

® **European** 
School Sport
Day

 @diaksport
 essdeurope
 @european_school_sport_day

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



Európai Diáksport Napja -Általános Eszköztár 2026-

Útmutató az ESSD helyi szintű szervezéséhez

*Az eszköztár segítségével
mozgasd meg az iskoládat!*

#ESSD2026

EURÓPAI DIÁKSPORT NAPJA : MOZGASSUK MEG AZ ISKOLÁKAT!

Mi lenne, ha minden gyermek sporttal és játékkal lehetne aktív az iskolában? Mi lenne, ha minden iskola egy napot szentelne a sport és a mozgás ünneplésére Európa-szerte? Vajon segítené e ez a diákokat egy egészségesebb és aktívabb életút megkezdésében?

Mi azt mondjuk: IGEN. Ezért szervezzük meg minden évben az Európai Diáksport Napját, azaz az ESSD-t, valamint az ötletadó kezdeményezést, a Magyar Diáksport Napját.

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

Az ESSD része az Európai Bizottság által támogatott Európai Sporthét rendezvénysorozatnak és a #Beactive kampánynak.

JOGNYILATKOZAT: 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



TARTALOM

1	AZ ESZKÖZTÁR HASZNÁLATA	4
2	AZ INAKTIVITÁSI KRÍZIS	5
3	AZ ESSD-RŐL DIÓHÉJBAN	6
4	AKTIVITÁSOK	9
	4.1 AKTIVITÁSOK MINDENKINEK	10
	4.2 TANULÓK BEVONÁSA	11
	4.3 ÓVODÁK ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLÁK	13
	4.4 KÖZÉPISKOLÁK	14
	4.5 SZÜLŐK BEVONÁSA	15
5	KOMMUNIKÁCIÓ ÉS MEGJELENÉS	16
6	FÓKUSZTÉMA	17
7	AZ EURÓPAI SPORTHÉT ÉS AZ EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT	18
8	SPORTOLJ HULLADÉKMENTESEN	19

1

AZ ESZKÖZTÁR HASZNÁLATA

Mozgassuk meg együtt az iskolákat, és inspiráljuk az európai fiatalokat egy életen át tartó, egészséges és aktív életre!

Az ESSD-hez csatlakozva szervezzetek **legalább 120 perces**, az egész iskolát megmozgató programot! Fussatok, játsszatok, táncoljatok, ugrókötelezzetek vagy próbáljatok ki bármilyen más mozgásformát – **minden mozgás számít!**

Ez az eszköztár pedagógusok, iskolavezetők és diákok számára nyújt információkat és segítséget ahhoz, hogy sikeresen megszervezzék az Európai Diáksport Napját. Csatlakozzatok ti is ahhoz a több mint **3,7 millió** tanulóhoz, akik **több mint 15 600 iskolában, több mint 40 országban** mozognak együtt évről évre az ESSD keretében.

Az eszköztár segítséget nyújt az ESSD megtervezéséhez és megvalósításához a saját iskolátokban és közösségekben. Inspirációként megismerhetitek más európai és a világ különböző pontjain működő iskolák ötleteit, jó gyakorlatait és tapasztalatait is.

Ez a nap nemcsak arra ad lehetőséget, hogy a diákokat aktív mozgásra **ösztönözzük**, hanem **arra is, hogy az egészséges és aktív életmód képviselőivé váljanak**. Az ESSD megszervezése emellett kiváló alkalom arra is, hogy bevonjuk a helyi közösséget – vállalkozásokat, civil szervezeteket, önkormányzatokat, közéleti szereplőket és más partnereket.

MI A HELYZET A FIZIKAI AKTIVITÁSSAL MAGYARORSZÁGON?

Nézd meg a [Eurobarometer\(2022\)](#), adatait, a 2021/2022 [Health Behaviour in School-aged Children \(HBSC\)](#) jelentést, vagy a [The Global Matrix 4.0 on Physical Activity for Children and Adolescents](#) kutatások eredményeit.

Ezek a kutatások alátámasztják az ESSD megszervezésének, támogatásának szükségességét a te közösségedben is.

2

AZ INAKTIVITÁSI KRÍZIS

A mozgáshiánynak ára van!

