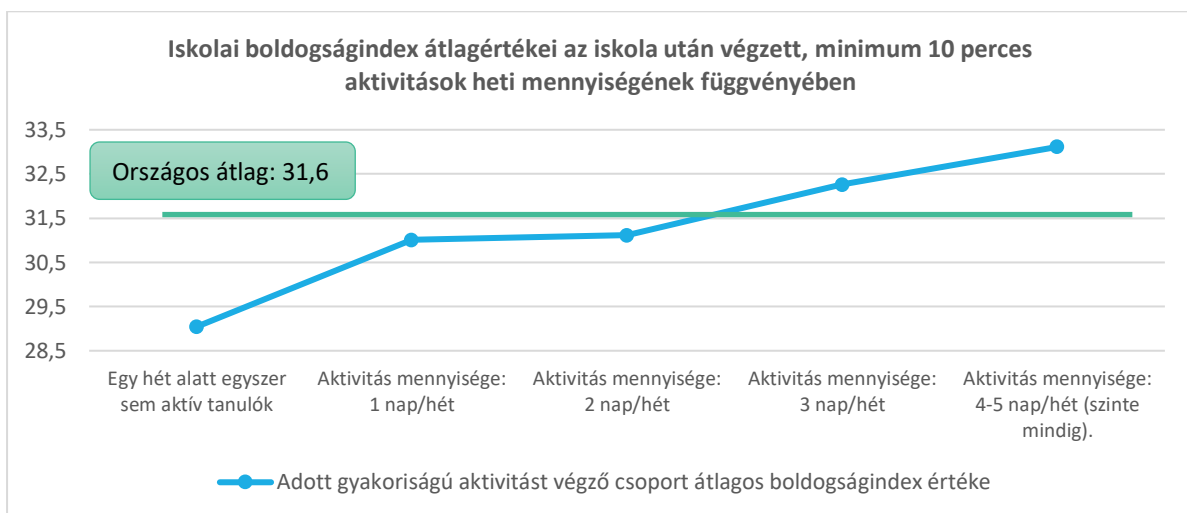
Mivel a tanulók fizikaiaktivitás-mennyiségében is hasonló csökkenő tendenciát figyelhetünk meg az osztályfok előrehaladtával, kíváncsiak voltunk arra, vajon a képernyő előtt töltött idő mértéke, továbbá az inaktivitás és fizikai aktivitás mennyisége milyen összefüggést mutat a boldogságindex értékével.

Eredményeink alapján **a hét közben napi két óránál több képernyő előtt töltött idő az iskolai jóllétet jellemző alacsonyabb (közel 10%-kal átlag alatti) boldogságindex-értékkel jár együtt** (41. ábra).



41. ábra: Az iskolai jóllétet tükröző boldogságindex átlagértéke a képernyő előtt töltött idő függvényében

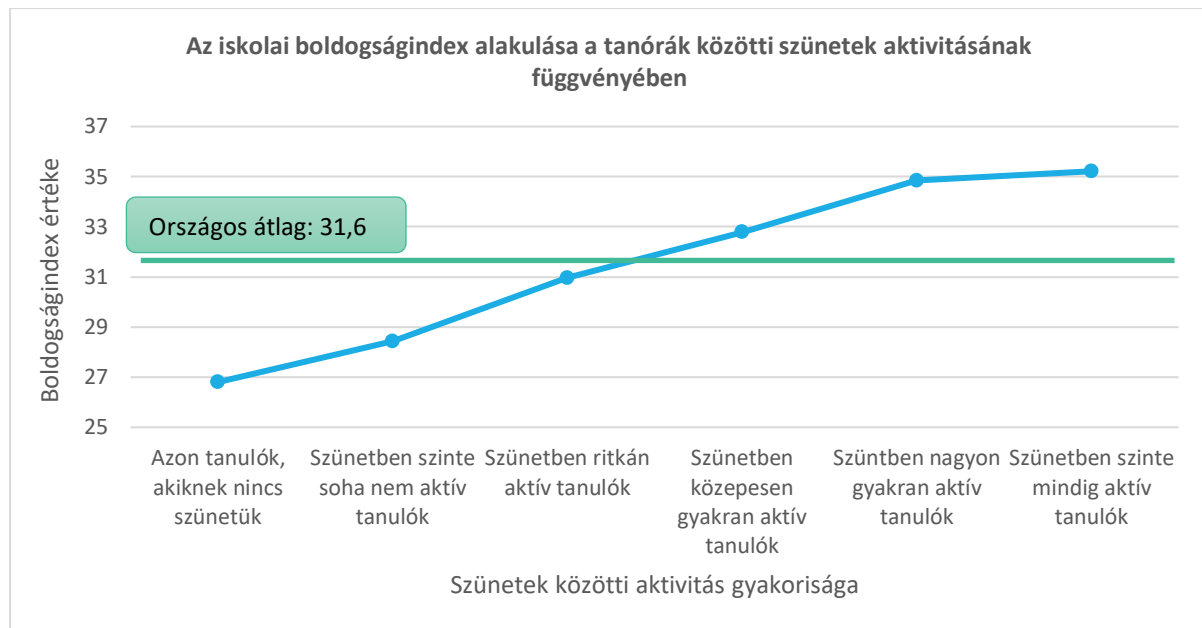
A 42. ábra jól szemlélteti, hogy azok a tanulók, akik heti 3, vagy ennél több alkalommal iskola után 10 percet meghaladó testmozgást végeznek az átlagnál magasabb boldogságindexszel rendelkeznek, míg az ennél kevesebb aktivitást végző tanulók boldogságindex-értéke átlagon aluli. Számottevően alacsonyabb átlagos boldogságindex jellemzi azon tanulókat, akik egyáltalán nem végeznek iskolaidő után semmilyen 10 percet meghaladó aktivitást. Eredményeink alátámasztják azon kutatási eredményeket, melyek a fizikai aktivitás pszichés jóllétre gyakorolt hatásáról számolnak be (Parfitt és Eston, 2005; Rodriguez-Ayllon és mtsai., 2019) és egyúttal felhívják a figyelmet arra, hogy a rendszeres fizikai aktivitás biztosítása nemcsak a testi, hanem a pszichés fejlődés szempontjából is fontos, ezért ennek lehetőségének biztosítása az iskolai keretek között is kiemelten fontos feladat.



42. ábra: Iskolai boldogságindex átlagértékei az iskola után végzett, minimum 10 perces aktivitások heti mennyiségének függvényében

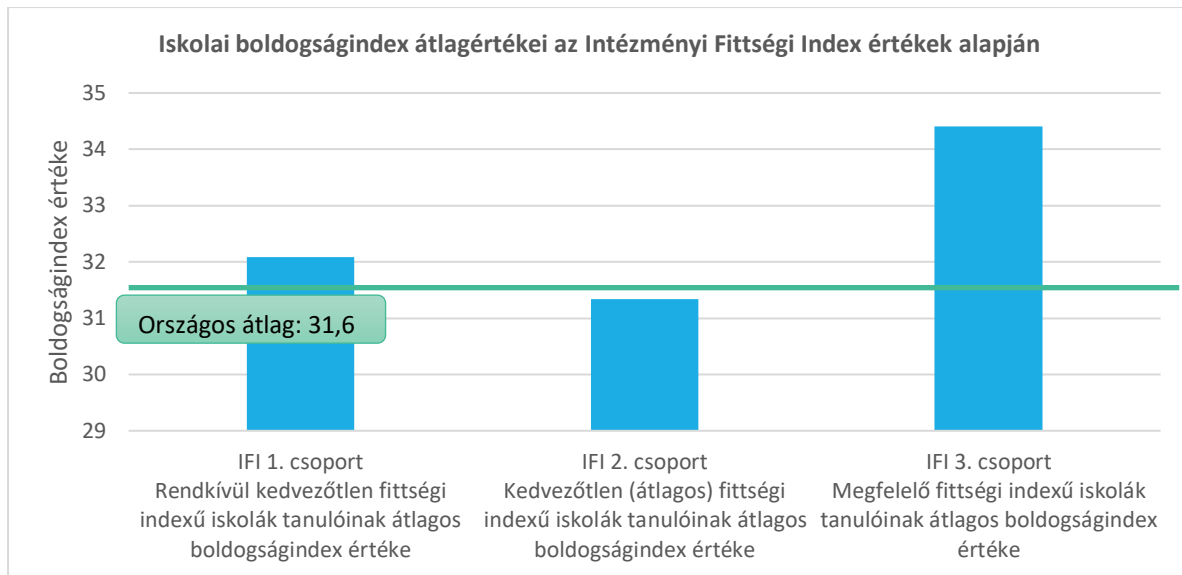
Az iskolai jólléttel nemcsak az iskolaidőn kívüli, hanem az óráközi szünetekben mutatott aktivitás mértéke is összefüggést mutat. **Mennél aktívabb egy tanuló a szünetben, boldogságindexe annál**

