



Mozgásba hoz



AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAMBAN RÉSZT VEVŐ 10–19 ÉVES TANULÓK AKTIVITÁSI SZOKÁSAI, ISKOLAI JÓLLÉTE A 2023/2024. TANÉVI TANULÓI KÉRDŐÍVEK ADATAI ALAPJÁN KUTATÁSI JELENTÉS - 2024



Kälbli Katalin,
Cselkó Alexandra
Csányi Tamás,
Kaj Mónika

IMPRESSZUM

javasolt hivatkozás: Kälbli Katalin, Cselkó Alexandra, Csányi Tamás és Kaj Mónika (2024). *AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAMBAN RÉSZT VEVŐ 10–19 ÉVES TA-NULÓK AKTIVITÁSI SZOKÁSAI, ISKOLAI JÓLLÉTE A 2023/2024. TANÉVI TANULÓI KÉRDŐÍVEK ADATAI ALAPJÁN. Kutatási jelentés 2024.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Szerzők:

dr. Kälbli Katalin PhD

Cselkó Alexandra

dr. habil. Csányi Tamás PhD

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

2024

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

Tartalomjegyzék

Összefoglaló	7
BEVEZETÉS. A KUTATÁS CÉLJA	7
MÓDSZEREK	7
A KUTATÁS FŐ EREDMÉNYEI	7
KÖVETKEZTETÉSEK	10
1. Az Aktív Iskola program háttere és célja	11
2. A vizsgálat célja	12
3. A vizsgálat módszere	13
4. A vizsgálati minta jellegzetességei	13
4.1. A VIZSGÁLATBAN RÉSZT VEVŐ TANULÓK JELLEGZETESSÉGEI	14
5. Eredmények.....	16
5.1. A TANULÓK FIZIKAI AKTIVITÁSI SZOKÁSAI	16
5.1.1. Aktív közlekedés	16
5.1.2. Fizikai aktivitás az iskolában	17
5.1.3. Fizikai aktivitás az iskolán kívül	21
5.1.4. Fizikai aktivitás hétfőként	23
5.1.5. Képernyő előtt töltött idő	25
5.1.6. A fizikai aktivitás mennyiségi jellemzői a WHO ajánlások tükrében	27
5.2. AZ ISKOLÁN BELÜLI ÉS AZ ISKOLÁN KÍVÜLI SPORTFOGLALKOZÁSOKON VALÓ RÉSZVÉTEL JELLEMZŐI, TANULÓI VÉLEMÉNYEK AZ ISKOLAI SPORTFOGLALKOZÁSOKKAL KAPCSOLATOSAN	30
5.3. A TESTNEVELÉSÓRÁK JELLEGZETESSÉGE, MEGÍTÉLÉSE.....	34
5.3.1. NETFIT® mérésekkel kapcsolatos visszajelzések.....	39
5.4. AZ ISKOLA TESTMOZGÁSHOZ ÉS SPORTOLÁSHOZ VALÓ ATTITÚDJE A TANULÓK SZEMSZÖGÉBŐL.....	42
5.5. ISKOLÁVAL KAPCSOLATOS VÉLEMÉNYEK, SZUBJEKTÍV ISKOLAI JÓLLÉT ÉS BOLDOGSÁGÉRZET, ZAKLATÁS AZ ISKOLÁBAN	43
5.5.1. A tanulók iskolával kapcsolatos megélései	43
5.5.2. Szubjektív jóllét az iskolai környezetben.....	44
5.5.3. Zaklatás az iskolában	46
5.6. AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAM ISKOLÁBAN VALÓ MEGJELENÉSÉVEL, KOMMUNIKÁCIÓJÁVAL KAPCSOLATOS TANULÓI VÉLEMÉNYEK	48
6. Következtetések, összegzés.....	50
7. Irodalomjegyzék.....	56
8. Melléklet	58
8.1. MELLÉKLET 1. – A VIZSGÁLATBAN RÉSZT VETT ISKOLÁK LISTÁJA	58

8.2. MELLÉKLET 2. – TANULÓI KÉRDŐÍV	62
---	----

Ábrák jegyzéke

1. ábra: A válaszadók nemi megoszlása	14
2. ábra: A válaszadó tanulók évfolyamonkénti megoszlása	14
3. ábra: Az aktív közlekedés gyakorisága az aktív iskola tanulói körében	16
4. ábra: Aktív közlekedési szokások a kérdőívet kitöltő aktív iskolába járó tanulók körében a lakóhely és az iskola településének megegyező ill. eltérő helyszíne függvényében	17
5. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak aktivitási szokásai a tanórák közötti szünetekben	18
6. ábra: Az óráközi aktív szünetek előfordulási gyakorisága	18
7. ábra: Az aktív szünetek gyakoriságának előfordulási aránya az aktív iskola tanulóinak tanóráin, évfolyami bontásban, a vizsgálatot megelőző héten	19
8. ábra: A testnevelésórai aktivitás jellemzői a válaszadó Aktív Iskola tanulók körében a különböző osztályfokokon	20
9. ábra: A testnevelésórai aktivitás jellemzői a válaszadó fiúk és lányok körében	20
10. ábra: A fiúk és lányok iskola előtti és iskola utáni, minimum 10 perces testmozgásának előfordulási aránya a vizsgálatot megelőző héten	21
11. ábra: Az inaktív (iskola előtt, illetve iskola után 10 percet meghaladó testmozgást nem végző) tanulók arányának változása az évfolyamok előrehaladtával	22
12. ábra: Az iskola előtt és utáni 10 perces aktivitást nem végző tanulók nemenkénti és évfolyamonkénti bontásban	23
13. ábra: A fiúk és a lányok hétféle aktivitásának jellemzői	24
14. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók hétféle aktivitásának jellemzői az évfolyamok tükrében	24
15. ábra: Az inaktívan töltött idő jellemzői a megkérdezett tanulók körében	25
16. ábra: A 2 órát meghaladó időtartamot az adott inaktív tevékenységgel töltő tanulók aránya	26
17. ábra: Az ülő életmód jellegzetességei a megkérdezett tanulók körében	26
18. ábra: Mérsékelt/erőteljes intenzitású mozgás percben becsült átlagmennyisége naponta a megkérdezett fiúk és lányok körében	27
19. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében	28
20. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében nemenkénti bontásban	28
21. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében évfolyamonkénti bontásban	29
22. ábra: Az iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozásokon résztvevő tanulók aránya ..	30
23. ábra: Iskolai sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői az osztályfok tükrében	31
24. ábra: Iskolán kívüli sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői az osztályfok tükrében ..	31
25. ábra: Sem iskolán belüli, sem iskolán kívüli sporttevékenységben részt nem vevő tanulók arányának változása az évfolyam tükrében	32
26. ábra: Tanulók véleménye az iskolában szervezett (testnevelésórákon kívüli) sportfoglalkozások mennyiségéről	33
27. ábra: Tanulók véleménye az iskolában szervezett (testnevelésórákon kívüli) sportfoglalkozások változatosságáról	33
28. ábra: A testnevelésórák élvezetességének értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán	34

29. ábra: A testnevelésórák élvezetességének megítélése fiúk és lányok által egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében	35
30. ábra: A testnevelésórai motiváltság jellemzői a vizsgálati mintát alkotó fiúk és lányok körében	35
31. ábra: A testnevelésórai szubjektív motiváció megítélése fiúk és lányok által egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében	36
32. ábra: A testnevelésórai ügyesség szubjektív megítélése a válaszadók körében nemenkénti bontásban	37
33. ábra: A szubjektív ügyességérzet és a testnevelésóra élvezetességének, továbbá a szubjektív testnevelésórai motivációérzetnek az összefüggése	38
34. ábra: Testnevelésórai digitális eszközhasználat jellemzői a válaszadó Aktív Iskolák körében a tanulói vélemények alapján	38
35. ábra: A NETFIT felmérésen való jó teljesítmény nyújtása iránti motiváció 1-5-ig skálán történő szubjektív megítélésének átlaga	39
36. ábra: A NETFIT® mérések céljának megbeszélésével kapcsolatos tanulói visszajelzések ..	40
37. ábra: A tanulók NETFIT® felhasználásával kapcsolatos visszajelzései 1.....	41
38. ábra: A tanulók NETFIT® felhasználásával kapcsolatos visszajelzései 2.....	41
39. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak szubjektív véleménye az intézmény testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjéről, ennek diákok számára történő közvetítéséről.....	42
40. ábra: A tanulók iskolával kapcsolatos szubjektív megélései	43
41. ábra: Az iskolai boldogságérzet jellemzői a válaszadó tanulók körében	44
42. ábra: A boldogságindex értékének változása a kérdőív kitöltését megelőző hét aktivitási mennyiségének függvényében.....	45
43. ábra: A boldogságindex átlagos értéke évfolyamonként.....	45
44. ábra: Az iskolai zaklatás különböző formáinak előfordulási gyakorisága a megkérdezett tanulók körében	46
45. ábra: A napi szintű zaklatás előfordulási aránya a válaszadó tanulók körében az osztályfok függvényében.....	47
46. ábra: A zaklatásnak kitett tanulókat zaklató társaik száma	47
47. ábra: A különböző social media felületek használatának gyakorisága a válaszadó tanulók körében	48
48. ábra: Az Aktív Iskola program lényege a tanulók szubjektív megítélése alapján	49
49. ábra: Az Aktív Iskola program észlelhetőségének mértéke 1-5-ig skálán a tanulók véleménye alapján	49

Összefoglaló

BEVEZETÉS. A KUTATÁS CÉLJA

A Magyar Diáksport Szövetség (továbbiakban MDSZ) 2022. szeptemberében 75 iskola bevonásával indította el az Aktív Iskola programot. A 2023/2024. tanévben 304 iskola csatlakozott a programhoz. A program célja az abba bevont intézményekben egy olyan támogató közeg kialakulásának támogatása, 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

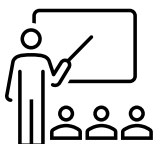
A 2024. április 1. és május 31. között lebonyolított, 46 kérdésből álló kérdőíves vizsgálatunkban 156 intézmény 16 540, 5–12. évfolyamos tanulója vett részt. (átlagéletkor $13,43 \pm 2,18$ év) vett részt. A vizsgálati mintát 8074 fiú (48,81%) és 8466 lány (51,19%) adta.

A KUTATÁS FŐ EREDMÉNYEI

A kérdőívet kitöltő, az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók fizikai aktivitását, az aktivitással kapcsolatos attitűdjét és az iskolai jóllétét, boldogságérzetét, továbbá az iskolával és az Aktív Iskola programmal kapcsolatos véleményét az alábbiak jellemzik.



A **tanulóknak közel fele (49,7%)** mind az iskolába menet, mind pedig hazafelé heti 4-5 alkalommal **aktívan közlekedik**. Az iskolától eltérő helyen lakó diákok ritkábban közlekednek aktívan.



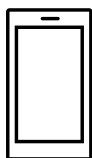
A **tanulók kb. egynegyede a tanórák közötti szünetekben nagyon gyakran vagy szinte mindig aktív**. Az aktív tanulók aránya számottevően magasabb a fiúknál, mint a lányoknál és jóval magasabb az általános iskolás tanulóknál, mint a középiskolásoknál. A **tanórák alatti aktív szünetek** (amikor a tanórákat 5 perces aktivitásokkal megtörik) valamilyen rendszerességgel **a megkérdezett iskolák megközelítőleg felében megjelennek**.



A testnevelésórákkal kapcsolatosan megállapíthatjuk, hogy

- egy 5 fokozatú skálán átlagosan 3,75-re értékelték a testnevelésórák élvezetességét a válaszadó tanulók.
- A lányok kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk (átlag 3,55 vs 3,97).
- Az évfolyamok előrehaladtával is folyamatosan csökken a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése.
- A tanulók a testnevelésórai motiváltságukat egy 1-5-ig terjedő skálán átlagosan 3,54-re értékelték. A fiúk motiváltabbak, mint a lányok és a testnevelésórákon motiváltan, lelkesen részt vevő tanulók aránya is csökkenő tendenciát mutat az életkor növekedtével.
- A testnevelésóra élvezetességének tanulók általi megítélése és a testnevelésórai szubjektív motiváció megítélése szoros összefüggést, korrelációt mutat.
- megközelítőleg minden ötödik lány úgy érzi, hogy a testnevelésórán ő a legügyetlenebb, illetve hogy az átlagosnál kevésbé ügyes. A magukat ügyesebbnek érző tanulók motiváltabban vesznek részt a testnevelésórákon és élvezetesebbnek ítélik meg az órákat.

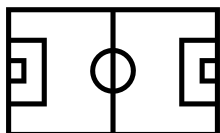
A fiúk az órák közötti szünetekben és a testnevelésórán is aktívabbak a lányoknál.



A digitális eszközök testnevelésórai használata nem jellemző, a tanulók 82,5%-a nyilatkozott úgy, hogy digitális eszközöket nem, vagy csak nagyon ritkán használnak a testnevelésórán.

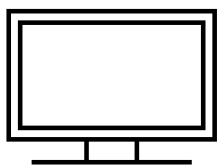


A NETFIT® nem megfelelő pedagógiai felhasználása a különböző kérdéskörökben 43,5 – 87,1%-ban jellemzi a tanuló bevallások szerint az iskolákat. A negatív jelenségek közül a leggyakrabban azt tapasztalták a diákok (a válaszadók 87,1%-a), hogy a **teszteredményei miatt a társai csúfolták, bántották**. A tanulók 79,6%-ának úgy **ismertették a társai előtt az eredményét**, hogy ő ezt nem szeretne volna. 77,8% **nem kapott visszajelzést a teszten elért eredményével kapcsolatosan** és az ezzel kapcsolatos javaslatok folyamatos publikálása mellett még mindig a tanulók 74,5%-a nyilatkozott úgy, hogy **testtömegének mérése a társai előtt valósult meg**, 57,3% pedig arról nyilatkozott, hogy **NETFIT® teszteredményeit osztályozták**.



A tanulókra **inkább az iskolán kívüli, mint az iskolán belüli sporttevékenységben való részvétel jellemző**. Mind az iskolán belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportfoglalkozások esetén a **fiúk részvételi aránya a lányokénál magasabb**, továbbá az **1-8. osztályos tanulók részvétele is magasabb a 9-12. osztályosokénál**.

A tanulók 23,15%-a sem az iskolán belül, sem az iskolán kívül nem vesz részt semmilyen szervezett sportfoglalkozáson. Lányok esetén ez az arány a fiúkénál is magasabb (25,61% vs 20,57%).



Az inaktívan, képernyő előtt töltött időtöltések közül leginkább a „telefonozás” jellemzi a megkérdezett fiatalokat. A **tanulók 56,44%-a az egészségügyi rizikofaktort jelentő, napi 2 óránál több időt tölt egy nap telefonozással**, 22,05% esetében a videójátékozással töltött idő, 21,95% esetén a számítógépezéssel töltött idő, 17,78% esetében pedig a tévénezéssel töltött idő haladja meg a napi 2 órát.



Az **Aktív Iskola** tanulóinak **49,3%-a éri el a WHO által az egészséges fejlődéshez javasolt mozgásmennyiséget**. A fiúknál megközelítőleg 10%-kal magasabb a WHO ajánlást elérő tanulók aránya. **Az osztályfok előre haladtával folyamatosan csökken, a középiskolába kerülve pedig drasztikus mértékben lecsökken a WHO ajánlást elérő tanulók aránya.**



A szubjektív boldogságérzet tekintetében megállapíthatjuk, hogy **magasabb azon tanulók boldogságindex értéke, akik a WHO által javasolt napi 60 perces mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aktivitást elérik** azokhoz képest, akik ezt nem érik el. **A boldogságindex értéke összefüggést mutat az előző heti fizikai aktivitás mennyiségével is.** Azon tanulók boldogságindex értéke, akik a kérdőív kitöltését megelőző héten 3 napnál kevesebbszer mozogtak legalább 60 percet, az átlagosnál alacsonyabb értékű volt, míg a 60 perces aktivitási szintet 4 vagy több alkalommal elérőké az átlagosnál magasabb. **A hét minél több napján végzett valaki legalább 60 perces aktivitást, boldogságérzete annál magasabb volt.**



A bullying jelensége az aktív iskolákban is megjelenik. A legnagyobb arányban a szóbeli zaklatás érinti a tanulókat. **A válaszadó tanulók körében minimum havi rendszerességű internetes zaklatás a tanulók 15,7%-ánál, fizikai zaklatás a tanulók 20,3%-ánál, szóbeli zaklatás pedig a tanulók 32,3%-ánál fordult elő az elmúlt évre visszatekintve.**



Vizsgálatunk alapján megállapíthatjuk, hogy a válaszadó tanulók 19,35%-a nem hallott még az Aktív Iskola programról annak ellenére, hogy intézménye az Aktív Iskola program megvalósítója.

A tanulók körében a legnépszerűbb social media felület a TikTok, melyet az Instagram használata követ. A facebook felületet használják legkevésbé a tanulók.

KÖVETKEZTETÉSEK

A fizikai aktivitás életkorral előre haladó növekvő mennyisége, továbbá a boldogság-érzet életkorral előre haladó csökkenő 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 megközelítőleg minden 4. gyermek túlsúlyos vagy elhízott (Kaj és mtsai., 2024). 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, kezdeményezőbbé válnak az iskolai programokban, mindezek következtében pedig szívesebben járnak iskolába. Aktív környezetben a tanulók magatartása jobb, társas kapcsolatrendszerük gazdagabb, ezáltal pedig az iskolai légkör is javul. A fokozott aktivitás eredményeként – melyhez az órai és óráközi, 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 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. A 2023/2024. tanévben 304 iskola csatlakozott a programhoz.

2. A vizsgálat célja

Az Aktív Iskola program keretében megvalósuló beavatkozások hatásosságának folyamatos vizsgálata a program egyik fontos elemét képezi. Ennek érdekében minden tanévben - a program kezdetén a 2022/2023. tanévben a tanév kezdetén és végén egyaránt, a 2023/2024 tanévtől kezdődően a tanév 2., tavaszi időszakában - kérdőíves vizsgálatot végzünk a programba bevont iskolák diákjai körében.

Vizsgálatunk rövid távú célja a programban részt vevő diákok aktivitási szokásainak, mozgás iránti attitűdjének, iskolai boldogságérzetének, a programmal és az iskolával, továbbá a testnevelésórákkal kapcsolatos véleményének feltárása. Hosszú távú célunk – az 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 iskolán kívül megvalósuló sportfoglalkozásokon való részvételének jellegzetességeit;
- aktív közlekedési szokásainak jellegzetességeit;
- szubjektív megítélését iskolájuk mozgásos tevékenységekhez való hozzáállásáról;
- testnevelésórákhoz való viszonyulását; a NETFIT® mérésekkel kapcsolatos szubjektív megéléseit
- szubjektív jóllétét az iskolai környezetben,
- az iskolai bullying előfordulását,
- az Aktív iskola programmal kapcsolatos szubjektív megélését.

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 2023/2024. tanévben részt vevő intézmények tanulóinak aktivitását, aktivitás iránti attitűdjét, illetve jóllétét (iskolai boldogságérzetét) a Magyar Diáksport Szövetség szakértői által összeállított 46 kérdésből álló kérdőív segítségével vizsgáltuk (2. számú melléklet). A kérdések az alábbi nemzetközileg validált kérdőíveken, illetve ezek módosított vagy kiegészített változatain alapulnak:

- Youth Activity Profile kérdőív (Saint-Maurice és Welk, 2014);
- Ivens-féle Iskolai Gyerekboldogság Kérdőív (Vargha és mtsai., 2019).

A fenti kérdőívek mellett saját összeállítású kérdések is a kérdőív részét képezik.

A kérdőív kitöltésére a részt vevő intézmények szervezésében került sor 2024. április 1. és május 31. 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. 20-30 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 – a magyarnyelvű validációnak megfelelően (Vargha és mtsai., 2019) 13 kérdést emeltünk be a kérdőívünkbe, melynek igazságtartalmát 1–4-ig értékelhették a tanulók. A negatív kérdések pontszámának átkonvertálását követően összpontszámot kalkuláltunk, amely pontszámot globális boldogságmutatóként (boldogságindex) használunk és melynek magasabb értéke magasabb szubjektív boldogságérzetet tükröz.

Youth Activity Profile kérdőív (Saint-Maurice és Welk, 2014) segítségével az eltérő napszakok vonatkozásában kalkuláltuk a tanulók mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aktivitásban való részvételének időtartamát és ez alapján azt, hogy a WHO által javasolt napi átlagosan 60 perces aktivitást teljesítették-e a tanulók.

4. A vizsgálati minta jellegzetességei

Az Aktív Iskola programban a 2023/2024. tanévben 304 iskola vett részt, a program lefedettsége országos. A 304 programban részt vevő intézmény közül **156 iskolából, azaz a résztvevő intézmények 51,3%-ából érkezett vissza a megadott határidőig**

Kitöltött kérdőív. A kérdőív kitöltésében résztvevő intézmények listáját a 1. számú mellékletben tettük közzé.

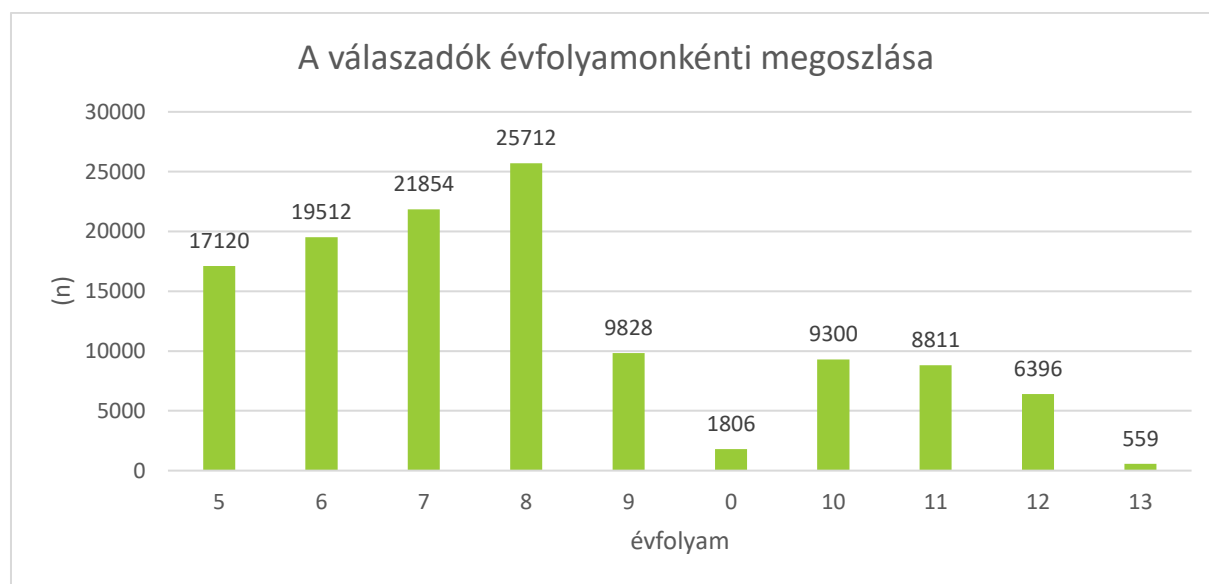
4.1. A VIZSGÁLATBAN RÉSZT VEVŐ TANULÓK JELLEGZETESSÉGEI

A 156 iskolából **16 540, 5–14. évfolyamos** (79% általános iskola 1-8. osztályos, 21% középiskola 9-13. osztályos) **tanuló** (átlagéletkor $13,43 \pm 2,18$ év) töltötte ki a kérdőívet, 8074 fiú (válaszadók 48,81%-a) és 8466 lány (válaszadók 51,19%-a).

A vizsgálati minta közel 80%-át az 5-8. osztályos tanulók tették ki (lásd 2. ábra). A 0. (előkészítő) és 13. osztályos tanulók alacsony elemszáma okán a 0. osztályos tanulók adataival összevontan, a 14. osztályos tanulók adatait pedig a 12. osztályos tanulókkal összevontan elemeztük.



1. ábra: A válaszadók nemi megoszlása



2. ábra: A válaszadó tanulók évfolyamonkénti megoszlása

A válaszadók 3,36%-a lakik kollégiumban, a tanulók többsége otthonából jár iskolába. A kollégisták döntő többségében a középiskolás válaszadók köréből kerültek ki, az 1-8. osztályosoknak mindössze 0,63%-a (82 fő) lakik kollégiumban.

A válaszadók közel felére (48,89%) jellemző azonban, hogy lakhelyének és iskolájának székhelye különbözik egymástól. A középiskolások esetén ez az arány az általános iskolásokhoz képest magasabb (9-14. osztály: 60,60%, 1-8. osztály: 45,72%). Ezen adatnak elsősorban az aktív közlekedésre vonatkozó kérdések esetében volt jelentősége.

A kérdőívet kitöltő tanulók 19,98%-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 **13236 fő** (átlagéletkor $13,45 \pm 2,11$ év) esetében értelmeztük, akik 6414 fiú (48,46%) és 6822 (51,54%) lány válaszait reprezentálták.

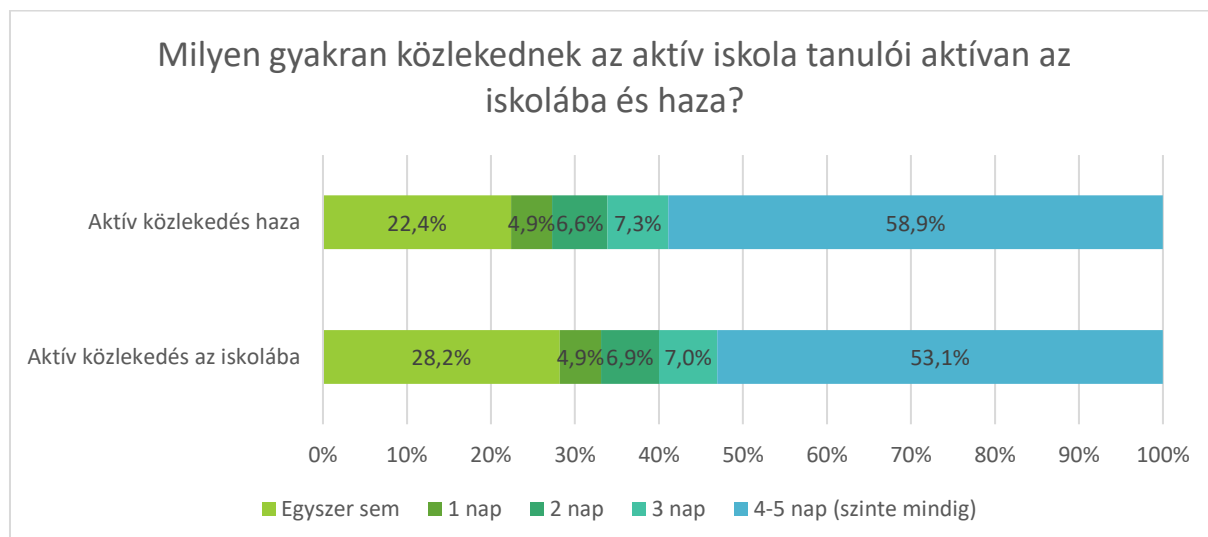
5. Eredmények

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.