A sportolás és a rendszeres testmozgás mértéke soha nem volt még ilyen alacsony. Sok uniós tagállamban a helyzet a diákok és a felnőttek körében egyaránt egyre romlik. A mozgáshiány nemcsak az emberek egészségét és jóllétét veszélyezteti, hanem negatív hatással van egész társadalmunkra és gazdaságunkra is.

Forrás: [Inactivity Time Bomb](#), ISCA



1 in 4 adults across Europe are **not active enough** & **4 in 5** adolescents across Europe are **not active enough**

Tudtad?

- Európában azoknak az embereknek az aránya, akik soha nem mozognak, vagy sportolnak, riasztóan magas, 45%. Ez az arány 2009 óta folyamatosan emelkedik (Eurobarometer, 2022).
- A mai gyerekek alkothatják az első olyan generációt, amelynek a fizikai aktivitás hiánya miatt rövidebb lesz a várható élettartama, mint szüleié. ([DesignedToMove.org](#)).
- A mozgáshiánnyal összefüggő betegségek kezelése évente több, mint 80 milliárd euróba kerül Európának (ISCA/CEBR, 2015 [Inactivity Time Bomb](#)).
- A fizikai aktivitások legnépszerűbb színterei a parkok, vagy más szabadtéri helyek, ahol az európaiak közel fele (47%) mozog, vagy sportol. Ez az arány 2017 óta tovább nőtt (Eurobarometer, 2022).
- A 11–17 éves fiúk és lányok riasztó arányban (77,6% és 85%) naponta kevesebb, mint egy órát töltenek közepesen intenzív testmozgással (WHO '[Global status report on physical activity](#)', 2022).

Ha sikerül az iskolai közösségeket mozgásra ösztönöznünk, azzal együtt fordíthatunk ezeken a riasztó tendenciákon.

Mindenki bekapcsolódhat, életkortól, háttértől vagy fitsségi szinttől függetlenül. Ugrás, tánc, úszás, futás... a lényeg, hogy mozogj!

KI, MIT, MIKOR, MIÉRT ÉS HOGYAN?

Tudod, hogy **ki, mit, mikor, miért** és **hogyan** tehet az ESSD megszervezéséért? Nézd meg az alábbi válaszokat, és használd az üzeneteket a kommunikációdban!

Ki szervezi?

Az iskola vezetésének támogatásával bárki kezdeményezheti az ESSD megszervezését. Ide tartoznak a diákok, tanárok, szülők, civil vezetők és más érdekeltek.

A legjobban szervezett ESSD-események bevonják az egész iskolát, támaszkodnak a helyi közösségek aktív közreműködésére, önkéntesek széles körű támogatására.

Mi ez az esemény?

Egy egész Európára kiterjedő iskolai sportnap, amelyet minden év szeptemberének utolsó péntekén rendeznek meg egy időben a kontinens országaiban. Az iskolákat arra hívjuk, hogy legalább 120 percen át legyenek aktívak futással, játékokkal, tánccal vagy más mozgásformákkal.

Az Európai Diáksport Nap (ESSD) szorosan kapcsolódik az Európai Sporthéthez (EWoS), és jól illeszkedik annak céljaihoz: a rendszeres mozgás és az egészséges életmód népszerűsítéséhez. A kezdeményezés célja, hogy Európa-szerte minél több gyermeket és közösséget ösztönözzön aktívabb életre.

ADAPTÁLD

Bár az üzenetek összehangolása egy egységes európai mozgalom részeként létfontosságú, nyugodtan igazítsd az Európai Diáksport Napja eseményét és üzeneteit a helyi körülményekhez!

Mikor ünnepeljük?

Idén **2026. szeptember 25-én**. Az ESSD-t minden évben szeptember utolsó péntekén rendezzük meg, követve a páneurópai eseményt inspiráló **Magyar Diáksport Napja** hagyományát. Bár előnyben részesítjük a hivatalos dátumot, arra is van lehetőség, hogy az Európai Sporthét időszakán belül (2026. szeptember 1-30. között) szervezetek eseményeket és azokat hivatalos ESSD-eseményként regisztrálják.

Hol?

Bárhol, ahol csak lehetséges. Beltéren, vagy szabadban, réten vagy vízparton. A lényeg, hogy a gyerekek MOZOGJANAK.