magasabbnak bizonyult. Az átlagosnál azok a tanulók boldogindexe magasabb, akik a szünetben közepesen, nagyon vagy szinte mindig aktívak (43. ábra).



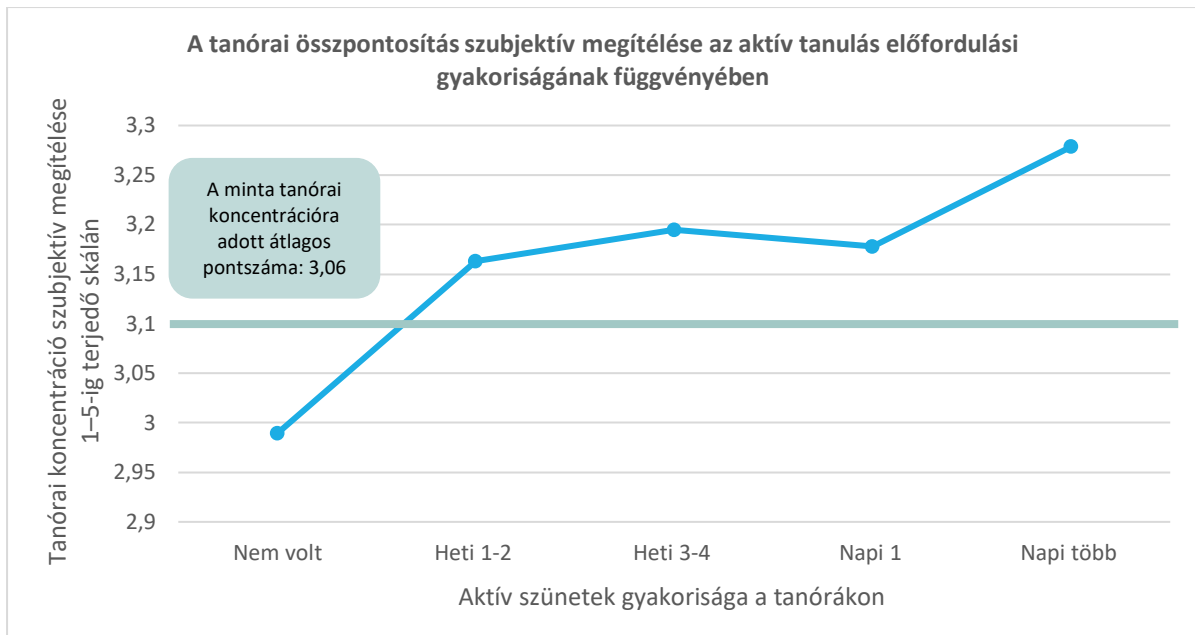
43. ábra: Az iskolai boldogságindex alakulása a tanórák közötti aktivitás függvényében

Egy adott intézmény tanulóinak az átlagosnál magasabb boldogságindex-értékét az Intézményi Fittségi Index (IFI) magasabb értékével összefüggésben is tapasztalhatjuk (44. ábra). Míg a rendkívül kedvezőtlen és kedvezőtlen fittségi indexű intézmények tanulóinak átlagos boldogságindex-értéke a vizsgálati minta átlagánál alacsonyabb volt és mindössze kevesebb, mint egy pontnyi különbséget mutatott egymáshoz viszonyítva (32,08 és 31,33 pont), addig **a megfelelő fittségi indexű iskolák tanulóinak boldogságindex-értéke átlagon felüli, az átlagnál majdnem három ponttal magasabb (34,4 pont) volt.** Az eredmények alapján egy intézmény tanulóinak jobb fittségi állapota (melynek háttérében a tanulók által végzett nagyobb mennyiségű fizikai aktivitás is áll) az iskolai boldogság magasabb szintjével jár együtt.



44. ábra: Különböző fittségi index értékű intézmények tanulójának boldogságindex-értékei

Több nemzetközi kutatási eredmény számol be arról, hogy a tanórai aktív szüneteknek, azaz a tanórákba iktatott rövid ideig tartó fizikai aktivitásnak (mely akár kapcsolódhat is a tananyaghoz, de ettől függetlenül is megvalósulhat) számos, nemcsak az egészségi állapotot javító, hanem a tanulási folyamatot segítő hatása is van (Adams-Blair és Oliver, 2011; Braniff, 2011; Browning és mtsai., 2014; Erwin és Ahn, 2013; Vazou és mtsai., 2012). Kíváncsiak voltunk arra, vajon a tanórák keretein belül megvalósuló aktív szünetek gyakorisága mutat-e mintánkban összefüggést azzal, hogy saját megítélésük szerint a tanulók mennyire tudnak a tanórán összpontosítani. Kérdőívünkben a tanulónak egy 1–5-ig terjedő skálán kellett értékelniük, mennyire jellemző rájuk az alábbi: „Az iskolában jól tudok összpontosítani.” Ezen válaszok átlagát az aktív szünetek gyakoriságával összevetve azt találtuk, hogy **a tanórai aktív szüneteknek már akár a heti 1-2 alkalommal történő alkalmazása a tanulók átlagosnál jobb összpontosításával, a tanórai koncentráció szubjektíven megítélt magasabb pontszámával jár együtt** (45. ábra).



45. ábra: A tanórai összpontosítás szubjektív megítélése az aktív tanulás előfordulási gyakoriságának függvényében

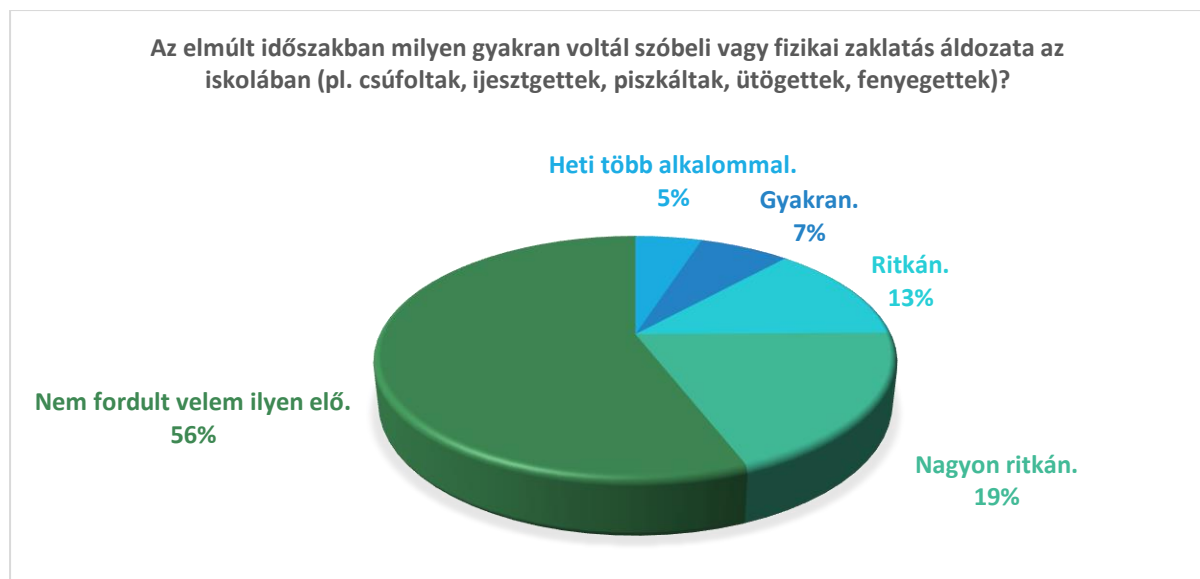
A pozitív összefüggés az aktív közlekedéssel is fennáll, azok a tanulók, akik aktívan közlekedek, tanórai összpontosításukat jobbnak ítélték meg (átlag: 3,1), mint nem aktívan közlekedő társaik (átlag = 2,98).