5.1.1. Aktív közlekedés

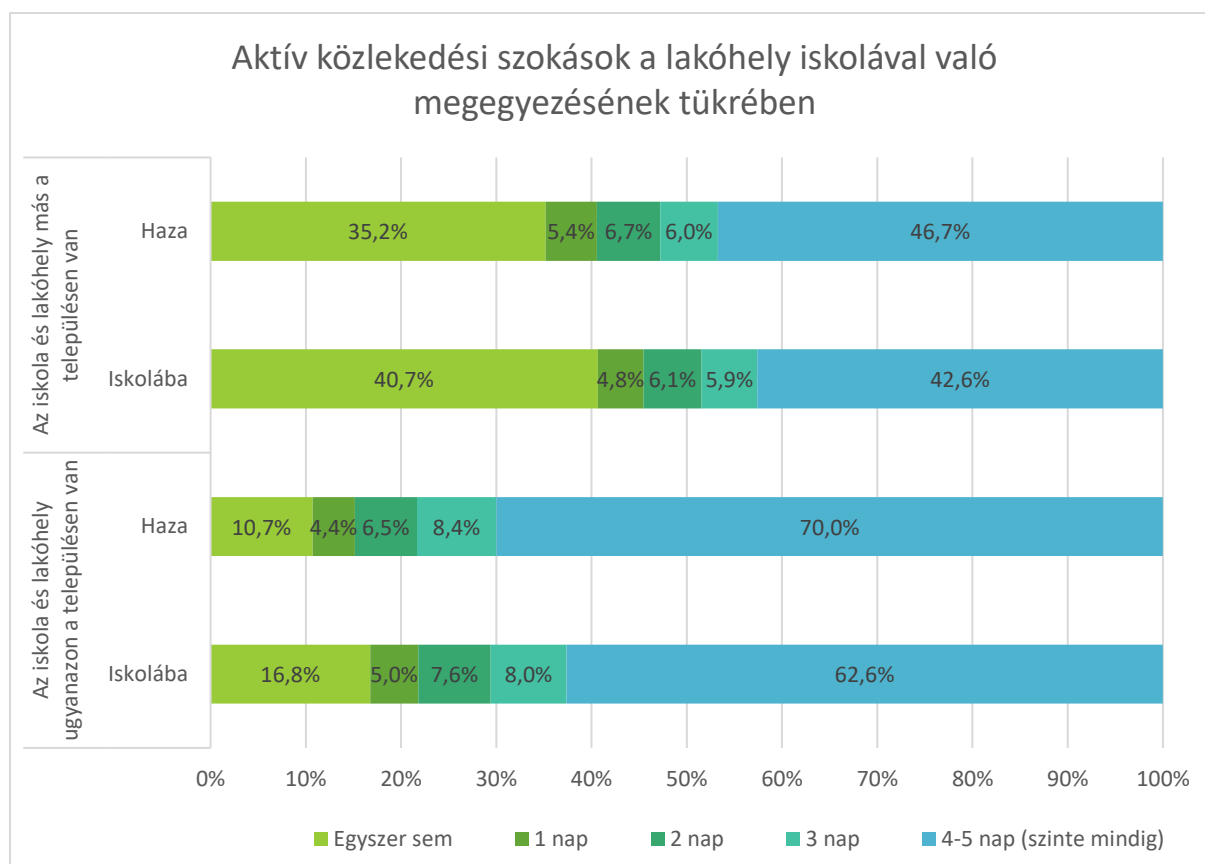
Eredményeink alapján a vizsgált tanulók több mint a fele (53,1%) a vizsgálatot megelőző héten szinte mindig aktívan ment iskolába (pl. gyalog, kerékpárral vagy rollerrel), 28,2% azonban egyszer sem. Az iskolából hazafelé kissé magasabb arányban (58,9%) közlekedtek a tanulók rendszeresen aktívan, mint odafele (lásd 3. ábra). A fiúk bár gyakrabban közlekednek aktívan, mint a lányok, a különbség nem számottevő (iskolába: 55,69% vs 50,57%; haza: 60,38% vs 57,46%).



3. ábra: Az aktív közlekedés gyakorisága az aktív iskola tanulói körében

Bár az általános iskolások nagyobb arányban közlekednek rendszeresen, heti 4-5 napon aktívan, mint a középiskolások (1-8 osztályosok 54,22%-a az iskolába, 60,81%-a hazafelé aktívan közlekedik, szemben a középiskolásokkal ahol ez az arány 48,70 és 51,69%), ennek hátterében inkább a lakóhely iskolától való különböző helyszíne állhat.

Azon tanulók körében, akik lakhelye az iskolával megegyezik, az iskolába való aktívan közlekedők aránya 62,63%, a hazafelé aktívan közlekedők pedig közel 70% (69,98%), míg eltérő település esetén ez az arány 42,58% (odafelé) és 46,74% (hazafelé).



4. ábra: Aktív közlekedési szokások a kérdőívet kitöltő aktív iskolába járó tanulók körében a lakóhely és az iskola településének megegyező ill. eltérő helyszíne függvényében

A tanulóknak közel fele (49,7%), a fiúk 52,25%-a mind az iskolába menet, mind pedig hazafelé heti 4-5 alkalommal aktívan közlekedik, a tanulók közel egyötöde (19,86%) pedig egyik irányban sem.

Az iskola és lakóhely egyezése esetén a tanulók 60,03%-a az, aki heti 4-5 alkalommal aktívan közlekedik és mindössze 9,2% az, aki soha.

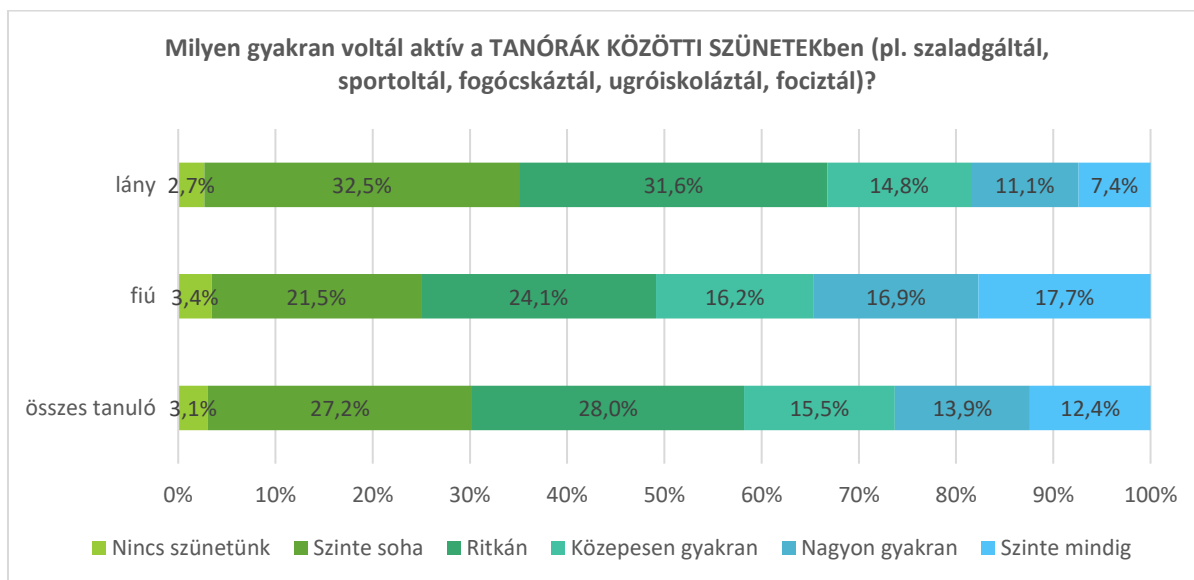
5.1.2. Fizikai aktivitás az iskolában

Az iskolai fizikai aktivitás a tanórákon – akár a testnevelésórán, akár egyéb tantárgyak oktatásán – belül, továbbá a szünetekben is megvalósulhat.

Összességében a **tanulók kb. egynegyede (26,3%)** nyilatkozta azt, hogy **a tanórák közötti szünetekben nagyon gyakran vagy szinte mindig aktív** (pl. szaladgál, sportol, focizik, ugróiskolázik, focizik) (5. ábra). Ez az arány számottevően magasabb volt a fiúknál, mint a lányoknál (34,6% vs. 18,5%) és jóval magasabb volt az általános iskolás tanulóknál, mint a középiskolásoknál (30,1% vs. 12,2%).

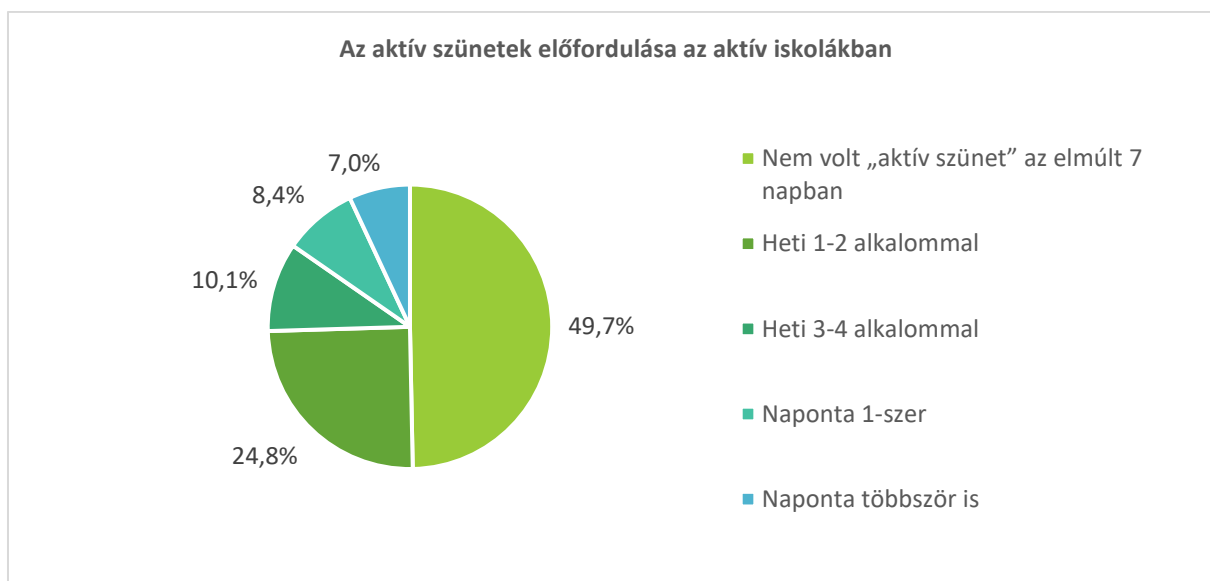
Azoknak a tanulóknak az aránya, akik a tanórák közötti szünetekben csak ritkán vagy szinte soha nem aktívak (55,2%), több mint kétszerese a szünetet nagyon gyakran vagy mindig aktívan töltő tanulók arányának. **A szünetet inaktívan töltő tanulók aránya a lányoknál a fiúkénál számottevően magasabb, 64,1%-a** (szemben a fiúkkal, ahol ez az

arány 45,7%). Az évfolyamok aktivitását összehasonlítva is megállapíthatjuk, hogy a középiskolásokat nagyobb arányban jellemzi az óráközti szünetekben az inaktivitás, esetükben a tanulók 73,1%-a vallotta, hogy szinte soha vagy ritkán végez aktivitást a szünetekben.



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

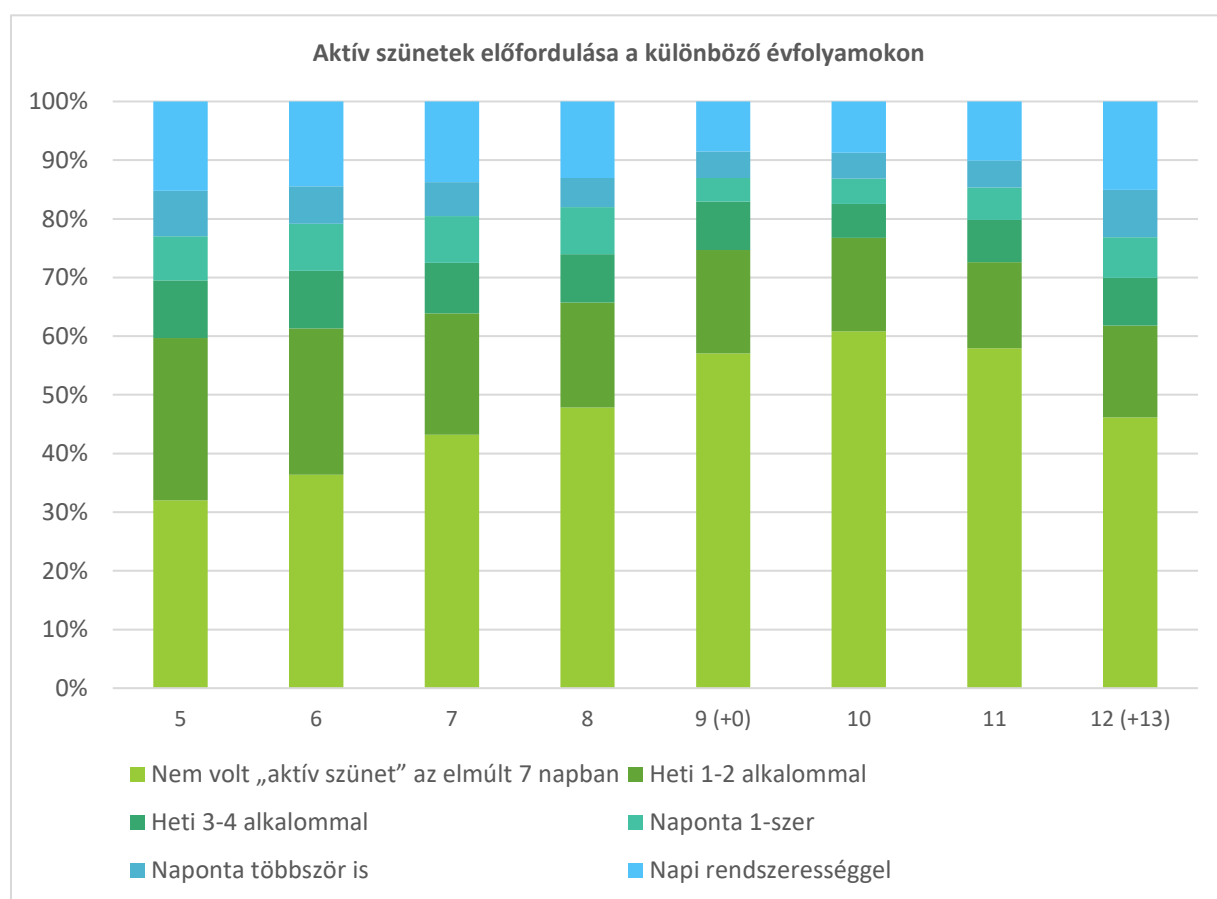
Az óráközi aktív szünetek (amikor a tanórákat 5 perces aktivitásokkal megtörik) a megkérdezett iskolák megközelítőleg felében jelennek meg valamilyen rendszerességgel a válaszadó aktív iskolákban.



6. ábra: Az óráközi aktív szünetek előfordulási gyakorisága

Összességében kb. hatból egy tanuló (15,4%) nyilatkozta azt, hogy az elmúlt 7 napban napi rendszerességgel (minden nap egyszer vagy többször is) volt ún. aktív szünete, (6. ábra). A tanulók 49,7%-a úgy nyilatkozott, hogy az aktív szünet egyáltalán nem jelent meg a tanórái alatt az elmúlt héten.

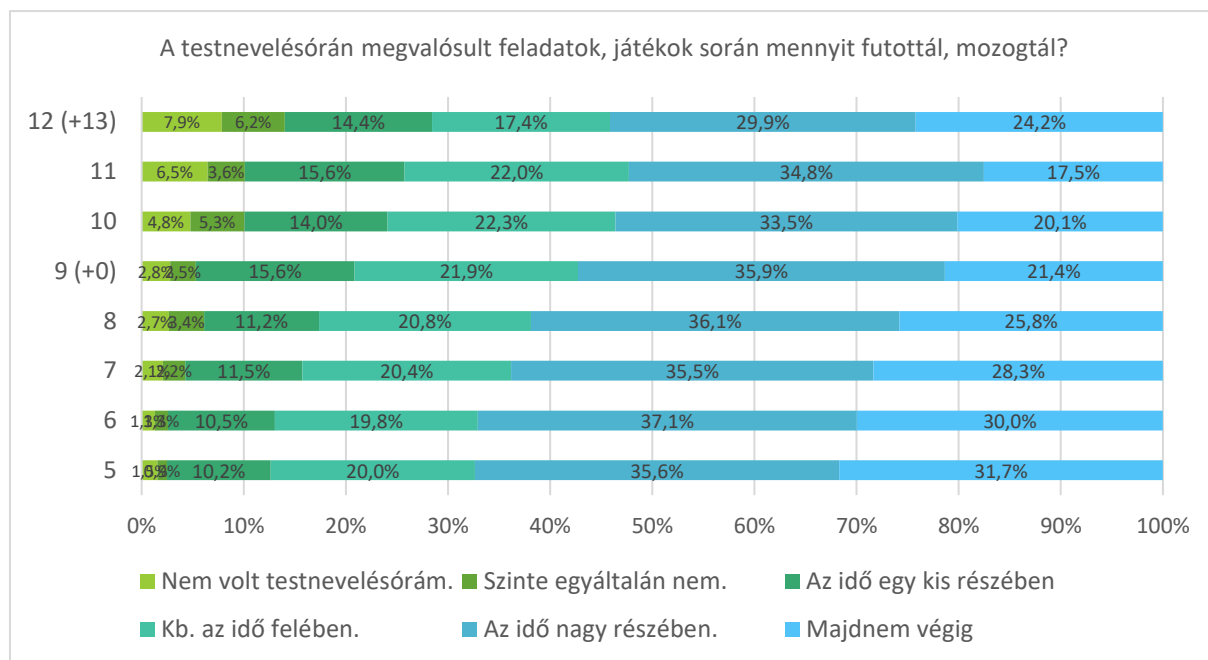
Ahogy azt a 7. ábrán is láthatjuk, a tanulmányok (osztályfok) előrehaladtával folyamatosan csökken az aktív szünetek előfordulása. A válaszok alapján míg az **általános iskolás (5–8. osztály) tanulók 46,2%-ának** oktatásában egyáltalán nem volt jellemző az aktív szünet, **középiskolában (9–13. osztály) ez az arány még magasabb, 62,7%**. Vannak azonban jó gyakorlatok az aktív szünetek napi szintű megvalósítására, az **általános iskolás tanulók 16,5%-a, a középiskolás tanulók 11,2%-a nyilatkozott úgy, hogy naponta 1 vagy több alkalommal valósulnak meg aktív szünetek az oktatása során.**



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

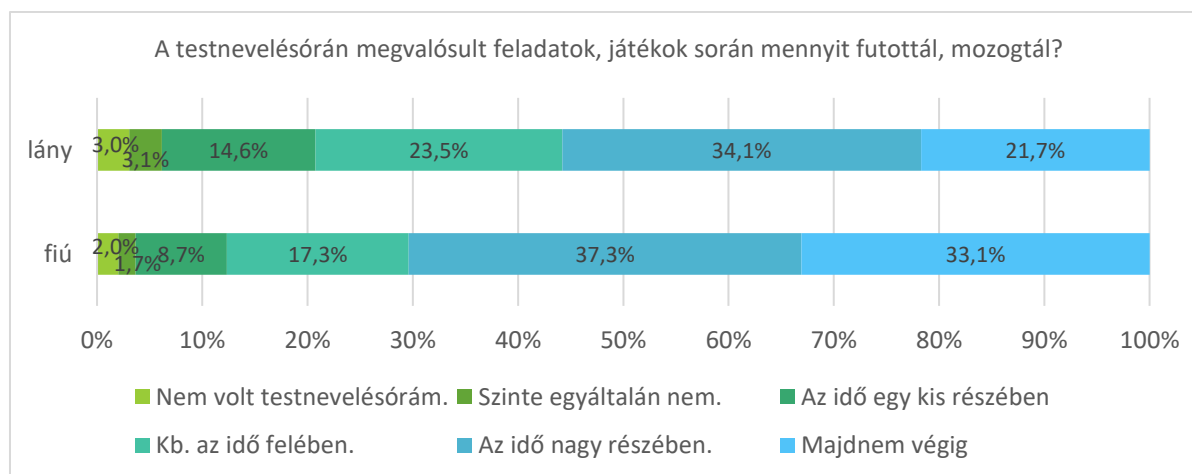
A **testnevelésórák** keretein belül is eltérő aktivitási szint jellemezheti a tanulókat. A szakirodalmi adatok alapján egy jól szervezett testnevelésóra esetén is a diákok mindössze az óra felét töltik mérsékelt- vagy erőteljes intenzitású testmozgással (McKenzie és mtsai., 2003). A kérdőíves felmérés eredményei alapján a megkérdezett **diákok**

14,13%-a vallott úgy, hogy **egyáltalán nem, vagy csak a testnevelésóra kis részében mozog, 62,86% saját bevallása szerint az idő nagy részében vagy majdnem végig mozogja a testnevelésórát.** Ahogy ezt a 8. ábrán is láthatjuk, az évfolyamok előre haladtával egyre magasabb arányban fordul elő, hogy a kérdőív kitöltése előtti héten a tanulóknak nem volt testnevelésórájuk és a **testnevelésórai aktivitás mértéke** is az **osztályfok előre haladtával folyamatosan csökkenő tendenciát mutat.**



8. ábra: A testnevelésórai aktivitás jellemzői a válaszadó Aktív Iskola tanulók körében a különböző osztályfokokon

Az aktivitás tekintetében a fiúk és a lányok között is különbséget tapasztalhatunk, a **fiúk** nemcsak az órák közötti szünetekben, hanem a **testnevelésórán is aktívabbak** (lásd 9. ábra). A fiúk 70,38%-a vallott úgy, hogy az idő nagy részében vagy majdnem végig aktív a testnevelésórán, míg ez a lányok esetén 55,79%-ra volt igaz, továbbá a fiúk esetén mindösszesen 10,32% az, aki egyáltalán nem vagy csak az idő kis részében aktív, míg a lányoknál ez az arány 17,71%.



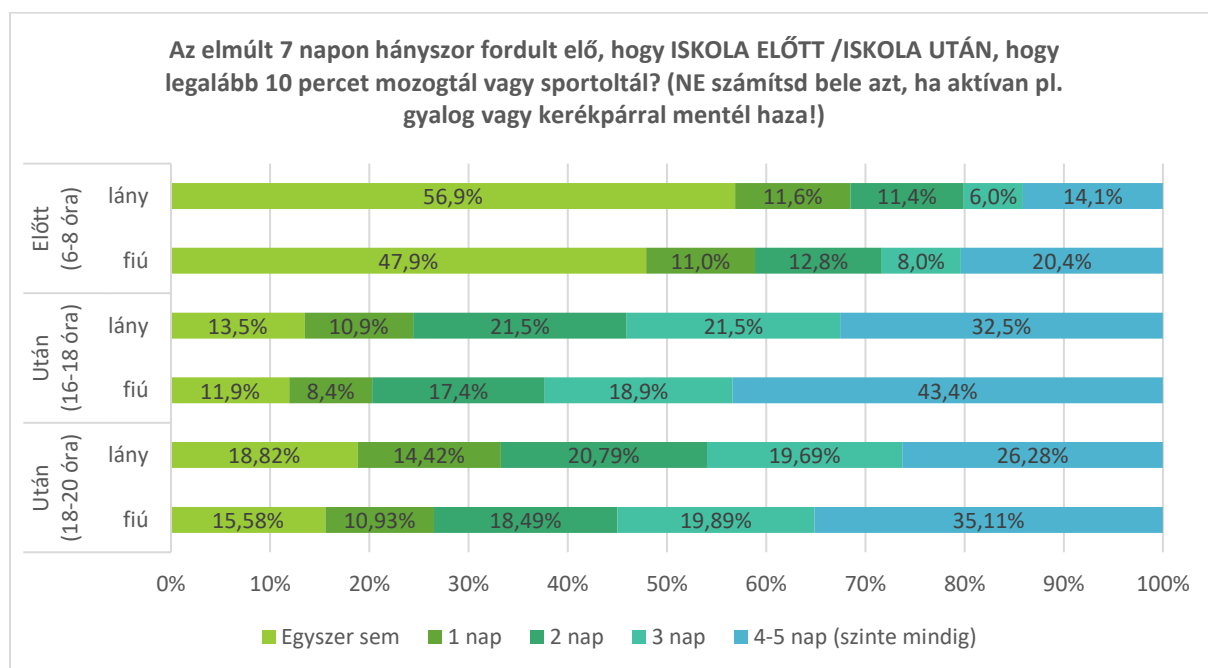
9. ábra: A testnevelésórai aktivitás jellemzői a válaszadó fiúk és lányok körében

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 tanulónak az aránya (43,3%), 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 17,1%-át jellemezte. Az elmúlt 7 napban egyszer sem volt aktív a reggeli időszakban a válaszadók 52,5%-a, az iskola utáni időszakban a felmérésben résztvevők 8,39%-a. **A tanulók 7,2%-a sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végzett semmilyen legalább 10 perces testmozgást vagy sportot a kérdőív kitöltését megelőző héten.** Ez az arány valamivel magasabb volt a középiskolások körében (10,77%), mint az általános iskolások körében (6,27%).

A válaszadó tanulók között az inaktívakhoz hasonló (13,94%) volt azok aránya, akik az iskolaidő előtt és után is minimum 10 perces aktivitást végeztek az iskolahét minden napján.

Az iskolán kívüli aktivitás tekintetében is elmondható, hogy **mind az iskola előtti, mind pedig az iskola utáni időszakban a fiúk aktivitása a lányokénál nagyobb** (10. ábra).