Miért szervezzük meg a sportnapot?

Számos kutatás bizonyítja, hogy a rendszeres testmozgás nemcsak egészségesebbé teszi a diákokat, hanem a tanulásban és az iskolai teljesítményben is támogatja őket. A közös sportprogramok erősítik az iskolai közösséget és az összetartozás érzését is.

Íme az öt legfontosabb ok, amiért érdemes ESSD-t szervezni az iskolában:

1. A testnevelés és a sport népszerűsítése az iskolában.
2. A mozgás örömeinek és élményének megismertetése a fiatalokkal.
3. Az egészség és az aktív életmód támogatása egész életen át.
4. A társadalmi befogadás ösztönzése, a tanulók szociális kompetenciáinak fejlesztése..
5. Kapcsolódás más európai országokkal.

Hogyan szervezzük meg?

Az ESSD megszervezése önkéntes alapon zajlik az iskolai és a helyi közösségek támogatásával. A programban részt vevő iskolák részesei lesznek az Európai Bizottság által kezdeményezett és támogatott #Beactive mozgalomnak. A „hogyanról” bővebben a következő oldalakon olvashatsz.

MITŐL VÁLIK HIVATLAOSSÁ EGY ESSD RENDEZVÉNY:



Regisztráld eseményed a www.essd.eu oldalon



Mozogjatok legalább 120 percen keresztül!



Írj egy rövid beszámolót a rendezvényt követően a www.essd.eu oldalon!

Az ESSD megszervezése egyszerű – csak kövessétek ezeket a lépéseket:

Teendők az ESSD előtt

- Regisztráljátok az eseményt az ESSD weboldalon (essd.eu)
- Tervezzétek meg a programokat és azok időtartamát (legalább 120 perc)
- Tájékoztassátok az iskolavezetést, a pedagógus kollégákat, a diákokat és a szülőket
- Gondoskodjatok a helyszínekről, az eszközökről és a biztonságos lebonyolításról

Teendők az ESSD alatt

- Tartsátok meg a tervezett programokat
- Gondoskodjatok arról, hogy mindenki aktívan és biztonságosan vehessen részt
- Készítsetek fotókat és videókat az esemény megörökítéséhez
- Ünnepeljétek a mozgást, és élvezzétek együtt a napot :)

Teendők az ESSD után

- Küldjétek rövid beszámolót legalább 2-3 fotóval vagy videóval.
- A beszámoló beküldése után az ESSD oklevelet automatikusan elküldjük e-mailben.
- Osszátok meg élményeiteket és eredményeiteket a helyi közösségben és a közösségi médiában is (#ESSD2026)
- Már most írjátok be a naptárba a jövő évi ESSD időpontját!



VÁLASSZ AZ ISKOLÁDHOZ ILLESZKEDŐ AKTIVITÁSOKAT!

Hogyan szervezzétek meg az ESSD-t az iskolában? Milyen programok működnek a legjobban az általános és középiskolákban? Hogyan lehet bevonni és lelkesíteni a diákokat? Mi a helyzet a civil szervezetekkel, a helyi vállalkozásokkal és más partnerekkel?

Inspirálódjatok tippekből, ötletekből és jó gyakorlatokból, amelyek segíthetnek abban, hogy sikeres ESSD eseményt szervezzetek a saját közösségetekben!

Legyen támogató, fejlesztő!

Tervezzetek olyan programokat, amelyek a tanulók személyiségét és szociális készségeit is fejlesztik! A sporttevékenységek és a mozgásos játékok erősítik az önbizalmat, motiválnak, valamint hozzájárulnak olyan fontos készségek fejlődéséhez, mint a kreativitás, az alkalmazkodóképesség és az empátia.

Legyen jól illeszkedő!

Győződj meg róla, hogy a tervezett tevékenységek megfelelnek a diákok életkorának, érdeklődési körének, illetve képességeinek. A feladatok elvégzése mellett legalább ilyen fontos, hogy mindenki jó érezze magát.

Legyen befogadó!