5.6.2. Zaklatás az iskolában

A „bullying” szó az angol nyelvterületen egy összefoglaló kifejezés az iskolai erőszakra, melynek számos megnyilvánulási formája van (Somfai, 2009). Eltérő adatokat találunk világszerte és hazánkban is a bullying előfordulásával kapcsolatban.

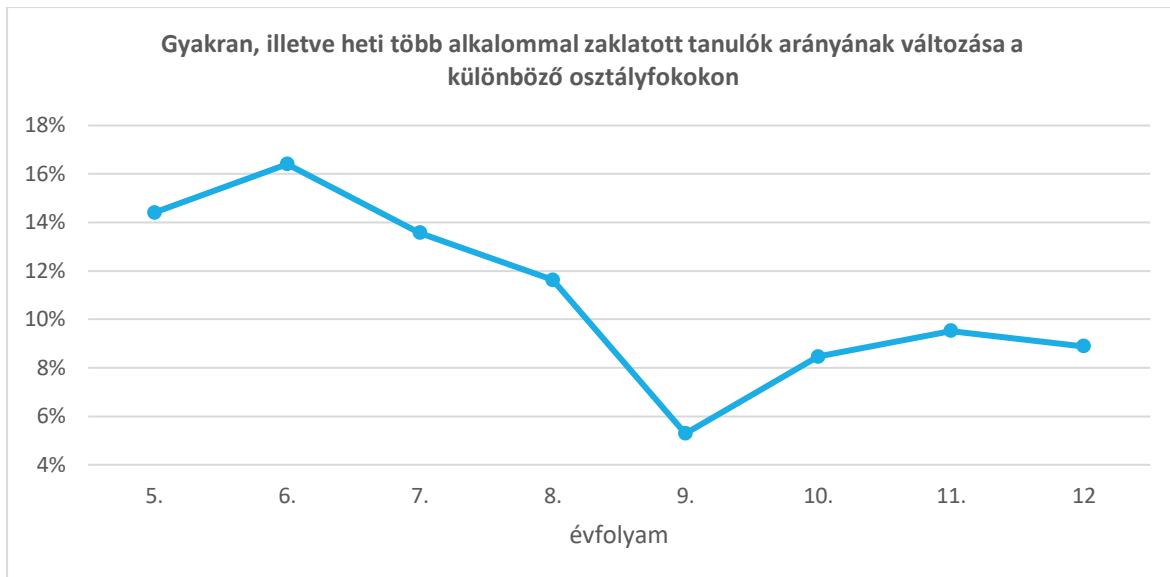
Magyarországon a 2013/2014-es HBSC kutatás eredményei alapján az 5–11. évfolyamos diákok 5,1%-át bántalmazzák heti rendszerességgel (Németh és Költő, 2016, idézte: Jármí, 2019), ez az eredmény azonban világviszonylatban alacsonynak tekinthető. Egy másik hazai kutatás (Simon, Zerinváry és Velkey 2015, idézte: Jármí, 2019) alapján a tanulók 15,2 százaléka szenved el heti rendszerességgel valamilyen bántalmazást.

Kíváncsiak voltunk arra, hogy az Aktív Iskola programban részt vevő intézmények tanulói milyen gyakran áldozatai szóbeli vagy fizikai zaklatásnak (pl. csúfolás, ijesztgetés, ütögetés, fenyegetés). Eredményeink alapján az általunk megkérdezett **tanulók 11,7%-a számolt be arról, hogy gyakran vagy akár heti több alkalommal is szóbeli vagy fizikai zaklatás áldozata** volt az iskolában az elmúlt időszakban. A tanulók valamivel több mint fele (55,9%) úgy nyilatkozott, hogy nem fordult vele elő ilyen esemény (46. ábra). Az irodalmi adatokkal ellentétben felmérésünkben nem volt jelentős különbség a fiúk és a lányok között a zaklatás gyakoriságának tekintetében.



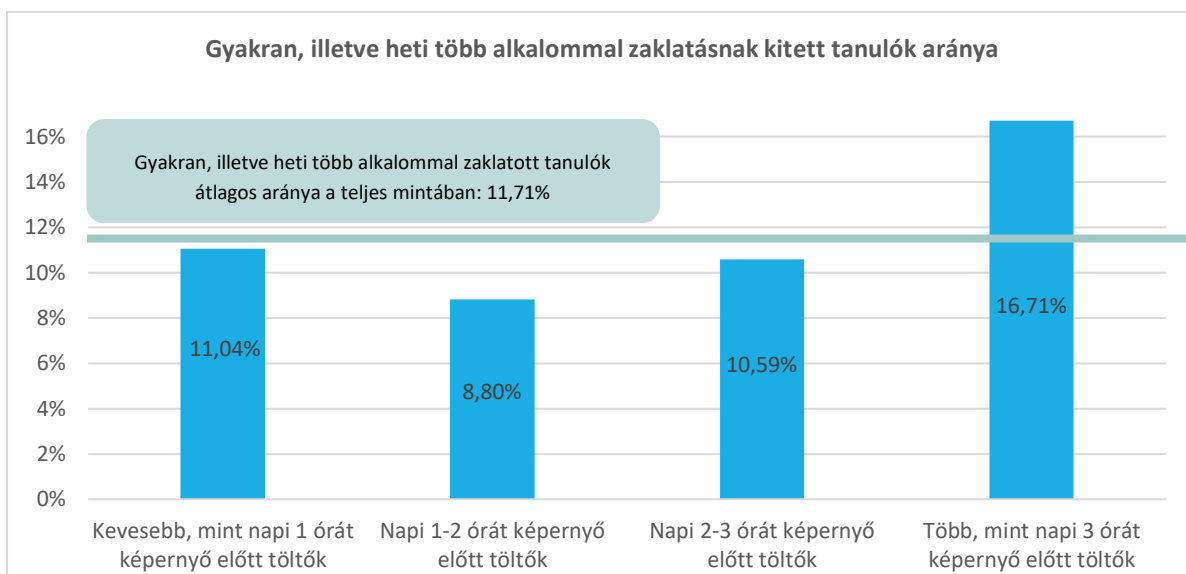
46. ábra: Az iskolai zaklatás előfordulásának gyakorisága a vizsgálati mintában

A bullying veszélyének leginkább az általános iskolás tanulók vannak kitéve, eredményeink alapján a tanulmányok (évfolyam) előrehaladtával csökken azon tanulók aránya, akik úgy érzik, hogy gyakran, illetve heti több alkalommal áldozatai iskolai zaklatásnak (47. ábra). Míg általános iskolában (5–8. osztály) a tanulók 13,9%-a érzi úgy, hogy gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatás áldozata, a magasabb évfolyamokon a tanulók 7,7% szenved el ilyen gyakoriságú zaklatást saját bevallása szerint.



47. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatott tanulók arányának változása a különböző évfolyamokon

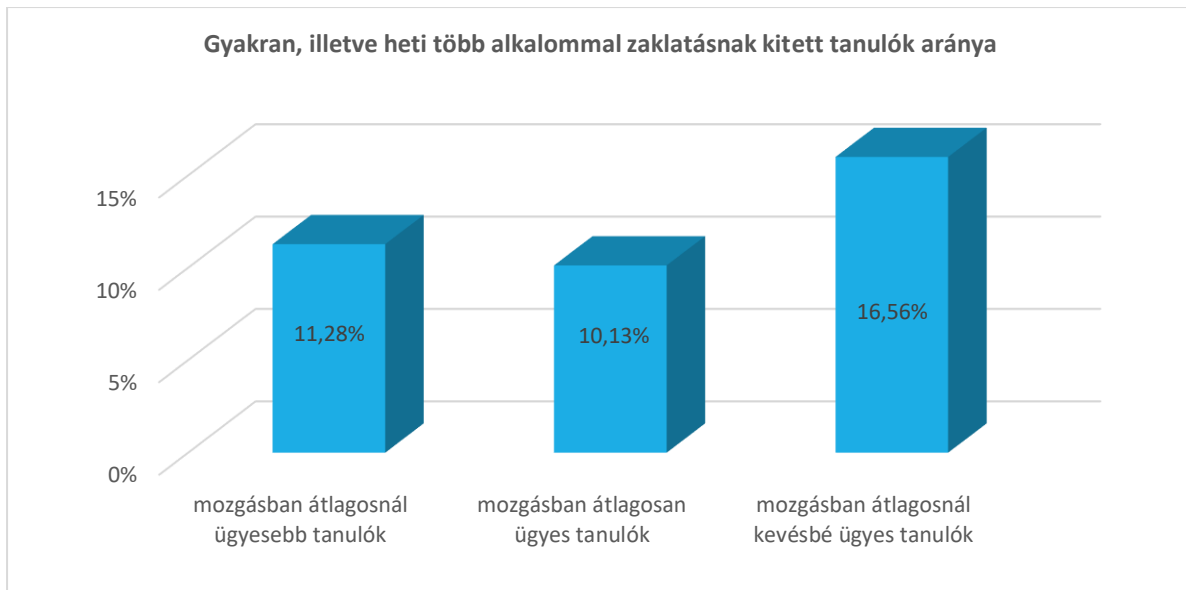
Eredményeink alapján azok a tanulók, akik hét közben napi 3 óránál több időt töltenek képernyő előtt, gyakrabban áldozatai zaklatásnak, mint azok, akik hét közben 3 óránál kevesebb időt töltenek a képernyő előtt (48. ábra). **A hét közben napi több, mint 3 órát képernyő előtt töltő tanulók 16,7%-a nyilatkozott úgy, hogy gyakran, illetve heti több alkalommal áldozata zaklatásnak.**



48. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatásnak kitett tanulók aránya a hét közbeni képernyő előtt töltött idő függvényében

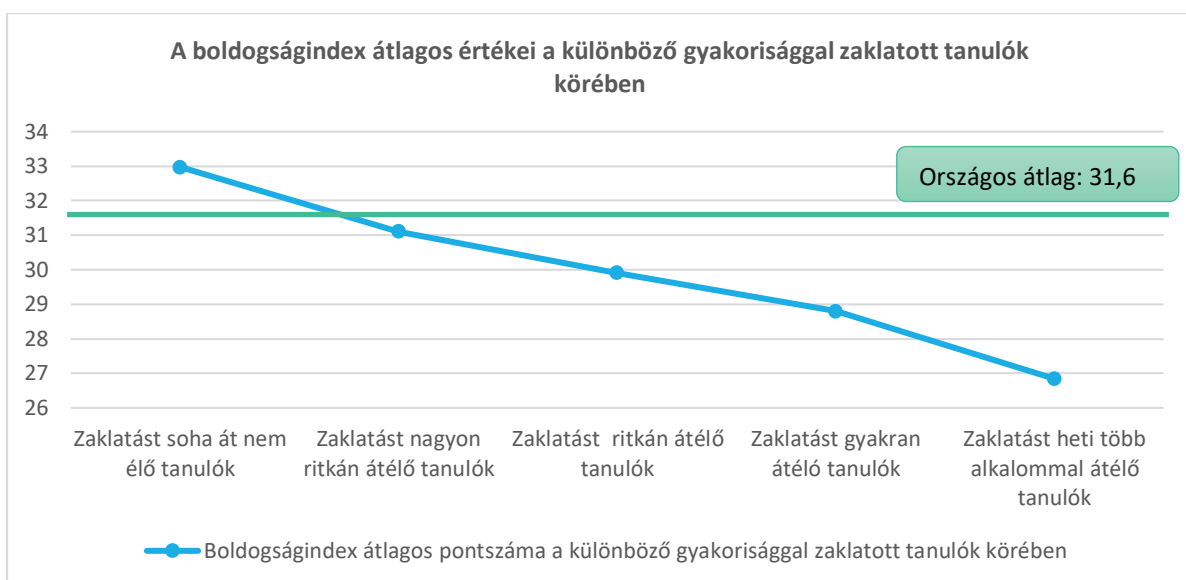
Az összefüggés bár kisebb mértékben, de a hétvégi képernyő előtt töltött idővel is fennáll. A hétvégén kevesebb, mint 3 órát képernyő előtt töltő tanulók 9,8%-a, a több, mint 3 órát képernyő előtt töltők 14,7%-a áldozata gyakran, illetve heti rendszerességgel zaklatásnak.

Eredményeink alapján a **mozgásban kevésbé ügyes tanulók is gyakrabban válnak zaklatás áldozatává** (49. ábra).



49. ábra: Gyakran, illetve heti több alkalommal zaklatásnak kitett tanulók aránya a szubjektív megítélt mozgásügyesség függvényében

Nem meglepő az eredmény, miszerint **az iskolai zaklatás gyakorisága az iskolai boldogságérzetet befolyásolja** (50. ábra). **Azon tanulók boldogságindex-értéke, akiket sosem ér zaklatás az iskolában, átlag feletti.** A zaklatás gyakoriságának növekedése az iskolai boldogságérzet csökkenését vonja maga után. A heti több alkalommal zaklatást átélő tanulók boldogságindex-értéke átlagosan 26,8 pont, ami a boldogságindex teljes vizsgálati mintán mért átlagához (31,6) képest majdnem 5 ponttal kevesebbet jelent. Az iskolai zaklatások megelőzése és kezelése a fentiek okán kiemelt feladatnak tekintendő.



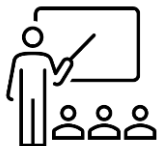
50. ábra: A boldogságindex átlagos értékének alakulása a különböző gyakorisággal zaklatott tanulók körében

6. KÖVETKEZTETÉSEK, ÖSSZEGZÉS

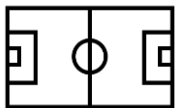
Vizsgálatunk eredményeként összességében az alábbiakat állapíthatjuk meg az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók aktivitásával, az aktivitással kapcsolatos attitűdjével és jóllétével kapcsolatban.



A tanulók magas arányban (a tanulónak több mint a fele) közlekednek aktívan (pl. kerékpárral, rollerrel) az iskolába, illetve onnan haza, így a megfelelő járműtárolók biztosítása fontos minden intézményben. Az aktív közlekedést befolyásolja az iskola és a lakóhely azonos vagy különböző helyszíne. **Az iskolától eltérő helyen lakó diákok ritkábban közlekednek aktívan** így az egyéb mozgáslehetőségek biztosítása (akár a tanítási időt megelőzően, akár azt követően) számukra kiemelten fontos. **Az aktívan közlekedő tanulók** iskolai boldogságát tükröző boldogságindex értéke nem aktívan közlekedő társaikhoz viszonyítva 4%-kal magasabb és saját bevallásuk szerint jobban tudnak koncentrálni a tanórákon nem aktívan közlekedő társaiknál.