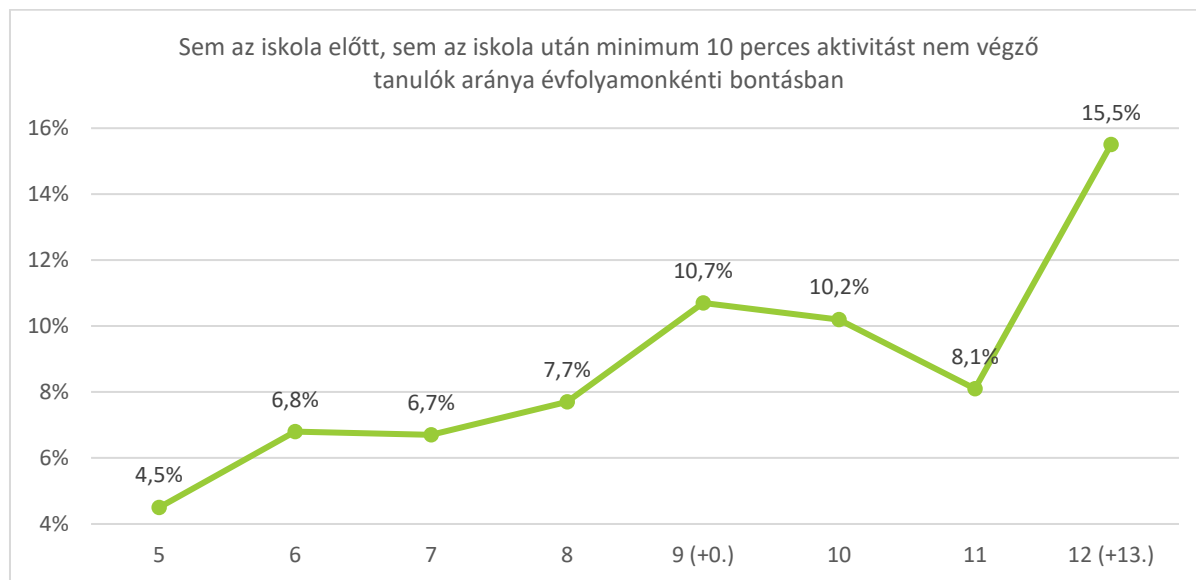


10. ábra: A fiúk és lányok iskola előtti és iskola utáni, minimum 10 perces testmozgásának előfordulási aránya a vizsgálatot megelőző héten

Mind az iskola előtti, mind pedig az iskola utáni időszakban az iskolán kívül – akár az iskolában, akár az iskolán kívül - rendszeresen sportoló tanulókat nagyobb aktivitás jellemezte. Míg a **szervezett formában nem sportoló gyerekek 20,81%-a semmilyen 10 percet meghaladó testmozgást nem végzett hét közben, ez az arány az iskolán**

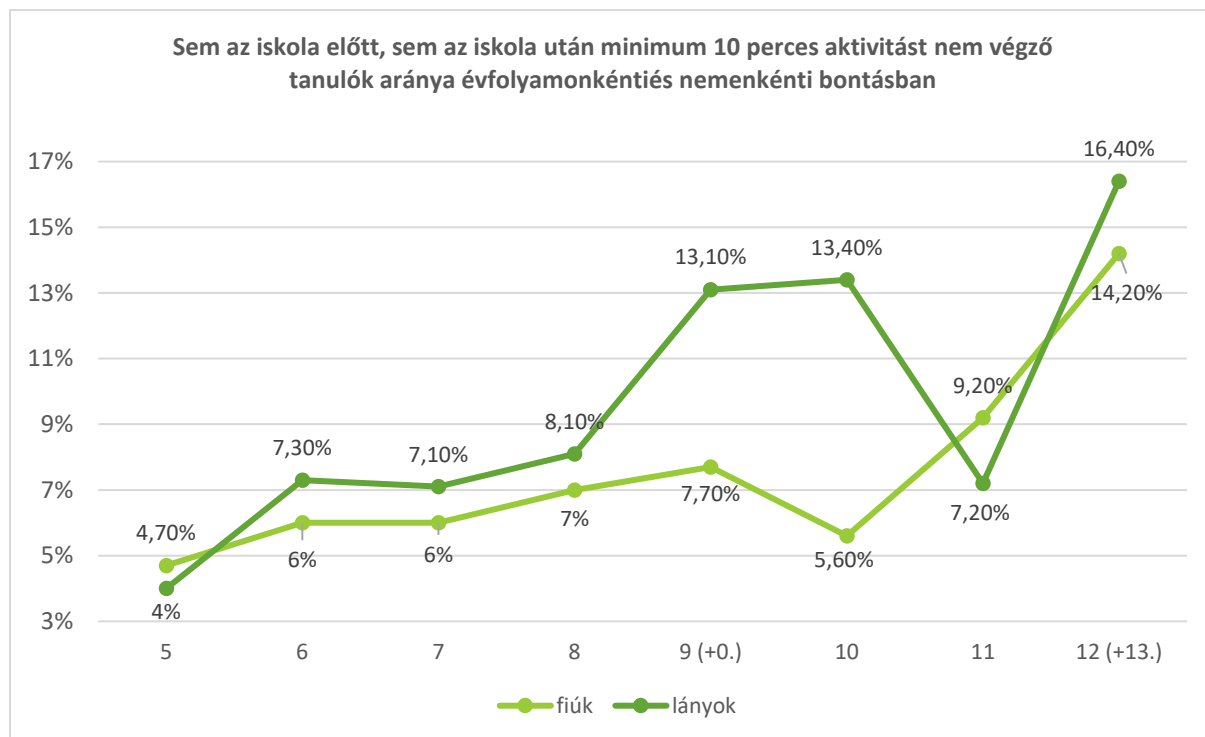
kívüli sporttevékenységet végzők körében mindössze 2,69% az iskolán belül sporttevékenységet végzők körében pedig 3,33%.

Az inaktív tanulók aránya az évfolyam előrehaladtával folyamatosan növekszik. Míg 5. évfolyamon 4,5% azon tanulók aránya, akik sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végeznek 10 percet meghaladó testmozgást, a 12. évfolyamig folyamatosan növekszik ezen tanulói arány, amikor is eléri a 15,5%-ot (11. ábra).



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

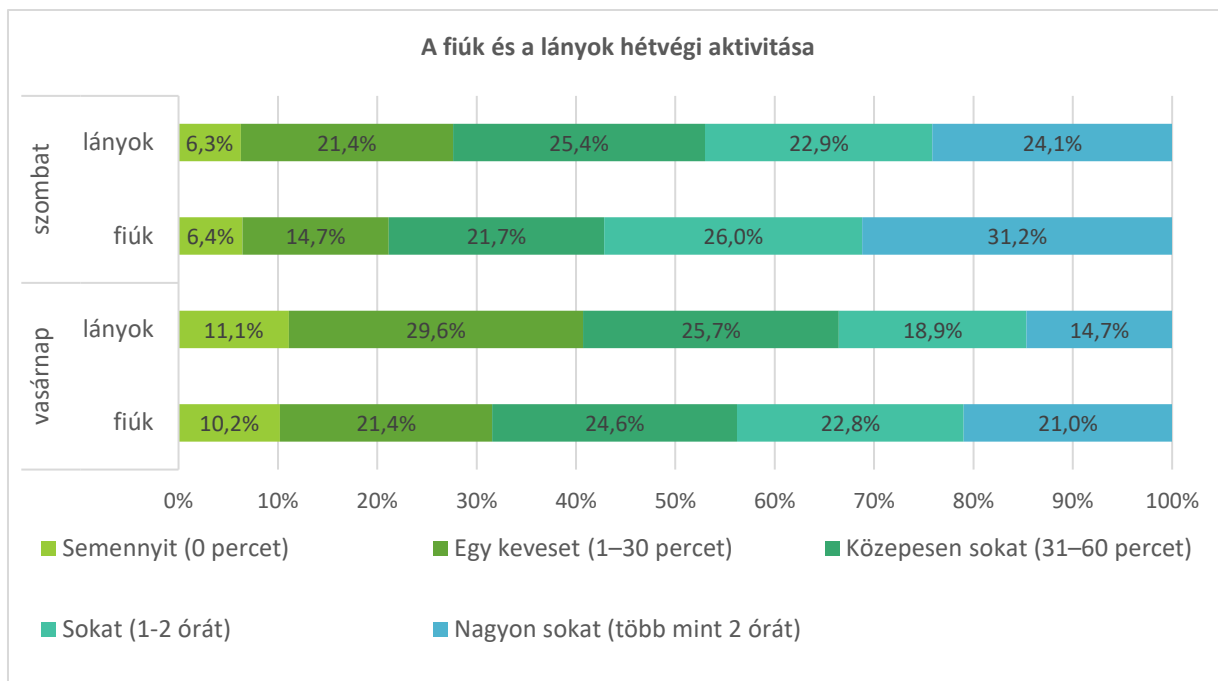
A lányok és fiúk inaktivitási arányának változása hasonló tendenciát mutat, de míg a fiúknál csak 12. osztályban nő meg drasztikusan azon tanulók aránya, akik sem reggel, sem az iskola után nem végeznek 10 perces aktivitást, a lányoknál ezen romló tendencia már 9. osztályban tapasztalható (lásd 12. ábra).



12. ábra: Az iskola előtt és utáni 10 perces aktivitást nem végző tanulók nemekénti és évfolyamonkénti bontásban

5.1.4. Fizikai aktivitás hétvégenként

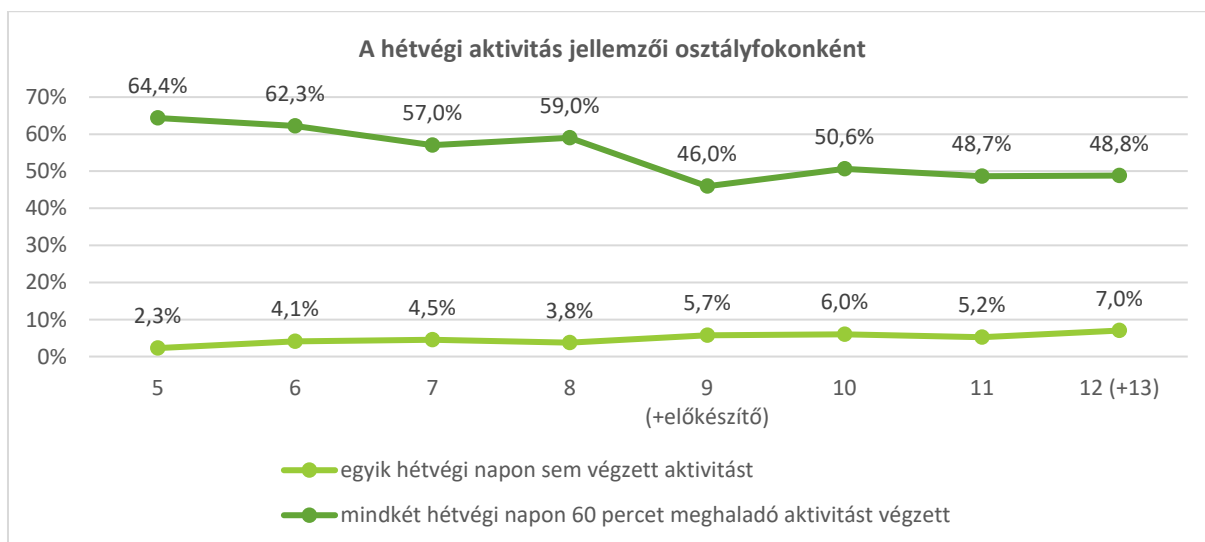
A tanulók 6,3%-a nyilatkozta azt, hogy szombaton nem végzett semmilyen fizikai aktivitást. Ez a százalékos arány vasárnap még magasabb, a tanulók 10,7%-a vallott úgy, hogy vasárnap egyáltalán nem végez fizikai aktivitást (13. ábra). **Azok aránya, akik egyik hétvégi napon sem voltak aktívak 4,13% volt.** A fiúkat minimális mértékben, de nagyobb arányban (4,26%) jellemezte a hétvégi teljes inaktivitás, mint a lányokat (4,02%), továbbá a középiskolásokat is (5,89%) az általános iskolás tanulókkal (3,66%) szemben.



13. ábra: A fiúk és a lányok hétfégi aktivitásának jellemzői

Biztató eredmény azonban, hogy **szombaton a tanulók több mint fele (51,9%), vasárnap pedig a tanulók 38,5%-a legalább napi 60 perc testmozgást végzett.** Azoknak az aránya, aki mindkét nap elérték az ajánlott legalább napi 60 perc fizikai aktivitást **31,5%** volt (majdnem minden 3. tanuló).

Az életkor (osztályfok) előrehaladtával a hétfégi 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 (14. ábra).

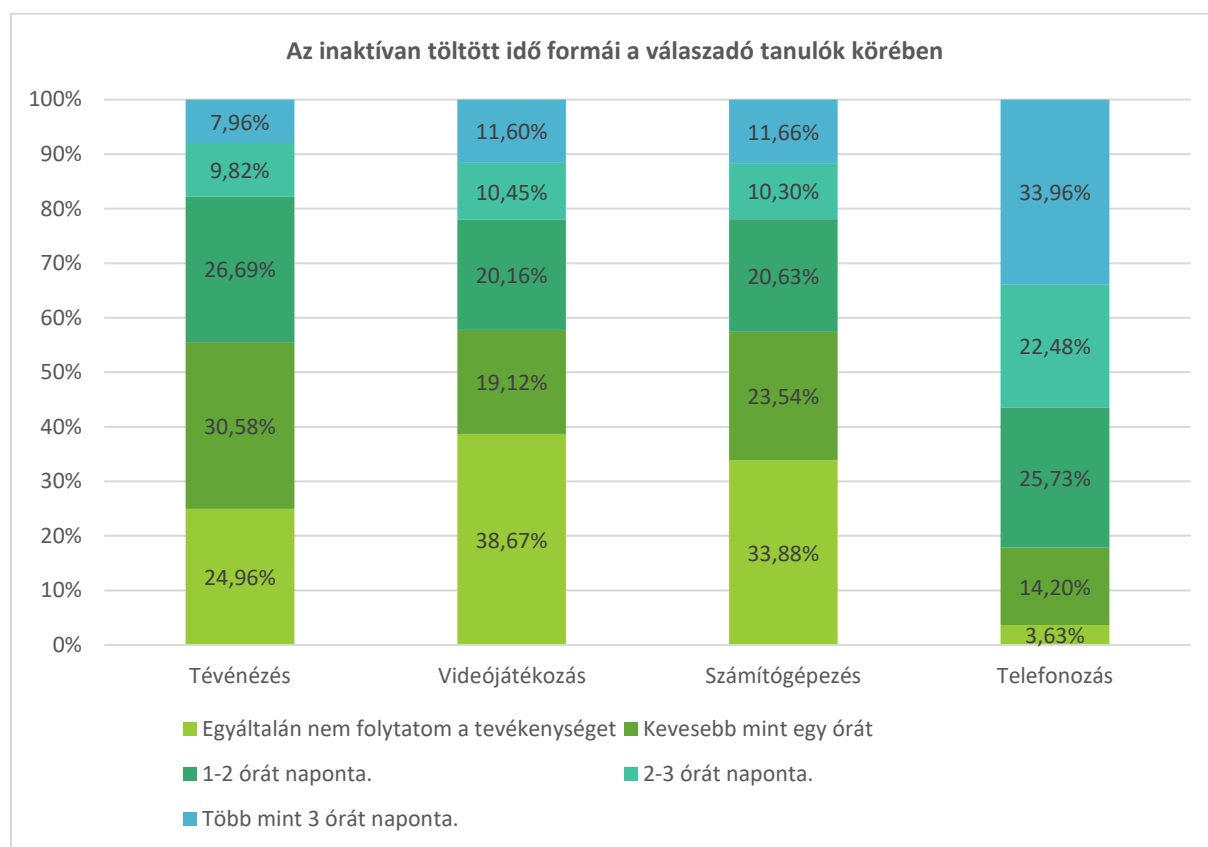


14. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő tanulók hétfégi aktivitásának jellemzői az évfolyamok tükrében

5.1.5. Képernyő előtt töltött idő

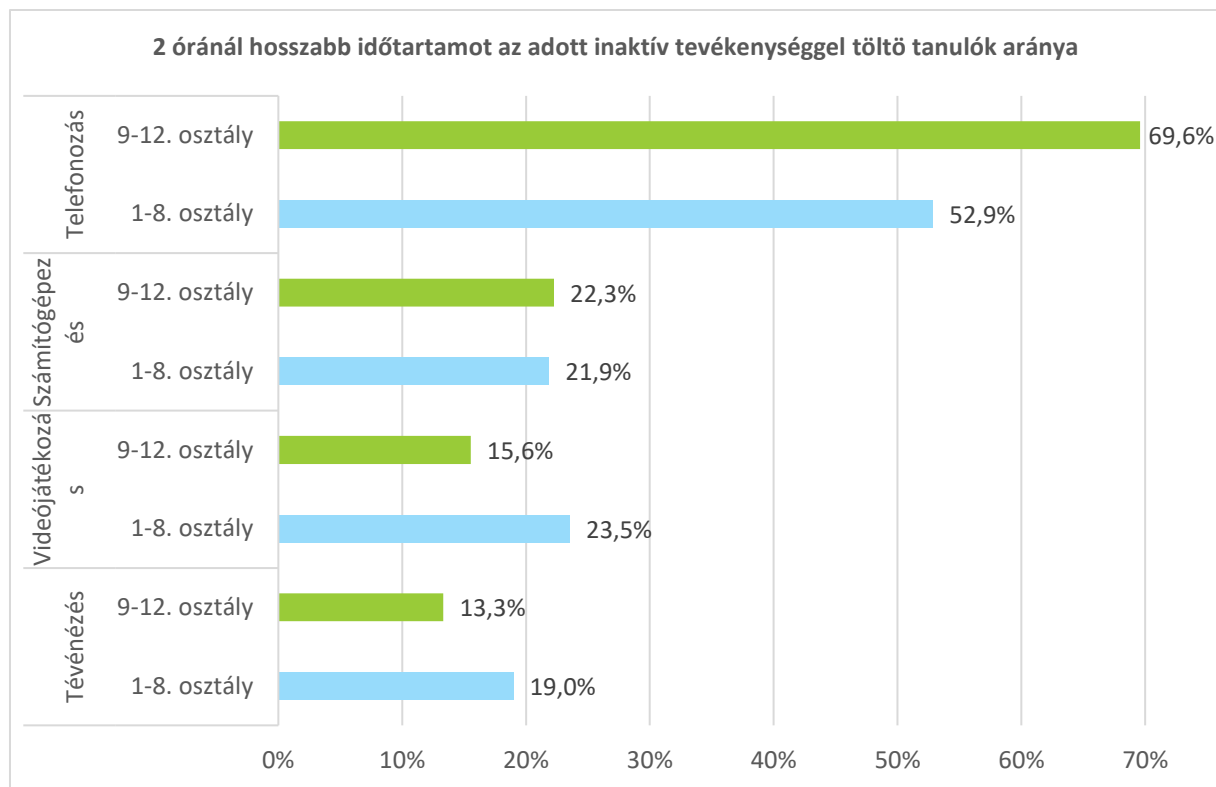
A jelenleg érvényes ajánlások szerint az iskoláskorú gyerekeknek a szabadidejükben (rekreációs jelleggel) maximum 2 óra képernyő előtt töltött idő javasolt, melybe beletartozik – a teljesség igénye nélkül – a tévézés, az inaktív videójátékok, a számítógépezés, illetve a telefonozás is (Department of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

Az inaktívan, képernyő előtt töltött időtöltések közül leginkább a „telefonozás” jellemzi a megkérdezett fiatalokat. A **tanulók 56,44%-a 2 óránál több időt tölt egy nap telefonozással**, 22,05% esetében a videójátékozással töltött idő, 21,95% esetén a számítógépezéssel töltött idő, 17,78% esetében pedig a tévézéssel töltött idő meghaladja a napi 2 órát.



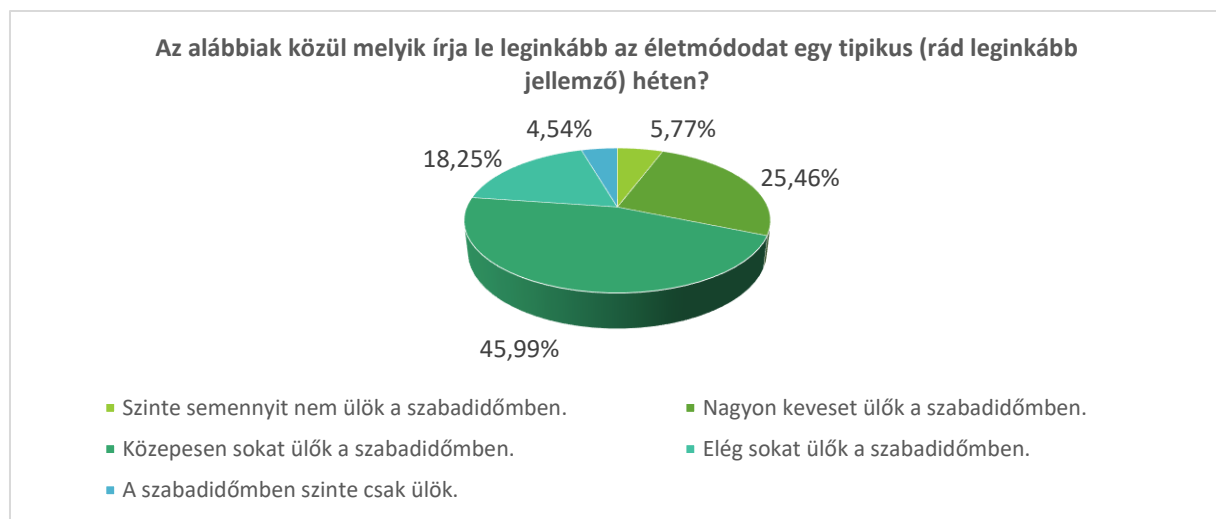
15. ábra: Az inaktívan töltött idő jellemzői a megkérdezett tanulók körében

A telefonozással és számítógépezéssel töltött 2 órát meghaladó idő a középiskolások körében még az általános iskolásoknál is magasabb (69,9% és 22,3% vs. 52,9% és 21,9%), az általános iskolások azonban tévézéssel és videójátékozással töltenek magasabb arányban naponta 2 órát meghaladó időtartamot (lásd 16. ábra)



16. ábra: A 2 órát meghaladó időtartamot az adott inaktív tevékenységgel töltő tanulók aránya

A megkérdezett tanulók közel egynegyede (22,79%) szabadidejében elég sokat ül, vagy szinte csak ül (lásd 17. ábra).

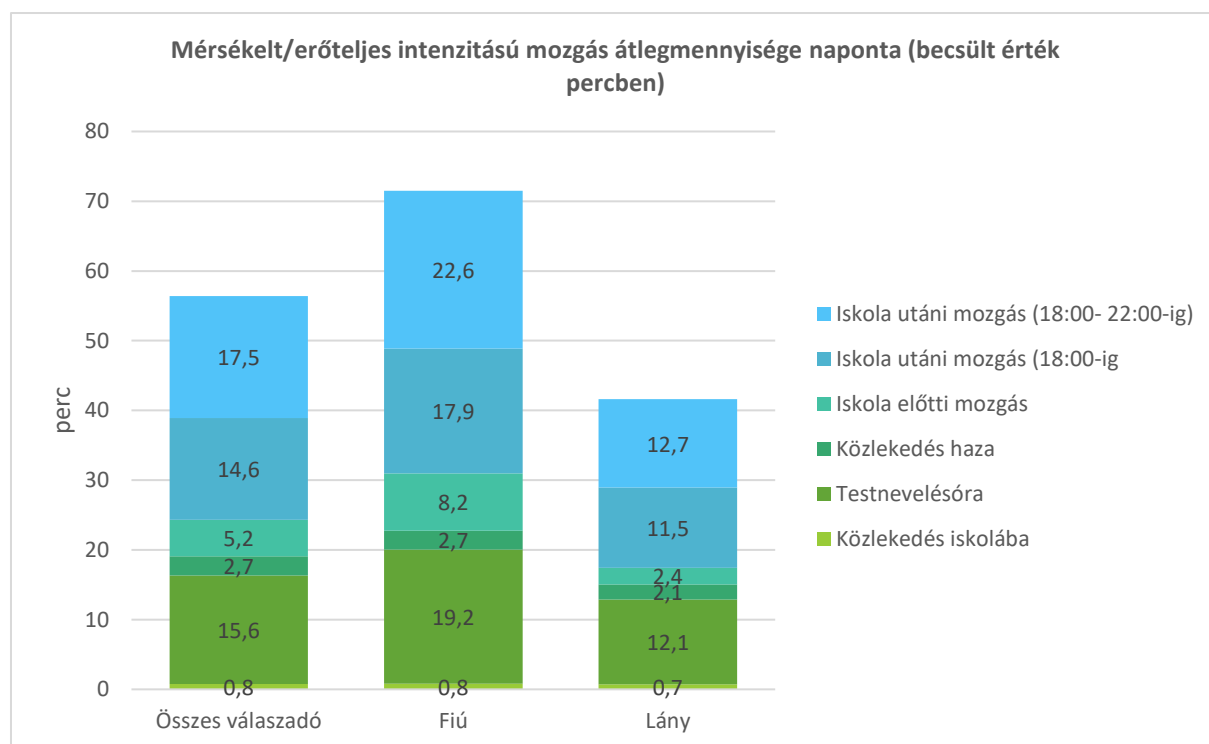


17. ábra: Az ülő életmód jellegzetességei a megkérdezett tanulók körében

5.1.6. A fizikai aktivitás mennyiségi jellemzői a WHO ajánlások tükrében

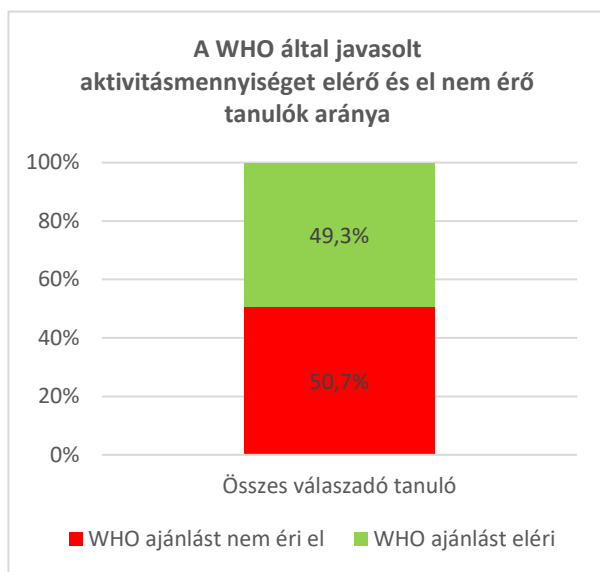
A WHO jelenleg érvényben lévő ajánlásának megfelelően (WHO, 2020) egy 5-17 éves fiatalnak átlagosan napi 60 perc fizikai aktivitást kell végeznie az egészséges testi és lelki fejlődéshez.

