

® **European**   
School Sport  
Day

@diaksport  
essdeurope  
@european\_school\_sport\_day

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

**#ESSD2026**



**LÉPJ, BRINGÁZZ, MOZOGJ!**  
**AKTÍV KÖZLEKEDÉS AZ ISKOLÁKBAN**

**Európai Diáksport Napja**  
**-Fókusztema eszköztár-**

*Használd az eszköztárat,  
és hozd mozgásba az iskoládat!*

# EURÓPAI DIÁKSPORT NAPJA HOZZUK MOZGÁSBA AZ ISKOLÁKAT!

*Mi lenne, ha minden gyermek aktívan tölthetné a napjait az iskolában sporttal és játékkal? Mi lenne, ha Európa minden iskolája egy napon a mozgást és a sportot ünnepné? Elindíthatná ez a diákokat az egészséges, aktív élet felé vezető úton?*

*Mi hiszünk benne, hogy IGEN. Ezért hívjuk életre évről évre az Európai Diáksport Napját, avagy az ESSD-t és ehhez kapcsolódóan az ötletet adó Magyar Diáksport Napját.*

Az Európai Diáksport Napja az Európai Unió Erasmus+ programja támogatásával valósul meg.

Az Európai Diáksport Napja az Európai Bizottság támogatása mellett az Európai Sporthét #BeActive kampányának egyik kiemelt kezdeményezése is.

**JOGI NYILATKOZAT:** Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

# Tartalomjegyzék

1. **AZ ESZKÖZTÁR CÉLJA / 4**
2. **BEVEZETÉS / 5**
3. **AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉS ELŐNYEI / 6**  
*Miért érdemes gyalog, kerékpárral vagy rollerrel iskolába járni? / 6*
4. **HOGYAN NÉPSZERŰSÍTHETJÜK AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉST? / 7**  
*Nemzetközi kezdeményezések / 8*
5. **HOGYAN SZERVEZZÜNK AKTÍV KÖZLEKEDÉSI PROGRAMOKAT AZ ISKOLÁBAN? / 12**  
*Kiket lehet bevonni a programokba? / 13*  
*Az iskolai aktív közlekedés infrastrukturális feltételei / 15*  
*Gyakorlati tippek iskolai aktív közlekedési programok szervezéséhez / 16*
6. **ÖTLETEK - AKTÍV KÖZLEKEDÉS AZ ISKOLÁKBAN / 17**  
*Ötletek minden diák számára / 18*  
*Ötletek általános iskolás tanulók számára / 23*  
*Ötletek középiskolásoknak / 26*
7. **JÓ GYAKORLATOK / 27**
8. **GURULJ, SÉTÁLJ, BRINGÁZZ – EGYÜTT! - AKTÍV KÖZLEKEDÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ TANULÓK KÖRÉBEN/ 32**  
*Inkluzív aktív közlekedés/ 33*  
*Ötletek az inkluzív aktív közlekedéshez / 34*
9. **FORRÁSOK / 35**



*Egy átlagos tanítási napon a gyermekek ébren töltött idejük közel felét az iskolában töltik, ami jól mutatja az iskolai környezet meghatározó szerepét a napi fizikai aktivitás és az egészséges életmóddal kapcsolatos szokások alakításában (WHO, 2018).*

## LEHETŐSÉGEK A FIZIKAI AKTIVITÁS NÖVELÉSÉRE AZ ISKOLÁBAN

A **gyerekek az iskolai környezetben számos módon növelhetik napi testmozgásukat:**

- testnevelésórákon,
- az órák közötti rövid, aktív szünetek során;
- iskolai sportkörökben és tanórán kívüli sportfoglalkozásokon;
- a tanórákba beépített aktív szünetekkel és mozgásos feladatokkal;
- az iskola utáni edzéseken és sporttevékenységeken;
- **valamint az iskolába és onnan haza történő aktív közlekedéssel, például gyaloglással, kerékpározással, rollerezéssel vagy más, mozgásos közlekedési formák alkalmazásával.**

## AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉS NÉPSZERŰSÍTÉSÉNEK KIEMELT CÉLJAI

- Az iskoláskorú gyermekek napi testmozgásának növelésének támogatása;
- Olyan iskolai környezet megteremtésének előmozdítása, amely ösztönzi és elősegíti az aktív közlekedést;
- Aktív, környezetbarát közlekedési megoldások népszerűsítése a teljes iskolai közösség – diákok, pedagógusok, munkatársak és szülők – bevonásával;
- Az iskolák ösztönzése az aktív közlekedést érintő nemzetközi kezdeményezésekben és eseményekben való részvételre;
- Inspiráció és segítség nyújtása az iskoláknak egy vagy többnapos rendezvény sikeres megtervezéséhez, hogy első kézből tapasztalják meg az aktív mobilitás előnyeit.

## KIKNEK AJÁNLJUK EZT AZ ESZKÖZTÁRAT?

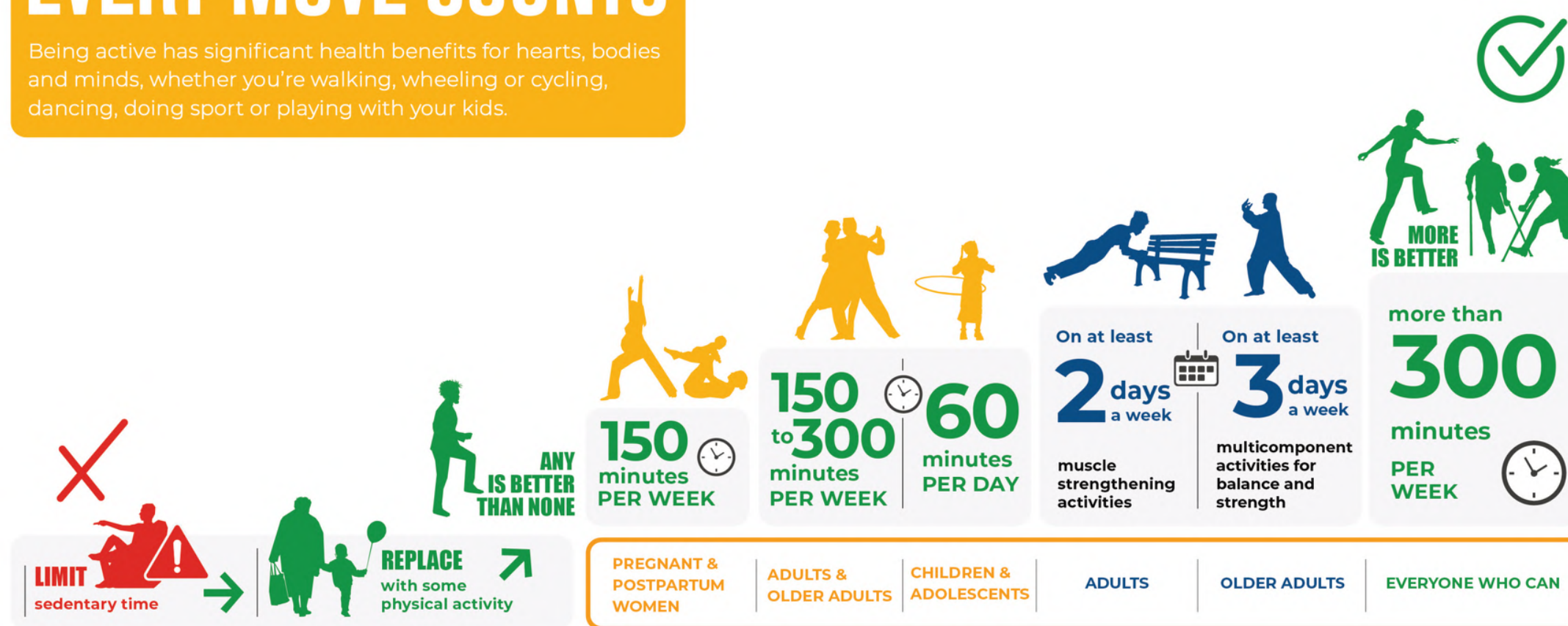
- Pedagógusok számára – testnevelő tanárokat és más közismereti tantárgyakat oktató pedagógusokat is egyaránt beleértve;
- Az ESSD nemzetközi koordinátorai számára a 2026-os fókusztema megvalósításának támogatása érdekében;
- Minden olyan szakember számára, aki elkötelezett az aktív közlekedés népszerűsítése mellett.

**Az eszköztár elsődleges célja, hogy az aktív iskolába járás a gyermekek mindennapjainak természetes és élvezetes részévé váljon.**

*A WHO által ajánlott napi 60 perc mérsékelt vagy erőteljes intenzitású testmozgás számos előnnyel jár az iskoláskorú gyermekek számára (WHO, 2020). A rendszeres testmozgás hozzájárul az egészség megőrzéséhez, pozitív hatással van a mentális jólétre, és támogatja a szociális készségek fejlődését.*

## EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



A gyermekek napi fizikai aktivitásának mennyisége számos módon növelhető, amelyek közül kiemelt jelentősége van az aktív közlekedésnek, vagyis az iskolába és onnan haza történő gyalogos vagy kerékpáros közlekedésnek. Az iskolába indulás és a tanítás utáni hazatérés naponta két lehetőséget is kínál arra, hogy a gyermekek több mozgást építsenek be a mindennapjaikba. Az iskolába történő gyaloglás ösztönzése és hosszú távú fenntartása különösen fontos, mivel hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez, valamint csökkentheti az anyagcsere- és szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát (Pizarro et al., 2013).

Korábbi kutatások szerint az aktív közlekedés a gyermekek és serdülők számára ajánlott napi fizikai aktivitás mennyiségének 23–36%-át is biztosíthatja (Martin et al., 2016). **Az aktív iskolába járás nemcsak a napi mozgásmennyiséget növelheti, hanem fejlesztheti a gyermekek önbizalmát, önállóságát és döntéshozatali képességeit is** (Berasategi et al., 2022). Ugyanakkor az elmúlt években csökkenés figyelhető meg az aktív közlekedési módok használatában, különösen akkor, ha az otthon és az iskola közötti távolság nagyobb, vagy ha nem áll rendelkezésre megfelelő közlekedési infrastruktúra.