A tanórák alatti aktív szünetek az intézményekben, bár még kisebb arányban, de jelen vannak. Az általános iskolás tanulók 45,4%-a, a középiskolások 25,7%-a nyilatkozott úgy, hogy a vizsgálatot megelőző héten legalább egy alkalommal volt aktív szünet valamelyik tanóráján. Az aktív szünetek előfordulása **az osztályfok előrehaladtával folyamatosan csökken.** **Az aktív oktatási módszerek pedagógusokkal történő megismertetése** kiemelten **fontos** feladat nemcsak egészségügyi szempontból, az inaktivitás csökkentése érdekében, hanem a tanulók figyelmének, koncentrációjának növelése szempontjából is. Jelen kutatás eredményei alapján **a tanórai aktív szünetek gyakoribb alkalmazása a tanulók saját bevallásuk szerinti jobb tanórai összpontosításával jár együtt.**



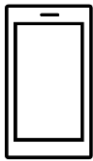
Az elmúlt tanévben (2021/2022. tanév) a válaszadók kétharmada (67,3%) vett részt heti rendszerességgel valamilyen délutáni sportfoglalkozáson. **A tanulók 32,2%-a a testnevelésórán kívül semmilyen egyéb sportfoglalkozáson nem vesz részt, sem az iskolán belül, sem azon kívül.**

A tanulók többsége (38,0%) kizárólag iskolán kívüli sportfoglalkozásokra járt a 2021/2022. tanévben. Azon gyermekeket, akik iskolán kívüli sportegyesületnek nem tagjai, számottevően alacsonyabb szintű aktivitás jellemzi, mint azokat, akik iskolán kívüli egyesületi tagok. **Az egyesületben nem sportoló gyerekek 30,6%-a semmilyen 10 percet meghaladó testmozgást nem végez hét közben.** Ez az arány az egyesületi tagok között mindössze 6,2%. **Az iskolán belüli sporttevékenységek kiemelkedő hátránykompenzáló szerepe lehet ezen a területen.** Az iskolának megfelelő mozgásos alternatívát kellene biztosítania, hogy azoknak a gyerekeknek is lehetőségük legyen a napi 60 perces fizikai aktivitásra, akiknek nincs lehetőségük egyesületben sportolni. **Különösen igaz ez az évfolyamok előrehaladtával, amikor is egyre kevesebb tanuló tagja valamilyen iskolán kívüli sportegyesületnek vagy tanfolyamnak.**

Serdülőkorban, a biológiai változások intenzív időszakában mind az iskolán belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportban való tanulói részvételi arány csökken. **Az inaktív tanulók aránya** (mind a hét közbeni, mind pedig a hétvégi aktivitások alapján) **az osztályfok előrehaladtával folyamatosan növekszik,** így az életkor növekedésével fokozott jelentősége van annak, hogy vonzó alternatívát kínáljon az intézmény a tanulók számára a testmozgásra. Különösen igaz ez a **lányok** esetében, akiket **a fiúknál alacsonyabb aktivitás jellemez.** Iskolán kívül minden tanulónak van lehetősége sportolni, hiszen ez sokszor plusz terhet jelenthet a családoknak (pl. anyagi teher, helyszínre való

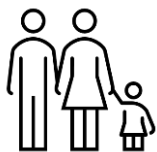
eljutás megszervezésének nehézsége). **Az iskolán belüli sportolási lehetőségek biztosítása segítheti az aktív életvezetési szokások kialakítását.**

A fizikai aktivitásra lehetőséget biztosító óráközi szüneteknek nemcsak az aktivitás mennyiségének a növelésében, az egészséghez szükséges, átlagosan napi 60 perces aktivitás elérésében van jelentőségük, hanem eredményeink alapján a tanulók iskolai jóllétével is összefüggésben állnak. **Eredményeink alapján mennél aktívabb egy tanuló a szünetben, annál boldogabbnak érzi magát az iskolában. A tanórák közötti szünetekben aktív tanulók (az iskolai boldogságérzetet mutató boldogságindex értékeik alapján) boldogabbnak érzik magukat az iskolában, mint azok, akik a tanórák közötti szünetekben soha nem aktívak.**



Hétköznap a megkérdezett fiatalok közel fele (48,2%), hétvégén 63,9%-a napi több, mint 2 órát tölt képernyő előtt, ami egészségügyi szempontból rizikótényezőt jelent. Az életkor, illetve az osztályfok előrehaladtával növekszik azon tanulók aránya, akik napi 2 óránál több idő töltenek képernyő előtt. Fokozott figyelmet igényel a 11–13 éves korosztály (5–7. osztály), amikor jelentős emelkedés mutatkozik a képernyő előtt több, mint 2 órát töltő gyerekek arányában. A legmagasabb arányban a 10. osztályosok (16 éves korosztály) töltenek 2 óránál több időtartamot a képernyő előtt (hétközben a tanulók 56%-a, hétvégén a tanulók 72%-a). Ez a 11–16 éves kor közötti időszak mind a fiúk, mind pedig a lányok esetén a serdülőkor időszaka, amikor a szervezet számos változáson megy keresztül, és az egészséges fejlődéshez, a későbbi szokások kialakításához az aktivitás elengedhetetlen fontosságú. Ennek megtámogatása tehát kiemelten fontos feladat nemcsak a testi, hanem a lelki egészség szempontjából egyaránt, hiszen eredményeink alapján a hét közben napi két óránál több képernyő előtt töltött idő átlag alatti boldogságindex-értékkel jár együtt. Azok a tanulók, akik hét közben napi 3 óránál több időt töltenek képernyő előtt, az átlagnál gyakrabban áldozatai zaklatásnak és boldogságindex-értékük az átlagnál közel 10%-kal alacsonyabb.

A tanulók számára vonzó, mozgásos alternatívák felkínálásának jelentősége ezért a testi és lelki egészség szempontjából is kiemelten fontos. Mivel a hétvégén a fiatalokat a hét közbeni időszagnál is nagyobb arányú inaktivitás jellemzi, a **hétvégi aktív programok, alternatívák felkínálása kiemelt jelentőségű lehet az egészséges testi és lelki fejlődés szempontjából.**



A szülők aktivitással kapcsolatos szokásai a tanulók aktivitásával összefüggésben állnak, **az aktívabb szülőknek a gyermekei maguk is aktívabbak, a szokások kialakításában a szülőknek kiemelkedő szerepe van, ezért a szülők aktivitásba való bevonásának, családi programok szervezésének kiemelt jelentősége lehet a tanulók aktivitásra ösztönzésében.**



A kortársak, barátok sportolásra gyakorolt hatása is kimutatható, **a több sportoló baráttal rendelkező tanulókat nagyobb aktivitás jellemzi.**



A testnevelésórák élvezetességének megítélése átlagosan jónak tekinthető az Aktív Iskola programot megkezdő iskolák diákjai körében. Egy **5 fokozatú skálán átlagosan 3,79-re értékelték a testnevelésórák élvezetességét a válaszadó tanulók. A lányok minden osztályfokon átlagosan kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk, továbbá az évfolyamok előrehaladtával a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése folyamatosan csökken. A testnevelésórákon motiváltan, lelkesen részt vevő tanulók aránya is csökkenő tendenciát mutat az életkor növekedtével. A**

testnevelésórán való **motiváltság és lelkeség szoros összefüggést mutat azzal, hogy a tanulók mennyire érzik magukat ügyesnek.** A pozitív oktatási környezetben zajló, élményközpontú, a korosztály igényeihez illeszkedő, népszerű testmozgások testnevelésórákba történő beillesztésének jelentősége tehát az évfolyamok előrehaladtával fokozatosan nő, különösen annak tudatában, hogy a tanulók aktivitása is folyamatosan csökken az életkor előrehaladtával.