A beérkezett tanulói válaszok alapján az aktív iskola tanulói átlagosan napi 56,40 perc időintervallumban végeznek mérsékelt vagy erőteljes intenzitású fizikai aktivitást. A fiúk több időt, átlagosan 71,50 percet töltenek ilyen intenzitású testmozgással, míg a lányok 41,62 percet. Az 1-8. osztályos tanulókat is nagyobb mennyiségű (átlagosan 58,53 perc) aktivitás jellemzi, mint a 9-12. osztályosokat, akik átlagosan 47,07 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású testmozgást végeznek naponta (lásd: 18. ábra).



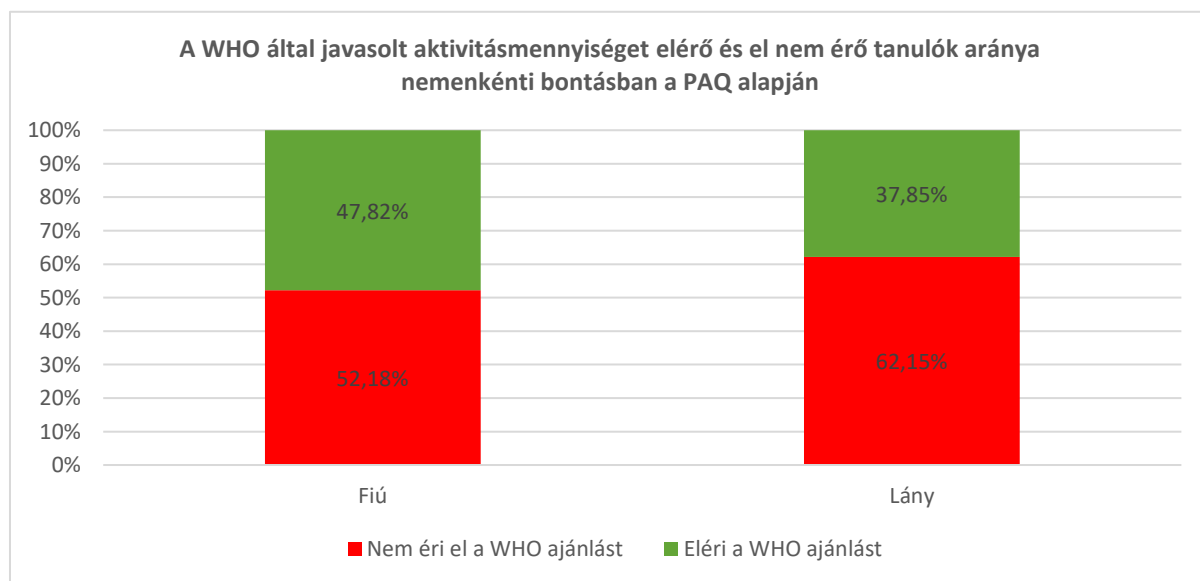
18. ábra: Mérsékelt/erőteljes intenzitású mozgás percben becsült átlagmennyisége naponta a megkérdezett fiúk és lányok körében

A Youth Activity Profile kérdőív eredménye alapján átlagosan az Aktív Iskola tanulóinak 49,3%-a éri el a WHO által az egészséges fejlődéshez javasolt mozgásmennyiséget (19. ábra).



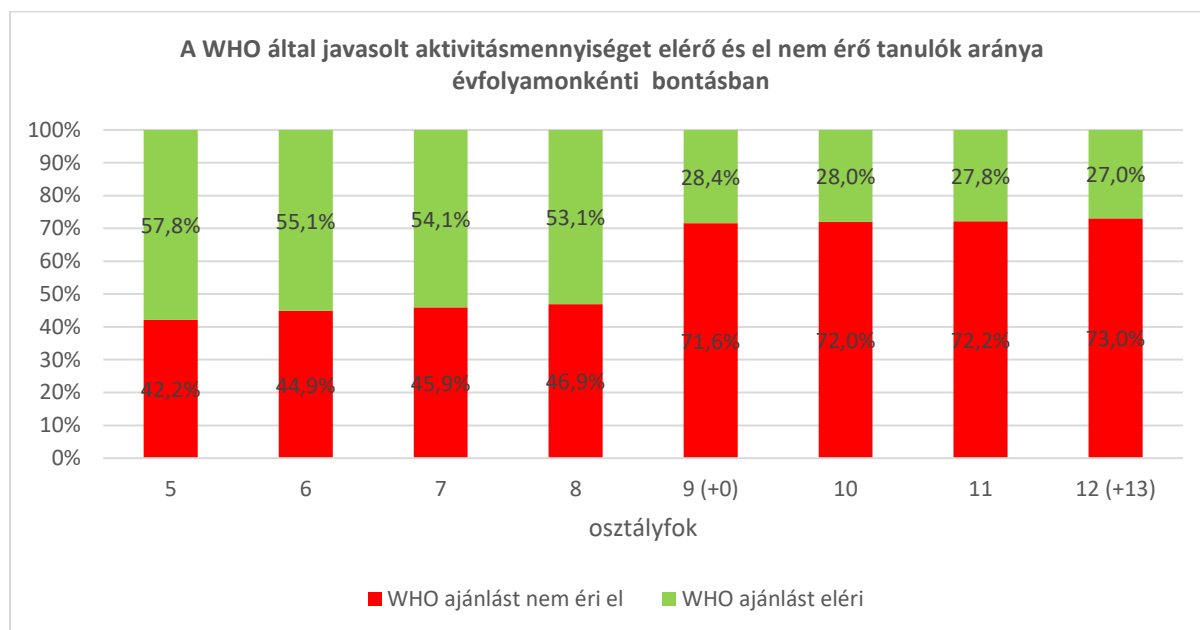
19. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében

A Physical Activity Questionnaire (PAQ) az eredmények nemi bontására is lehetőséget biztosít. Ez alapján megállapíthatjuk, hogy a fiúknál megközelítőleg 10%-kal magasabb a WHO ajánlást elérő tanulók aránya (47,82% vs. 37,85%) (20. ábra).



20. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében nemenkénti bontásban

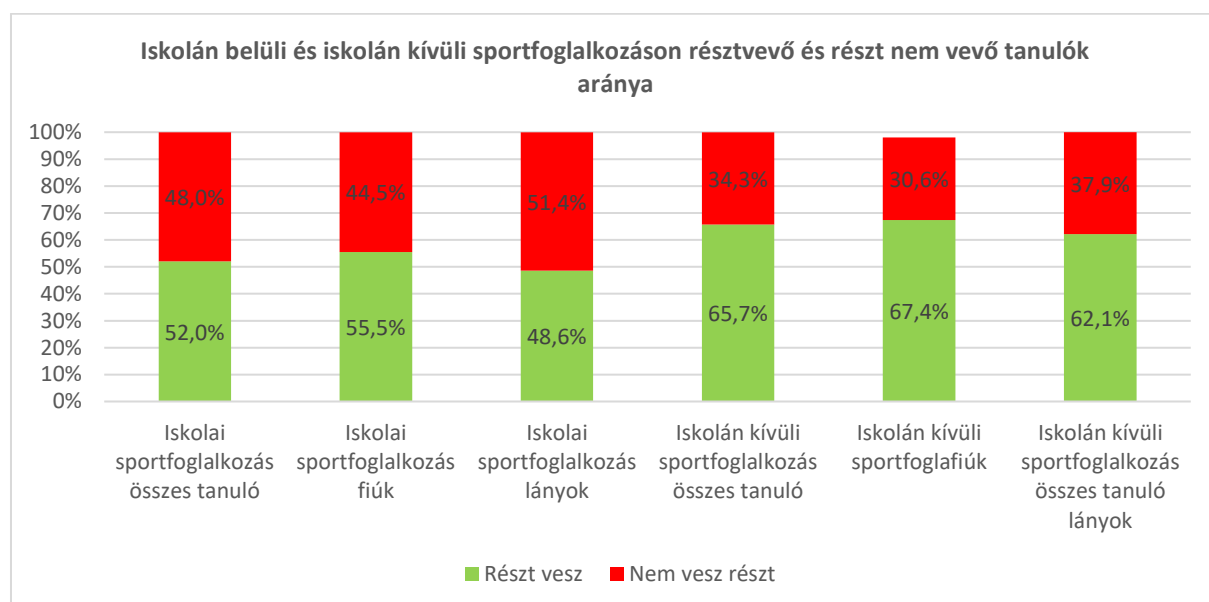
Az osztályfok előre haladtával folyamatosan csökken, a középiskolába kerülve pedig drasztikus mértékben lecsökken a WHO ajánlást elérő tanulók aránya (21. ábra). Míg 5. osztályban még a tanulók 57,8%-a eléri a javasolt aktivitási mennyiséget, 12. osztályra ez az arány 27%-ra csökken. A legnagyobb mértékű – 24,7 százalékpontos – csökkenés a 8.-ból 9. osztályba történő átmenetnél tapasztalható.



21. ábra: A WHO által javasolt aktivitásmennyiséget elérő és el nem érő tanulók aránya az Aktív Iskola tanulói körében évfolyamonkénti bontásban

5.2. AZ ISKOLÁN BELÜLI ÉS AZ ISKOLÁN KÍVÜLI SPORTFOGLALKOZÁSOKON VALÓ RÉSZVÉTEL JELLEMZŐI, TANULÓI VÉLAMÉNYEK AZ ISKOLAI SPORTFOGLALKOZÁSOKKAL KAPCSOLATOSAN

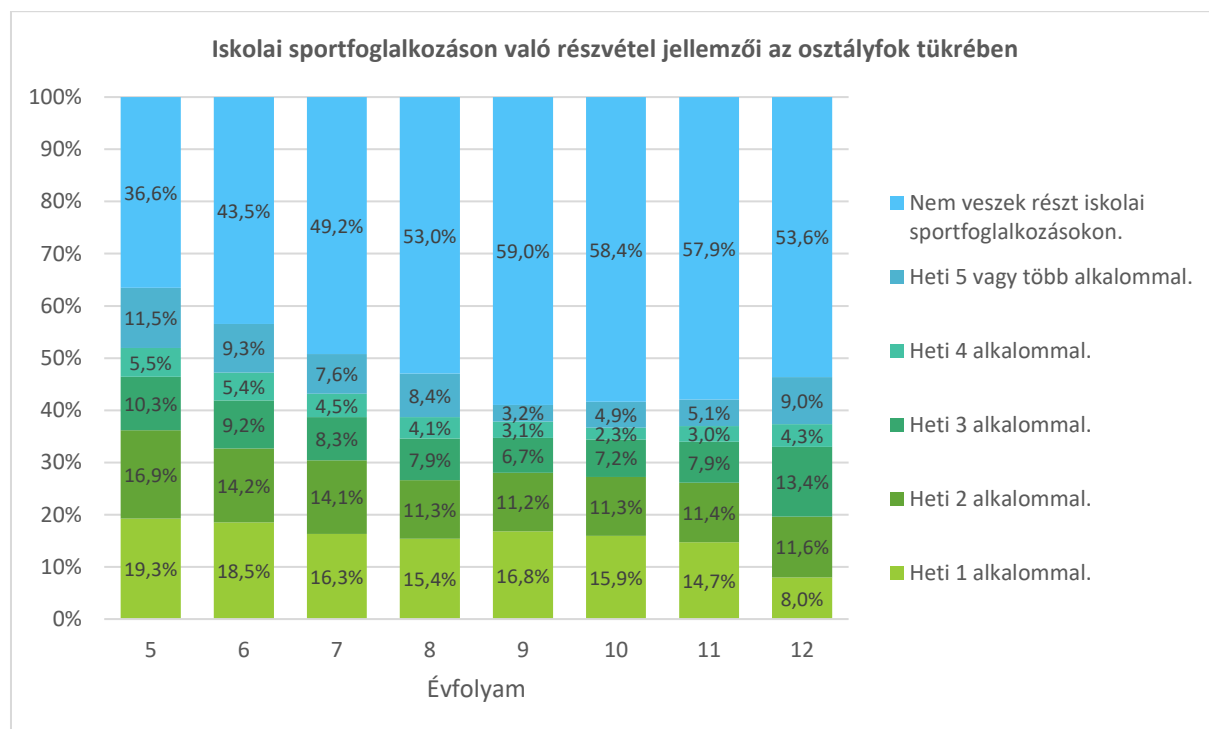
Összességében megállapíthatjuk, hogy az aktív iskola válaszadó tanulóira **inkább az iskolán kívüli, mint az iskolán belüli sporttevékenységben való részvétel jellemző** (lásd 22. ábra). **Iskolán kívüli sportfoglalkozásban a tanulók 65,7%-a vesz részt, míg iskolán belüli sportfoglalkozások esetén ez az arány 52%.** Mind az iskolán belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportfoglalkozások esetén a fiúk részvételi aránya magasabb, továbbá az 1-8. osztályos tanulók részvétele is mind az iskolán belüli (54,63%), mind az iskolán kívüli (66,54%) sportfoglalkozáson magasabb, mint a középiskolásoké, ahol ez az arány 42,29% és 62,47%.



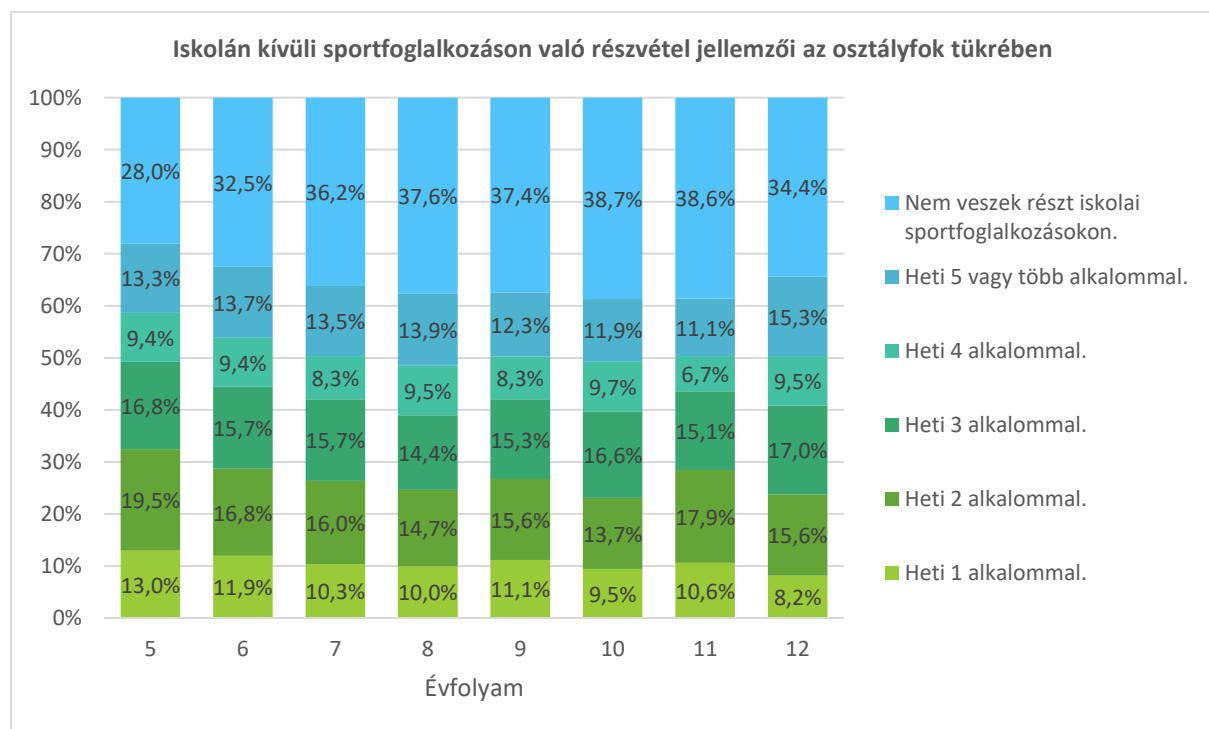
22. ábra: Az iskolán belüli és iskolán kívüli sportfoglalkozásokon résztvevő tanulók aránya

Ahogy azt a 23-24. ábrán is láthatjuk, **az iskolán belüli sportfoglalkozásokon a tanulók többsége heti 1-2 alkalommal, az iskolán kívüli sportfoglalkozásokon a tanulók többsége heti 2-3 alkalommal vesz részt.** Az osztályfok előre haladtával mind az iskolán belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportban résztvevő tanulók aránya folyamatosan **csökkenő tendenciát mutat.** Míg 5. osztályban a tanulók 63,43%-a heti legalább egy alkalommal részt vesz iskolán belüli sportfoglalkozáson, ez az arány a 12. osztályra 46,35%. Iskolán kívüli sportfoglalkozáson legalább heti egy alkalommal 5. osztályban a tanulók 72%-a vesz részt, 12. osztályra ez az arány 65,6%-ra csökken. Számottevően kisebb azon tanulók aránya, akik heti 4-5 alkalommal vesznek részt iskolán belüli vagy iskolán kívüli sportfoglalkozáson. 5. osztályban a tanulók 17,04%-a, 12. osztályban a tanulók 13,17%-a vesz részt heti 4-5 iskolán belüli sportfoglalkozáson, iskolán kívüli

sportfoglalkozáson pedig heti 4-5 alkalommal az 5. osztályos tanulók 22,7%-a, a 12. osztályos tanulók 24,8%-a vesz részt.

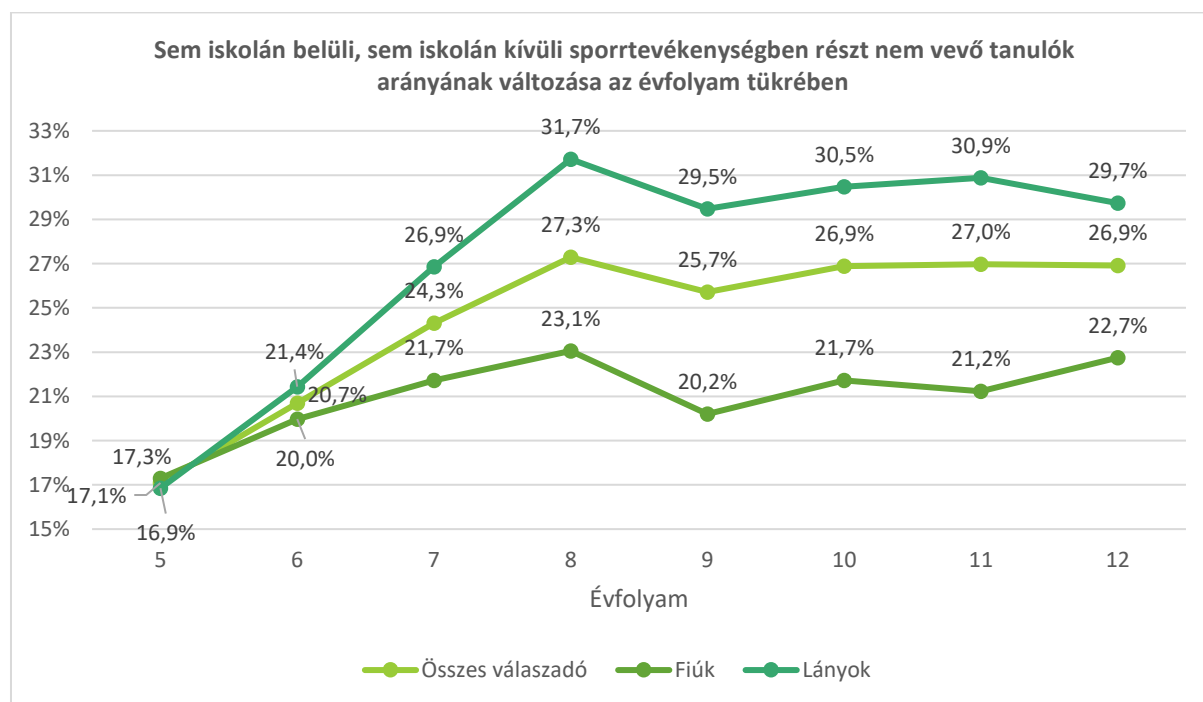


23. ábra: Iskolai sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői az osztályfok tükrében



24. ábra: Iskolán kívüli sportfoglalkozáson való részvétel jellemzői az osztályfok tükrében

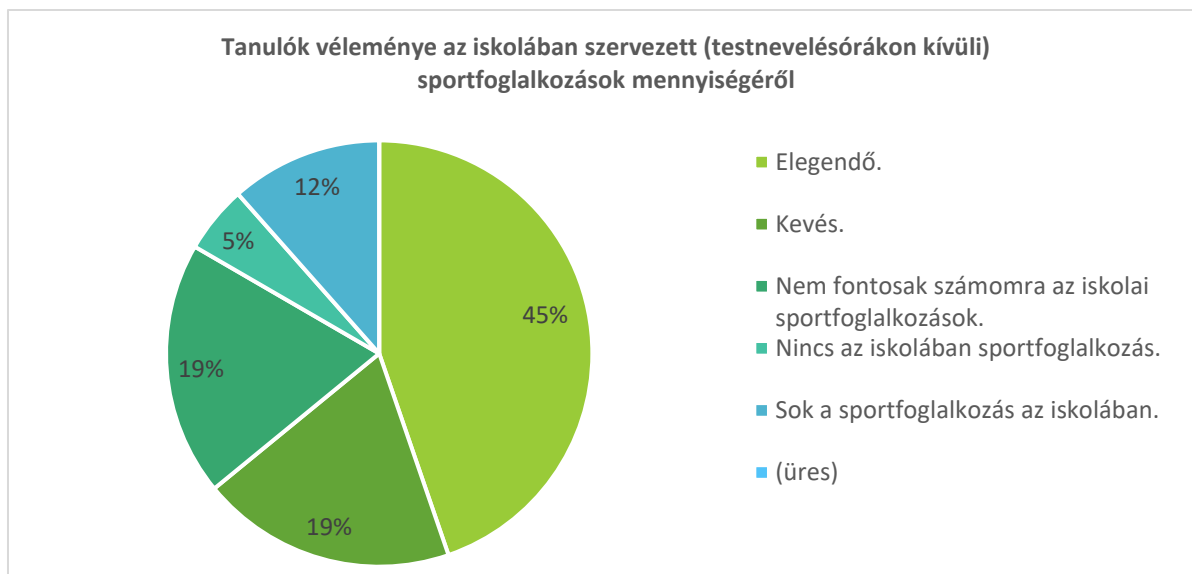
A tanulók 23,15%-a sem az iskolán belül, sem az iskolán kívül nem vesz részt semmilyen szervezett sportfoglalkozáson. Lányok esetén ez az arány a fiúkénál is magasabb (25,61% vs 20,57%). Ahogy ez a 25. ábrán is látszik, az osztályfok előre haladtával folyamatosan növekszik azon tanulók aránya, akik sem az iskolán belül, sem az iskolán kívül heti egy alkalommal sem vesznek részt szervezett sportfoglalkozáson. Míg 5. osztályban a tanulók 17,1% nem vesz részt szervezett sporttevékenységben sem az iskolán belül, sem ezen kívül, 12. osztályban ez a arány 26,9%.



25. ábra: Sem iskolán belüli, sem iskolán kívüli sporttevékenységben részt nem vevő tanulók arányának változása az évfolyam tükrében

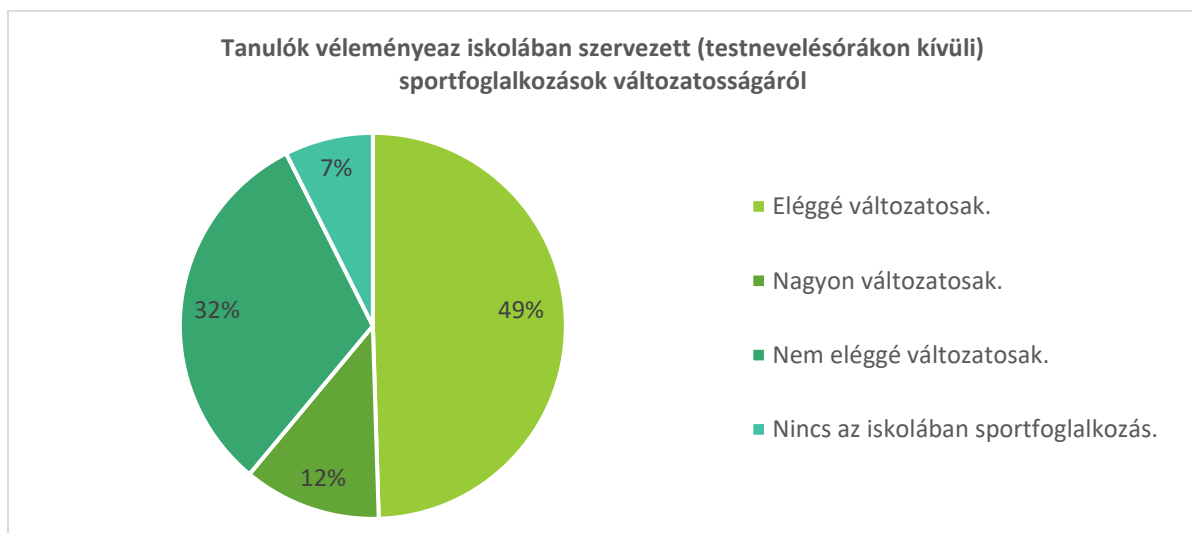
Kérdőíves vizsgálatunk során feltérképeztük a tanulók iskolájukban megvalósuló sportköréről alkotott véleményét. **A tanulók 44,73%-a elegendőnek, 19,35%-a kevésnek tartja az iskolájában szervezett sportfoglalkozás mennyiségét.** 19,28% nyilatkozott úgy, hogy számára nem fontos az iskolai sportfoglalkozás (lásd 26.ábra).