Azonosítsd azokat a diákokat, akik valamilyen okból hátrányos helyzetűek, vagy különleges figyelmet igényelnek (pl. önbizalomhiányosak)! Ne feledkezz meg a speciális nevelési igényű tanulókról sem. Tervezz olyan tevékenységeket, amelyek ösztönzik a részvételüket, és javítják a beilleszkedésüket a közösségbe! Nézd meg a videókat [itt](#) és [itt](#).

4.1 AKTIVITÁSOK MINDEKINEK

TIPP!

A diákönkétesek toborzásához kérj segítséget a diákönkormányzattól!

- Kezdjétek a Napot egy olyan **megnyitó ünnepséggel**, amelyen mindenki lehetőséget kap arra, hogy aktív legyen. „Fussunk át az éven” (pl. **2026 méteres futás** 2026-ban).
- Ösztönözd a diákokat, hogy **aktív közlekedési módot választva** jöjjenek az iskolába (gyalog, kerékpárral, rollerrel, görkorival, gördeszkával, stb.)!
- Mutassatok be egy új sportágat az iskolátokban, amely nem szokványos vagy ismeretlen (Ultimate frizbi, flag football)
- Tartsatok foglalkozásokat az iskolában dolgozók és a diákok részvételével, ahol bemutatjátok az aktív életmód előnyeit! Ötletelhettek közösen arról, hogy milyen új módon lehet mozgásba hozni az iskolát.
- **Találjátok ki a nap témáját**, inspirálódjatok az idei, vagy a korábbi fókusztema eszköztárak segítségével: **Az együttműködés ereje**, **Tanulás a mozgáson keresztül**, **A mozgás öröme**, **Irány a Zöld**, **Mozgásra ösztönző környezet** - **Adj teret a mozgásnak**, **Lelki egészség**, **Egészséges táplálkozás**
- Hívjátok meg a szülőket az ESSD-re – még akkor is, ha nehéz őket elérni - és próbáljátok meg bevonni őket az egyes feladatokba, aktivitásokba!
- Ösztönözzétek a helyi sportegyesületeket és fitnessközpontokat arra, hogy részt vegyenek az ESSD népszerűsítésében!

A diákok, mint szervezők

Hogyan lehet bevonni a diákokat az ESSD szervezésébe? Sokféleképpen! Életkoruknak megfelelően...

- ✓ ...javasolhatnak kihívásokat, más aktivitásokat az osztályuk vagy családjuk részére,
- ✓ ... promóciós plakátokat készíthetnek,
- ✓ ... javaslatokat tehetnek, hogy hogyan lehetnének aktívabbak az iskolában

4.2 TANULÓK BEVONÁSA AZ ESSD SZERVEZÉSÉBE

Az iskolai sportprogramok szervezése és lebonyolítása nemcsak a tanárok feladata lehet. A tanulók is sokat tanulhatnak egy-egy mozgásos esemény szervezéséből. Mindamellet, hogy a szervezés számos kompetencia fejlesztéséhez hozzájárul, a programban való részvételre is motiváló hatással lehetnek a kortársak által szervezett és vezetett programok.

Miért jó, ha bevonjuk a tanulókat a szervezésbe?

A programok tervezése, szervezése, lebonyolítása és utólagos értékelése során a tanulóknak számos kompetenciája fejlődik. Mindemellet lehetősége nyílik a diákoknak arra, hogy a tanulmányok során elsajátított ismereteiket és kompetenciájukat valós élethelyzetben, kreatívan alkalmazzák. Az alábbi kulcskompetenciák fejlődésével számolhatunk:

- **A tanulás kompetenciái:** A tanulóknak a színes és változatos programok szervezése által lehetőségük nyílik saját erősségeik megismerésére. A tanulmányaik során megszerzett tudásra és tapasztalatokra támaszkodva képessé válnak különböző helyzetekben különböző problémák megoldására Elméleti tudásukat a gyakorlatban is kipróbálhatják.
- **A kommunikációs kompetenciák:** A tanulók az információcsere különböző csatornáit (vizuális, auditív, digitális) ismerhetik meg és az ezen keresztül történő hatékony kommunikáció megvalósítását gyakorolhatják különböző kommunikációs helyzetekben (pl. tanár-diák, diák-diák, stb.). Valós helyzetben gyakorolják az érvelést, mások meggyőzését és a tudatosan, használják digitális technológia kínálta eszközöket, lehetőségeket.