A tanulók iskolai boldogságérzete az osztályfok növekedésével párhuzamosan csökkenő tendenciát mutat. Azok a tanulók, akik **heti 3 vagy ennél több alkalommal iskola után 10 perct meghaladó testmozgást** végeznek az **átlagnál magasabb boldogságindexszel** rendelkeznek, míg az ennél kevesebb aktivitást végző tanulók boldogságindex-értéke átlagon aluli. **Számottevően alacsonyabb átlagos boldogságindex jellemzi azon tanulókat, akik egyáltalán nem végeznek iskolaidő után semmilyen 10 perct meghaladó aktivitást.** Az aktivitásnak (már akár a heti 3 × 10 perces aktivitásnak is!) tehát kiemelkedő szerepe lehet az iskolai boldogságérzet megteremtésében.



Vizsgálatunkban **a tanulók 11,7%-a számolt be arról, hogy gyakran vagy akár heti több alkalommal is szóbeli vagy fizikai zaklatás áldozata. A bullying veszélyének leginkább az általános iskolás tanulók vannak kitéve. A mozgásban kevésbé ügyes tanulók gyakrabban válnak zaklatás áldozatává.** Az iskolai zaklatás gyakorisága az iskolai boldogságérzetet befolyásolja. A mozgásnak és az ez általi ügyességfejlesztésnek tehát akár preventív hatása is lehet a zaklatás tekintetében.

A motoros kompetenciaérzet megléte (azaz, hogy a tanuló mozgásban ügyesnek érezze magát) több szempontból is jelentőséggel bír kutatási eredményünk alapján. **A mozgásban ügyes gyerekek motiváltabbak a testnevelésórán, és saját bevallásuk szerint lelkesebben vesznek részt azon, továbbá azokat a tanulókat, akik mozgásban osztálytársaiknál ügyesebbnek érzik magukat, kevesebb zaklatás éri az iskolában.**

A fenti, keresztmetszeti vizsgálatból származó eredmények alátámasztják a fizikai aktivitás széles körű (fizikális és mentális jólétre gyakorolt) pozitív hatásának fennállását. Az inaktivitás és képernyő előtt töltött idő magas és az életkorral előrehaladva növekvő szintje felhívják a figyelmet a beavatkozás szükségességére, a tanulók számára vonzó mozgásos alternatívák felkínálásának szükségességére, melynek optimális színtere az iskolai közeg. A fizikailag aktív tanulók arányának növekedése az intézményen belül egy boldogabb iskolai környezet kialakulását eredményezik. Ezáltal az Aktív Iskola program a fizikális és a mentális fejlődést egyaránt támogatja.

7. IRODALOMJEGYZÉK

Adams-Blair H., Oliver G. (2011). Daily classroom movement: Physical activity integration into the classroom. *International Journal of Health, Wellness, & Society*, 1(3), 147–154.

Braniff C. (2011). Perceptions of an active classroom: Exploration of movement and collaboration with fourth grade students. *Networks: An On-line Journal for Teacher Research*, 13(1).

Browning C., Edson A. J., Kimani P., Aslan-Tutak F. (2014). Mathematical content knowledge for teaching elementary mathematics: A focus on geometry and measurement. *The Mathematics Enthusiast*, 11(2), 333-383.

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451-1462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126.
- Csányi, T. (2011). *Az iskolák fizikai aktivitást támogató pedagógiai hatásrendszere*. Doktori disszertáció. ELTE Budapest.
- Department of Health (2019). *Australian 24-hour movement guidelines for children and young people (5 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep*.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine, 52*, S36-S42.
- Erwin H., Fedewa A., Ahn S. (2013). Student academic performance outcomes of a classroom physical activity intervention: A pilot study. *International Electronic Journal of Elementary Education, 5*(2), 109-124.
- Guinhouya, B. C. (2012). Physical activity in the prevention of childhood obesity. *Paediatric and Perinatal Epidemiology, 26*(5), 438-447.
- Harper, S., Riddell, C. A., & King, N. B. (2021). Declining life expectancy in the United States: missing the trees for the forest. *Annu Rev Public Health, 42*(1), 381-403.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience, 159*(3), 1044-1054.
- Jármi, É. (2019). Az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzése. *Educatio, 28*(3), 528-540.
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C. T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental science, 14*(5), 1046-1058.
- Kohl III, H. W., & Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics, 101*(Supplement_2), 549-554.
- Koster, A., Harris, T. B., Moore, S. C., Schatzkin, A., Hollenbeck, A. R., van Eijk, J. T. M., & Leitzmann, M. F. (2009). Joint associations of adiposity and physical activity with mortality: the National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study. *American Journal of Epidemiology, 169*(11), 1344-1351.
- Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G. E. J., Colley, R., & Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(1), 206-227.
- Mazzucco, S., & Campostrini, S. (2022). Life expectancy drop in 2020. Estimates based on Human Mortality Database. *PLoS One, 17*(1), e0262846.
- Parfitt, G., & Eston, R. G. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica, 94*(12), 1791-1797.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 49*(9), 1383-1410.
- Saint-Maurice, P. F., & Welk, G. J. (2014). Web-based assessments of physical activity in youth: considerations for design and scale calibration. *Journal of Medical Internet Research, 16*(12), e3626.

Balázs, S. (2009). „Bullying”, azaz iskolai erőszak. *JURA*, 2009/1., 184-187.

Stenholm, S., Head, J., Kivimäki, M., Kawachi, I., Aalto, V., Zins, M., ... & Vahtera, J. (2016). Smoking, physical inactivity and obesity as predictors of healthy and disease-free life expectancy between ages 50 and 75: a multicohort study. *International Journal of Epidemiology*, 45(4), 1260-1270.

USDHHS (United States Department of Health, & Human Services) (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Darby, PA: DIANE Publishing. <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf> (letöltés ideje: 2020. 02. 18.)

Vargha, A., Török, R., Diósi, K., & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 327-346.

Vazou S., Gavrilou P., Mamalaki E., Papanastasiou A., Sioumala N. (2012). Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 251–263.

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-24.

WHO (World Health Organization) (2017). *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI): data collection procedures: October 2016* (No. WHO/EURO: 2022-5531-45296-64832). World Health Organization. Regional Office for Europe.

WHO (World Health Organization) (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO (World Health Organization) (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