Középiskolásokkal (9-12. osztály) szemben az általános iskolás (1-8. osztály) tanulók között magasabb azok aránya, akik kevésnek találják az iskolájukban megvalósuló sportfoglalkozások mennyiségét (15,05% vs 20,52%), illetve a fiúk is nagyobb arányban keveslik a foglalkozások mennyiségét, mint a lányok (22,07% vs 16,76%). A középiskolások körében számottevően magasabb (25,03%) azok aránya, akik számára nem fontosak az iskolai sportfoglalkozások, mint az általános iskolás tanulók körében (17,72%). Tehát **összességében a középiskolások ¼-e nyilatkozott úgy, hogy nem fontosak számára az iskolai sportfoglalkozás.**



26. ábra: Tanulók véleménye az iskolában szervezett (testnevelésórakon kívüli) sportfoglalkozások mennyiségéről

A tanulók 61,43%-a eléggé vagy nagyon változatosnak tartja az iskolájában megvalósuló sportfoglalkozásokat, 31,99% nyilatkozott úgy, hogy nem tartja azt eléggé változatosnak (27. ábra). Az iskolai sportfoglalkozások változatosságával kapcsolatos véleményekben nem volt számottevő különbség a fiúk és lányok, továbbá az általános iskolás és középiskolás tanulók válaszai között.

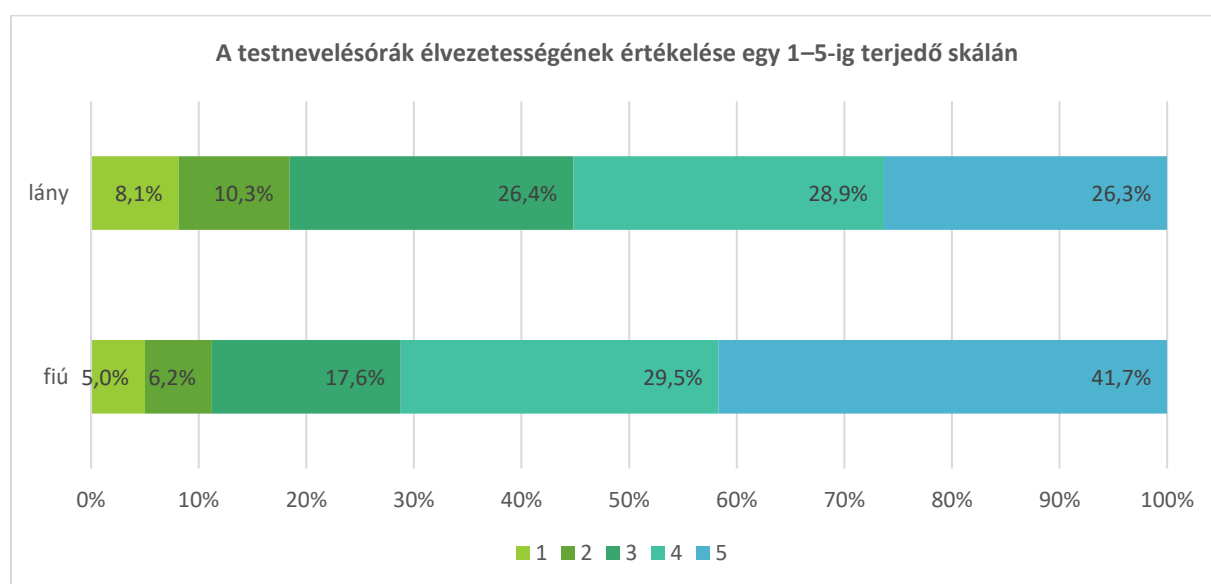


27. ábra: Tanulók véleménye az iskolában szervezett (testnevelésórakon kívüli) sportfoglalkozások változatosságáról

5.3. A TESTNEVELÉSÓRÁK JELLEGZETESSÉGE, MEGÍTÉLÉSE

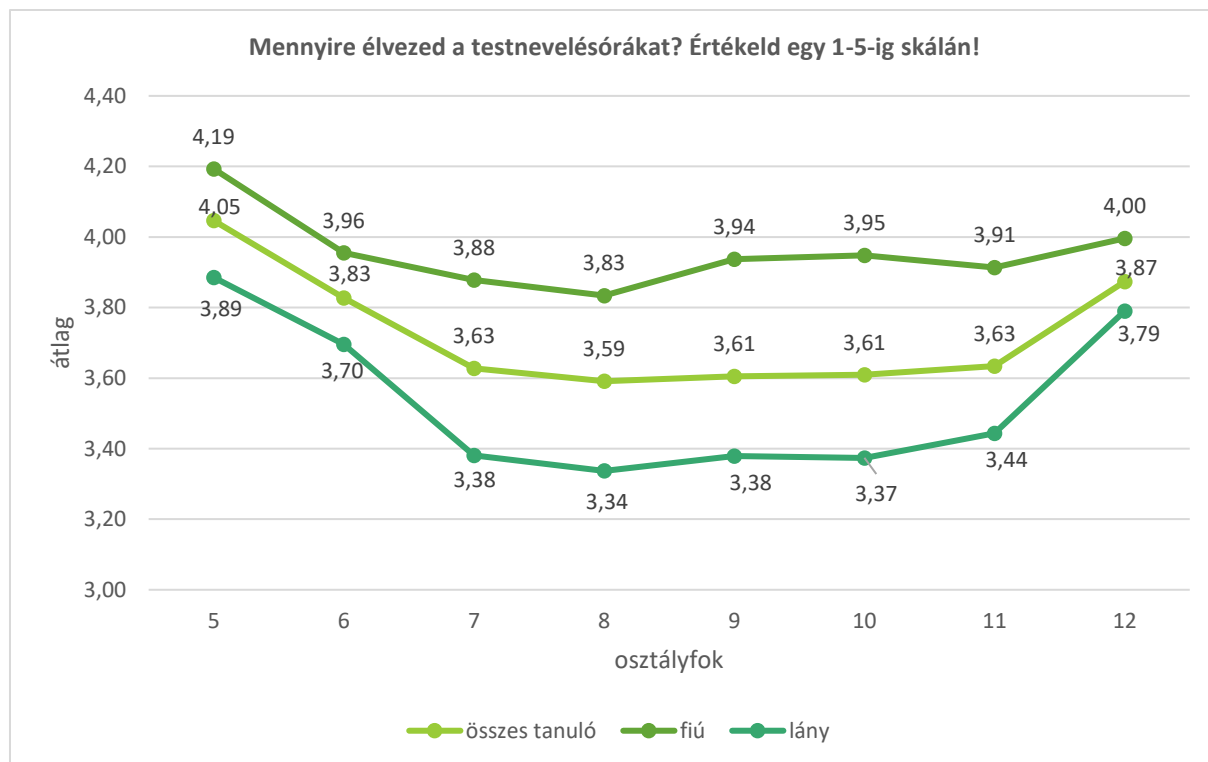
A testnevelésórák népszerűségével kapcsolatosan általánosságban elmondható, hogy arra a kérdésre, hogy „Mennyire élvezted a testnevelésórát?” a tanulók egy 1-5-ig terjedő skálán **átlagosan 3,75-ös értékelést adtak**. A fiúk magasabb értékelést adtak a lányoknál az órák élvezetességére (3,97 vs 3,55). Az általános iskolás és középiskolás tanulók értékelésének átlaga között nem volt számottevő különbség (3,78 vs 3,66).

Megközelítőleg minden harmadik tanuló (tanulók 33,81%-a) jelesre értékelte a testnevelésóra élvezetességét, 29,2% pedig négyesre értékelte azt. A fiúk arányaiban gyakrabban értékelték 4-re vagy 5-re az órák élvezetességét mint a lányok (lásd 28. ábra).



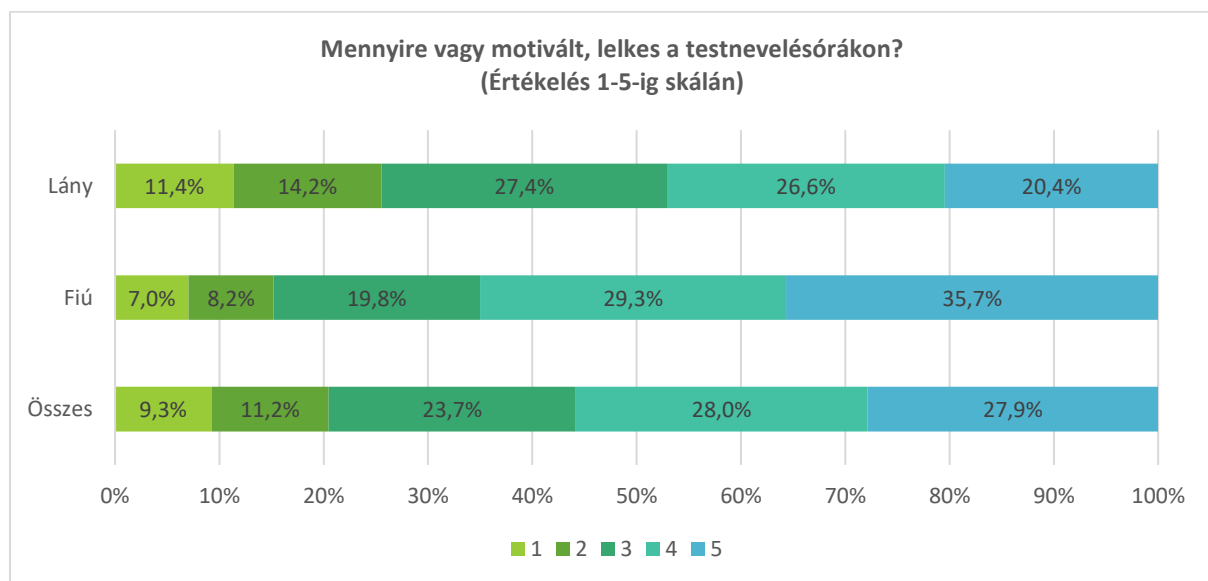
28. ábra: A testnevelésórák élvezetességének értékelése egy 1–5-ig terjedő skálán

A lányok minden évfolyamon átlagosan kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk, továbbá az évfolyamok előrehaladtával a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése folyamatosan csökken (29. ábra). A testnevelésórát 5. évfolyamon tartják a legélvezetesebbnek a tanulók (átlagosan 4,05-re értékelik), míg 8. évfolyamon a legkevésbé élvezetesnek (átlag: 3,59), innen kezdve stagnálást tapasztalhatunk.



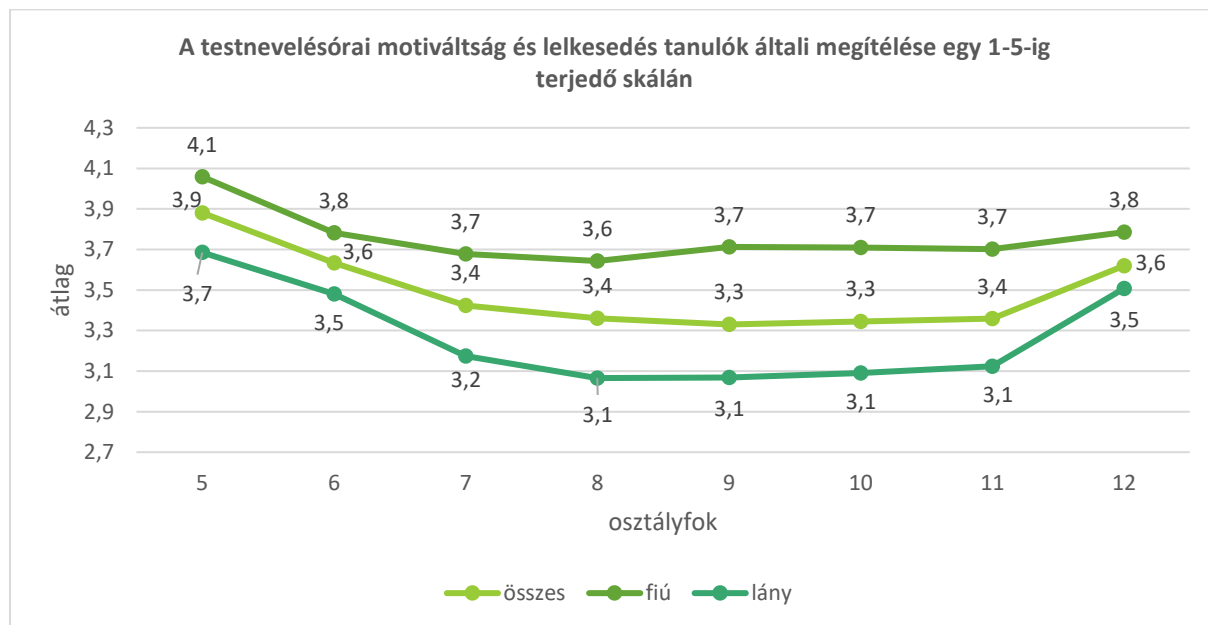
29. ábra: A testnevelésóra élvezetességének megítélése fiúk és lányok által egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében

A tanulók a testnevelésórai motiváltságukat egy 1-5-ig terjedő skálán értékelhették, és átlagosan **3,54-re értékelték**. A **fiúk** saját bevallásuk szerint átlagosan **motiváltabbak, mint a lányok** (3,78 vs 3,3). Ahogy ez a 30. ábrán is jól látszik, az összes válaszadó tanuló 55,8%-a lelkesnek, motiváltnak érzi magát a testnevelésórán, motivációját 4 vagy 5-re értékelt. A fiúk motiváltabbnak ítélték a testnevelésórai részvételüket, 66%-uk a motivációját egy ötös skálán 4 vagy 5-re értékelt, míg a lányoknál ez az arány 17,9 százalékponttal alacsonyabb, 47,1%.



30. ábra: A testnevelésórai motiváltság jellemzői a vizsgálati mintát alkotó fiúk és lányok körében

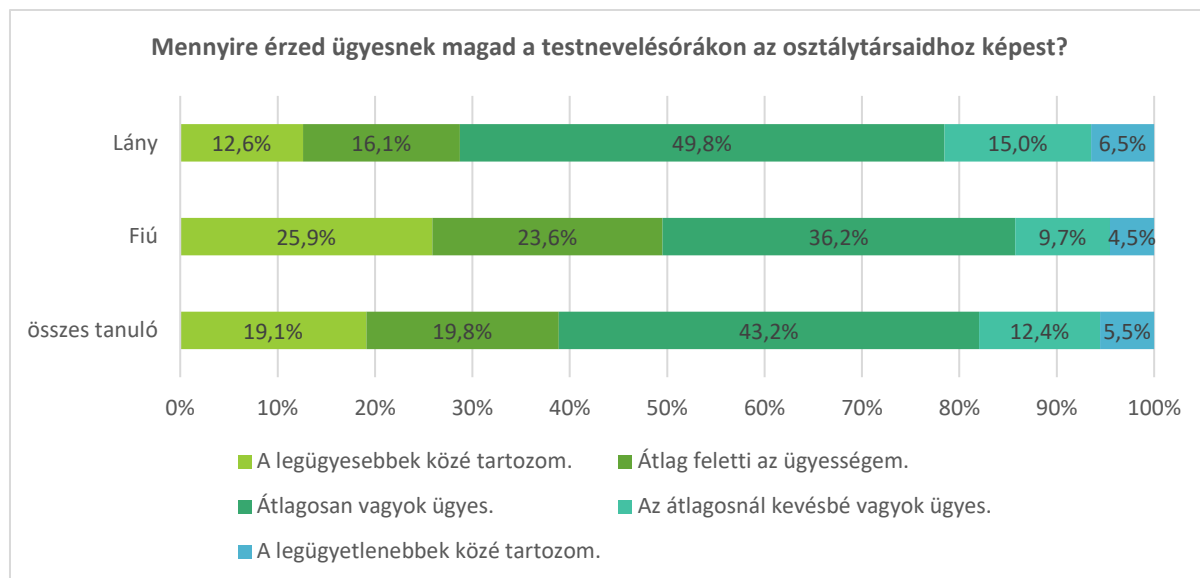
Az osztályfok előre haladtával a motiváció 5-ös skálán megítélt átlagos értéke a testnevelésórák élvezetességének megítélésével hasonló tendenciát mutat (31. ábra). A lányok motivációja minden évfolyamon elmarad a fiúkétól.



31. ábra: A testnevelésórai szubjektív motiváció megítélése fiúk és lányok által egy 1–5-ig terjedő skálán az évfolyamok tükrében

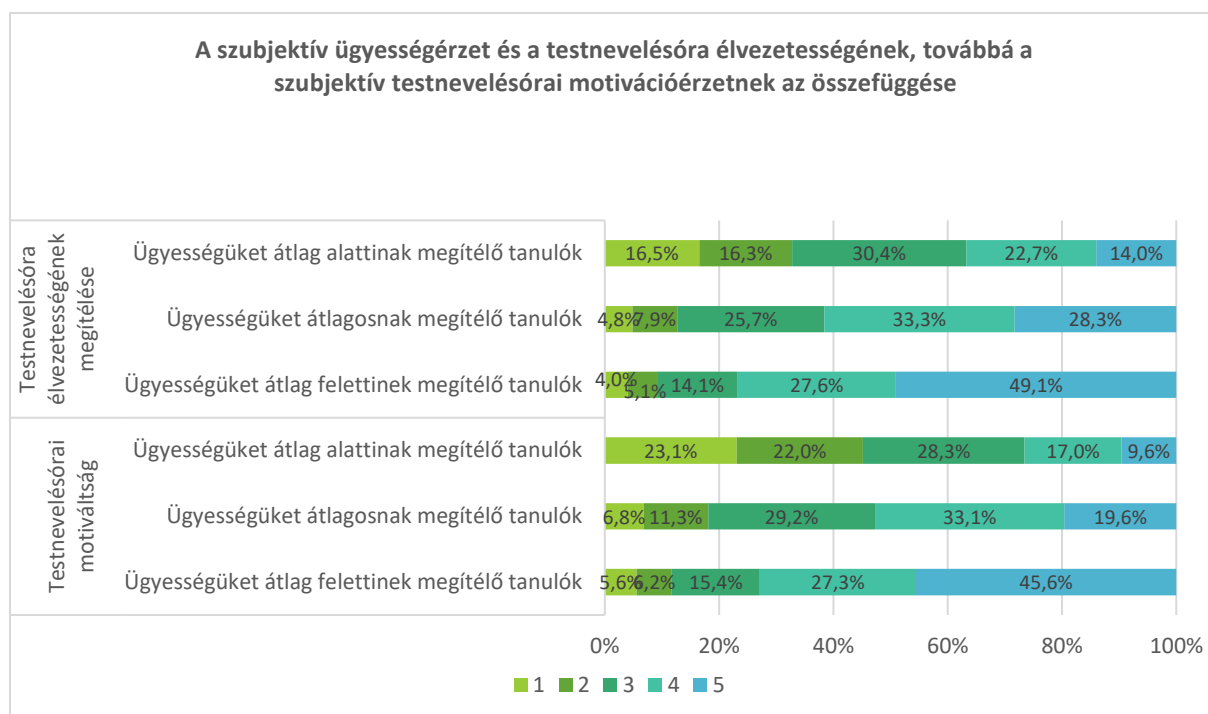
A testnevelésóra élvezetességének tanulók általi megítélése és a testnevelésórai szubjektív motiváció megítélése szoros összefüggést, korrelációt mutat ($r=0,77$). Azok a tanulók, akik élvezetesebbnek ítélik meg az órákat motiváltnak is tartják magukat, így az élményközpontú testnevelésórák biztosítása kulcsfontosságú a tanulók testnevelés iránti motivációjának kialakításában és fenntartásában.

A fiúk és lányok között számottevő különbséget találunk a testnevelésórai mozgásügyesség szubjektív megítélésével kapcsolatosan (32. ábra). Míg a lányok a lányok 21,5%-a, azaz megközelítőleg **minden ötödik lány úgy érzi, hogy a testnevelésórán ő a legügyetlenebb, illetve hogy az átlagosnál kevésbé ügyes**, a fiúknál ez az arány 14,3%. Átlag feletti ügyességűnek, illetve a legügyesebbnek a lányok 28,7%-a, a fiúk 49,5%-a érzi magát.



32. ábra: A testnevelésórai ügyesség szubjektív megítélése a válaszadók körében nemenkénti bontásban

A testnevelésórai szubjektív ügyességérzet szoros összefüggést mutat a testnevelésóra élvezetességének szubjektív megítélésével és a testnevelésórán való motivált részvétellel egyaránt (lásd 33. ábra). **A magukat ügyesebbnek érző tanulók motiváltabban vesznek részt a testnevelésórákon és élvezetesebbnek ítélik meg az órákat,** így kiemelten fontos a testnevelésórákon a kompetenciaérzet megteremtése, egy olyan pozitív tanulási környezet megteremtése, melyben a tanuló ügyesnek, kompetensnek érzi magát. A releváns szakirodalommal (Guinhoya, 2012) összhangban megállapíthatjuk tehát, 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.



33. ábra: A szubjektív ügyességérzet és a testnevelésóra élvezetességének, továbbá a szubjektív testnevelésórai motivációérzetnek az összefüggése

A digitális eszközök testnevelésórai használata nem jellemző a kérdőívet kitöltő aktív iskolák körében. A tanulók 82,5%-a úgy nyilatkozott, hogy digitális eszközöket nem, vagy csak nagyon ritkán használnak a testnevelésórán (lásd 34. ábra).



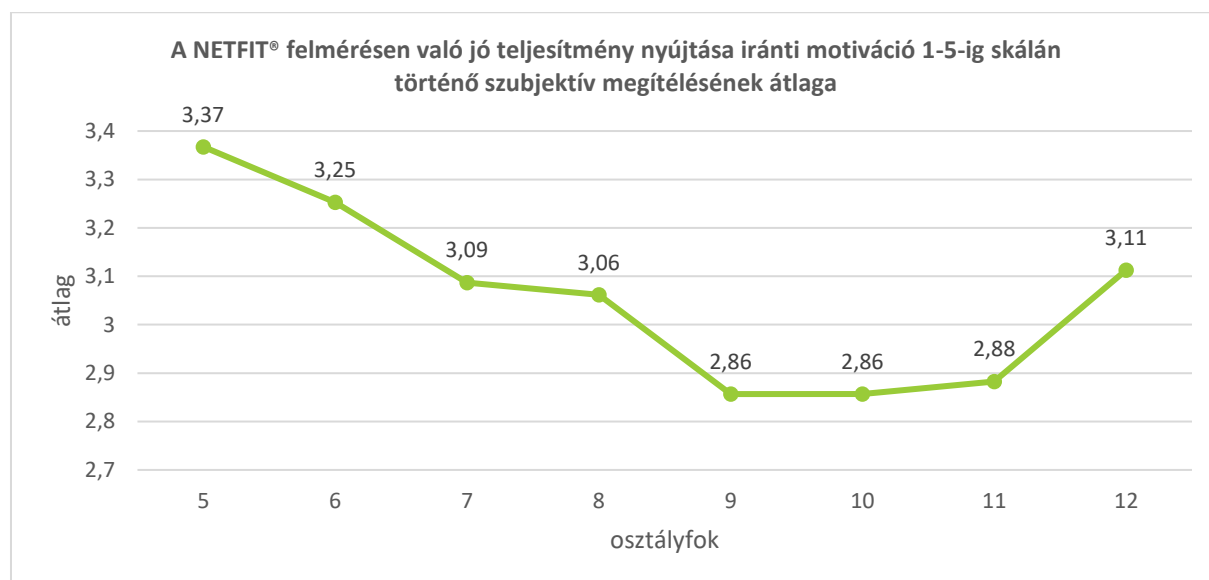
34. ábra: Testnevelésórai digitális eszközhasználat jellemzői a válaszadó Aktív Iskolák körében a tanulói vélemények alapján

5.3.1. NETFIT® mérésekkel kapcsolatos visszajelzések

A NETFIT® pedagógiai eszközként történő felhasználásának tudatosítását, a helyes pedagógiai felhasználásának ösztönzését a Magyar Diáksport kiemelt feladatának tekintjük, így fontosnak tartottuk, hogy az aktív iskola tanulói körében a NETFIT®-tel kapcsolatos kérdésekre is választ kapjunk és ezáltal a NETFIT®-nek az iskolákban történő gyakorlati alkalmazásával tisztában legyünk.

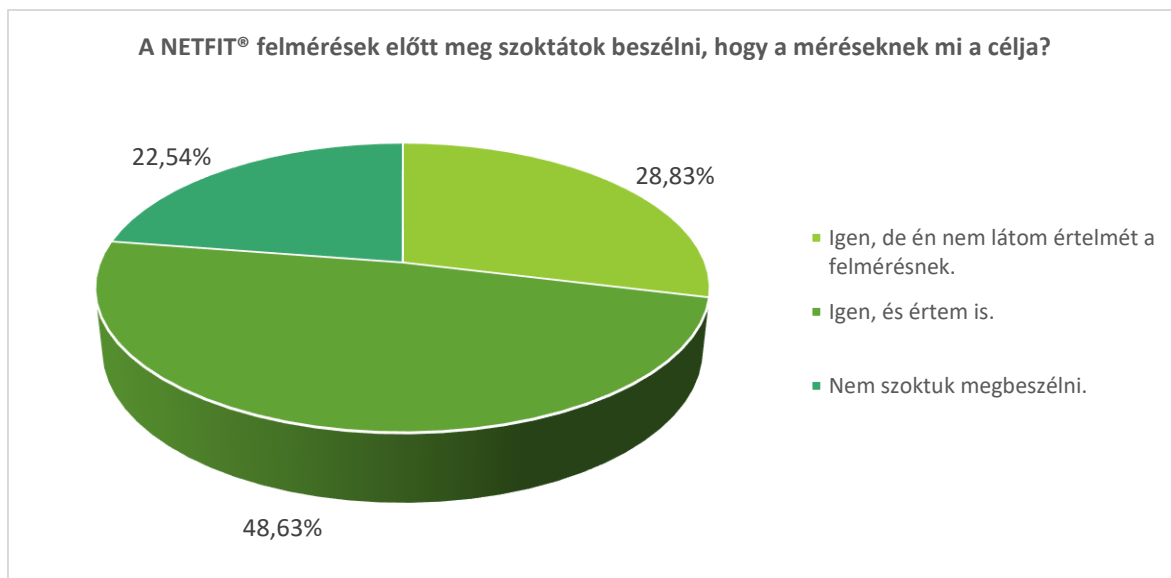
Bár a NETFIT® mérések kötelezősége 5-12. osztályban a hatályos jogszabályokban rögzítve van, a vizsgálatunk alapján **a megkérdezett tanulók 4,02%-a nem vett még részt NETFIT® felmérése. Évfolyamonként változó 2,68% és 6,07% között mozog azon tanulók aránya, akik még nem vettek még részt a felméréseken.**

A tanulók 1-5-ig skálán értékelhették, hogy **a legutóbbi NETFIT® felmérésen mennyire voltak motiváltak** abban, hogy a méréseken jól teljesítsenek. A tanulókat motiváltságának átlagértéke **3,13** volt, mely **motiváció az osztályfok előre haladtával csökkenő tendenciát mutat** (35. ábra).