Az aktív közlekedés egészségügyi, környezeti és társadalmi előnyeit felismerve a **WHO 2018–2030 közötti Globális Fizikai Aktivitási Cselekvési Terve** az aktív közlekedést – különösen a gyaloglást és a kerékpározást – az aktív életmódot támogató környezet egyik kulcsfontosságú elemének tekinti. A dokumentum konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a biztonságos és egészséget támogató közlekedési rendszerek fejlesztésére. Emellett az **ENSZ 2030-as Fenntartható Fejlődési Keretrendszere** (Agenda 2030) is hangsúlyozza az aktív közlekedés szerepét az egészség javításában, a fenntartható városfejlesztés előmozdításában és az éghajlatváltozás elleni fellépés támogatásában.

## MIÉRT ÉRDEMES GYALOG, BRINGÁVAL VAGY ROLLERREL ISKOLÁBA JÁRNI?

## AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉS ELŐNYEI



## EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYÖK



Támogatja a szív- és érrendszert, valamint a csontrendszert



Csökkenti a szív- és légzőszervi betegségek kockázatát



Növeli az éberséget és a figyelemet



Javítja a tanulmányi teljesítményt



Javítja az alvás minőséget



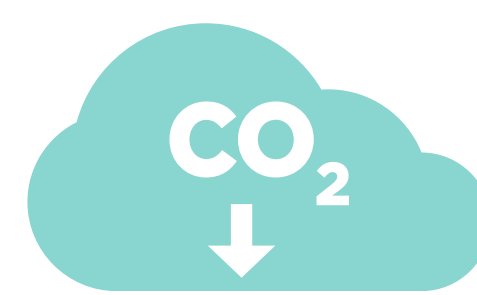
Támogatja a mentális egészséget



## KÖRNYEZETVÉDELMI ELŐNYÖK



Javítja a levegő minőségét



Csökkenti az üvegházhatású gázok kibocsátását



## KÖZLEKEDÉSI ÉS BIZTONSÁGI ELŐNYÖK



Csökkenti a közúti forgalmat és a torlódásokat



Csökkenti a közúti balesetek és sérülések kockázatát



Elősegíti a biztonságos közlekedést



## KÖZÖSSÉGI ÉS TÁRSADALMI ELŐNYÖK



Elősegíti a közösséghez tartozás érzését



Javítja a gyermekek tájékozódási képességét



Hozzájárul a helyi szintű fejlesztésekhez



Erősíti a baráti kapcsolatokat.



# *4. Hogyan népszerűsíthetjük az aktív közlekedést?*

*Világszerte számos kezdeményezés támogatja az aktív közlekedés elterjedését az iskolákban. Arra biztatjuk az iskolákat, hogy kapcsolódjanak be ezekbe a programokba és eseményekbe, és közösségük erejére támaszkodva segítsék a gyermekeket abban, hogy aktívabb és egészségesebb életet éljenek.*



# NEMZETKÖZI KEZDEMÉNYEZÉSEK

## 1. SETÁLJ A SULIBA NAP #WALKTOSCHOOLDAY

**CÉL:** Az kezdeményezés célja, hogy a gyermekek legalább egy napon gyalog menjenek iskolába, és később is ezt válasszák rendszeres közlekedési formaként.

**LEÍRÁS:**

- Az eseményre minden év októberének első szerdáján kerül sor.
- Több mint 40 ország vesz részt a kezdeményezésben.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** [www.walkbiketoschool.org](http://www.walkbiketoschool.org)



## 2. BRINGÁZZ A SULIBA NAP #NATIONALBIKETOSCHOOLDAY

**CÉL:** A kerékpározás népszerűsítése mint rendszeres és biztonságos iskolába járási forma.

**LEÍRÁS:**

- A kezdeményezés rendszerint évente ismétlődő kampányok keretében valósul meg, amelyek gyakran kerékpáros készségfejlesztő és közlekedésbiztonsági programokkal is kiegészülnek.
- Számos országban ezek az események idővel egész hónapon át tartó kezdeményezésekké fejlődtek, például a Nemzeti Kerékpáros Hónappá.
- Emellett előmozdítja a helyi infrastruktúra fejlesztését is, elősegítve a biztonságosabb és kerékpárbarátabb környezet kialakítását az iskolák környékén.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:**

- **BYCS** (globális és európai kerékpáros érdekvédelmi szervezet)
- **Bringázz a suliba!** (Magyarország, tesztfázis 2025-ben)
- **Rowerowy Maj** b(Lengyelország, biciklis május kampány)

# NEMZETKÖZI KEZDEMÉNYEZÉSEK

## 3. EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT

**CÉL:** A fenntartható mobilitás népszerűsítése szeptember 16. és 22. között.

**LEÍRÁS:**

- Az iskolák gyakran saját programokkal vesznek részt, például kerékpáros- és autómentes napokkal vagy gyalogos kihívásokkal.
- Lehetőséget ad az aktív közlekedéssel kapcsolatos iskolai projektek bemutatására és tesztelésére, ösztönözve a fenntarthatóbb és egészségesebb iskolába járási módokat.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** [mobilityweek.eu](https://mobilityweek.eu)



## 4. GYALOGBUSZ

**CÉL:** Szervezett és biztonságos csoportos iskolába járás biztosítása.

**LEÍRÁS:**

- A felnőttek (szülők, önkéntesek) egy meghatározott útvonalon kísérik a gyerekek kis csoportjait az iskolába, és a gyerekek útközben különböző „megállóknban” csatlakozhatnak hozzájuk.
- Nagyon hatékony az iskolák körüli autóforgalom csökkentésében.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** [walkingbus.eu](https://walkingbus.eu)

# NEMZETKÖZI KEZDEMÉNYEZÉSEK

## 5. BICIBUSZ

**CÉL:** A gyermekek biztonságos és rendszeres kerékpáros iskolába járásának ösztönzése a testmozgás növelése, a fenntartható közlekedés elősegítése és az iskolák körüli autóforgalom csökkentése érdekében.

**LEÍRÁS:**

- Felnőttek (szülők/önkéntesek) vezetik a kis csoportokat egy meghatározott útvonalon.
- A gyerekek a kijelölt „kerékpármegállóban” csatlakozhatnak
- A biztonság kulcsfontosságú: bukósisak viselése, közlekedési szabályok ismerete, kerékpározási készségek
- Lehet egynapos, heti vagy hosszú távú program

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** <https://bikebus.world> <https://bicibus.eu/hu/>



## 6. ISKOLAUTCA

**CÉL:** Az iskolák körüli területek autómentesítése a reggeli és délutáni csúcsidőszakokban.

**LEÍRÁS:**

- Ideiglenes vagy állandó forgalomkorlátozások az iskolák előtt.
- Növeli a gyalogosok és kerékpárosok biztonságát.
- Csökkenti a közúti balesetek számát és a légszennyezést.
- Már több száz iskolában bevezették Európa-szerte.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** [SCHOOL STREETS FOR SAFE AND SUSTAINABLE SCHOOL TRIPS - EU URBAN MOBILITY OBSERVATORY](#)

# NEMZETKÖZI KEZDEMÉNYEZÉSEK

## 7. EURÓPAI MÉRFÖLD

**CÉL:** A mozgás örömeinek megünneplése – futással, gyaloglással vagy akár egy mérföldnyi gurulással – és az inkluzív testmozgás ösztönzése Európa közösségeiben.

**LEÍRÁS:**

- A NowWeMOVE kampány része
- Rövid távolság (1,6 kilométer = 1 mérföld)
- A könnyű hozzáférhetőségre és a befogadásra összpontosít.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** [www.europeanmile.com](http://www.europeanmile.com)



## 8. CIVITAS

**CÉL:** A városok támogatása a fenntartható, okos és inkluzív városi mobilitás előmozdításában.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** <https://civitas.eu>