8. MELLÉKLET

8.1. MELLÉKLET 1. A VIZSGÁLATBAN RÉSZT VETT ISKOLÁK LISTÁJA

Aba, Attila Király Gimnázium és Általános Iskola
Aba Sámuel Általános Iskolája
Ajka, Fekete István – Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium
Baja, Bajai Eötvös József Általános Iskola
Balassagyarmat, Balassagyarmati Dózsa György Általános Iskola
Beled, Beledi Általános Iskola
Berettyóújfalu, Berettyóújfalu II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Hunyadi Mátyás Tagiskolája
Budapest, Álmos Vezér Gimnázium, Pedagógiai Szakgimnázium és Általános Iskola
Budapest, Budapest XVIII. Kerületi SOFI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény
Budapest, Budapesti Komplex SZC Schlegel Frigyes Két Tanítási Nyelvű Építőipari Technikum
Budapest, ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola
Budapest, Kőbányai Harmat Általános Iskola
Budapest, Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola
Budapest, Zuglói Arany János Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
Celldömölk, Celldömölk Városi Általános Iskola
Csaholc, Csaholci Általános iskola
Csongrád, Csongrádi Batsányi János Gimnázium és Kollégium
Csongrád, Diana Fegyvertechnikai Technikum és Kollégium
Desz, SZTEJKI Zoltánfy István Általános Iskola
Eger, Egri Kemény Ferenc Sportiskolai Általános Iskola
Felgyő, Csongrád és Térsége Általános Iskola László Gyula Általános Iskolája
Felsőtárkány, Felsőtárkányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
Felsőzsolca, Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
Fertőd, Soproni SZC Porpáczy Aladár Technikum és Kollégium
Füzesabony, Széchenyi István Katolikus Általános Iskola
Gelse, Gelsei Weöres Sándor Általános Iskola
Gyöngyössolymos, Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
Győr, Győri Fekete István Általános Iskola
Győr, Győri Kossuth Lajos Általános Iskola
Gyula, Gyulai Erkel Ferenc Gimnázium és Kollégium
Gyula, Gyulai Implom József Általános Iskola
Hajdúböszörmény, Baltazár Dezső Református Általános Iskola
Heves, Hevesi Körzeti Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
Hódmezővásárhely, Domonkos Nővérek Liszt Ferenc Ének-zenei Általános Iskolája
Jászberény, Szolnoki SZC Klapka György Technikum és Szakképző Iskola
Kaposvár, Kaposvári Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola, Gimnázium és Szakgimnázium
Kazár, Aba Sámuel Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
Kiskőrös, Kiskőrösi Bem József Általános Iskola
Kiskunfélegyháza, Kiskunfélegyházi József Attila Általános Iskola
Kozármisleny, Kozármislenyi Janikovszky Éva Általános Iskola
Körmend, Boldog Batthyány László Katolikus Általános Iskola
Körmend, Körmendi Kölcsey Ferenc Gimnázium
Magyarhomorog, Magyarhomorogi Szabó Pál Általános Iskola
Mezőberény, Mezőberényi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium
Mezőnagymihály, Mezőnagymihályi Arany János Általános Iskola
Mezőtúr, Szent István Katolikus Általános Iskola
Mihályi, Mihályi Általános Iskola
Miskolc, Diósgyőri Nagy Lajos Király Általános Iskola
Miskolc, Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum
Nádasdladány, Nádasdladányi Nádasdy Ferenc Általános Iskola
Nádudvar, Kövy Sándor Általános Iskola
Nagykanizsa, Körösi Csoma Sándor Péterfy Sándor Általános Iskola Péterfy Sándor tagintézménye

Nyíregyháza, Nyíregyházi Bem József Általános Iskola
Ósi, Ósi Általános Iskola
Penészlek, Encsencs-Penészlek-Nyírvasvári Általános Iskola Penészleki Tagintézménye
Sárospatak, Sárospataki Árpád Vezér Gimnázium és Kollégium
Sásd, Sásdi Általános Iskola
Sümege, Ramassetter Vince Testnevelési Általános Iskola
Szécsény, Péter Bárkányi János Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium
Székesfehérvár, Székesfehérvári SZC Széchenyi István Technikum
Szigetvár, Dél-Zselic Tinódi Lantos Sebestyén Általános Iskola
Szolnok, Szolnoki Szent-Györgyi Albert Általános Iskola
Szombathely, Szombathelyi Kanizsai Dorottya Gimnázium
Szombathely, Szombathelyi Zrínyi Ilona Általános Iskola
Tállya, Zempléni Árpád Általános Iskola
Tatabánya, Kodály Zoltán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Herman Ottó Általános Iskolája
Téglás, II. Rákóczi Ferenc Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola
Túrkeve, Túrkevei Petőfi Sándor Általános Iskola
Veszprém, VSZC Jendrassik-Venesz Szakközépiskola
Veszprém, Szilágyi Erzsébet Keresztény Általános és Alapfokú Művészeti Iskola
Zalaegerszeg, Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium
Zalaegerszeg, Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium

8.2. MELLÉKLET 2: TANULÓI KÉRDŐÍV

Tanulói kérdőív (Aktív Iskola Program)

Kedves Tanuló!

Az alábbi kérdőív a te, a családod és a barátaid aktivitási és sportolási szokásait vizsgálja. A kérdőív név nélküli, így senki sem fogja tudni, hogy a válaszokat te adtad. Ezért kérünk, hogy a kérdésekre őszintén és minél pontosabban válaszolj. A kérdőívben nincs jó vagy rossz válasz, csak az a fontos, hogy a válaszaid minél pontosabban írják le a viselkedésedet. Sok kérdés az elmúlt 7 napra vonatkozik majd, kérünk, hogy próbálj jól visszaemlékezni.

A kérdőívben lesznek hasonló kérdések, kérjük, hogy mindig figyelmesen olvasd el a kérdést, mert lehet, hogy csak 1 szóban különbözik az előtte lévőtől (pl. hétköznapra vagy hétvégére vonatkozik az adott kérdés).

A kérdőív 33 kérdésből áll, és a kitöltése kb. 15 percet vesz igénybe.
Ha valamit nem értesz, kérj segítséget a kitöltést felügyelő tanártól!
Köszönjük a közreműködést!

HÁTTÉRINFORMÁCIÓK

1. Válaszd ki, melyik iskolába jársz!

Kiválasztás

2. Hányadik osztályos vagy?

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- Középiskolai előkészítő évfolyamra járok (pl. 0. évfolyam)

3. Hány éves vagy? (A betöltött évek számát vedd figyelembe!)

- Még nem vagyok 10 éves.
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 19 évnél idősebb vagyok.

4. Fiú vagy lány vagy?

- Fiú
- Lány

5. Volt-e bármilyen esemény (pl. utazás stb.) vagy betegség az elmúlt 7 napban, amely akadályozott a megszokott testmozgásodban, sportolásodban?

- Igen
- Nem

6. Milyen gyakran szokott édesapád (gondviselőd) sportolni?

- Mindennap.
- Heti 4-5 alkalommal.
- Heti 2-3 alkalommal.
- Heti 1 alkalommal.
- Kéthetente 1 alkalommal.
- Havi 1 alkalommal.
- Ritkábban.
- Soha.
- Édesapám nem él velünk.

7. Milyen gyakran szokott édesanyád (gondviselőd) sportolni?

- Mindennap.
- Heti 4-5 alkalommal.
- Heti 2-3 alkalommal.
- Heti 1 alkalommal.
- Kéthetente 1 alkalommal.
- Havi 1 alkalommal.
- Ritkábban.
- Soha.
- Édesanyám nem él velünk.

8. Mennyire biztatnak a szüleid, hogy sokat mozogj, sportolj?

- Kifejezetten ellenzik.
- Inkább ellenzik.
- Nem biztatnak, de nem is ellenzik.
- Biztatnak.
- Nagyon biztatnak.

9. Mennyire támogatják a szüleid, azt, hogy sokat mozogj (pl. elvisznek edzésekre, megveszik a szükséges felszerelést)?

- Nem támogatják.
- Kicsit támogatják.
- Támogatják.
- Nagyon támogatják.

10. Az 5 legközelebbi barátod közül hányan sportolnak vagy mozognak sokat?

- Egyikük sem.
- 1 fő.
- 2 fő.
- 3 fő.

- 4 fő.
- Mind az 5-en.

11. A lakóhelyed és az iskolád ugyanazon a településen van? (Kollégium esetén lakóhelyedként a kollégiumod helyét vedd figyelembe!)

- Igen
- Nem

AKTIVITÁSI SZOKÁSOK

FONTOS! A 12–22. kérdések az elmúlt 7 napra vonatkoznak.

12. Az elmúlt 7 napon hány nap mentél aktívan (pl. gyalog, rollerrel, biciklivel, gördeszkával) OTTHONRÓL AZ ISKOLÁBA?

- Egyszer sem.
- 1 nap.
- 2 nap.
- 3 nap.
- 4-5 nap (szinte mindig).