- **A digitális kompetenciák:** : A tanulótársak véleményének digitális úton történő begyűjtése, a programokat hirdető tájékoztató leírások, plakátok elkészítése, az események közösségi média felületeken történő meghírdetése a programok fényképen, videón történő rögzítése, elősegíti a digitális technológiák felelős és etikus használatának elsajátítását.
- **A matematikai, gondolkodási kompetenciák:** Az eseményhez kapcsolódó esetlegesen felmerülő költségek tervezése, a programtervezéshez kapcsolódó időbeosztás elkészítése, a szervezéshez szükséges adatgyűjtés, adatrendszerzés, kritikai mérlegelés és döntés, logikus gondolkodás szükségessége mind hozzájárulnak a nevezett kompetencia fejlődéséhez.
- **A személyes és társas kapcsolati kompetenciák:** A sportprogram tervezése és szervezése csapatmunkában zajlik, megkerülhetetlenül támogatja olyan képességek, készségek kialakulását, mint pl.:
 - szabályok követése, betartása
 - felelősségvállalás
 - saját szerep felismerése egy csoportban, tevékenységvégzés csapatban, válsághelyzetekkel történő hatékony megküzdés
- **A kreativitás, alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái:** A változatos programok kitalálása önmagában is támogatja az innovativitás és kreativitás megvalósulását.
- **Munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák:** A programszervezés és tervezés támogatja a nevezett kompetenciához kapcsolódó részkompetenciákat:
 - a vállalkozási hajlandóságot
 - a kezdeményező hozzáállás és az új ötletek iránti pozitív attitűd kialakulását,
 - a munkavégzéshez szükséges készségek kialakulását,
 - a felelősségvállalást

MILYEN FELADATOKBA TUDJUK A TANULÓKAT BEVONNI?

A tanulókat különböző szinten vonhatjuk be az ESSD szervezésébe.

- **Előkészítés (tervezés és szervezés)**

Tervezzék meg a tanulók az ESSD napjának aktivitásait! Ehhez végezhetnek (akár online) felmérést a tanuló társaik körében, hogy milyen tevékenységekben vennének részt szívesen. Készítsenek pontos forgatókönyvet és feladatlistát a teendőkkel kapcsolatosan és ehhez nevezzenek meg felelősöket! Az esemény napján segítsenek a szerek és eszközök kipakolásában, a terem berendezésében és egyéb előkészítő munkálatokban.

- **Lebonyolítás**

Az esemény forgatókönyve alapján segítsék a tanulók a programok megvalósítását. Kísérhetik az egyes osztályokat a program állomáshelyeire, részt vehetnek az egyes feladatok elmagyarázásában, de az esemény dokumentálásában is.
(pl. fényképkészítés)

- **Programértékelés, utómunkálatok**

A program közös értékelése segítheti a jövőbeni iskolai programok minőségi megvalósítását. A program lezajlását követően készíthetnek a tanulók beszámolót akár faliújság cikk, akár videós bemutató formájában. Ezzel ösztönözhetik társaikat a hasonló eseményeken való jövőbeni részvételre

TIPP!

Bízzunk a gyerekekben és higgyük el, hogy felelősségteljesen el tudják látni a tervezéssel, szervezéssel és lebonyolítással kapcsolatos feladatokat!

4.3 ÓVODÁK ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLÁK

A közösségi szellem erősítése

A helyi közösség tagjai – beleértve a szülőket is – hasonló szerepet tudnak betölteni, mint az önkéntesek. A jelenlétük erősíteni fogja a helyi közösség és az iskola közötti kapcsolatokat.

Merítsetek ihletet!