35. ábra: A NETFIT felmérésen való jó teljesítmény nyújtása iránti motiváció 1-5-ig skálán történő szubjektív megítélésének átlaga

A tanulók **77,5%-a** vallott úgy, hogy a mérések előtt a **mérést végző pedagógussal a mérések célját megbeszélük**, ezen tanulók **37,2%-a** azonban mégsem látja a felmérések lényegét (36. ábra).



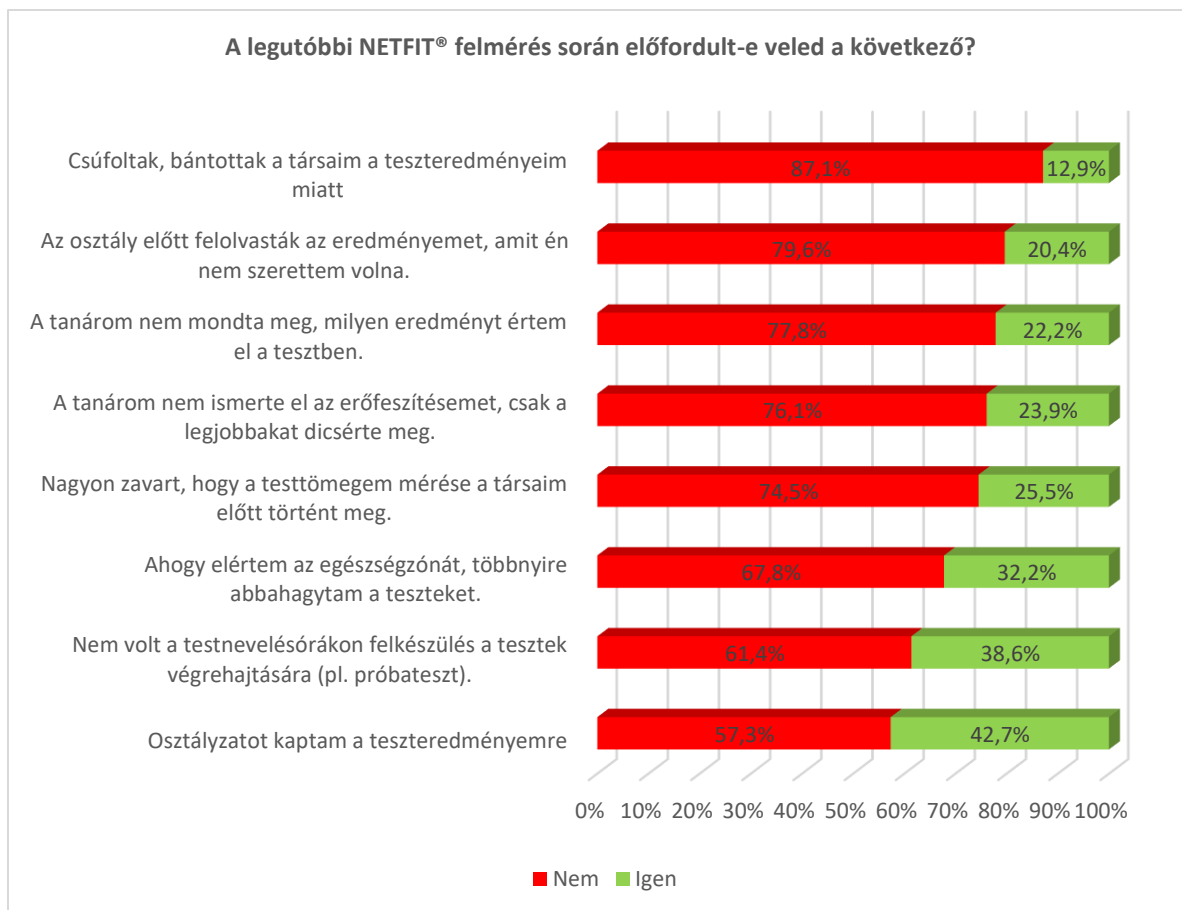
36. ábra: A NETFIT® mérések céljának megbeszélésével kapcsolatos tanulói visszajelzések

A NETFIT® nem megfelelő pedagógiai felhasználása a különböző kérdéskörökben 43,5 – 87,1%-ban jellemzi a tanuló bevallások szerint az iskolákat. A 37. és 38. ábrákon színekkel szemléltettük, hogy az eltérő, a NETFIT® méréssel összefüggő jelenségek milyen arányban voltak jellemzőek, hogyan élték meg a tanulók a NETFIT® méréseket, tapasztaltak-e nem megfelelő pedagógiai felhasználást. **A diagrammokon piros színnel a nem megfelelő pedagógiai felhasználás arányát jelöltük, míg a zöld szín a megfelelő pedagógiai felhasználásra utal.**

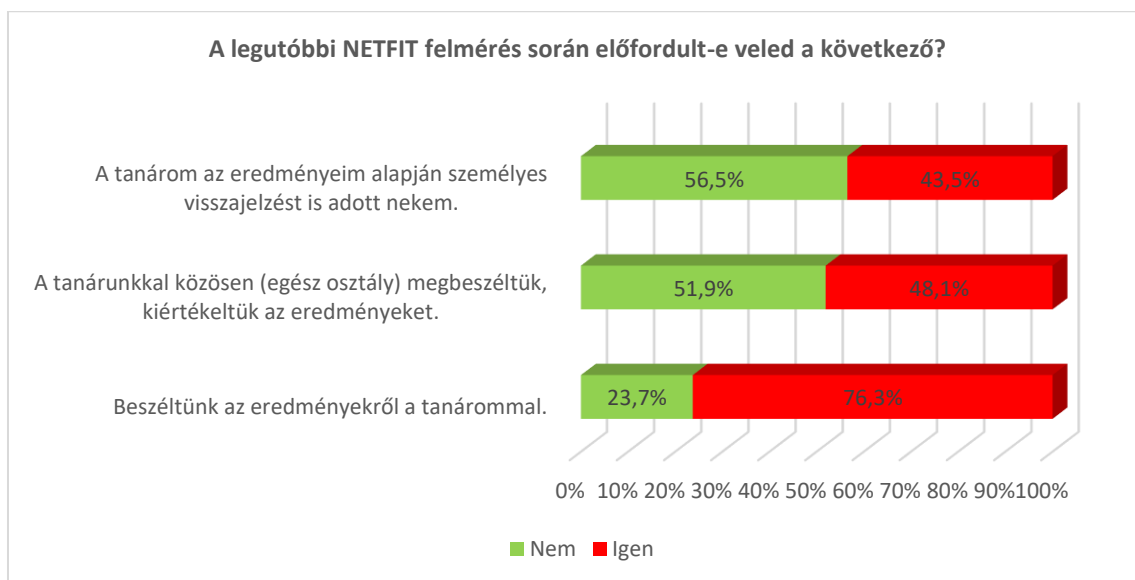
A negatív jelenségek közül a leggyakrabban azt tapasztalták a diákok (a válaszadók 87,1%-a), hogy a teszteredményei miatt a társai csúfolták, bántották. A tanulók 79,6%-ának úgy ismertették a társai előtt az eredményét, hogy ő ezt nem szeretne volna. 77,8% nem kapott visszajelzést a teszten elért eredményével kapcsolatban és az ezzel kapcsolatos javaslatok folyamatos publikálása mellett még mindig **a tanulók 74,5%-a nyilatkozott úgy, hogy testtömegének mérése a társai előtt valósult meg**, 57,3% pedig arról nyilatkozott, hogy NETFIT® teszteredményeit osztályozták.

Dicséretes azonban, hogy az esetek több mint a felében a NETFIT® eredmények tanárral történő megbeszélése, kiértékelése és az eredményekre reflektáló személyes visszajelzés is történt.

(További nem megfelelő/helyes felhasználási javaslatokat és ezek előfordulási arányát lásd a 37. és 38. ábrákon.)



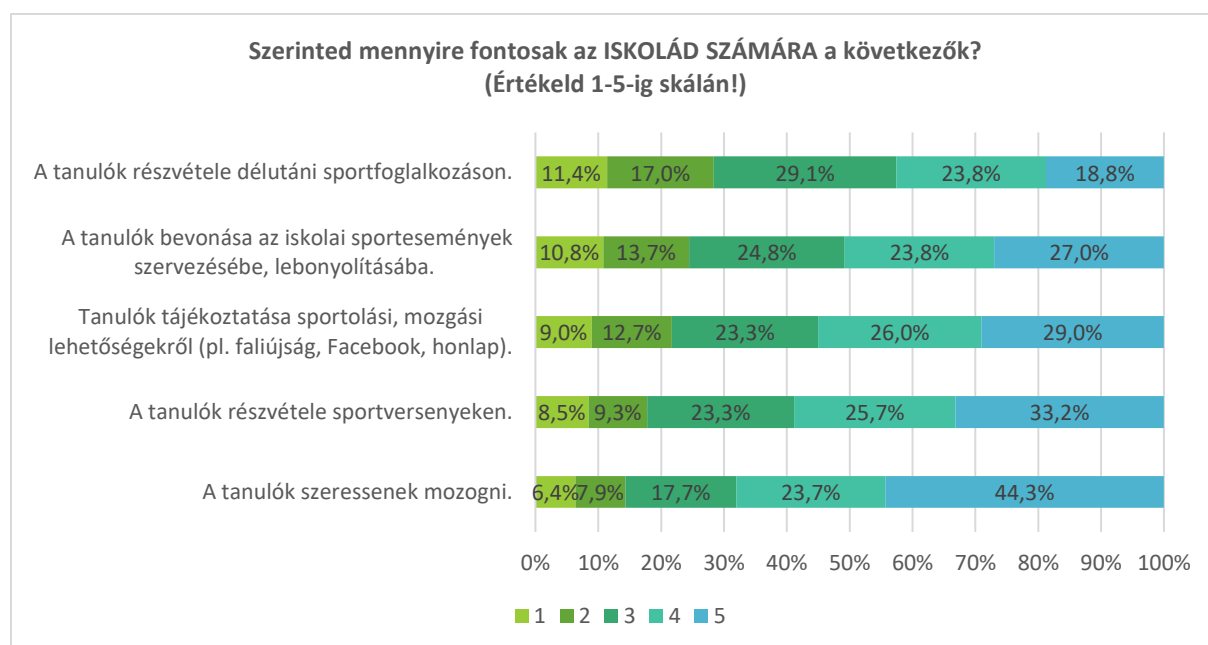
37. ábra: A tanulók NETFIT® felhasználásával kapcsolatos visszajelzései 1.



38. ábra: A tanulók NETFIT® felhasználásával kapcsolatos visszajelzései 2.

5.4. AZ ISKOLA TESTMOZGÁSHOZ ÉS SPORTOLÁSHOZ VALÓ ATTITÚDJÁ A TANULÓK SZEMSZÖGÉBŐL

Az iskola testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjét öt, a tanulók által megítélhető szempont mentén értékeltük (39. ábra). Az öt szempont közül a tanulók szubjektív megélése szerint az **iskolák számára az a leginkább fontos**, hogy „**a tanulók szeressenek mozogni**”. A válaszadó tanulók 68%-a értékelte 4-re illetve 5-re ennek általa tapasztalt fontosságát. A második helyen a tanulók sportversenyen történő részvételének szubjektív észlelése állt. A tanulók több mint fele úgy érzi, hogy iskolája számára fontos a sportolási lehetőségekről való tájékoztatás és az is, hogy bevonják őket a sportversenyek szervezésébe. A tanulók a legkevésbé azt érzik, hogy a délutáni sportfoglalkozásokon való részvételük fontos lenne az iskolájuk számára, azonban ez esetben is a tanulók 42,6%-a 4-re vagy 5-re értékelte az adott szempont észlelt jelentőségét.



39. ábra: Az Aktív Iskola programban részt vevő iskolák tanulóinak szubjektív véleménye az intézmény testmozgáshoz és sportoláshoz való attitűdjéről, ennek diákok számára történő közvetítéséről

5.5. ISKOLÁVAL KAPCSOLATOS VÉLEMÉNYEK, SZUBJEKTÍV ISKOLAI JÓLLÉT ÉS BOLDOGSÁGÉRZET, ZAKLATÁS AZ ISKOLÁBAN

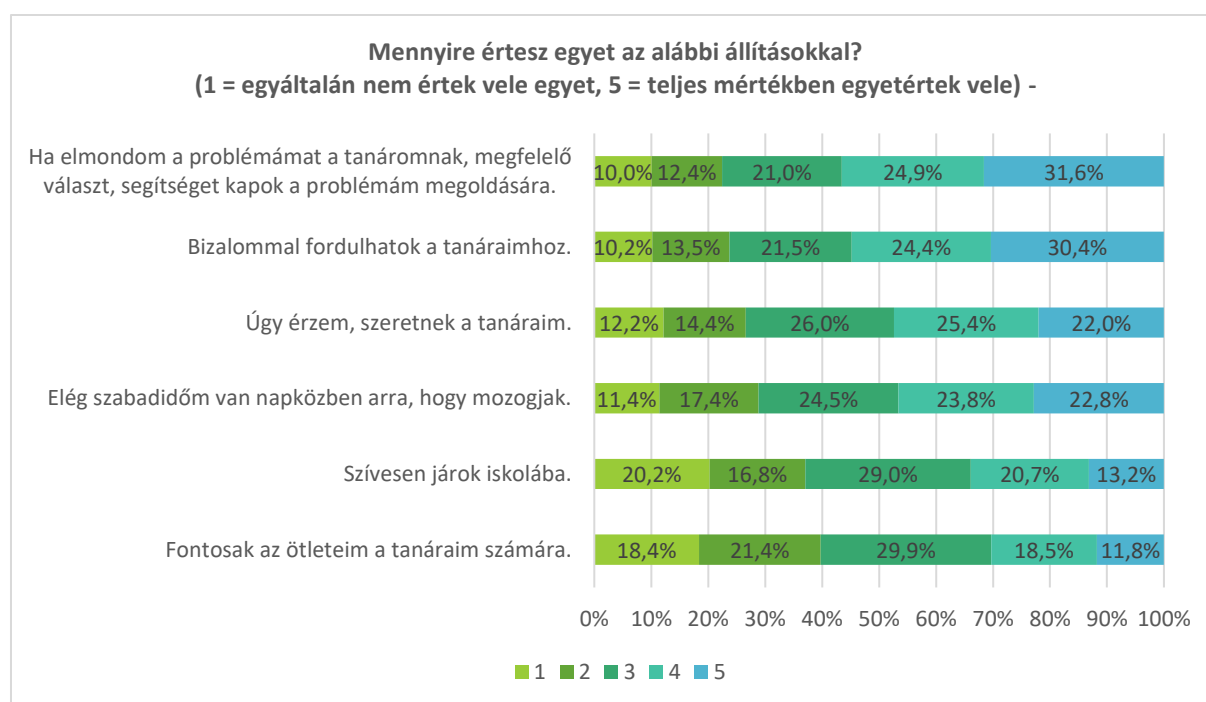
5.5.1. A tanulók iskolával kapcsolatos megélései

Kíváncsiak voltunk arra, hogy az Aktív Iskolában tanuló diákok hogyan élik meg szubjektíven az iskolában töltött időt, bizalommal fordulhatnak-e tanáraikhoz, szívesen járnak-e iskolába. A tanulók 1-5-ig terjedő skálán értékelhettek különböző, az iskolai élettel kapcsolatos szempontokat.

Az eredmények alapján (részletesen lásd a 40. ábrán) **a tanulók 56,52%a úgy érzi (4-re ill. 5-re értékelte), hogy problémáit ha elmondja tanárának, arra megoldást vagy segítséget kap**, ezért közel azonos arányú azok száma (54,79%) akik bizalommal fordulnak tanáraikhoz. 47,41% értékelte 4-re vagy 5-re, a szempontot, miszerint úgy érzi, a tanárai szeretik.

A nap közbeni mozgásra a tanulók szinte fele (46,63%) elegendő szabadidőt érez.

Az iskolába járás kedveltsége változatosabb képet mutat, **magasabb (37,1%) azon tanulók aránya, akik nem szeretnek iskolába járni és az iskolába járás kedveltségét 1-re vagy 2-re értékelték, mint azoké, akik szeretnek (4-es vagy 5-ös értékelést adtak), az ő arányuk a mintában 33,91% volt.** Az ötletei fontosságát ugyancsak a tanulók nagyobb része nem érzi (lásd 39. ábra).

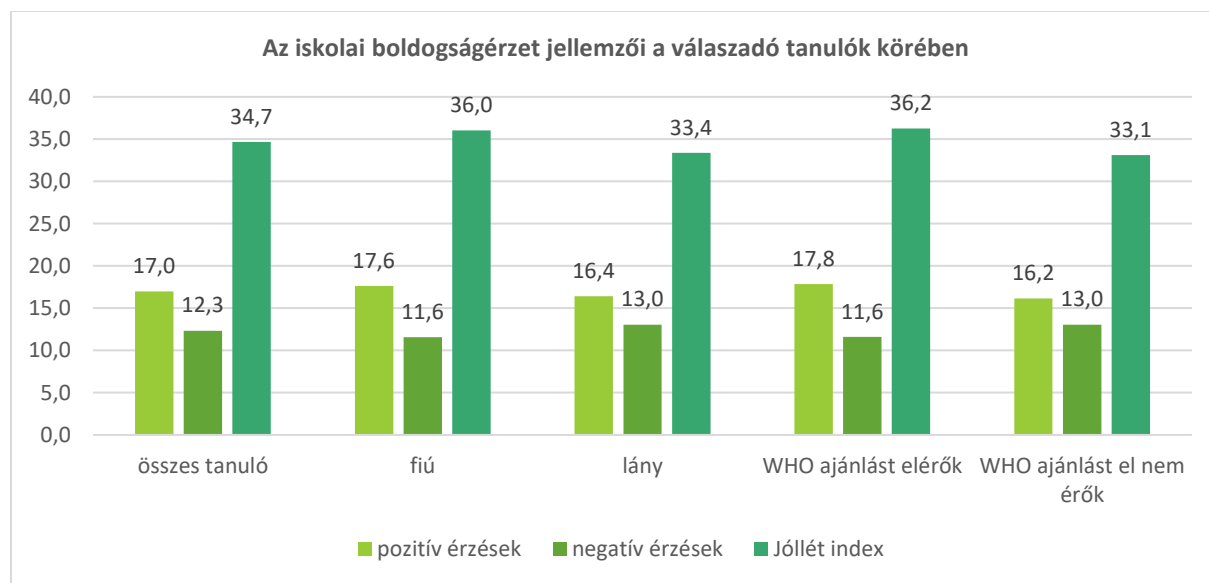


40. ábra: A tanulók iskolával kapcsolatos szubjektív megélései

5.5.2. Szubjektív jóllét az iskolai környezetben

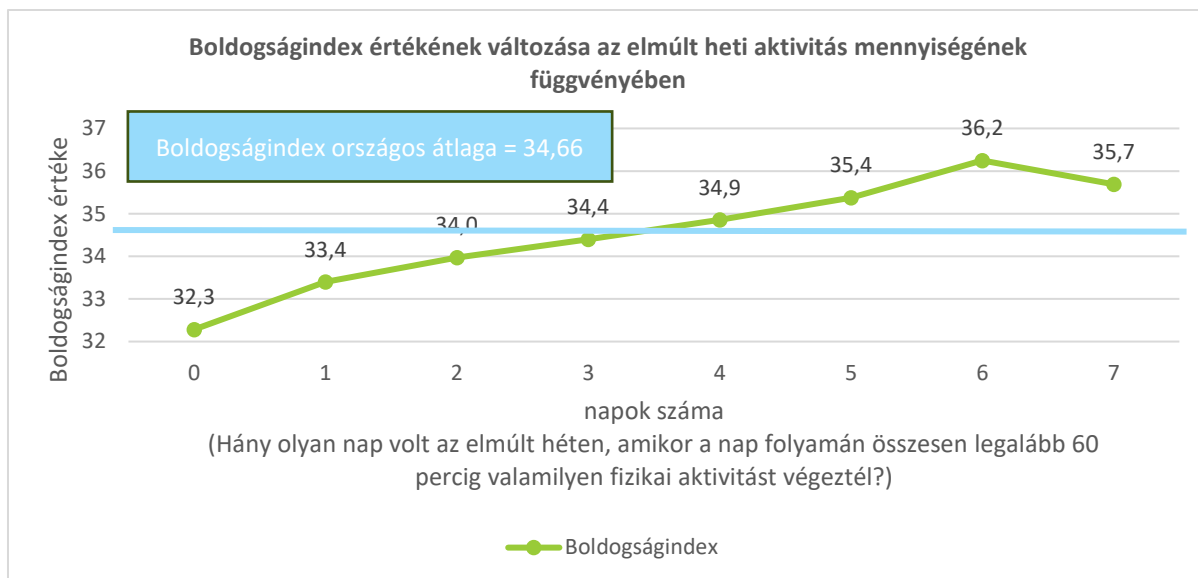
Ahogy ezt a módszertani fejezetben ismertettük, az iskolai környezetben érzett boldogság, szubjektív jóllét mérésére az Ivens-féle *Iskolai Gyerekboldogság Kérdőívet* (IGYBK) használtuk. A válaszokból egy boldogságindexet kalkuláltunk, melynek magasabb értéke a boldogság magasabb szintjét mutatja, továbbá a pozitív és negatív érzéseket is egy-egy értékkel jellemezhetjük. A pozitív érzések esetén a boldogságindexhez hasonlóan a nagyobb érték magasabb fokú boldogságot tükröz, a negatív érzések esetén azonban a kisebb érték tükrözi a magasabb fokú szubjektív iskolai boldogságérzetet.

A vizsgálatba bevont tanulók boldogságindex-értéke átlagosan 34,66 pont volt, a fiúk boldogságindexe a lányokénál magasabbnak bizonyult (36,03 vs. 33,37), magasabb továbbá azon tanulók boldogságindex értéke, akik a WHO által javasolt napi 60 perces mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aktivitást elérik azokhoz képest, akik ezt nem érik el (36,24 vs 33,12) (lásd 41. ábra).



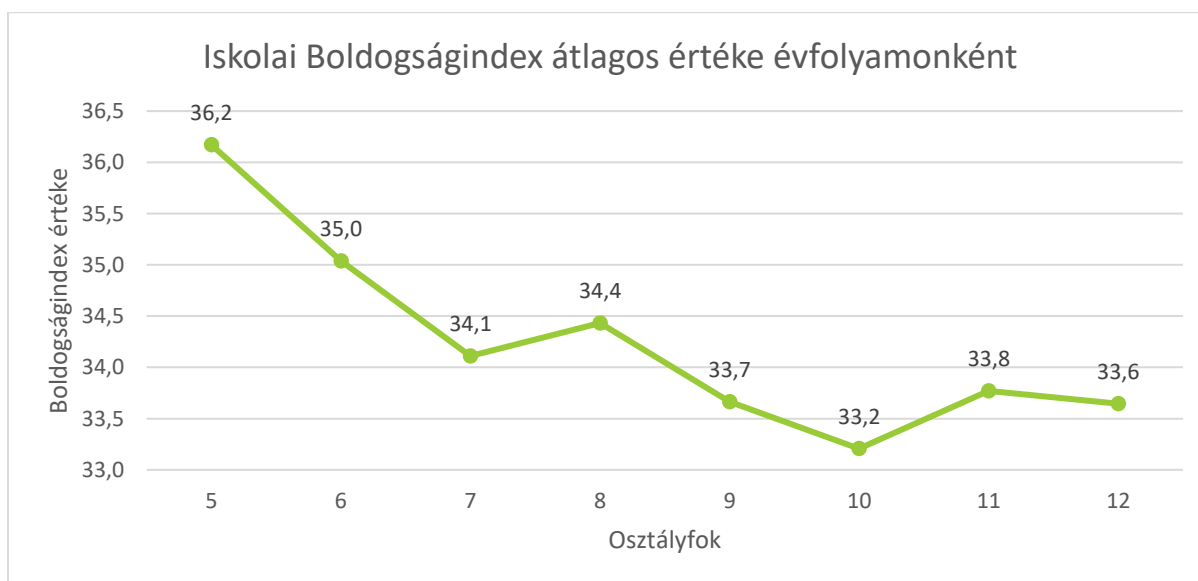
41. ábra: Az iskolai boldogságérzet jellemzői a válaszadó tanulók körében

A boldogságindex értéke összefüggést mutat az előző heti fizikai aktivitás mennyiségével (42. ábra). Azon tanulók boldogságindex értéke, akik a kérdőív kitöltését megelőző héten 3 napnál kevesebbszer mozogtak legalább 60 percet az átlagosnál alacsonyabb értékű volt, míg a 60 perces aktivitási szintet 4 vagy több alkalommal elérőké az átlagosnál magasabb. A hét minél több napján végzett valaki legalább 60 perces aktivitást, boldogságérzete annál magasabb volt.