13. Az elmúlt 7 napon hány nap mentél aktívan (pl. gyalog, rollerrel, biciklivel, gördeszkával) HAZA AZ ISKOLÁBÓL?

- Egyszer sem.
- 1 nap.
- 2 nap.
- 3 nap.
- 4-5 nap (szinte mindig).

14. Milyen gyakran voltál aktív a TANÓRÁK KÖZÖTTI SZÜNETEKben (pl. szaladgáltál, sportoltál, fogócskáltál, ugróiskoláltál, fociztál)?

- Nincs szünetünk.
- Szinte soha.
- Ritkán.
- Közepesen gyakran.
- Nagyon gyakran.
- Szinte mindig.

15. Milyen gyakran volt a TANÓRÁK ALATT „aktív szünet”, amikor kb. 5 percig megengedték, hogy mozogjatok vagy valamilyen irányított aktivitást végeztetek?

- Nem volt „aktív szünet” az elmúlt 7 napban.
- Heti 1-2 alkalommal.
- Heti 3-4 alkalommal.
- Naponta 1-szer.
- Naponta többször is.

16. Az elmúlt 7 napon hányszor fordult elő, hogy ISKOLA ELŐTT (6:00–8:00) legalább 10 percet mozogtál vagy sportoltál? (NE számítsd bele azt, ha aktívan – pl. gyalog vagy kerékpárral – közlekedtél a suliba!)

- Egyszer sem.
- 1 nap.
- 2 nap.
- 3 nap.
- 4-5 nap (szinte mindig).

17. Az elmúlt 7 napon hányszor fordult elő, hogy ISKOLA UTÁN (délután vagy este) legalább 10 percet mozogtál vagy sportoltál? (NE számítsd bele azt, ha aktívan pl. gyalog vagy kerékpárral mentél haza!)

- Egyszer sem.
- 1 nap.
- 2 nap.
- 3 nap.
- 4-5 nap (szinte mindig).

18. Mennyi fizikai aktivitást végeztél múlt szombaton? (Például: edzés, sportolás, családi túrázás, kerékpározás, házi munka, kertészkedés, tánc vagy aktív játék.)

- Semennyit (0 percet).
- Egy keveset (1–30 percet).
- Közepesen sokat (31–60 percet).
- Sokat (1-2 órát).
- Nagyon sokat (több mint 2 órát).

19. Mennyi fizikai aktivitást végeztél múlt vasárnap? (Például: edzés, sportolás, családi túrázás, kerékpározás, házi munka, kertészkedés, tánc vagy aktív játék.)

- Semennyit (0 percet).
- Egy keveset (1–30 percet).
- Közepesen sokat (31–60 percet).
- Sokat (1-2 órát).
- Nagyon sokat (több mint 2 órát).

20. Az elmúlt 7 napban kb. mennyi időt töltöttél tévénézéssel, videójátékozással, számítógépezéssel vagy telefonozással SZABADIDŐBEN HÉTKÖZNAP?

- Kevesebb mint napi 1 órát.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint napi 3 órát.

21. Az elmúlt 7 napban kb. mennyi időt töltöttél tévénézéssel, videójátékozással, számítógépezéssel vagy telefonozással SZABADIDŐBEN HÉTVÉGÉN?

- Kevesebb mint napi 1 órát.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint napi 3 órát.

22. Az alábbiak közül melyik írja le leginkább az életmódodat egy tipikus héten? (Ülés alatt értünk minden olyan tevékenységet, amely nem jár mozgással. Ilyen pl. a heverészás, fekvés is.)

- Szinte semennyit nem ülök a szabadidőmben.
- Nagyon keveset ülök a szabadidőmben.
- Közepesen sokat ülök a szabadidőmben.
- Elég sokat ülök a szabadidőmben.
- A szabadidőmben szinte csak ülök.

23. Tagja vagy bármilyen ISKOLÁN KÍVÜLI sportegyesületnek vagy sporttanfolyamnak (pl. úszás, tánc)?

- Igen
- Nem

24. JELENLEG milyen gyakran veszel részt ISKOLAI sportfoglalkozásokon a testnevelésórákon kívül?

- Heti 1 alkalommal.
- Heti 2 alkalommal.
- Heti 3 alkalommal.
- Heti 4 alkalommal.
- Heti 5 vagy több alkalommal.
- Nem veszek részt iskolai sportfoglalkozásokon.

25. JELENLEG milyen gyakran veszel részt ISKOLÁN KÍVÜLI sportfoglalkozásokon?

- Heti 1 alkalommal.
- Heti 2 alkalommal.
- Heti 3 alkalommal.
- Heti 4 alkalommal.
- Heti 5 vagy több alkalommal.
- Nem veszek részt iskolán kívüli sportfoglalkozásokon.

26. Az ELMÚLT TANÉVBEN (2021/2022. tanév) részt vettél heti rendszerességgel valamilyen délutáni sportfoglalkozáson?

- Nem.
- Igen, csak az iskolában.
- Igen, csak az iskolán kívül.
- Igen, az iskolában és iskolán kívül is.

27. Mit gondolsz az iskolában szervezett sportolási lehetőségekről?

- Nem fontosak számomra.
- Túl kevés a sportolási lehetőség az iskolában.
- Éppen elég a sportolási lehetőség az iskolában.
- Túl sok a sportolási lehetőség az iskolában.

28. Mennyire élvezetesek számodra a testnevelésórák?

- 1 Egyáltalán nem élvezem az órákat.
- 2
- 3
- 4
- 5 Nagyon élvezem az órákat.

29. Mennyire érzed magad motiváltnak, lelkesnek a testnevelésórákon?

- Egyáltalán nem vagyok lelkes.
- Kicsi a lelkesedésem.
- Eléggé lelkes vagyok.
- Nagyon lelkes vagyok.

30. Mennyire érzed magad ügyesnek a mozgásban az osztálytársaidhoz képest?

- A legügyetlenebbek közé tartozom.
- Az átlagosnál kevésbé vagyok ügyes.
- Átlagosan vagyok ügyes.
- Átlag feletti az ügyességem.
- A legügyesebbek közé tartozom.

31. Hogy érzed, mennyire fontosak az ISKOLÁD SZÁMÁRA a következők?

A tanulók részvétele sportversenyeken	Nem	Kicsit	Eléggé	Nagyon	Nem tudom
A tanulók részvétele délutáni sportfoglalkozáson	Nem	Kicsit	Eléggé	Nagyon	Nem tudom
A tanulók szeressenek mozogni.	Nem	Kicsit	Eléggé	Nagyon	Nem tudom
Tanulók önértékelése (pl. kellő önbizalmad van-e)	Nem	Kicsit	Eléggé	Nagyon	Nem tudom
Tanulók tájékoztatása sportolási, mozgási lehetőségekről (pl. faliújság, Facebook, honlap)	Nem	Kicsit	Eléggé	Nagyon	Nem tudom

MENTÁLIS EGÉSZSÉG, BOLDOGSÁG

32. Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? (1 = egyáltalán nem értek velük egyet, 5 = teljes mértékben egyet értek velük)

	1	2	3	4	5
Boldognak érzem magam, amikor az iskolában vagyok.					
Az iskolában tele vagyok energiával.					
Az iskolában feszült vagyok.					
Akarok iskolába jönni.					
Az iskolában rosszkedvű vagyok.					
Az iskolában nyugodtnak, lazának érzem magam.					
Az iskolában magabiztos vagyok.					
Az iskolában fejfájásaim vannak.					
Az iskolában jól tudok összpontosítani.					
Az iskolában jól érzem magam.					

33. Az elmúlt időszakban milyen gyakran voltál szóbeli vagy fizikai zaklatás áldozata az iskolában (pl. csúfoltak, ijesztgettek, piszkáltak, ütögettek, fenyegettek)?

- Nem fordult velem ilyen elő.
- Nagyon ritkán.
- Ritkán.
- Gyakran.
- Heti több alkalommal.