- Kérjétek meg a diákokat, hogy hozzanak labdát az iskolába, és ezen a napon a labdát taneszközként használjátok az órákon!
- A tanórák elején iktassatok be „frissítő és felrázó” tevékenységeket ahol a diákok aktivizálódhatnak a testmozgáson keresztül.
- Ösztönözzétek a diákokat és a tanárokat arra, hogy a tanórák közti szünetekben sétáljanak vagy fussanak a szabadban!
- Tartsatok grassroots iskolai mozgásfesztivált, ahol minden tanulót megmozgathattok a képességeinek megfelelő feladatokkal. Hasznos szervezési ötleteket találtok a [TESIM.hu](https://www.tesim.hu) weboldalon, a [Diáksportfesztivál szervezés könyvben](#), az [oktatóvideóban](#) és a [Mozgás öröm! eszköztárban](#).
- Csapatsportokkal integráljátok a hátrányos helyzetű, vagy sajátos nevelési igényű tanulókat. ([“Játszunk együtt”](#)).
- Készítsetek kihívásokat a diákok szülei részére, hogy ők is aktívabbak legyenek! Pl. végezzenek el hetente 10 kültéri mozgásos tevékenységet!
- Készítsetek mozgásos tanösvényt (kincsvadászat, matematikai feladatok) a diákoknak szórakoztató feladatokkal. További ötleteket a [Mozgásra ösztöntő környezet - Adj teret a mozgásnak](#) eszköztárban találtok.

Csodakukac az Egyesült Királyságban

A Csodakukac egy népszerű gyerekkönyv, amelyben a szuperhős kukac és barátai legyőzik a Gonosz Varázsló Gyíkot. A könyv alapján sok parkban készítettek tematikus, aktív mozgásra ösztönző akadálypályákat, ahol az ismert és szeretett szuperteremtények között tudnak mozogni a gyerekek. Kincskeresés, kincsvadászat önállóan vagy szülői segítséggel. Fontoljátok meg, hogy egy népszerű könyvszereplőt, mesehőst, vagy akár egy matekóra anyagát felhasználva ki tudtok-e alakítani egy hasonló pályát a gyerekeknek!.

“Nézd, ahogy a Csodakukac tekereg! Nézd, ahogy mászik! Hip, hip, hurrá, Csodakukac”

Donaldson, J. (2012). Csodakukac. Pagony Kiadó Kft., 2024

4.4 KÖZÉPISKOLÁK



A motiváció számít

A középiskolások motivációja sokféle. Vannak lelkes sportolók, mások inkább az egészségük javításáért vagy fogyás céljából mozognak. Néhányan szívesen vállalnak vezető szerepet, míg mások inkább csendesebben, egy osztály vagy klub tagjaként érzik jól magukat. És persze akadnak olyanok is, akiket nehezebb megszólítani.

- Indítsátok a napot egy **egész iskolát megmozgató** közös futással vagy tánccal, és zárjátok egy nyugtató jógaórával!
- **Állítsátok a tanulókat kihívások elé!** Kezdjétek 20 perccel hamarabb az iskolát valamilyen aktivitással, és szervezzétek úgy, hogy minden szünetben más és más sportot, játékot lehessen kipróbálni (kidobós, buborékfoci)! A kihívásokban a családok, szülők is részt vehetnek.
- **Szervezzetek tanár-diák meccseket** a népszerű látványsportágakban (pl. foci, kosárlabda, röplabda).
- **Gyűjtsetek össze használt sportfelszereléseket,** osszátok szét véletlenszerűen a tanulók között, és találjatok ki játékokat ezekkel!
- **Szervezzetek csak lányoknak szóló programokat** lányok vezetésével – lehet hagyományos sport (röplabda), tánc vagy bármi, amit ők szeretnek!
- A mozgás fontosságát építsétek be az egyes tanórákba, ne csak a testióraiba. Mozgásos feladatokkal aktívabbak lehetnek a tanulók egy matek, vagy biológia órán is. Erre jó példákat találtok a **Tanulás a mozgáson keresztül** eszköztárban, vagy **Healthy and Physically Active Schools Project** a projekt eredményei között.

Ifjú szervezők

A középiskolás diákok elég idős ahhoz, hogy valódi vezetői szerepet és felelősséget vállaljanak.

A diákok:

- ✓ bátorítani tudják társaikat az eseményen való részvételre (pl. a közösségi médiában)
- ✓ tarthatnak edzéseket társaiknak, szervezhetnek, vagy vezethetnek eseményeket
- ✓ meggyőzhetik a diákokat, hogy önkéntesként vegyenek részt az eseményen

4.5 SZÜLŐK ÉS MÁS ÉRDEKELT SZEREPLŐK BEVONÁSA

TIPP!