42. ábra: A boldogságindex értékének változása a kérdőív kitöltését megelőző hét aktivitási mennyiségének függvényében

Ahogy azt a 43. ábrán láthatjuk, az **osztályfok növekedésével párhuzamosan az iskolai boldogságot és jóllétet jelző index értéke szinte lineáris csökkenést mutat.**



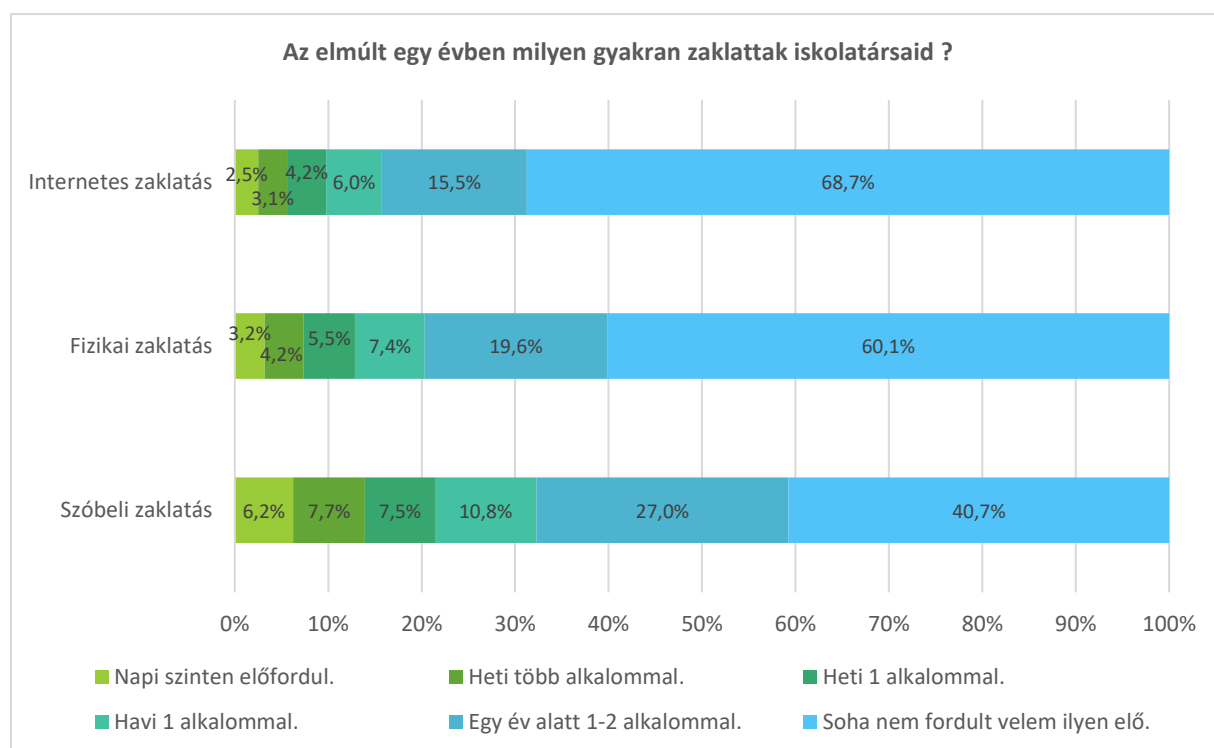
43. ábra: A boldogságindex átlagos értéke évfolyamonként

5.5.3. 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 kapcsolatosan.

Magyarországon a 2013/2014-es HBSC kutatás eredményei alapján az 5–11. évfolyamos diákok 5,1%-át bántalmazták 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.

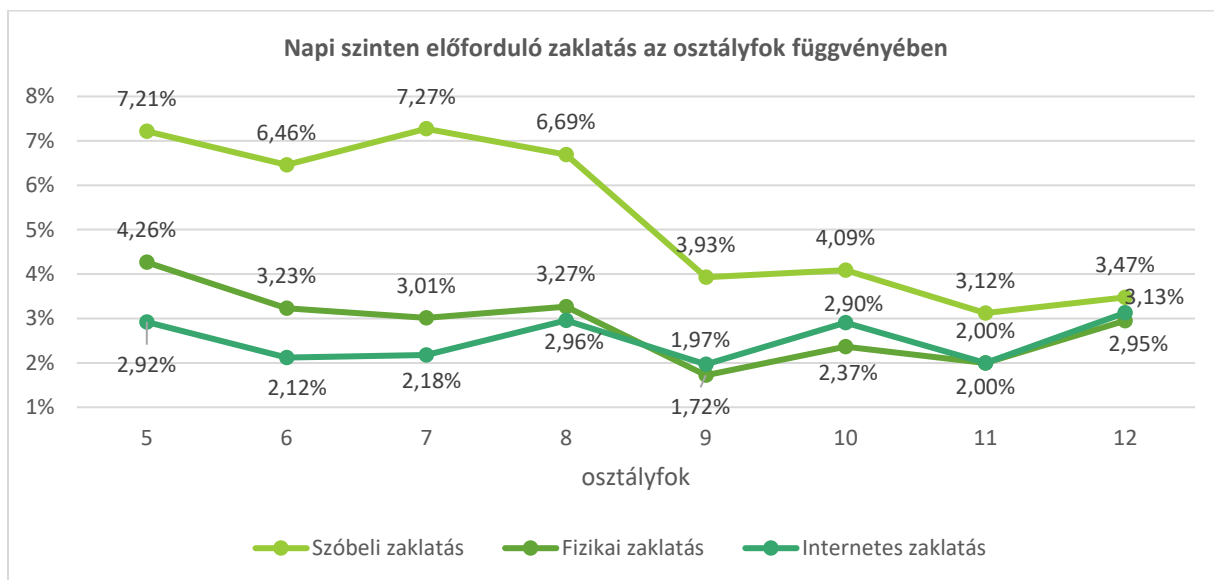
Kíváncsiak voltunk arra, hogy az Aktív Iskola programban részt vevő intézmények tanulói milyen gyakran áldozata szöbeli, fizikai vagy internetes zaklatásnak. Eredményeinket a 44. ábrán foglaltuk össze.



44. ábra: Az iskolai zaklatás különböző formáinak előfordulási gyakorisága a megkérdezett tanulók körében

Eredményeink alapján az általunk megkérdezett tanulók körében minimum havi rendszerességű internetes zaklatás a tanulók 15,7%-ánál, fizikai zaklatás a tanulók 20,3%-ánál, szóbeli zaklatás pedig a tanulók 32,3%-ánál fordult elő az elmúlt évre visszatekintve. A legnagyobb arányban a szóbeli zaklatás érinti a tanulókat, mindössze a tanulók 40,7%-a nyilatkozott úgy, hogy még sosem volt szóbeli zaklatás áldozata.

A napi szintű szóbeli zaklatás (csúfolódás, gúgyolódás) és a fizikális zaklatás az osztályfok előre haladtával csökkenő tendenciát mutat, a napi szintű internetes zaklatás azonban életkortól függetlenül fennálló folyamatos problémának tekinthető (lásd 45. ábra).



45. ábra: A napi szintű zaklatás előfordulási aránya a vlaszadó tanulók körében az osztályfok függvényében

A zaklatott tanulók többségét, 63,43%-át 1-2 másik társa zaklatta, 15,77%-ban azonban több mint 4 fő zaklatásáról számoltak be az érintett tanulók (46. ábra).

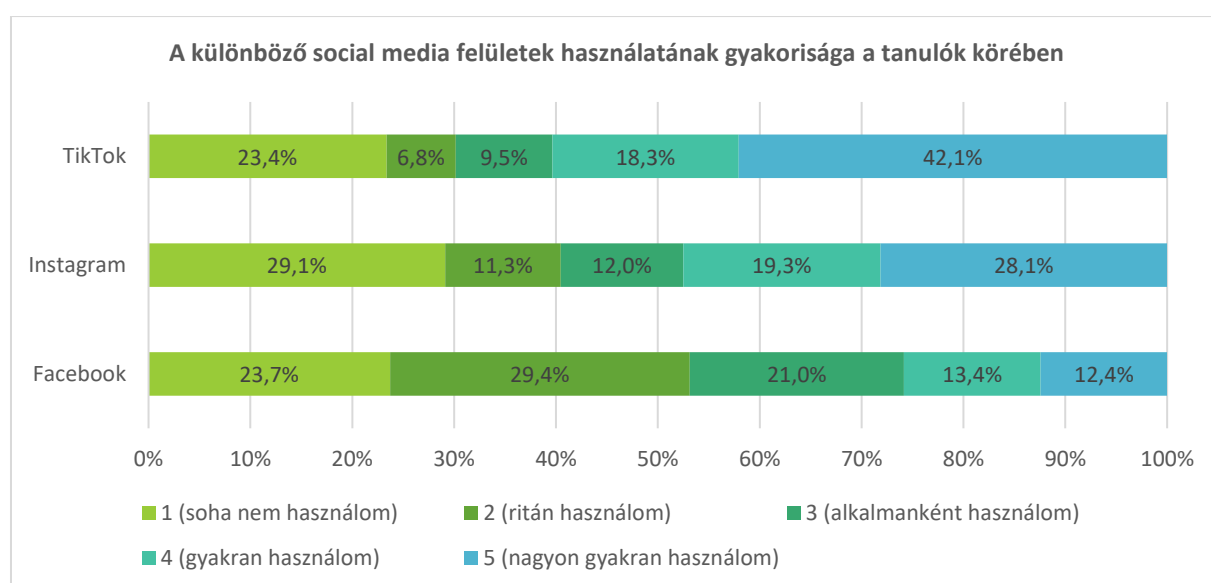


46. ábra: A zaklatásnak kitett tanulókat zaklató társaik száma

5.6. AZ AKTÍV ISKOLA PROGRAM ISKOLÁBAN VALÓ MEGJELENÉSÉVEL, KOMMUNIKÁCIÓJÁVAL KAPCSOLATOS TANULÓI VÉLEMÉNYEK

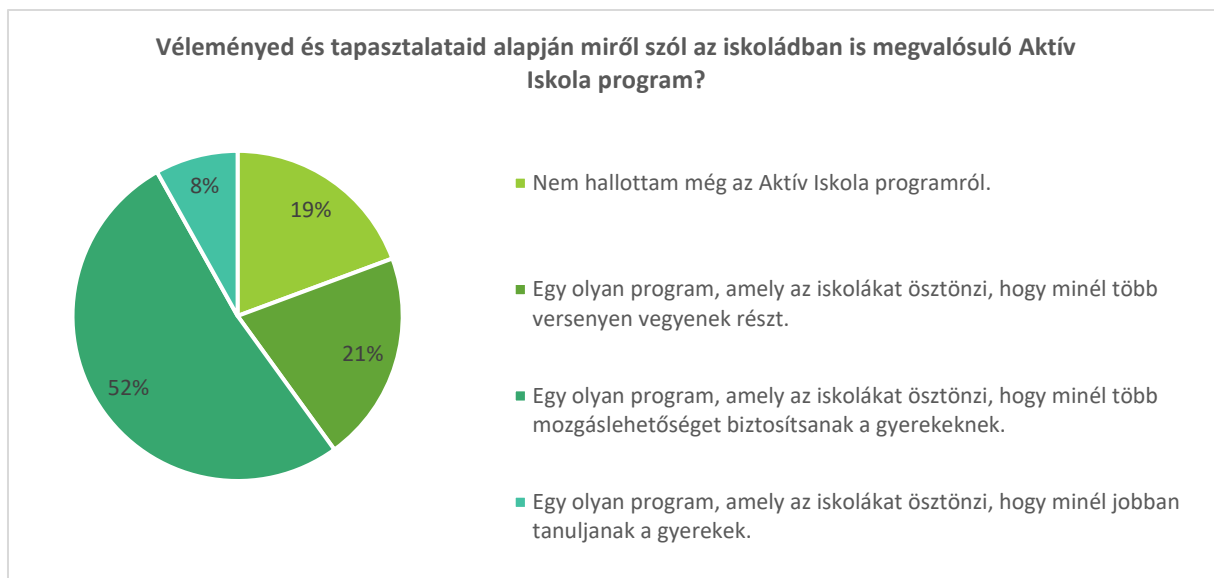
Kíváncsiak voltunk arra, hogy az Aktív Iskola tanulói mennyire ismerik a program kommunikációs elemeit, illetve hogy ők maguk milyen social media felületen tájékozódnak a legszívesebben, a leggyakrabban.

A tanulók 1-5 ig értékelhették, hogy a különböző social media felületeket milyen gyakran használják. Ahogy ez a 47. ábrán is látható, **a tanulók körében a legnépszerűbb social media felület a TikTok, melyet az Instagram használata követ. A facebook felületet a tanulók közel egynegyede (25,8%) használja csak gyakran vagy nagyon gyakran.**



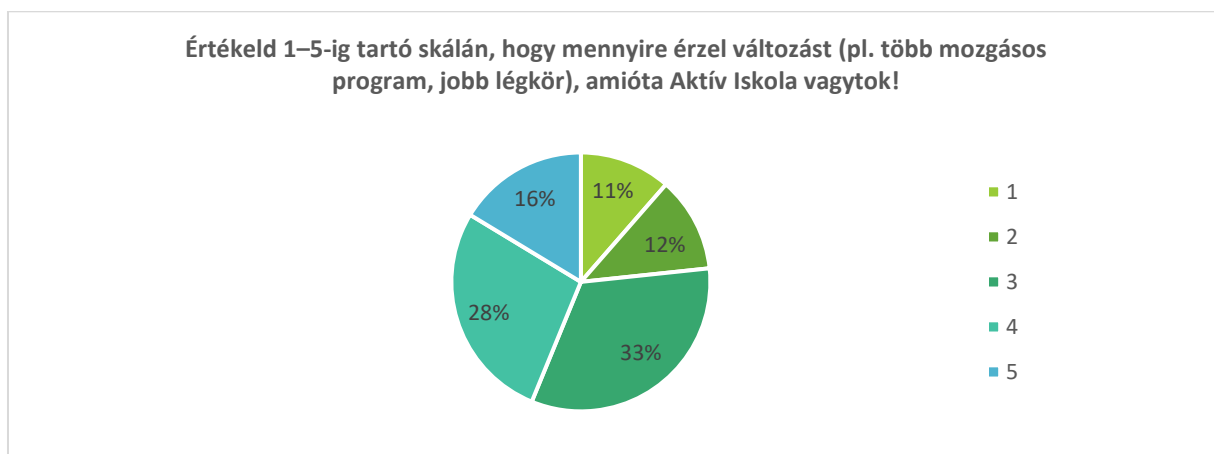
47. ábra: A különböző social media felületek használatának gyakorisága a válaszadó tanulók körében

Kérdőíves vizsgálatunkból fény derült arra, hogy **a tanulók 19,35%-a nem hallott még az Aktív Iskola programról** annak ellenére, hogy intézménye az Aktív Iskola program megvalósítója. Kicsit több, mint a tanulók fele (51,86%) volt csupán tisztában azzal, hogy az Aktív Iskola egy olyan program, amely az iskolákat ösztönzi, hogy minél több mozgáslehetőséget biztosítsanak a gyerekeknek (lásd: 48. ábra).



48. ábra: Az Aktív Iskola program lényege a tanulók szubjektív megítélése alapján

A tanulók 1-5-ig terjedő skálán értékelték, hogy a **program hatására mennyire éreznek iskolájukban változást**. Többségben voltak azok, akik észlelek változást iskolájukban. Míg a tanulók 23,3%-a 1-re, ill. 2-re értékelte a változás észlelhetőségét, közel duplája (tanulók 43,8%-a) volt azon tanulók aránya, akik a változás észlelhetőségét 4-re vagy 5-re értékelték (lásd 49. ábra).



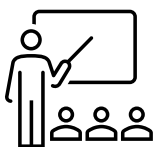
49. ábra: Az Aktív Iskola program észlelhetőségének mértéke 1-5-ig skálán a tanulók véleménye alapján

6. Következtetések, összegzés

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



A tanulóknak közel fele (49,7%) mind az iskolába menet, mind pedig hazafelé heti 4-5 alkalommal aktívan közlekedik, így a megfelelő járműtárolók biztosítása fontos minden intézményben. A tanulók közel egyötöde (19,86%) egyik irányban sem közlekedik aktívan. **Az aktív közlekedést befolyásolja az iskola és a lakóhely azonos vagy különböző helyszíne.** Az iskolával azonos településen lakó diákok körében 60%-a az, aki heti 4-5 alkalommal aktívan közlekedik és mindössze 9,2% az, aki soha. **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.



A tanórák közötti és tanórák alatti szünetek aktivitásának fokozása az Aktív Iskola program egyik kiemelt feladata. Felmérésünk alapján a válaszadó **tanulók kb. egynegyede (26,3%) a tanórák közötti szünetekben nagyon gyakran vagy szinte mindig aktív** (pl. szaladgál, sportol, fogócskázik, ugróiskolázik, focizik). **Az aktív tanulók aránya számottevően magasabb a fiúknál, mint a lányoknál (34,6% vs. 18,5%) és jóval magasabb az általános iskolás tanulóknál, mint a középiskolásoknál (30,1% vs. 12,2%).**

A tanórák alatti aktív szünetek (amikor a tanórákat 5 perces aktivitásokkal megtörtik) valamilyen rendszerességgel a **megkérdezett iskolák megközelítőleg felében megjelennek (50,3%).** Összességében kb. hatból egy tanuló **(15,4%) nyilatkozta azt, hogy az elmúlt 7 napban napi rendszerességgel (minden nap egyszer vagy többször is) volt ún. aktív szünete.** Az (osztályfok) előrehaladtával folyamatosan csökken az aktív szünetek előfordulása. Az általános iskolás (5–8. osztály) tanulók 46,2%-ának oktatásában egyáltalán nem volt jellemző az aktív szünet, középiskolában (9–13. osztály) azonban ez az arány még magasabb, 62,7%. **Az aktív oktatási módszerek pedagógusokkal történő megismertetése, kifejezetten középiskolás tanulók számára ötletgyűjtemények kidolgozása és közzététele segítheti a módszer szélesebbkörű elterjedését.** Mindez kiemelten **fontos** feladat nemcsak egészségügyi szempontból, az inaktivitás csökkentése érdekében, hanem a tanulók figyelmének, koncentrációjának növelése szempontjából is.



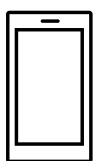
A fiúk nemcsak az órák közötti szünetekben, hanem a **testnevelésórán is aktívabbak a lányoknál.** 70,38%-uk vallott úgy, hogy az idő nagy részében vagy majdnem végig aktív a testnevelésórán, míg ez a lányok esetén 55,79%-ra volt igaz, továbbá a fiúk esetén mindösszesen 10,32% az, aki egyáltalán nem vagy csak az idő kis részében aktív, míg a lányoknál ez az arány 17,71%.

A **testnevelésórák élvezetességének megítélése** átlagosan jónak tekinthető az Aktív Iskola programot megkezdő iskolák diákjai körében. Egy **5 fokozatú skálán átlagosan 3,75-re értékelték a testnevelésórák élvezetességét a válaszadó tanulók**. Megközelítőleg minden harmadik tanuló (tanulók 33,81%-a) jelesre értékelte a testnevelésóra élvezetességét, 29,2% pedig négyesre értékelte azt. A lányok kevésbé tartják élvezetesnek a testnevelésórákat, mint a fiúk (átlag 3,55 vs 3,97), továbbá az évfolyamok előrehaladtával is folyamatosan csökken a testnevelésórák élvezetességének szubjektív megélése.

A tanulók a testnevelésórai motiváltságukat egy 1-5-ig terjedő skálán értékelhették, és átlagosan **3,54-re értékelték**. A fiúk saját bevallásuk szerint átlagosan **motiváltabban**, mint a lányok (3,78 vs 3,3). A testnevelésórákon motiváltan, lelkesen részt vevő tanulók aránya is csökkenő tendenciát mutat az életkor növekedtével.

A testnevelésóra élvezetességének tanulók általi megítélése és a testnevelésórai szubjektív motiváció megítélése szoros összefüggést, korrelációt mutat ($r=0,77$), az élményközpontú minőségi testnevelésórák alkalmazása tehát kiemelten fontos a tanulók aktivitásra ösztönzésében, melyhez az MDSZ számos háttéranyagot biztosít, továbbá a játékoktatást fókuszba állító továbbképzést tervez.

A lányok kompetenciaérzetének biztosítása a testnevelésórán ugyancsak kiemelt feladat. **A magukat ügyesebbnek érző tanulók motiváltabban vesznek részt a testnevelésórákon és élvezetesebbnek ítélik meg az órákat** így kiemelten fontos a testnevelésórákon a kompetenciaérzet megteremtése, egy olyan pozitív tanulási környezet megteremtése, melyben a tanuló ügyesnek, kompetensnek érzi magát. Felmérésünkben számottevő különbséget találunk a fiúk és lányok között a testnevelésórai mozgásügyesség szubjektív megélésével kapcsolatosan. Míg megközelítőleg **minden ötödik lány** (a lányok 21,5%-a) **úgy érzi, hogy a testnevelésórán ő a legügyetlenebb, illetve hogy az átlagosnál kevésbé ügyes**, a fiúknál ez az arány 14,3%. Átlag feletti ügyességűnek, illetve a legügyesebbnek a lányok 28,7%-a, a fiúk 49,5%-a érzi magát.



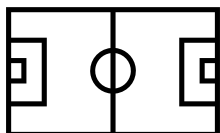
A digitális eszközök testnevelésórai használata nem jellemző a kérdőívet kitöltő aktív iskolák körében. A digitális eszközök pedagógiai célú alkalmazását az újonnan kiadott 245/2024 (VIII. 8.) Kormányrendelet „A nevelési-oktatási intézményekben a tiltott és a használatában korlátozott tárgyak köréről, valamint a tárgyakra vonatkozó eljárásrend részletes szabályairól” is nehezíteni fogja. Jelenleg a tanulók **82,5%-a nyilatkozott úgy, hogy digitális eszközöket nem, vagy csak nagyon ritkán használnak a testnevelésórán.**



A NETFIT® megfelelő pedagógiai felhasználása a fitneszoktatás és ezáltal az egészséges életmódra nevelés alapjainak megteremtése szempontjából is kiemelten fontos. **Évfolyamonként változó 2,68% és 6,07% között mozog azon tanulók aránya, akik nem**

vettek még részt NETFIT® felmérésen, ill. úgy nyilatkoztak róla, hogy nem vettek részt ezen.

A NETFIT® nem megfelelő pedagógiai felhasználása a különböző kérdéskörökben 43,5 – 87,1%-ban jellemzi a tanuló bevallások szerint az iskolákat. A negatív jelenségek közül a leggyakrabban azt tapasztalták a diákok (a válaszadók 87,1%-a), hogy a **teszteredményei miatt a társai csúfolták, bántották**. A tanulók 79,6%-ának úgy **ismertették a társai előtt az eredményét**, hogy ő ezt nem szeretne volna. 77,8% **nem kapott visszajelzést a teszten elért eredményével kapcsolatosan** és az ezzel kapcsolatos javaslatok folyamatos publikálása mellett még mindig a tanulók 74,5%-a nyilatkozott úgy, hogy **testtömegének mérése a társai előtt valósult meg**, 57,3% pedig arról nyilatkozott, hogy **NETFIT® teszteredményeit osztályozták**.



Vizsgálatunk alapján a tanulókra **inkább az iskolán kívüli, mint az iskolán belüli sporttevékenységben való részvétel jellemző**. Iskolán kívüli sportfoglalkozásban a tanulók 65,7%-a vesz részt, míg iskolán belüli sportfoglalkozások esetén ez az arány 52%.

Mind az iskolán belüli, mind pedig az iskolán kívüli sportfoglalkozások esetén a **fiúk részvételi aránya a lányokénál magasabb**, továbbá az **1-8. osztályos tanulók részvétele is magasabb a 9-12. osztályosokénál**.

A tanulók 23,15%-a **sem az iskolán belül, sem az iskolán kívül nem vesz részt semmilyen szervezett sportfoglalkozáson**. Lányok esetén ez az arány a fiúkénál is magasabb (25,61% vs 20,57%). A középiskolások **¼-e nyilatkozott úgy, hogy nem fontosak számára az iskolai sportfoglalkozások**.

A programtervezés során tehát kiemelt figyelmet kell fordítani a lányok bevonására, a számukra vonzó alternatívák felkínálására, továbbá a magasabb osztályfokú tanulók motivációjának fenntartására.

Az iskolán kívüli fizikai aktivitás tekintetében megállapíthatjuk, hogy

- a tanítási időn kívüli időszakban jóval **gyakoribb a tanítási idő utáni, mint a tanítás előtti, kora reggeli testmozgás, sportolás**.
- A tanulók 7,2%-a **sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végzett semmilyen legalább 10 perces testmozgást vagy sportot a kérdőív kitöltését megelőző héten**. Ez az arány valamivel magasabb volt a középiskolások körében (10,77%), mint az általános iskolások körében (6,27%).
- **mind az iskola előtti, mind pedig az iskola utáni időszakban a fiúk aktivitása a lányokénál nagyobb**.
- **Az inaktív tanulók aránya az évfolyam előrehaladtával folyamatosan növekszik**. Míg 5. évfolyamon 4,5% azon tanulók aránya, akik sem az iskola előtt, sem az iskola után nem végeznek 10 percet meghaladó testmozgást, a 12. évfolyamig folyamatosan növekszik ezen tanulói arány, amikor is eléri a 15,5%-ot

Míg a **szervezett formában nem sportoló gyerekek 20,81%-a** semmilyen 10 perces meghaladó testmozgást nem végez hét közben, ez az arány az iskolán kívüli sporttevékenységet végzők körében mindössze **2,69%** az iskolán belül sporttevékenységet végzők körében pedig **3,33%**. A szervezett sporttevékenységek biztosítása, vonzó alternatívák tanulók számára történő felkínálása ezért kiemelt feladat az aktivitásra ösztönzés érdekében.

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 hétfélig aktivitások alapján) **az osztályfok előrehaladtával folyamatosan növekszik**, így az életkor növekedtével 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 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.**

A tanulók 4,13%-a egyik hétfélig napon sem volt aktív a kérdőív kitöltését megelőző héten. Biztató azonban, hogy szombaton a tanulók több mint fele (51,9%), vasárnap pedig a tanulók 38,5%-a legalább napi 60 perc testmozgást végzett. **Azoknak az aránya, aki mindkét nap elérték az ajánlott legalább napi 60 perc fizikai aktivitást 31,5%** volt (majdnem minden 3. tanuló). Az életkor (osztályfok) előrehaladtával a hétfélig 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. Mivel a hétfélig a fiatalokat a hét közbeni időszaknál is nagyobb arányú inaktivitás jellemzi, a **hétfélig aktív programok, alternatívák felkínálása kiemelt jelentőségű lehet az egészséges testi és lelki fejlődés szempontjából.** Hétfélig iskolai kirándulások vagy családi sportprogramok szervezésével az iskolák is hatással lehetnek tanulóik és családjaik aktivitására, életmódjuk egészséges irányba történő formálására.



Egészségügyi szempontból a napi 2 órát meghaladó képernyő előtt töltött idő rizikótényezőt jelent.

Az inaktívan, képernyő előtt töltött időtöltések közül leginkább a „telefonozás” jellemzi a megkérdezett fiatalokat. **A tanulók 56,44%-a 2 óránál több időt tölt egy nap telefonozással**, 22,05% esetében a videójátékozással töltött idő, 21,95% esetén a számítógépezéssel töltött idő, 17,78% esetében pedig a tévénézéssel töltött idő meghaladja a napi 2 órát.



Az **Aktív Iskola** tanulóinak **49,3%-a éri el a WHO által az egészséges fejlődéshez javasolt mozgásmennyiséget**. A fiúknál megközelítőleg 10%-kal magasabb a WHO ajánlást elérő tanulók aránya.

Az osztályfok előre haladtával folyamatosan csökken, a középiskolába kerülve pedig drasztikus mértékben lecsökken a WHO ajánlást elérő tanulók aránya. Míg 5. osztályban még a tanulók 57,8%-a éri el a javasolt aktivitási mennyiséget, 12. osztályra ez az arány 27%-ra csökken. A legnagyobb mértékű – 24,7 százalékpontos – csökkenés a 8.-ból 9. osztályba történő átmenetnél tapasztalható így ezen időszak fokozott figyelmet igényel az aktivitásra ösztönzés szempontjából.