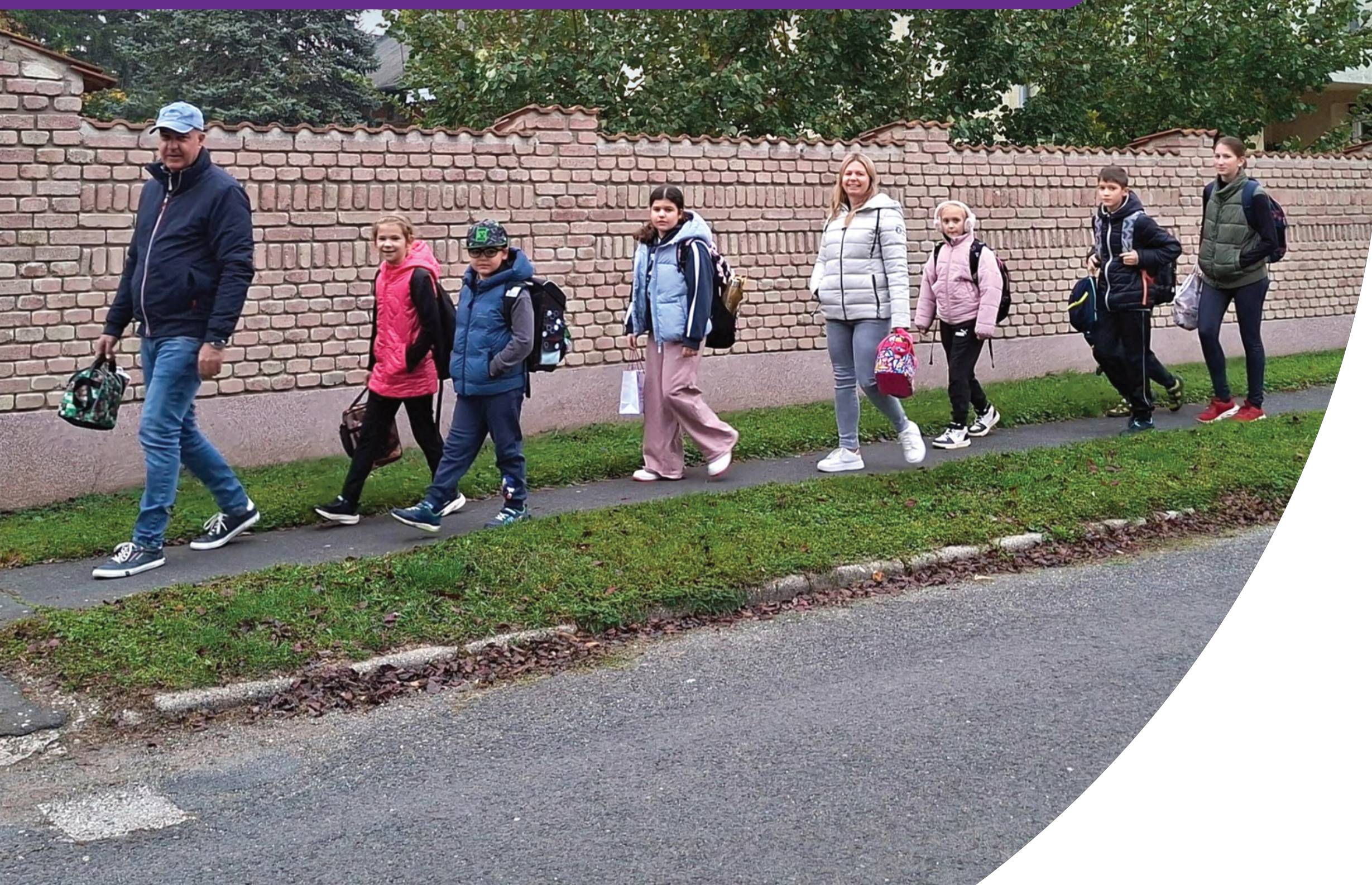
# 5. Hogyan szervezzünk aktív közlekedési programokat az iskolában?

Néhány gyakorlati tipp és ötlet azoknak az iskoláknak, amelyek saját iskolai programokat és rendezvényeket szeretnének szervezni.



# KIKET LEHET BEVONNI A PROGRAMOKBA?

*A program számos elemének sikeres megvalósítása érdekében fontos, hogy előzetesen tájékoztassuk a szülőket és az iskola vezetését a közelgő eseményekről. Szükség esetén a helyi hatóságok és a rendőrség is bevonható, például közlekedésbiztonsági előadások megtartására vagy a biztonságos útvonalakkal kapcsolatos útmutatások biztosítására.*



Saját aktív közlekedési esemény megszervezése **kiváló lehetőséget kínál a közösségépítésre** és a közös testmozgásra. Az iskolai közösség szinte minden tagja bekapcsolódhat, így valóban befogadó és együttműködésen alapuló élményt nyújt. A szülők, pedagógusok, önkéntes diákok, valamint a helyi partnerek és a döntéshozók is bevonhatók az előkészítési szakaszban, például tervezési megbeszélésekbe, figyelemfelkeltő tevékenységek, útvonalak feltérképezésébe, biztonsági felmérésekbe, valamint a szerepek és felelősségek összehangolása révén.



## SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK

A szülők gyakran fogalmaznak meg aggodalmakat az aktív mobilitással kapcsolatban, elsősorban a közlekedésbiztonsággal, a személyes biztonsággal, a közlekedési körülményekkel, valamint a biztonságos infrastruktúra – például járdák és kerékpárutak – elérhetőségével összefüggésben. További aggodalmakat jelenthetnek az otthon és az iskola közötti nagy távolság, a napi időbeosztás korlátai, a kedvezőtlen időjárási viszonyok, valamint a gyermekek életkora, önállósága és az aktív közlekedésre való felkészültsége.

Ezeknek az aggodalmaknak a felismerése és kezelése fontos lépés a bizalom kiépítésében, valamint a szülői támogatás erősítésében az aktív mobilitási kezdeményezések iránt.

**A szülők számos módon támogathatják és elősegíthetik az aktív mobilitási kezdeményezéseket, többek között:**

- Támogatják az útvonaltervezést és a közlekedésbiztonságról szóló beszélgetéseket.
- Részt vesznek a felügyelet ellátásban a rendezvények vagy kampányok napján.
- Ösztönzik és példát mutatnak az aktív közlekedés terén otthon.

# KIKET LEHET BEVONNI A PROGRAMOKBA?



## **TANÁROK** *(a testnevelő és közismereti tanárokat is beleértve)*

A pedagógusok bevonása alapvető feltétele az iskolai aktív közlekedési kezdeményezések sikeres tervezésének és megvalósításának.

- Segítik a tervezést és a koordinációt
- Beépítik az aktív közlekedés témáját a tanórákba és az iskolai tevékenységekbe
- Összehangolják az iskolán belüli tervezést és kommunikációt
- Támogatják a diákok bevonását és a reflektív tevékenységeket



## **ISKOLAVEZETŐK ÉS SZEMÉLYZET**

Az iskolavezetés és a személyzet aktív bevonása biztosítja, hogy az erőforrások, a támogatás és a koordináció rendelkezésre álljon a zökkenőmentes megvalósításhoz.

- Intézményi támogatás és jóváhagyás biztosítása
- Az idő, a helyszín és az erőforrások biztosítása
- Kapcsolattartás külső partnerekkel



## **DIÁKÖNKÉNTESOK, TANULÓI CSAPAT**

A diákönkéntesek kulcsszerepet játszanak az aktív mobilitás népszerűsítését támogató, motiváló környezet kialakításában. Egy 8-10 fős, felső tagozatos tanulókból álló csapat facilitátori szerepet tölthet be. Toborzásukhoz és mentorálásukhoz (pl. rendszeres megbeszélések) a pedagógusok közreműködése szükséges. A cél, hogy a diákok egy idő után önállóan, fenntartható módon is képesek legyenek hozzájárulni a mindennapi iskolai életéhez. Feladatok:

- Aktív közlekedési nagykövetként vagy kortárs vezetőként működnek közre.
- Segítenek az útvonalak feltérképezésében, a lehetséges akadályok és biztonsági kockázatok azonosításában.
- Részt vesznek a programok lebonyolításában, és ösztönzik a fiatalabb diákokat.



## **HELYI PARTNEREK ÉS ÖNKORMÁNYZAT**

A helyi partnerekkel – többek között civil szervezetekkel (helyi kerékpáros klubok, gyalogos és túraszervezetek, környezetvédelmi szervezetek, egészség- és sportfókuszú alapítványok, közlekedésbiztonsági szervezetek) – valamint a kormányzati szereplőkkel való együttműködés szakértelmet, erőforrásokat és közösségi támogatást biztosít, hozzájárulva az aktív mobilitási kezdeményezések biztonságosabb és hatékonyabb megvalósításához.

- Szakértelmet biztosítanak a közlekedésbiztonság és az infrastruktúra területén
- Támogatják az útvonalak felmérését, a biztonságos közlekedés tervezését
- Hozzájárulnak szakmai anyagokkal, képzésekkel vagy a program láthatóságának növelésével