Szervezőként fontos, hogy befogadó szemlélettel szólítsatok meg különböző érdeklődésű és motivációjú embereket. Ez nagyban hozzájárul az elkötelezett önkéntesek bevonásához és hosszú távú megtartásához.

Hogyan vonhatod be a szülőket, civil szervezeteket, helyi vállalkozókat és más fontos közösségi szereplőket?

- Keressetek támogatókat – egy helyszín, eszköz vagy kis anyagi segítség is sokat jelenthet!
- Bátorítsatok az önkénteseket a rendezvény előtt, alatt és után is!
- Kérjétek, hogy népszerűsítsék a rendezvényt a helyi és a közösségi médiában is.

Az együttműködés ereje

Fedezzétek fel az [ESSD 2025 „Együttműködés ereje” című eszköztárát](#), amely azonnal használható eszközökkel és gyakorlati útmutatóval segíti a partnerségek kialakítását. Az eszköztár támogatást nyújt a partnerek azonosításában, az igények feltérképezésében, a programok tervezésében és megvalósításában, valamint a sportegyesületekkel és más partnerekkel való együttműködés értékelésében és továbbfejlesztésében. Gondoljátok át iskolátok igényeit és kihívásait, fedezzetek fel új nézőpontokat, és találjátok meg a megfelelő partnereket ötleteitek megvalósításához!

5

KOMMUNIKÁCIÓ ÉS MEGJELENÉS



- Az ESSD nem csupán egyetlen napról szól – hanem **egy egész éven át tartó** mozgalom és **kommunikációs kampány**, amely az aktív és egészséges életmódot népszerűsíti Európa-szerte.
- Az **ESSD Kommunikációs Kézikönyvét** minden évben frissítjük, hogy gyakorlati útmutatóval és könnyen használható kommunikációs anyagokkal támogassuk a szervezőket az ESSD népszerűsítésében és új iskolák bevonásában.
- A kézikönyv kommunikációs eszközöket, sablonokat és jó példákat kínál a nyilvánosság, a média és más fontos célcsoportok eléréséhez helyi, országos és európai szinten.
- ESSD programjaitok közösségi médiás megosztásakor használjátok a hivatalos **#ESSD2026** és **#BeActive** hashtageket, hogy kapcsolódjatok az európai kampányhoz, inspiráljátok más iskolákat és növeljétek eseményeitek láthatóságát.
- Részletes kommunikációs útmutatókért és letölthető anyagokért látogassatok el az ESSD honlapjára (www.essd.eu), illetve tekintsetek meg az ESSD Kommunikációs Kézikönyvét.

AKTÍV KÖZLEKEDÉS ESZKÖZTÁR

- Az ESSD nem csupán egyetlen napról szól – hanem egy egész éven át tartó kezdeményezés, amely az aktív és egészséges életmódot népszerűsíti Európa-szerte.
- Minden évben **egy kiemelt témát** állítunk a középpontba, amelyet az iskolák az ESSD eseményeikbe és más tanévi programjaikba is beépíthetnek.
- A **fókusztema eszköztár** gyakorlati útmutatóval és inspiráló ötletekkel támogatja a szervezőket abban, hogy hogyan valósíthatják meg a témát az iskolában és azon túl is.
- Az idei év kiemelt témája az **aktív közlekedés**.
- Az **Aktív Közlekedés Eszköztár** segíti az iskolákat abban, hogy a gyerekeket mindennapi életükben több mozgásra ösztönözzék a gyaloglás, a kerékpározás és más fenntartható iskolába jutási formák népszerűsítésével. Támogatást nyújt pedagógusoknak és más szakembereknek olyan iskolai környezet kialakításában, amely biztonságossá, vonzóvá és elérhetővé teszi az aktív közlekedést a diákok és családjaik számára. Az eszköztár gyakorlati útmutatót is kínál élményalapú programok és többnapos események szervezéséhez, segítve az iskolákat abban, hogy saját tapasztalatokon keresztül fedezzék fel az aktív mobilitás egészségügyi, közösségi és környezeti előnyeit.
- **Inspirációért** és letölthető anyagokért látogassatok el az ESSD honlapjára (www.essd.eu), valamint tekintsétek meg az Aktív Közlekedés Eszköztárat.