A szubjektív boldogságérzet tekintetében megállapíthatjuk, hogy **magasabb azon tanulók boldogságindex értéke, akik a WHO által javasolt napi 60 perces mérsékelt vagy erőteljes intenzitású aktivitást elérik** azokhoz képest, akik ezt nem érik el. **A boldogságindex értéke összefüggést mutat az előző heti fizikai aktivitás mennyiségével is.** Azon tanulók boldogságindex értéke, akik a kérdőív kitöltését megelőző héten 3 napnál kevesebbszer mozogtak legalább 60 percet, az átlagosnál alacsonyabb értékű volt, míg a 60 perces aktivitási szintet 4 vagy több alkalommal elérőké az átlagosnál magasabb. **A hét minél több napján végzett valaki legalább 60 perces aktivitást, boldogságérzete annál magasabb volt.**

A fentiek okán nem csoda tehát, hogy **az osztályfok növekedésével párhuzamosan az iskolai boldogságot és jóllétet jelző index értéke szinte lineáris csökkenést mutat,** továbbá hogy **a fiúk boldogságindex értéke a lányokénál magasabb.**



A bullying jelensége az aktív iskolákban is megjelenik. A legnagyobb arányban a szóbeli zaklatás érinti a tanulókat, mindössze a tanulók 40,7%-a nyilatkozott úgy, hogy még sosem volt szóbeli zaklatás áldozata. **A válaszadó tanulók körében minimum havi rendszerességű internetes zaklatás a tanulók 15,7%-ánál, fizikai zaklatás a tanulók 20,3%-ánál, szóbeli zaklatás pedig a tanulók 32,3%-ánál fordult elő az elmúlt évre visszatekintve.**



Vizsgálatunk alapján megállapíthatjuk, hogy a válaszadó tanulók 19,35%-a nem hallott még az Aktív Iskola programról annak ellenére, hogy intézménye az Aktív Iskola program megvalósítója. A program tanulók felé történő kommunikációjára ezért az elkövetkezendő időszakban célszerű lenne hangsúlyt fektetni. A vizsgálatból arra is fény derült, hogy ezt milyen csatornán keresztül lenne érdemes megtenni. **A tanulók körében a legnépszerűbb social media felület a TikTok, melyet az Instagram használata követ. A facebook felületet a tanulók közel egynegyede (25,8%) használja csak gyakran vagy nagyon gyakran.**

A fenti eredmények alapján összességében megállapíthatjuk, hogy a lányok aktivitási szintje minden életkorban a fiúkénál alacsonyabb, továbbá hogy életkorral előre haladva csökken a fizikai aktivitás és nő az inaktivitás mennyisége.

A képernyő előtt töltött idő közül a „telefonozással” töltik leginkább a szabadidejüket a tanulók, így ezen eszköz aktivitás céljából történő alkalmazásának megtanítása a tanulók számára kiemelt jelentőséggel bírhat az aktivitásra ösztönzésben.

Az inaktivitás és képernyő előtt töltött idő magas és az életkorral előre haladva 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

- 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.
- 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.
- Jármí, É. (2019). Az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzése. *Educatio*, 28(3), 528-540.
- Kaj Mónika, Hernádi Ádám, Kálbli Katalin, Cselkó Alexandra, Király Anita és Csányi Tamás (2024). A magyar 10–18 éves tanulók egészségközpontú fittségi állapota (2023). Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2022/2023. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- 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.
- 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.
- McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C. A., Webber, L. S., Luepker, R. V., & Cribb, P. (2003). Maintenance of effects of the CATCH physical education program: results from the CATCH-ON study. *Health Education & Behavior*, 30(4), 447-462.
- Mazzucco, S., & Campostrini, S. (2022). Life expectancy drop in 2020. Estimates based on Human Mortality Database. *PloS One*, 17(1), e0262846.
- 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.
- 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.
- 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) (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

1. Aba Sámuel Általános Iskola
2. Aba Sámuel Általános Iskola Móra Ferenc Tagiskolája
3. Álmos Vezér Gimnázium, Pedagógiai Szakgimnázium és Általános Iskola
4. Arany János Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és Készségfejlesztő Iskola
5. Árpád-házi Szent Margit Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium
6. Atilla Király Gimnázium és Általános Iskola Aba Sámuel Általános Iskolája
7. Atkári Petőfi Sándor Általános Iskola
8. Bácskai Általános Iskola
9. Bácskai Általános Iskola Katymári Tagintézménye
10. Bácskai Általános Iskola Moholy Nagy László Tagintézménye
11. Bácskai Általános Iskola Tataházi Tagintézménye
12. Bagaméri Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
13. Bajai Eötvös József Általános Iskola
14. Balassagyarmati Dózsa György Általános Iskola
15. Balatonfüredi Eötvös Loránd Általános Iskola
16. Balatonkenesei Pilinszky János Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
17. Baltazár Dezső Református Általános Iskola
18. Barcsi Széchényi Ferenc Gimnázium és Kollégium
19. Beledi Általános Iskola Rákóczi Utcai Telephely
20. Bereczky Zsigmond Református Általános Iskola
21. Berettyóújfalui II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Hunyadi Mátyás Tagiskolája
22. Berettyóújfalui József Attila Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
23. Bocskai Németh László Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
24. Boldog Batthyány László Katolikus Általános Iskola
25. Boldog Sándor István Katolikus Általános Iskola
26. Bolyky Tamás Általános Iskola
27. Budapest XIV. Kerületi Németh Imre Általános Iskola
28. Budapest XVIII. Kerületi SOFI Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény
29. Celldömölki Városi Általános Iskola
30. Celldömölki Városi Általános Iskola Tagiskolája
31. Cibakházi Damjanich János Általános Iskola
32. Csaholci Általános Iskola
33. Csongrádi Batsányi János Gimnázium és Kollégium
34. Csóri Mátyás Király Általános Iskola
35. Deák Ferenc Általános Iskola és Gimnázium
36. Debreceni Karácsony Sándor Általános Iskola
37. Dél-Zselic Tinódi Lantos Sebestyén Általános Iskola
38. Demecseri Oktatási Centrum Gimnázium, Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola
39. Dencsháza-Hobol Általános Iskola
40. Dencsháza-Hobol Általános Iskola Hoboli Tagiskolája
41. Diana Fegyvertechnikai Technikum és Kollégium

42. Diószegi Lajos Általános Iskola
43. Dombrádi Móra Ferenc Általános Iskola, Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola
44. Domoszlói III. András Általános Iskola Markazi Várkölgye Tagintézménye
45. Dr. Kozma Pál Általános Iskola
46. Dr. Mészáros Kálmán Általános Iskola
47. Dr. Tolnay Sándor Általános Iskola
48. Egri Pástorvölgyi Általános Iskola és Gimnázium
49. Encsencs-Penészlek-Nyírvasvári Általános Iskola
50. Encsencs-Penészlek-Nyírvasvári Általános Iskola Penészleki Tagintézménye
51. Erdőteleki Mikszáth Kálmán Általános Iskola
52. Fáy András Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
53. Fegyverneki Móra Ferenc Általános Iskola
54. Felsőtárkányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
55. Garai Nemzetiségi Általános Iskola
56. Gárdonyi Géza és Szegi Suli Általános Iskola
57. Gógánfai Fekete István Általános Iskola
58. Gyomaendrődi Kis Bálint Általános Iskola
59. Gyöngyössolymosi Nagy Gyula Katolikus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
60. Győri Kossuth Lajos Általános Iskola
61. Győrzámolyi Petőfi Sándor Általános Iskola
62. Gyulai Erkel Ferenc Gimnázium és Kollégium
63. Gyulai Implom József Általános Iskola
64. Gyulai Implom József Általános Iskola 5. Sz. Általános Iskola és Sportiskola Tagintézménye
65. Gyulai SZC Ady Endre - Bay Zoltán Technikum, Szakképző Iskola, Gimnázium és Kollégium
66. Hamvas Béla Gimnázium
67. Hevesi Körzeti Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
68. Homoki Általános Iskola
69. II. Rákóczi Ferenc Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Telephelye
70. Kalocsai Szent István Gimnázium
71. Kaposvári Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola, Gimnázium és Szakgimnázium
72. Karcagi Kováts Mihály Általános Iskola Kiskulcsosi Általános Iskolája
73. Kárpáti János Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
74. Kavulák János Általános Iskola
75. Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
76. Kemenesmagasi Általános Iskola
77. Kengyeli Kossuth Lajos Általános Iskola
78. Kisfaludy Károly Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Győrszemerei Tagiskolája
79. Kiskunfélegyházi József Attila Sportiskolai Általános Iskola
80. Kiss Árpád Általános Iskola
81. Kodály Zoltán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Herman Ottó Általános Iskolája

82. Kossuth Lajos Gimnázium és Általános Iskola
83. Kossuth Lajos Gimnázium Kossuth Lajos Általános Iskolája
84. Körmendi Kölcsey Ferenc Gimnázium
85. Kőrösi Csoma Sándor - Péterfy Sándor Általános Iskola Péterfy Sándor Tagintézménye
86. Kövy Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
87. Kunhegyesi Általános Iskola
88. Kunhegyesi Általános Iskola Tiszagyendai Általános Iskolája
89. Letenyei András Gyula Általános Iskola
90. Levéli Német Nemzetiségi Általános Iskola
91. Lőrinci Hunyadi Mátyás Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
92. Lőrinci Hunyadi Mátyás Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Telephelye
93. Lövői Általános Iskola
94. Magyarhomorogi Szabó Pál Általános Iskola
95. Makói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
96. Marcali Mikszáth Kálmán Általános Iskola
97. Mátyás Király Általános Iskola
98. Mezőberényi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium
99. Mezőnagymihályi Arany János Általános Iskola
100. Mezőtárkányi Általános Iskola Mezőszemerei Tagiskolája
101. Mihályi Általános Iskola
102. Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium
103. Miskolci Egyetem Ferenczi Sándor Egészségügyi Technikum
104. Miskolci Görögkatolikus Általános Iskola
105. Nádasdladányi Nádasdy Ferenc Általános Iskola
106. Nagybajomi Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola és Kollégium
107. Nagykőrösi II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
108. Nagyvenyimi Kossuth Lajos Általános Iskola
109. Nyírmártonfalvai Általános Iskola
110. Ősi Általános Iskola
111. Öttevényi Általános Iskola
112. Pacsai Általános Iskola
113. Pákai Öveges József Általános Iskola
114. Pápai Weöres Sándor Általános Iskola
115. Péter Bárkányi János Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium
116. Pécsi Köztársaság Téri Általános Iskola
117. Ramassetter Vince Testnevelési Általános Iskola
118. Rumi Rajki István Általános Iskola
119. Sajóvárkonyi Általános Iskola
120. Salgótarjáni Általános Iskola Beszterce-lakótelepi Tagiskolája
121. Sarkadi Általános Iskola
122. Sarkadi Általános Iskola Gyulai úti Telephelye
123. Sarkadi Általános Iskola Kötegyáni Tagintézménye
124. Sárvári Nádasdy Tamás Általános Iskola
125. Sásdi Általános Iskola
126. Somogyapáti Általános Iskola
127. Soproni SZC Porpáczy Aladár Technikum és Kollégium

128. Sütő András Általános Iskola Gárdonyi Géza Tagiskolája
129. Szakolyi Arany János Általános Iskola
130. Széchenyi István Katolikus Általános Iskola és Óvoda
131. Szegedi Janikovszky Éva Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
132. Szegedi Kossuth Lajos Általános Iskola Deszki Zoltánfy István Általános Iskolája
133. Székesfehérvári István Király Általános Iskola
134. Szent Benedek Katolikus Általános Iskola
135. Szent Imre Katolikus Általános Iskola
136. Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Gimnázium
137. Szent Pál Marista Általános Iskola
138. Szigetbecse-Makád Általános Iskola
139. Szikra Általános Iskola
140. Szolnoki SZC Klapka György Technikum és Szakképző Iskola
141. Szolnoki Szent-Györgyi Albert Általános Iskola
142. Szombathelyi Zrínyi Ilona Általános Iskola
143. Teskándi Csukás István Általános Iskola
144. Tiszadobi Széchenyi István Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
145. Tiszaújvárosi Körzeti Általános Iskola
146. Tiszaújvárosi Körzeti Általános Iskola Petőfi Sándor Tagintézménye
147. Túrkevei Petőfi Sándor Általános Iskola
148. Túrjei Szent László Általános Iskola
149. Újbudai Bocskai István Általános Iskola
150. Újszászi Vörösmarty Mihály Általános Iskola
151. Üllés, Forráskút, Csólyospálos Községi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Csólyospálosi Tagintézménye
152. Váci Árpád Fejedelem Általános Iskola
153. Zákányszéki Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
154. Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium
155. Zeleméry László Általános Iskola
156. Zempléni Árpád Általános Iskola

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 lévőőtől (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

Az alábbi azonosítóval töltöd ki az űrlapot (KÉRJÜK, NE MÓDÓSÍTSD!):

1. Hányadik osztályos vagy?

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

2. 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.

3. Kollégiumban laksz, vagy a lakóhelyedről jársz be az iskolába?

- Kollégista vagyok
- A lakóhelyemről járok be az iskolába.

4. Fiú vagy lány vagy?

- Fiú
- Lány

5. Hol van a lakóhelyed? (Írd be a település nevét, ahol szüleiddel/gondviselőiddel élsz!)

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

- Igen
- Nem

AKTIVITÁSI SZOKÁSOK

A következő kérdésekkel az aktivitási szokásaidat szeretnénk feltérképezni.

Fizikai aktivitás alatt olyan tevékenységet értünk, amely megemeli a pulzusszámod és a légzésszámod, egy ideig nehezebben lélegzel (pl. futás, erőteljes gyaloglás, biciklizés, táncolás, focizás).

Számold össze, hogy egy napod során mennyi fizikai aktivitást végzel! (A testnevelésórát ne számítsd bele!)

7. Hány olyan nap volt az ELMÚLT héten, amikor a nap folyamán összesen legalább 60 percig valamilyen fizikai aktivitást végeztél?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

8. Egy ÁTLAGOS héten hány olyan napod van, amikor összesen legalább 60 percig valamilyen fizikai aktivitást végzel?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

ISKOLAI AKTIVITÁSOK

Gondold végig egy napod! Próbálj meg az ELMÚLT 7 NAPODRA minél pontosabban visszaemlékezni!

9. 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).

10. A testnevelésórán megvalósult feladatok, játékok során mennyit futottál, mozgottál?

- Nem volt testnevelésóráám.
- Szinte egyáltalán nem.
- Az idő egy kis részében.
- Kb. az idő felében.
- Az idő nagy részében.
- Majdnem végig.

11. Milyen gyakran voltál aktív a TANÓRÁK KÖZÖTTI SZÜNETEKben (pl. szaladgáltál, sportoltál, fogócskáztál, ugróiskoláztál, fociztál)?

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

12. 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.

13. Az EBÉDSZÜNET alatt milyen gyakran mozogtál, gyalogoltál, játszottál?

- Nem volt ebédszünetem az elmúlt 7 napban.
- Szinte egyáltalán nem.
- Az idő egy kis részében.
- Kb. az idő felében.
- Az idő nagy részében.
- Majdnem végig.

14. 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).

ISKOLÁN KÍVÜLI AKTIVITÁSOK

Az alábbi kérdések AZ ISKOLÁN KÍVÜLI aktivitásokról szólnak. Válaszolj a kérdésekre az ELMÚLT 7 NAP alapján!

15. Hányszor fordult elő, hogy ISKOLA ELŐTT (6:00–8:00) legalább 10 percet mozgottál 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).

16. Hányszor fordult elő, hogy ISKOLA UTÁN, a tanítási idő vége és este 6 óra között legalább 10 percig valamilyen fizikai aktivitást, testmozgást végeztél (pl. családdal, barátaiddal mozgottál, edzésen voltál)? (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).

17. Hányszor fordult elő, hogy ISKOLA UTÁN, este 6 és 10 óra között legalább 10 percig valamilyen fizikai aktivitást, testmozgást végeztél (pl. családdal, barátaiddal mozgottál, edzésen voltál)?

(NE számítsd bele azt, ha aktívan pl. gyalog vagy kerékpárral mentél haza!)

- 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).

MOZGÁSSZEGÉNY VISELKEDÉS, INAKTIVITÁS

Gondold végig, hogy az elmúlt 7 napban mennyi időt töltöttél ülve (vagy fekve) tévé-nézéssel, videójátékozással és egyéb mozgásszegény elfoglaltsággal!

A mozgásszegény elfoglaltságba azok a tevékenységek tartoznak, amelyek nem járnak számottevő mozgással. Ilyenek a tévézés, videojátékok, számítógépes játékok vagy kézi játékok, amelyeket szabadidőben végzel. NEM tartozik ide az az idő, amit étkezés vagy házi feladat készítése közben ülve töltesz.

Válaszolj a kérdésekre az ELMÚLT 7 NAP alapján!

20. Az iskolaidőn kívül mennyi időt töltöttél TÉVÉNÉZÉSSSEL? (A videójátékozással töltött időt ne számítsd bele!)

- Egyáltalán nem néztem tévét.
- Kevesebb mint 1 órát naponta.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint 3 órát naponta.

21. Az iskolaidőn kívül mennyi időt töltöttél VIDEÓJÁTÉKOZÁSSAL? (Pl. Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad)

- Egyáltalán nem játszottam ilyeneket.
- Kevesebb mint 1 órát naponta.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint 3 órát naponta.

22. Az iskolaidön kívül mennyi időt töltöttél SZÁMÍTÓGÉPEZÉSSSEL? (A házi feladat készítésével töltött időt ne számold bele! Az alábbiakra gondolj: Facebookon töltött idő, internetezés, üzenetküldés, online videojátékokkal vagy számítógépes játékokkal töltött idő!)

- Egyáltalán nem használtam számítógépet.
- Kevesebb mint 1 órát naponta.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint 3 órát naponta.

23. Mennyi időt töltöttél TELEFONÓZÁSSAL? (Értsd bele a beszélgetéssel vagy SMS-ezéssel töltött időt, az Instagram, Facebook és egyéb applikációk használatát is!)

- Egyáltalán nem használtam számítógépet.
- Kevesebb mint 1 órát naponta.
- Napi 1-2 órát.
- Napi 2-3 órát.
- Több mint 3 órát naponta.

A következő kérdéseknél ne csak az elmúlt hetedre gondolj, hanem általánosságban válaszolj a szokásaiddal kapcsolatban!

24. 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.

25. 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.

26. 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 iskolai sportfoglalkozásokon.

27. Mit gondolsz az iskolában szervezett (testnevelésórákon kívüli) sportfoglalkozások mennyiségéről?

- Nem fontosak számomra az iskolai sportfoglalkozások.
- Nincs az iskolában sportfoglalkozás.
- Kevés.
- Elegendő.
- Sok a sportfoglalkozás az iskolában.

28. Mit gondolsz az iskolában szervezett sportfoglalkozások változatosságáról?

- Nincs az iskolában sportfoglalkozás.
- Nem eléggé változatosak.
- Eléggé változatosak.
- Nagyon változatosak.

29. Összességében mennyire élvezed a testnevelésórákat?

- 1 – egyáltalán nem
- 2
- 3
- 4
- 5 – nagyon

30. Mennyire vagy motivált, lelkes a testnevelésórákon?

- 1 – egyáltalán nem
- 2
- 3
- 4
- 5 – nagyon

31. 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.

32. Milyen gyakran használtok a testnevelésórákon vagy mozgásos foglalkozásokon digitális eszközöket (pl. okosóra, mobilapplikáció, mobiltelefon)?

- Soha
- Nagyon ritkán (évente 1–3 alkalommal).
- Alkalmanként (évente 4–10 alkalommal).
- Gyakran (évente több mint 10 alkalommal).

33. Legutóbb mennyire voltál motivált abban, hogy a NETFIT méréseken jól teljesíts?

- Nem vettem még részt NETFIT felmérésen.
- 1 – egyáltalán nem
- 2
- 3
- 4
- 5 – nagyon

34. A NETFIT felmérések előtt meg szoktátok beszélni, hogy a méréseknek mi a célja?

- Nem vettem még részt NETFIT felmérésen.
- Nem szoktuk megbeszélni.
- Igen, de én nem látom értelmét a felmérésnek.
- Igen, és értem is.

35. A legutóbbi NETFIT felmérés során előfordult-e veled a következő?

	Igen	Nem
Megbeszéltünk az eredményeket a tanárommal.		

Osztályzatot kaptam a teszteredményemre.		
Az osztály előtt felolvasták az eredményemet, amit én nem szerettem volna.		
A tanárunkkal közösen (egész osztály) megbeszéltük, kiértékeljük az eredményeket.		
A tanárom az eredményeim alapján személyes visszajelzést is adott nekem.		
Nagyon zavart, hogy a testtömegem mérése a társaim előtt történt meg.		
Nem volt a testnevelésórákon felkészülés a tesztek végrehajtására (pl. próbateszt).		
Csúfoltak, bántottak a társaim a teszteredményeim miatt.		
A tanárom nem mondta meg, milyen eredményt értem el a tesztben.		
A tanárom nem ismerte el az erőfeszitésemet, csak a legjobbakat dicsérte meg.		
Ahogy elértem az egészségzónát, többnyire abbahagytam a teszteket.		

36. Értékelj 1-től 5-ig, hogy szerinted mennyire fontosak az ISKOLÁD SZÁMÁRA a következők?

(1 = nem fontos, 5 = nagyon fontos)

	1 Nem fontos	2	3	4	5 Nagyon fontos
A tanulók részvétele sportversenyeken					
A tanulók részvétele délutáni sportfoglalkozáson					
A tanulók szeressenek mozogni.					
Tanulók tájékoztatása sportolási, mozgási lehetőségekről (pl. faliújság, Facebook, honlap).					
A tanulók bevonása az iskolai sportesemények szervezésébe, lebonyolításába.					

MENTÁLIS EGÉSZSÉG, BOLDOGSÁG

37. Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? (1 = egyáltalán nem értek vele egyet, 5 = teljes mértékben egyetértek vele)

	1	2	3	4	5
Szívesen járok iskolába.					
Elég szabadidőm van napközben arra, hogy mozogjak.					
Fontosak az ötleteim a tanáraink számára.					
Bizalommal fordulhatok a tanárimhoz.					
Ha elmondom a problémámat a tanáromnak, megfelelő választ, segítséget kapok a problémám megoldására.					
Úgy érzem, szeretnek a tanárim.					

38. A következő állítások arról szólnak, hogy a MÚLT HÉTEN hogyan érezted magad az iskolában. Legyél olyan őszinte, amennyire csak tudsz, és jelezd minden állításnál, hogy az rád milyen mértékben volt jellemző a múlt héten!

	1: nagyon nem jellemző	2: nem jellemző	3: kicsit jellemző	4: nagyon jellemző
Jól éreztem magam.				
Roszkedvű voltam.				
Nyugodtnak, lazának éreztem magam.				
Szomorú voltam.				
Pozitív érzések voltak bennem.				
Mérges voltam.				
Magabiztos voltam.				
Sírni akartam.				
Kellemesen éreztem magam.				
Rossz hangulatban voltam.				
Úgy éreztem, teljesen éber vagyok.				
Fel akartam adni, mindentől elment a kedvem.				
Jól éreztem magam mások társaságában.				

39. Az elmúlt egy évben milyen gyakran voltál SZÓBELI zaklatás áldozata az iskolában (pl. csúfoltak, ijesztgettek)?

- Soha nem fordult velem ilyen elő.
- Egy év alatt 1-2 alkalommal.
- Havi 1 alkalommal.
- Heti 1 alkalommal.
- Heti több alkalommal.
- Napi szinten előfordul.

40. Az elmúlt egy évben milyen gyakran voltál FIZIKAI zaklatás áldozata az iskolában (pl. direkt ellöktek, megütöttek, meghúzták a hajad)?

- Soha nem fordult velem ilyen elő.
- Egy év alatt 1-2 alkalommal.
- Havi 1 alkalommal.
- Heti 1 alkalommal.
- Heti több alkalommal.

Napi szinten előfordul.

41. Az elmúlt egy évben milyen gyakran zaklattak iskolatársaid az INTERNETEN KERESZTÜL (pl. kibeszélés online felületen, kínos kép terjesztése)?

- Soha nem fordult velem ilyen elő.
- Egy év alatt 1-2 alkalommal.
- Havi 1 alkalommal.
- Heti 1 alkalommal.
- Heti több alkalommal.

42. Jellemzően hány iskolatársad zaklatott szóban (pl. csúfolás), fizikálisan (pl. el-lökés, hajhúzás), vagy interneten (pl. kibeszélés online felületen, kínos kép terjesztése)?

- Nem zaklatott egy iskolatársam sem.
- 1-2
- 3-4
- több, mint 4

AZ „AKTÍV ISKOLA” MEGJELENÉSE AZ ISKOLÁBAN

43. Értékelj 1–5-ig tartó skálán, hogy az alábbiak közül melyik felületet milyen gyakran használod!

	1 (Soha nem használok.)	2 (Ritkán használok.)	3 (Alkalmanként használok.)	4 (Gyakran használok.)	5 (Nagyon gyakran használok.)
Facebook					
Instagram					
TikTok					

44. Értékelj 1–5-ig tartó skálán, hogy mennyire érzel változást (pl. több mozgásos program, jobb légkör), amióta Aktív Iskola vagytok!

- 1 – semmi nem változott
- 2

- 3
- 4
- 5 - Gyökeresen megváltozott az élet az iskolában.

45. Véleményed és tapasztalataid alapján miről szól az iskoládban is megvalósuló Aktív Iskola program?

- Nem hallottam még az Aktív Iskola programról.
- Egy olyan program, amely az iskolákat ösztönzi, hogy minél több versenyen vegyenek részt.
- Egy olyan program, amely az iskolákat ösztönzi, hogy minél több mozgáslehetőséget biztosítsanak a gyerekeknek.
- Egy olyan program, amely az iskolákat ösztönzi, hogy minél jobban tanuljanak a gyerekek.

46. Láttad-e az iskola épületében vagy az elektronikus felületein megjelenni az „Aktív Iskola” feliratot vagy emblémát? Amennyiben igen, jelöld be, hol! (Több választ is megjelölhetsz.)

- Nem láttam sehol.
- Plakáton.
- Faliújságon.
- Az iskola Facebook-oldalán.
- Iskolám honlapján.
- Tanárom pólóján.
- Diáktársaim pólóján.