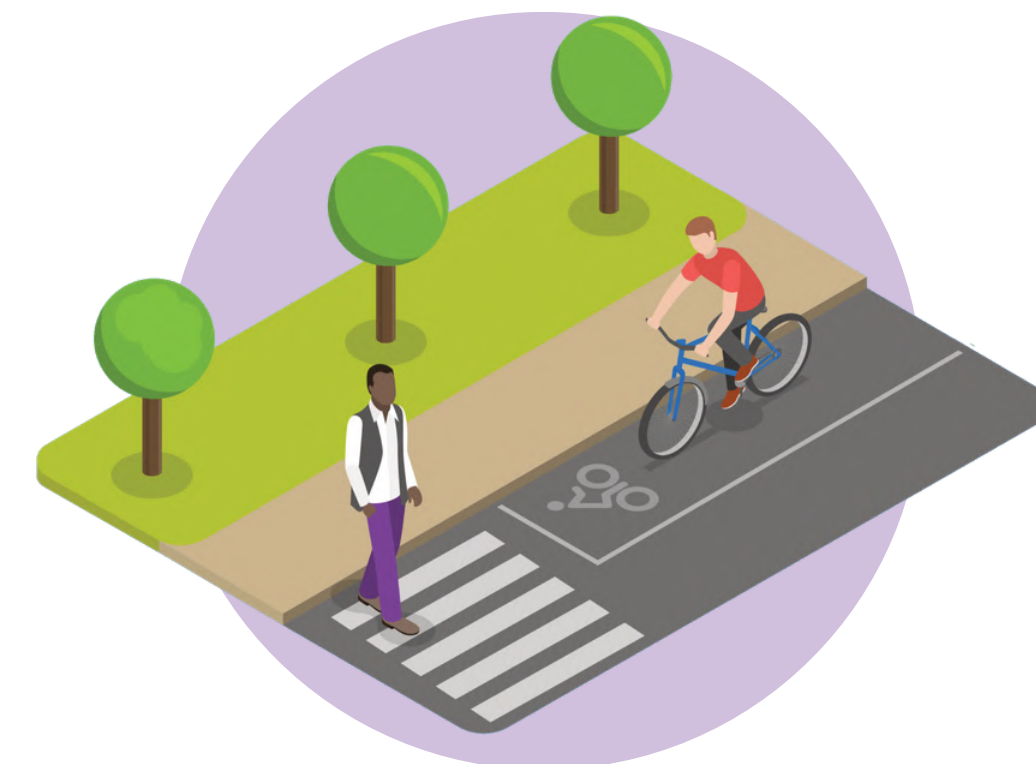
# AZ ISKOLAI AKTÍV KÖZLEKEDÉS INFRASTRUKTÚRÁLIS FELTÉTELEI



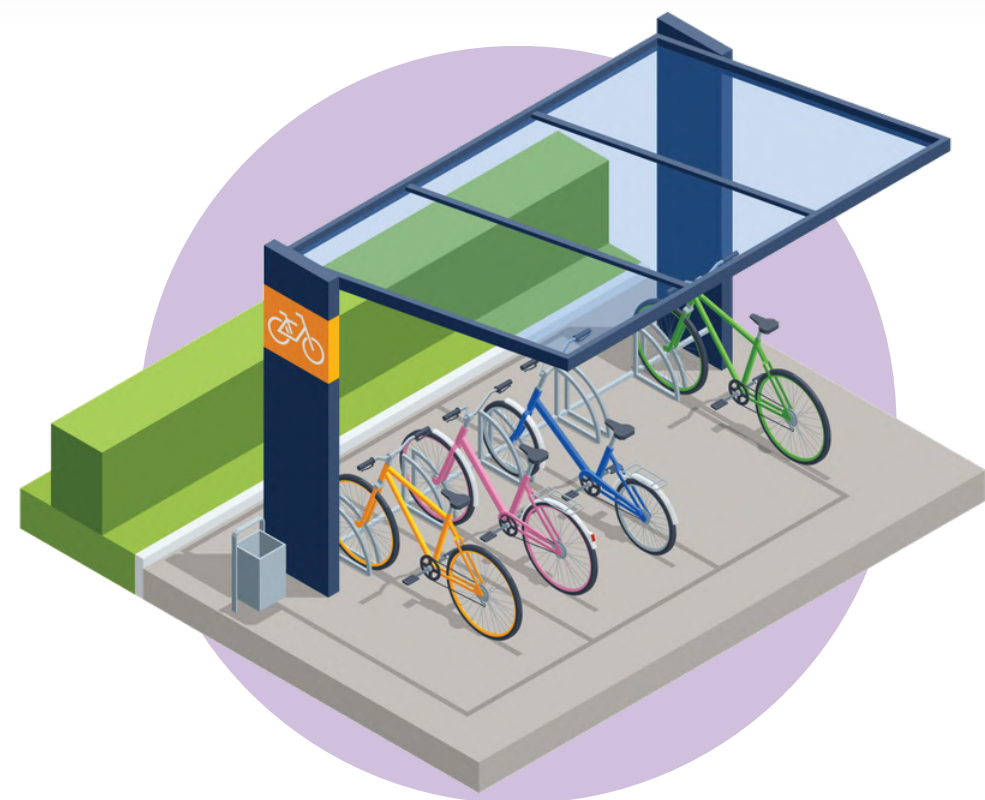
*Az aktív közlekedési programok sikeres megvalósításához bizonyos infrastrukturális és szervezési intézkedésekre van szükség. Ezek a következők:*



Gyalogbusz és Bicibusz kezdeményezések népszerűsítése a csoportos iskolába járás ösztönzése érdekében.



Biztonságos gyalogos, kerékpáros és rolleres útvonalak biztosítása az iskola környékén.



Megfelelő mennyiségű kerékpár- és/vagy rollertároló biztosítása, amely lehetővé teszi, hogy a diákok és a szülők járműveiket biztonságosan elhelyezzék az iskolaidő alatt.



Ahol lehetséges, autómentes övezetek létrehozása az iskola körül (legalább az iskola bejáratától számított 100 méteres körzetben). Ehhez a helyi önkormányzat engedélye, valamint a rendőrség támogatása szükséges.

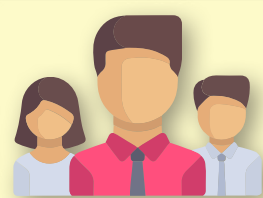


Az iskolai aktív mobilitási programokhoz szükséges egyéb engedélyek és jóváhagyások beszerzése.

# GYAKORLATI TIPPEK ISKOLAI AKTÍV MOBILITÁSI PROGRAMOK MEGSZERVEZÉSÉHEZ

*Az aktív közlekedési programok tervezésekor érdemes figyelembe venni az iskola saját adottságait és lehetőségeit. Az alábbi gyakorlati tippek segíthetnek a program sikeres megvalósításában:*

## 1. Jelölj ki programkoordinátorokat!



Jelöljete ki felelős pedagógusokat vagy diákvezetőket, akik koordinálják a tervezést, a kommunikációt és a program lebonyolítását.

## 2. Készíts promóciós anyagokat!



- Készítsetek plakátokat, szórólapokat vagy digitális kampányokat a program népszerűsítésére és a részvétel ösztönzésére.
- Készítsetek pontgyűjtő füzeteket, amelyekben a diákok matricákat vagy pecsétet gyűjthetnek az aktív közlekedési tevékenységekben való részvételért.

## 3. Vedd figyelembe az iskola sajátosságait!



A programok tervezésekor vegyétek figyelembe az iskola adottságait, a diákok életkorát és a rendelkezésre álló időt.

## 4. Tűzz ki egyértelmű célokat és ütemtervet!



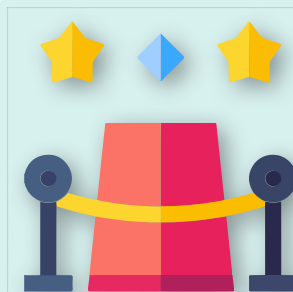
Tűzzetek ki konkrét célokat a program számára, és alakítsatok ki ütemtervet az előkészítés és a megvalósítás főbb lépéseihez.

## 5. Vond be a helyi közösséget!



Vonjátok be a szülőket, a helyi önkormányzatot, a civil szervezeteket és az önkénteseket a programok támogatásába és megvalósításába.

## 6. Ösztönözd a részvételt!



Kínáljatok ösztönzőket, elismerést vagy játékos kihívásokat a részvétel ösztönzése érdekében. A program végén szervezzetek záróeseményt, ahol elismerhetitek a résztvevőket, díjakat vagy jutalmakat adhattok át.

## 7. Értékelj és reflektálj!



A program után gyűjtsetek visszajelzéseket a résztvevőktől, hogy azonosíthassátok a sikeres elemeket és a fejlesztési területeket a jövőbeli programokhoz.

# 6. Ötletek - aktív közlekedés az iskolákban

Az eszköztár az életkori sajátosságokhoz és tanulási igényekhez igazodik: az általános iskolás tanulók számára a játékos, élményközpontú tevékenységek a leghatékonyabbak, míg a középiskolások esetében az önállóságot, a tudatos döntéshozatalt és a társadalmi felelősségvállalást erősítő programok kerülnek előtérbe.

A következő fejezetekben olyan ötleteket és programjavaslatokat talátltok, amelyek egy része valamennyi korosztály számára alkalmazható, míg mások kifejezetten az általános vagy a középiskolás tanulókra szabottak. Az összes javaslat rugalmasan alakítható az adott iskola helyi adottságaihoz és igényeihez, támogatva az aktív közlekedés hosszú távú beépülését a diákok mindennapjaiba.



*Ez az eszköztár pedagógusok számára készült, és gyakorlati ötleteket, inspirációt nyújt az aktív mobilitás iskolai közösségen belüli előmozdításához. Az itt bemutatott tevékenységek és megközelítések önállóan is megvalósíthatók, de egy tematikus Aktív Közlekedés Hete esemény részeként is kiválóan működnek az iskolákban.*

# ÖTLETEK MINDEN DIÁK SZÁMÁRA

Elsőként olyan ötleteket és tevékenységeket mutatunk be, amelyek **minden tanuló számára élvezetesekek és motiválóak lehetnek, életkortól és évfolyamtól függetlenül.**

## PROMÓCIÓS POSZTER AKTÍV KÖZLEKEDÉS PROGRAMHOZ

### FŐ LÉPÉSEK:

- Készítsetek egy figyelemfelhívó plakátot az Aktív Közlekedés Napjára vagy Hetére.
- Emeljétek ki az iskolai programokat (pl. digitális plakát QR-kóddal), valamint az aktív közlekedés előnyeit.
- Készítsétek el a plakátokat előre, és építsétek be őket a tanórákba.
- Vonjátok be a diákokat a tervezési és alkotási folyamatba.
- Vonjátok be az idősebb tanulókat önkéntesként vagy mentorokként.
- Helyezzétek ki a plakátokat az iskola különböző pontjain, hogy ösztönözzétek a részvételt.

### EXTRA TIPP

- Tartalmazhat egy rövid szlogent vagy diákok által írt üzenetet, hogy a plakát vonzóbb és jobban megérthető legyen a különböző korosztályok számára.



## ISKOLAUTCA

Hozzatok létre egy Iskolautca kezdeményezést, hogy biztonságosabbá tegyétek az iskola környékét, csökkentsétek a forgalmat, ösztönözzétek a gyaloglást és a kerékpározást, javítsátok a levegő minőségét, és támogassátok egy egészségesebb, aktívabb iskolai közösség kialakulását.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Határozzátok meg az iskola körüli útszakaszt, amelyet ideiglenesen lezártok a gépjárműforgalom elől.
- Vonjátok be a kulcsfontosságú szereplőket már a kezdetektől (iskolavezetés, szülők, helyi önkormányzat, lakosok).
- Határozzátok meg az időkeretet (pl. tanítás kezdése/befejezése, egy nap vagy egy próbahét).
- Egyeztetek meg a forgalomkezelési intézkedésekről (jelzések, akadályok, felügyelet).
- Tájékoztassátok előre és egyértelműen az iskolaközösséget.
- Figyeljétek és értékeljétek a tapasztalatokat (visszajelzések diákoktól, szülőktől, pedagógusoktól).