7

AZ EURÓPAI SPORTHÉT ÉS AZ EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT

EURÓPAI MOBILITÁSI HÉT (EMW)

- minden évben **szeptember 16-22. között** kerül megrendezésre
- az Európai Bizottság kiemelt kampánya, amely a fenntartható városi mobilitást népszerűsíti, és arra ösztönzi az embereket, hogy az aktív közlekedési formákat, a közösségi közlekedést és más környezetbarát megoldásokat válasszák.
- Az EMW kommunikációs és arculati útmutatója [itt](#) érhető el..

További információ: <https://mobilityweek.eu/>

EURÓPAI SPORTHÉT (EWOs)

- minden évben **szeptember 23-30. között** kerül megrendezésre
- az Európai Bizottság kiemelt kezdeményezése, amely a sport és a fizikai aktivitás testi, lelki és közösségi előnyeire hívja fel a figyelmet.
- Javasoljuk a #BeActive hashtag használatát minden kommunikációs felületen és anyagban. A #BeActive kommunikációs és arculati útmutató [itt](#) található.
- Az ESSD az EWOs egyik kiemelt eseménye, mivel ugyanazokat az értékeket népszerűsíti az egészségfejlesztő teszteléssel és az egészséges életmóddal kapcsolatban.
- Kövessétek a hazai EWOs koordinátor - NDHSZ - híreit, az Európai Sporthét [Facebook](#) és [Instagram](#) oldalait inspiráló tartalmakért

EUROPEAN
MOBILITY
WEEK



#BEACTIVE^T
EUROPEAN WEEK OF SPORT

8

SPORTOLJ HULLADÉKMENTESEN! #WithoutWaste

SPORT #WithoutWaste

Az ESSD konzorcium bolgár partnere, a BG Be Active által indított Sport #WithoutWaste kezdeményezés célja a környezetbarát szabadidősport-események népszerűsítése és a környezettudatos szemlélet erősítése. Az alulról építkező oktatási, szemléletformáló és szakpolitikai tevékenységeken keresztül a Sport #WithoutWaste támogatja a környezeti szempontok beépítését az események tervezésébe, valamint a résztvevők aktív bevonását a környezetvédelem témájába.

A hulladékmentes Európai Diáksport Napja megszervezéséhez a kezdeményezés több lehetséges megoldást javasol:

1. Jelöljétek ki fenntarthatósági prioritásaitokat!
2. Vonjatok be önkormányzatokat, hulladékkezelő partnereket és civil szervezeteket!
3. Tűzzetek ki reális célokat, és építsétek be a fenntarthatósági szempontokat programjaitokba, tanórákba!
4. Tervezd meg az erőforrásokat, például a költségvetést, a felszerelést és az útmutatásokat a csapatod támogatására!
5. Osszátok meg környezettudatos eseményeiteket és jó példáitokat különböző kommunikációs csatornákon (#WithoutWaste)!
6. Értékeljétek ki a céljaitokat, és gyűjtsetek adatokat a sikerekről és kihívásokról!

A bolgár BG Be Active segít a környezetbarát rendezvények tervezésében, tanácsadással, kapcsolatokkal és ötletekkel.

Email: beactive@bgbeactive.org
Weboldal: sportwithoutwaste.org

Olvasd el a 2022-ben készített **Irány a zöld! című eszköztárunkat**, hogy további inspirációt kapj a környezetvédelemre összpontosító, aktív, oktatási célú sport rendezvények szervezéséhez!

Ha a rendezvényed/iskolád eseményeinek tervezésébe további fenntarthatósági szempontokat is be szeretnél építeni, akkor az **Útmutató iskolai #WithoutWaste sportesemények szervezéséhez című dokumentumban** találhatsz konkrét tippeket.

® **European**
School Sport
Day

#ESSD2026

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

KAPCSOLAT

Szeretnél többet megtudni az ESSD-ről?
Nézd meg weblapunkat: **www.essd.eu**

@diaksport
essdeurope
@european_school_sport_day



BG BE ACTIVE



Co-funded by
the European Union



További kérdés esetén
keress minket a következő
címen: **info@essd.eu**