### EXTRA TIPP

- Kezdjétek egy rövid pilot programmal (pl. heti egy reggel), hogy kipróbáljátok a kezdeményezést.
- Használjatok ideiglenes utca-dekorációkat (pl. krétarajzok, molinók, diákok alkotásai).
- Adjátok hozzá játékos elemeket a programhoz (például: [Movement Spaces](#) vagy [Designing Streets for Kids Guide](#)).
- Az alábbiakban olyan, Spanyolország egyes településein megvalósított jó gyakorlatokat és tapasztalatokat mutatunk be, amelyek hozzájárulhatnak egy biztonságosabb és egészségesebb iskolai környezet kialakításához: [Examples and experiences - Entornos escolares seguros y saludables](#)
- Az iskola parkolóját tegyétek elérhetővé a diákok számára akár egész héten.
- Kapcsoljátok a programokat tanulási célokhoz (matematikai játékok, közlekedésbiztonság, környezeti nevelés).

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:** [school-streets-guidebook-2019.pdf](#)

# ÖTLETEK MINDEN DIÁK SZÁMÁRA

## GYALOGBUSZ

A Gyalogbusz során a diákok közösen, kijelölt útvonalon jutnak el az iskolába, felnőttek vagy idősebb diákok felügyeletével. Középiskolákban a modell nagyobb önállóságra, rugalmasabb időbeosztásra és kortárs szervezésre is épülhet.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Jelöljete ki egy biztonságos iskolába vezető útvonalat, és határozzatok meg találkozási pontokat.
- Vonjátok be a szülőket, diákönkénteseket vagy idősebb tanulókat útvonalvezetőként.
- Szervezzetek rendszeres gyaloglási alkalmakat (napi, heti vagy különleges eseményekhez kapcsolódva).
- Népszerűsítsétek az útvonalat plakátokon, digitális üzenetekben vagy közösségi médiában.
- Ösztönözzétek a kortárs részvételt, és erősítsétek a közösségi élményt.

### EXTRA TIPP

- Alakítsátok barátságos kihívássá a programot: kövessétek a megtett távolságot, vezessetek pontgyűjtő rendszert, gyűjtsetek matricákat, vagy alakítsátok ki tematikus megállókat az útvonalon (pl. környezeti érdekességek, játékos kérdések), hogy még élvezetesebb legyen a részvétel.
- Jutalmazzatok azokat a diákokat, akik kreatív módon érkeznek az iskolába – például jelmezesen –, hogy az aktív közlekedés még szórakoztatóbbá váljon.



## BICIBUSZ

A Bicibusz egy olyan kezdeményezés, amelyben a diákok közösen, csoportosan tekernek az iskolába, népszerűsítve az aktív, biztonságos közlekedést és a közösségépítést.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Jelöljete ki biztonságos kerékpáros útvonalat és találkozási pontokat.
- Vonjátok be szülőket, pedagógusokat, diákönkénteseket vagy helyi kerékpáros klubokat kísérőként.
- Hangsúlyozzátok a biztonsági felszereléseket (sisak, láthatósági ruházat, világítás) és a kerékpár ellenőrzését.
- Szervezzetek rendszeres kerékpáros alkalmakat (pl. heti vagy tematikus napok, pl. „Kerékpáros péntek”).
- Népszerűsítsétek az útvonalat plakátokon, közösségi médiában vagy digitális üzenetekben.
- Ösztönözzétek a kortárs részvételt és erősítsétek a közösségi élményt.

### Miben különbözik a Gyalogbusztól?

- Kerékpáros készségeket és közlekedésbiztonsági tudatosságot igényel.
- A hangsúly a védőfelszerelésen és a kerékpár karbantartásán van.
- A gyorsabb haladás miatt az útvonalak hosszabbak is lehetnek.

### EXTRA TIPP

- Szervezzetek kihívásokat vagy tematikus túrákat (pl. „Öko-tekerési hét”, távolságmérés, pulzusmérés)
- Matricagyűjtés, feldíszített bicikli szépségverseny rendezése és díjazása

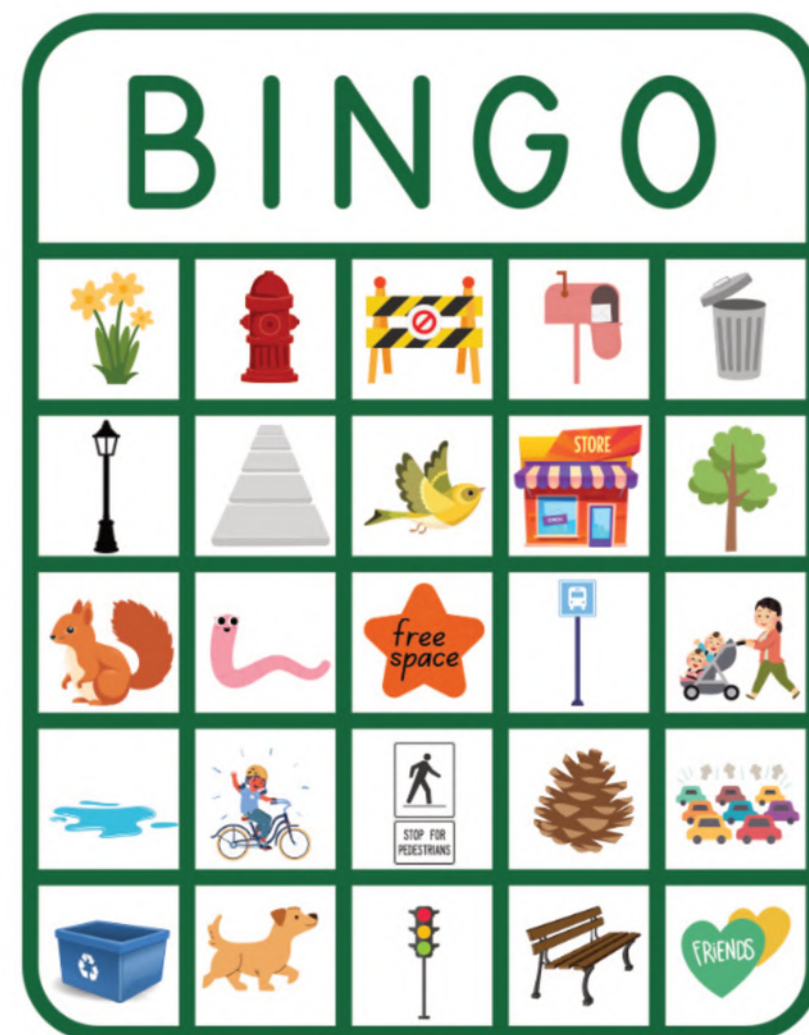


# ÖTLETEK MINDEN DIÁK SZÁMÁRA

## AKTÍV KÖZLEKEDÉS BINGÓ

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Készítsetek egy bingókártyát, amelynek négyzetei az aktív közlekedéshez kapcsolódó tevékenységeket vagy megfigyeléseket ábrázolnak (pl. „Gyalog mentem iskolába”, „Láttam egy kerékpárost”, „Rollert használtam” stb.).
- Osszátok ki a bingókártyákat a diákoknak a hét vagy a nap elején.
- Bátorítsátok a diákokat, hogy akár gyaloglás közben töltsék ki a bingót.
- Jutalmazzatok a kitöltött sorokat, oszlopokat vagy teli kártyákat apró nyereményekkel vagy elismeréssel.
- Igazítsátok a bingómezőket adott korosztályához, környezethez és a helyi közlekedési viszonyokhoz.



### EXTRA TIPP:

- A játék osztálytermi környezetben is alkalmazható, ahol a diákok megkeresik egymás között azokat, akikre az adott állítás igaz (pl.: ki az aki minden nap gyalog jár iskolába?).



## AKTÍV KÖZLEKEDÉS KIHÍVÁS

Az aktív közlekedési kihívások játékos és motiváló lehetőséget kínálnak arra, hogy a diákok gyalog, kerékpárral vagy más fenntartható közlekedési formát választva érkezzenek az iskolába.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Tűzzetek ki egyértelmű célt a kihívás számára (pl. aktív közlekedéssel megtett napok száma, összes megtett távolság vagy gyűjtött pontok).
- Határozzátok meg a kihívás formáját: napi, heti vagy egy adott eseményhez kapcsolódó program (pl. „Kerékpárral az iskolába hét” vagy „Gyaloglás kihívás”).
- Biztosítsatok lehetőséget arra, hogy a diákok egyénileg vagy csoportosan/osztályszinten követhessék nyomon az eredményeiket.
- Ösztönözzetek barátságos versengést az osztályok között a részvétel növelése érdekében.
- Ismerjétek el a résztvevők teljesítményét kisebb jutalmakkal, oklevelekkel stb.

### EXTRA TIPP:

- Építsetek be kreatív elemeket is, például fotópályázatot vagy az aktív közlekedéshez kapcsolódó fényképek beküldését.

# ÖTLETEK MINDEN DIÁK SZÁMÁRA

## KERÉKPÁROS ÜGYESSÉGI KIHÍVÁS

A Kerékpáros ügyességi kihívás játékos és gyakorlati lehetőséget kínál arra, hogy a különböző korosztályú diákok fejlesszék és gyakorolják alapvető kerékpáros készségeiket, például az egyensúlyozást, a kerékpár irányítását, a fékezést, a kanyarodást és a környezetükre való odafigyelést. A program elősegíti a biztonságos kerékpározást, miközben erősíti az önbizalmat és a koordinációs képességeket.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Alakítsatok ki egy biztonságos, jól kijelölt pályát különböző akadályokkal (bóják, szűk szakaszok, szlalompálya, kisebb rámpák), amelyek az alapvető kerékpáros készségek fejlesztését szolgálják.
- Igazítsatok a nehézségi szintet az életkori sajátosságokhoz, az akadályok méretének, távolságának és az elvárt haladási tempónak a módosításával.
- A program kezdete előtt mutassátok be a pályát és a biztonsági szabályokat, valamint gondoskodjatok arról, hogy minden résztvevő sisakot és megfelelő védőfelszerelést viseljen.
- Osszátok a diákokat kisebb csoportokba, vagy szervezzetek egyéni időmérős teljesítéseket, hogy mindenki önállóan végighaladhasson a pályán.
- Vezessetek nyilvántartást a teljesítményekről a motiváció, az elismerés vagy a barátságos versengés érdekében, a hangsúlyt azonban a készségek fejlődésére helyezzétek, ne kizárólag a sebességre.

### EXTRA TIPP

- Vonjatok be helyi rendőröket vagy közlekedésbiztonsági szakembereket a pálya felügyeletébe, akik tanácsokkal segíthetik a résztvevőket és hozzájárulhatnak a biztonságos lebonyolításhoz.
- Az akadálypálya teljesítését követően a diákok „kerékpáros jogosítvány” oklevelet kaphatnak, amely elismeri kerékpáros készségeiket és a biztonságos közlekedéshez szükséges ismereteiket.
- Szervezzetek „lassú versenyt”, amelynek során a diákoknak egy kijelölt vonalon vagy szakaszon kell a lehető leghaladtabban végighaladniuk anélkül, hogy letennék a lábukat. A feladat játékos formában fejleszti az egyensúlyérzékét, a kerékpár feletti kontrollt és a koncentrációt.



# ÖTLETEK MINDEN DIÁK SZÁMÁRA

## ZÖLD LÁMPÁT KAPTÁL!

A Zöldet kaptál! egy játékos **fejfrissítő aktivitás**, amely a közlekedési lámpákat (piros, sárga, zöld) mozgásos feladatokkal kapcsolja össze.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Készítsetek elő közlekedési lámpákat vagy jelzéseket prezentáció (PPT) formájában, vagy laminált kártyákon.
- Rendeljetek minden jelzéshez egy mozgásformát (például: piros lámpa mozgásszünet, sárga lámpa zöld helyben járás, zöld lámpa helyben futás stb.
- Mutassátok fel a jelzéseket véletlenszerű sorrendben, a diákok pedig hajtsák végre a hozzájuk tartozó mozgásokat.
- Változtassátok a tempót, hogy a gyerekeknek figyelniük kelljen a jelzésekre.
- 2-5 perces aktivitásként alkalmazzátok a tanórák alatt a tanulók felfrissítésére.

### EXTRA TIPP:

- Továbbfejleszthető a játék gyalogos (piros, zöld) és kerékpáros (piros, zöld) jelzőlámpákkal és hozzájuk tartozó mozgással (például zöld kerékpáros lámpa: széken ülve kerékpározás stb.)
- Közlekedési táblákkal is játszható.



## AKTÍV KÖZLEKEDÉS A VILÁG KÖRÜL

A **fejfrissítő aktivitás** során a diákok különböző országok zászlóit felismerve az adott országra jellemző aktív közlekedési formákat utánozzák mozgásos feladatokon keresztül. A játék ötvözi a mozgást a földrajzi és kulturális ismeretek bővítésével.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Válasszatok ki néhány országot és azok zászlóit.
- Rendeljetek minden országhoz egy jellegzetes aktív közlekedési módot és mozgásformát (például: Hollandia – kerékpározás, Japán – gyaloglás stb.)
- Mutassátok fel a zászlókat kivetítőn vagy laminált kártyákon, a diákok pedig végezzék el a hozzájuk tartozó mozgást.
- Beszéljétek meg röviden az adott ország közlekedési szokásait és érdekességeit.

### EXTRA TIPP:

- Kérjétek meg a tanulókat, hogy kutassanak egy-egy ország aktív közlekedési szokásairól, majd ők maguk találjanak ki hozzá mozgásformákat.
- A játék földrajz-, természet- és környezetismeret vagy nyelvórába is beépíthető, így erősíti a tantárgyközi kapcsolatokat és a globális szemléletet.



# ÖTLETEK ÁLTALÁNOS ISKOLÁK TANULÓK SZÁMÁRA

Az alábbi javaslatok közül néhány kifejezetten a fiatalabb korosztály számára készült, és életkoruknak megfelelő, játékos formában segíti az aktív mobilitás megismerését.

## PARKOLJ ÉS SÉTÁLJ!

A „Parkolj és sétálj!” kezdeményezés arra ösztönzi a diákokat és családjaikat, hogy az út egy részét gyalog tegyék meg, így csökkentve az iskola környéki autóforgalmat és torlódásokat.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Jelöljetez ki biztonságos parkolóhelyeket az iskola közelében, rövid sétatávolságra az intézménytől.
- Készítsetek egyszerű térképet, amely jelöli az 5, 10 és 15 perces gyaloglási zónákat, hogy a családok könnyen kiválaszthassák a számukra legmegfelelőbb parkolási helyet.
- Ösztönözzétek a diákokat és családjaikat arra, hogy ezekben a zónákban parkoljanak, és az út hátralévő részét gyalog tegyék meg.
- Népszerűsítsétek a programot plakátokkal, digitális üzenetekkel vagy iskolai hírleveleken keresztül.
- Kövessétek nyomon a részvételt (pl. heti összesítéssel, osztálypontokkal vagy a rendszeres részvételt jutalmazó elismerésekkel).
- Adjatok közlekedésbiztonsági útmutatást, különös tekintettel az úttesten való átkelésre és a gyalogos közlekedési szabályok betartására.



## KÖZLEKEDÉSI KALANDÖSVÉNY

A Közlekedési kalandösvény játékos és kreatív módon kapcsolja össze az aktív közlekedést és a közlekedésbiztonsági nevelést. A diákok rajzok, alkotótevékenységek és tantárgyközi projektek segítségével ismerhetik meg a közlekedési táblákat, szabályokat és a biztonságos közlekedés alapelveit.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Ösztönözzétek a diákokat arra, hogy rajz-, matematika-, környezet- és természetismeret órán közlekedési táblákat, plakátokat vagy rajzokat készítsenek.
- Állítsátok ki az alkotásokat az iskola különböző pontjain, és alakítsátok ki belőlük egy „közlekedési ösvényt”, amelyet a diákok gyalogosan vagy kerékpárral fedezhetnek fel.
- Kapcsoljátok a projektet más tantárgyakhoz is, például távolságok számításához, térképkészítéshez vagy közlekedésbiztonsági tanácsok megfogalmazásához.

### EXTRA TIPP:

- Alakítsátok az ösvényt felfedező játékká: a diákok pontokat vagy pecsétet gyűjthetnek, miközben azonosítják a közlekedési táblákat és teljesítik az útvonal mentén elhelyezett, közlekedésbiztonsághoz kapcsolódó kisebb kihívásokat.

# ÖTLETEK ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK SZÁMÁRA

## MOZGÁSBAN A KÖZLEKEDÉS

A Mozgásban a közlekedés a testmozgást a közlekedésbiztonsági ismeretek oktatásával ötvözi, így a diákok játékos, mozgásalapú tevékenységeken keresztül ismerkedhetnek meg a biztonságos közlekedés szabályaival.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Állítsatok fel állomásokat közlekedési táblákkal, és szervezzetek mozgásos kihívásokat (pl. futás, ugrálás, kerékpározás biztonságos területen).
- A testnevelésórán a diákok a közlekedési szabályokhoz kapcsolódó mozgásos feladatokat teljesítenek, miközben fejlesztik reakcióidejüket, egyensúlyérzéküket és figyelmüket.
- A tevékenység részeként beszéljétek meg az egyes közlekedési táblák jelentését is.

### EXTRA TIPP:

- Adjatok időre teljesítendő kihívást vagy akadálypályát, ahol a diákoknak egy kis „közlekedési” területen kell biztonságosan végighaladniuk, játékos módon fejlesztve a gyorsaságot, a figyelmet és a szabályok betartását.



## FOLYOSÓI KÖZLEKEDÉSI KALAND

A Folyosói közlekedési kaland az iskolai folyosókat interaktív közlekedési zónákká alakítja, ahol a diákok játékos, mégis szabályozott környezetben gyakorolhatják a biztonságos közlekedést.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Helyeztetek el közlekedési táblákat, padlójelzéseket és irányjelzéseket a folyosókon, hogy az utak és gyalogos átkelőhelyek szimulációját hozzátok létre.
- Tanítsátok meg a diákoknak, hogyan közlekedjenek biztonságosan a „iskolai utcákon”, a jelzések és egymás tiszteletben tartásával.
- Vonjatok be diákönkénteseket vagy csapattagokat a forgalom felügyeletébe, a szabályok betartásának segítésébe, valamint a fiatalabb tanulók biztonságos navigálásának támogatásába.

### EXTRA TIPP:

- Ösztönözzétek a diákokat arra, hogy új közlekedési táblákat vagy útvonalakat tervezzenek, illetve „közlekedési szabályok kvízt” oldjanak meg a folyosókon való közlekedés közben, ezzel még erősebb tanulási élményt teremtve.



# ÖTLETEK ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK SZÁMÁRA

## GYALOGKARNEVÁL

A **“Fancy Feet Parade”**, avagy Gyalogkarnevál a gyaloglás ünneplésének játékos módja, amely lehetőséget ad a tanulónak kreativitásuk kifejezésére. Láruk, zoknijuk vagy cipőjük díszítésével a tanulók egy egyszerű sétát vidám, ünnepi élménnyé alakítanak, amely minden korosztály számára alkalmas.

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Ösztönözzétek a diákokat arra, hogy színes zoknikkal, szalagokkal, csillámporral vagy más biztonságos, könnyen eltávolítható díszítésekkel dekorálják lábukat vagy lábbelijüket.
- Szervezzetek egy rövid sétát vagy felvonulást az iskola területén, ahol a diákok bemutathatják alkotásaikat.
- Népszerűsítsétek a programot plakátokkal vagy iskolai bejelentésekkel, hogy az egész iskola közösségi ünnepévé váljon a gyaloglás.
- Opcionálisan: dokumentáljátok az eseményt fotókkal vagy rövid videókkal, és osszátok meg az iskolai közösséggel.

### EXTRA TIPP:

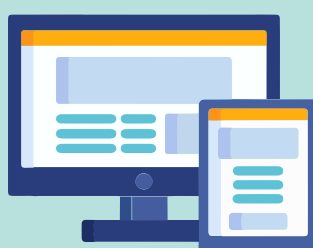
- Készítsetek egy egyszerű táncot vagy menetelési koreográfiát, amelyet a diákok gyaloglás közben is előadhatnak, így a felvonulás egy vidám, összehangolt közösségi élménnyé válik.



# ÖTLETEK KÖZÉPISKOLÁSOKNAK

*A középiskolás diákok számára eltérő ötletekre van szükség, mivel életkoruk, képességeik és érdeklődésük különbözik a fiatalabb tanulókétól. Nagyobb önállósággal és fejlettebb kritikai gondolkodási készségekkel rendelkeznek, ezért számukra a kihívásalapú, versengő vagy kreatív tevékenységek a motiválóbbak.*

## Digitális platformok használata



Sok középiskolás diákot motiválnak a hozzáférhető digitális eszközök.

- A kihívások nyomon követhetők alkalmazásokon vagy online platformokon keresztül, ahol a diákok rögzíthetik útvonalait, megtett távolságait, vagy akár fotókat is feltölthetnek aktív közlekedés közben.
- A ranglisták, pontgyűjtő rendszerek vagy digitális jelvények beépítése még vonzóbbá teheti a részvételt, a játékosítás elemeit az aktív mobilitás tudatosításával ötvözve.

## Fenntartható mobilitásról szóló videó készítése



A diákok kreativitása egy rövid videós projekt keretében is jól kibontakoztatható.

- Bemutathatják, hogyan jutnak el aktívan az iskolába, milyen előnyöket tapasztalnak, hogyan csökkentik az utazásuk környezeti hatását. A feladat egyéni vagy csoportos formában is megvalósítható, miközben fejleszti a vágási és vizuális kommunikációs készségeket.
- A kész videók megoszthatók az iskola honlapján, közösségi médiafelületein, erősítve a projekt közösségi hatását.

## Közlekedési ismereteket tartalmazó társasjáték tervezése



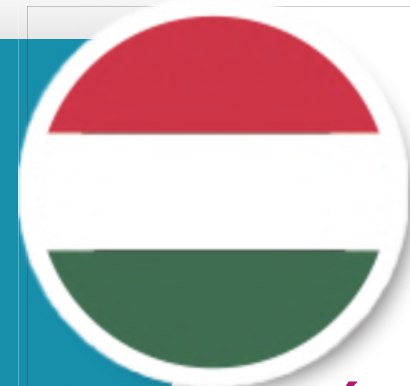
Egy másik izgalmas lehetőség a középiskolások számára egy közlekedési ismereteket fejlesztő társas/kártyajáték elkészítése.

- A diákok tervezhetnek kártyákat vagy játéktáblákat, amelyek közlekedésbiztonsági szabályokat, aktív közlekedési tippeket vagy fenntarthatósági kérdéseket tartalmaznak.
- A feladat fejleszti a csapatmunkát, a kreativitást és a problémamegoldó készségeket.
- A kész játékot az iskola szélesebb közössége is kipróbálhatja, így játékos és élményszerű módon segíti az aktív és fenntartható közlekedés népszerűsítését.

## *7. Jógyakorlatok*



# AKTÍV KÖZLEKEDÉS HETE AZ AKTÍV ISKOLA® PROGRAMBÓL (MAGYARORSZÁG)



## JÓGYAKORLAT:

**Aktív Közlekedés Hete - Aktív Iskola® Program**

## SZERVEZET:

**Magyar Diáksport Szövetség, Magyarország**

Az **Aktív Iskola® Program** egy magyar kezdeményezés, amely az általános és középiskolákban a rendszeres testmozgást hivatott elősegíteni. Célja olyan iskolai környezet kialakítása, amely ösztönzi és támogatja a tanulók mindennapi fizikai aktivitását.

A program keretében a részt vevő iskoláknak különböző mozgásösztönző feltételeknek kell megfelelniük. Egy hatékony jó gyakorlat a tematikus hetek szervezése, amelyek a tanulók jólétének különböző területeire fókuszálnak, például az Egészséges Táplálkozás Hetére, a Digitális Témahétre, az Aktív Közlekedés Hetére. Ezeket a tematikus heteket a tanév során javasolt időpontokban valósítják meg.

A sikeresen megvalósított tevékenységekért az iskolák pontokat gyűjthetnek a programban, amely hosszú távon motiválja az elköteleződést és a folyamatos fejlődést.

## CÉL:

Az Aktív Mobilitási Hétben részt vevő iskolák olyan tevékenységeket szerveznek, amelyek a passzív közlekedési módok helyett az aktív közlekedési formákra helyezik a hangsúlyt. A tematikus hét videós áttekintése [ITT](#) érhető el.

## LEÍRÁS:

A hét során a diákok játékos és tanulást támogató tevékenységekben vesznek részt, például közlekedésbiztonsági foglalkozásokon, gyakorlati kerékpáros és rolleres készségfejlesztésen, valamint szervezett gyalog- és bicibusz programokon, amelyek célja a fizikai aktivitás növelése, a közlekedésbiztonsági ismeretek fejlesztése és a hosszú távú aktív közlekedési szokások kialakítása. A témához kapcsolódó további programelemek az iskolák jó gyakorlatai között is megtalálhatók.

## DÁTUM:

Az Aktív Közlekedés Hete jellemzően október közepén kerül megrendezésre (például 2025-ben október 13-17. között valósult meg).



# "MUSCLE FOR SCHOOL!" - OKTATÁSI ANYAG AZ ISKOLAI KÖZLEKEDÉSHEZ (FINNORSZÁG)



## JÓGYAKORLAT:

**Muscle For School! - Oktatási anyag az iskolai közlekedéshez**

## SZERVEZET NEVE:

**Testnevelési és Egészségügyi Nevelők Szövetsége (LIITO ry), Finnország**

## LEÍRÁS:

Egy oktatási csomagot fejlesztettek ki a LIITO ry számára az iskolába történő aktív közlekedés népszerűsítésére. A csomag tartalmaz egy teljes tantervet, prezentációkat és egy háttér információs dokumentumot a tanárok számára.

## CÉL:

A tananyag célja, hogy erősítse a pedagógusok felkészültségét az aktív iskolai közlekedés előnyeinek megvitatására a diákokkal, valamint ösztönözze a tanulókat arra, hogy aktív módon jussanak el az iskolába. Az aktív iskolába járás kiváló lehetőséget kínál a fizikai aktivitás növelésére a tanítási nap során. A tanulók jóllétének támogatása mellett az izomerővel történő közlekedés környezetbarát választás is.

A tananyag erőssége a rugalmasságában rejlik: könnyen adaptálható az általános és a középiskolák számára is, és természetesen illeszkedik az egészségnevelés tantervi tartalmaihoz. Ez a sokoldalúság segíti a pedagógusokat abban, hogy az időkorlátok ellenére is beépítsék a tananyagot az oktatásba.

A weboldal és a tananyag jelenleg csak finn nyelven érhető el, azonban a tartalom fordító segítségével is könnyen feltárható.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

<https://www.liitto.fi/liikunta-ja-terveystieto-materiaali/maksuttomat-materiaalit/lihavoiman-kouluun/>



## STARS - KERÉKPÁRSZERELŐ MŰHELYEK (MADRID, SPANYOLORSZÁG)



### JÓGYAKORLAT:

Kerékpárszerelő műhelyek az iskolában - STARS (Sustainable Travel Accreditation and Recognition for Schools) fenntartható közlekedést ösztönző akkreditációs és elismerési program iskolák számára program keretében

### SZERVEZET:

*Madridi Városi Tanács, Spanyolország*

A **STARS (Sustainable Travel Accreditation and Recognition for Schools)** egy az Európai Unió támogatásával megvalósuló szemléletformáló program volt, melynek elsődleges célja, hogy növelje a kerékpárral iskolába járó diákok számát azon diákok körében, akiket korábban autóval vittek a tanintézménybe.

### LEÍRÁS:

A program keretében több oktatási intézményben is szerveztek gyakorlati kerékpárszerelő foglalkozásokat a diákok számára. Ezeken a műhelymunkákon a tanulók alapvető karbantartási és javítási feladatokat sajátítanak el (pl. gumicsere, fékek beállítása, lánc ellenőrzése), amelyek az iskolai környezetbe integrálva a mobilitási nevelés részét képezik.

Spanyolország számos középiskolájában a kerékpárjavítás és -karbantartás egyre inkább beépül az oktatási és fenntartható mobilitási tevékenységekbe. Például a navarrai IES Alhama „Csináld magad kerékpárszerelő műhelyt” szervezett, ahol a diákok adományozott kerékpárokon tanulhatták és gyakorolhatták a kerékpárszerelés alapjait egy tapasztalt szerelő felügyelete mellett.

Emellett számos hasonló program keretében, mint a STARS, több iskolaközpontban is tartanak gyakorlati workshopokat, ahol a diákok olyan alapvető készségeket sajátíthatnak el, mint a guminyomás ellenőrzése, a defekt javítása, valamint a fékek és a lánc beállítása, mindezt a mobilitási neveléssel is foglalkozó tanterv részeként.

# KERÉKPÁROK HATÁROK NÉLKÜL (GIRONA, SPANYOLORSZÁG)



## JÓGYAKORLAT:

Kerékpárok határok nélkül

## SZERVEZET:

*Bicicletas Sin Fronteras, Girona, Spanyolország*

## LEÍRÁS:

A Kerékpárok határok nélkül kezdeményezés 2012-ben jött létre a gironai l'Alt Empordà egyik kisvárosában.

A program célja, hogy javítsa a hátrányos helyzetű emberek életminőségét azáltal, hogy a kerékpárhasználatot, mint az integráció, az esélyegyenlőség és a társadalmi mobilitás eszközét támogatja.

A program arra szeretné ösztönözni elsősorban a szülőket, hogy a gyermekeik által kinőtt kerékpárokat adományozzák tovább, akár rászoruló családok számára, akár olyan kezdeményezések támogatására, amelyek felújított kerékpárokat juttatnak el fejlődő országokba.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

<https://www.bicicletassinfronteras.org/en>

# *8. Gurulj, sétálj, kerékpározz – együtt!*

*Inkluzív aktív  
közlekedés*



# INKLUZÍV AKTÍV KÖZLEKEDÉS

Fontos előnyöket kínálhat a fogyatékossgal élő tanulók számára az aktív közlekedés az iskolába, de csak akkor, ha a különböző szükségleteiket tudatosan figyelembe veszik. Park és munkatársai (2023) számos olyan akadályt azonosítottak, amelyek megnehezítik a kognitív, mozgás- vagy érzékszervi fogyatékossgal élő személyek közlekedését. Ezek az akadályok az utazások elmaradásához vezethetnek, ami korlátozza a társadalmi befogadást és negatívan hat az életminőségre. Az értelmi fogyatékossgal élő gyermekek sokkal kisebb arányban járnak gyalog vagy kerékpárral iskolába: mindössze 16%-uk, szemben a tipikusan fejlődő társaik 74%-ával, ami jól mutatja az aktív iskolai közlekedésben való részvétel jelentős különbségeit (Einarsson et al., 2015).

**A pedagógusok kulcsszerepet játszanak ezen kihívások felismerésében és az inkluzív megközelítések támogatásában – például a családokkal való együttműködés, rugalmas tevékenységek és tanulóközpontú tervezés révén –, amelyek biztonságos, akadálymentes és önállóságot elősegítő aktív közlekedést tesznek lehetővé.**

## JAVASOLT FORRÁSOK:

- [https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource\\_files/engaging\\_students\\_with\\_disabilities\\_in\\_safe\\_routes\\_to\\_school.pdf](https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/engaging_students_with_disabilities_in_safe_routes_to_school.pdf)
- <https://www.saferoutesinfo.org/toolbox/#disabilities>
- <https://www.walkbiketoschool.org/plan/how-to-plan/access-for-all-students/>

## ÚTMUTATÓ TANÁROKNAK: AZ INKLUZÍV AKTÍV KÖZLEKEDÉS TÁMOGATÁSA

### 1. HALLGASSÁTOK MEG A DIÁKOKAT ÉS A CSALÁDOKAT!

- Teremtsétek meg a lehetőséget, hogy a diákok és a családok megoszthassák tapasztalataikat az iskolába járással kapcsolatban.
- Ismerjétek meg az egyéni szükségleteket, preferenciákat és aggodalmakat – ez az inkluzív megoldások kialakításának első lépése.

### 2. ÖSZTÖNÖZZÉTEK A VÁLASZTÁST ÉS A RUGALMASSÁGOT!

- Ismerjétek el, hogy az aktív közlekedés minden diák számára mást jelenthet.
- Ösztönözzétek a gyaloglást, kerékpározást vagy rollerezést olyan formában, amely illeszkedik az egyes tanulók szükségleteihez – legyen szó rövidebb távokról, közös útvonalakról vagy adaptív eszközök használatáról.

### 3. INTEGRÁLJÁTOK AZ AKTÍV KÖZLEKEDÉST A TANULÁSBA!

- Használjatok tanórai tevékenységeket - például beszélgetéseket, projekt- vagy térképezési feladatokat - a biztonságos és akadálymentes útvonalak megismerésére.
- Normalizáljátok a közlekedés különböző formáit, és erősítsétek a tudatosságot minden diák körében

### 4. MŰKÖDJ EGYÜTT MÁS SZEREPLŐKKEL!

- Dolgozzatok együtt az iskola munkatársaival, gyógypedagógusokkal és helyi közösségi partnerekkel.
- Azonosítsátok az akadályokat, és képviseljétek a biztonságosabb, akadálymentesebb iskolai útvonalak kialakításának ügyét.

### 5. ÉPÍTS ÖNBIZALMAT ÉS ÖNÁLLÓSÁGOT!

- Gyakoroljátok a közlekedésbiztonsági ismereteket, az útvonaltervezést és a kortárs támogatást.
- Támogassátok a diákokat abban, hogy saját tempójukban építsék fel az aktív részvételhez szükséges önbizalmat.

### 6. FORMÁLD A HOZZÁÁLLÁST INKLUZÍVVÁ!

- Használjatok inkluzív nyelvezetet, ismerjétek el a különböző közlekedési szükségleteket; és teremtsetek olyan iskolai kultúrát, ahol az aktív közlekedés minden formáját értéknek kezelik és tiszteletben tartják.

# ÖTLETEK AZ INKLUZÍV AKTÍV KÖZLEKEDÉSHEZ



## AKADÁLYMENTESSÉGI AKADÁLYPÁLYA

### CÉL:

- Felhívja a figyelmet az akadálymentes közlekedésre
- Fejlessze az empátiát a kerekesszékes közlekedők és a látássérültek iránt.
- Segítsen a diákoknak megérteni a mindennapi aktív közlekedés során felmerülő akadályokat

### HOGYAN SZERVEZD MEG?

- Állítsatok fel egy egyszerű akadálypályát az iskola területén (folyosón, tornateremben vagy az udvaron).
- Készítsetek két helyzetet: kerekesszékes közlekedést és bekötött szemmel történő haladást.
- Osszátok a diákokat kisebb csoportokra.
- Egy diák teljesíti a pályát, a többiek szóbeli irányítással segítik.
- Cseréljétek a szerepeket, hogy mindenki részt vehessen a feladatban.

### EXTRA TIPP:

- A hangsúly az élményen legyen, ne a sebességen.
- Minden esetben felügyeljétek a tevékenységet a biztonság érdekében.
- Használjatok valós élethelyzeteket idéző akadályokat (ajtók, rámpák, szűk terek).
- A programot rövid közös reflektív beszélgetéssel zárjátok.



# FORRÁSOK

Berasategi, N., Legorburu, I., Aliri, J., és Alonso, I. (2022). A „barátokkal gyalog az iskolába” projekt és annak hozzájárulása az önálló mobilitáshoz, az önbecsüléshez és a boldogsághoz. *Children & Society*, 36(5), 768-778.

Einarsson, I. Ó., Ólafsson, Á., Hinriksdóttir, G., Jóhannsson, E., Daly, D., & Arngrímsson, S. A. (2015). A fizikai aktivitás különbségei az értelmi fogyatékossgal élő és anélküli fiatalok körében. *Med Sci Sports Exerc*, 47(2), 411-418.

Martin A, Boyle J, Corlett F és munkatársai (2016) Az iskolába járás hozzájárulása az egyéni és populációs mérsékelt-erős intenzitású fizikai aktivitáshoz: szisztematikus áttekintés és metaanalízis. *Pediatr Exerc Sci*. 28(3):353-363.

Park, K., Esfahani, H. N., Novack, V. L., Sheen, J., Hadayeghi, H., Song, Z. és Christensen, K. (2023). A fogyatékossg hatása a mindennapi közlekedési szokásokra: Szisztematikus áttekintés. *Transport reviews*, 43(2), 178-203.

Pizarro AN, Ribeiro JC, Marques EA, Mota J, Santos MP. (2013). Összefüggésben van-e az iskolába járás a javuló anyagcsere-egészséggel? *Int J Behav Nutr Phys Act*. 29;10:12.

Egészségügyi Világszervezet. (2018). Globális cselekvési terv a testmozgásról 2018–2030: Több aktív ember egy egészségesebb világért. Egészségügyi Világszervezet.

Egészségügyi Világszervezet. (2020). WHO irányelvek a fizikai aktivitásról és az ülő életmódról: áttekintés. Egészségügyi Világszervezet.

**HAZAI KERÉKPÁROS OKTATÁSI ANYAGOK:** <https://bringasuli.hu/hu>

## A KÉPEK ELÉRHETŐSÉGEI:

- Shutterstock, flaticon.com, freepik
- 5. oldal: World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>
- 8. oldal: Bringázz a suliba nap kép: <https://www.bringazzamunkaba.hu/miert-jarjon-a-gyerekbringaval-suliba/>
- 9. oldal: Walking bus photo: How the ‘Walking School Bus’ promotes a safe and healthy commute for kids - Shareable
- 10. oldal Bicibusz kép: Bicibus Barcelona Catalunya Europe » Bicibus APP, Kit, Resources School streets: School Streets create healthy, playful and more social environments - City Lab Barcelona
- 18. oldal: Iskolautca kép: A School Street activity at Lord Roberts School in Vancouver. (Photo: Green Communities Canada)
- 19. oldal: Bicibusz fotó: Ez a Bicibusz - Bicibusz
- 20. oldal: Aktív közlekedés bingó: <https://www.stswr.ca/walkzone/active-transportation-bingo>
- 20. oldal: Aktív közlekedés kihívás kép: Rowerowy Maj

## KÖSZÖNJÜK AZ ESZKÖZTÁRBAN FELHASZNÁLT KÉPEKET AZ ALÁBBI AKTÍV ISKOLÁKNAK!

- Batthyány Lajos Általános Iskola (Budapest)
- Beledi Általános Iskola
- Győri Kossuth Lajos Általános Iskola
- Kövy Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola (Nádudvar)
- Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium (Zalaegerszeg)
- Pacsai Általános Iskola
- Székesfehérvári István Király Általános Iskola
- Zalaegerszegi Zrínyi Miklós Gimnázium

® **European**  
**School Sport**  
**Day**

**#ESSD2026**

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

## KAPCSOLAT

Többet szeretnél megtudni az ESSD-ről?  
Látogass el weboldalunkra: [www.essd.eu](http://www.essd.eu)

@diaksport  
essdeurope  
@european\_school\_sport\_day



**BG BE ACTIVE**



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

**#BEACTIVE**  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

További kérdés esetén  
íratok az [info@essd.eu](mailto:info@essd.eu)  
címmre.