



Lelki Egészség Eszköztár

az Európai Diáksport Napja nemzeti koordinátorai részére

Az eszköztár segítségével kezdeményezhetsz beszélgetést
2020-ban a gyermekek lelki és fizikai jóllétéről.

EURÓPAI DIÁKSPORT NAPJA – MEGMOZGATJUK AZ ISKOLÁKAT!

Mi lenne, ha minden gyermeket megmozgatna a sport és a játék az iskolában?
Mi lenne, ha minden európai iskola egy napot a sport ünneplésére szentelne?
Hozzájárulna ez ahhoz, hogy a diákok egészségesen és fitten éljenek?

A mi válaszuk: IGEN! Az Európai Diáksport Napján ezt fogjuk tenni!
2020-ban újra ESSD!

Az Európai Diáksport Napja az Európai Unió Erasmus+ Program társfinanszírozásában valósul meg.

Az Európai Diáksport Napját az Európai Bizottság is támogatja, és az Európai Sporthét #BeActive kampányának része.

#BEACTIVE
EURÓPAI SPORTHÉT



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával



Tartalom

1	A lelki egészség fontos	4
2	A gyermekek lelki egészsége Európában	5
3	A jóllét főbb területei gyermekkorban	6
4	Fizikai aktivitás és lelki egészség	7
5	ESSD – kezdj beszélni róla!	8
6	A nemzeti koordinátorok feladatai	9
7	Mit tehetnek az iskolák?	10
	7.1. TÁMOGATÓ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA	11
	7.2. PROGRAMÖTLETEK	13
	7.3. ESEMÉNYÖTLETEK, ÖTLETES ESEMÉNYEK	14
8	Tudj meg többet, és tervezz előre!	15

1

A LELKI EGÉSZSÉG FONTOS!

TUJTAD?

A WHO Európai Régiójában a korlátozottság vezető oka valamilyen mentális betegség, és a mentális problémák fele a 14. életév előtt alakul ki.

Forrás: WHO

A gyermek- és serdülőkor kiemelten fontos fejlődési szakasz a lelki egészség szempontjából. Ebben az időszakban olyan készségek és képességek fejlődnek tovább, mint az önkontroll, az autonómia, a társas interakciók és a társas tanulás, amelyeknek közvetlen hatása van a lelki egészségükre az életük folyamán. A lelki egészség fejlesztése kihívás, és viszonylag keveset foglalkozunk vele.

Lelki egészség a járvány idején

A 2020-as Covid-19 világjárvány megjelenésével a gyermekek és serdülők is érzékelik, hogy a világ megbolydult. A gyermekek, csakúgy mint a felnőttek, a mindennapi életük, rutinjuk felborulását élték meg az iskolák bezárása, a társadalmi távolságtartás, a bizonytalanság és az esetleges veszteségek megélése következtében. Ez idő alatt sokuk érezhetett aggodalmat, szorongást, félelmet, a barátoktól való elszigeteltséget, dühöt vagy stresszt.

Fontos, hogy alkalmazkodjunk és hatékonyan tudjuk reagálni ezekre a kihívásokra. A jelen helyzet egyben lehetőséget is kínál arra, hogy megtaláljuk és mozgósítsuk a belső erőinket, újraértékeljük a meglévő társas kapcsolatainkban rejlő támogatást, és új, kreatív megoldásokat találjunk.

Az iskolák „megváltozott renddel” fogadják tanulóikat az ősz folyamán, ami lehetőséget ad arra, hogy a fizikai és lelki egészséggel kapcsolatos tudatosság figyelmet kapjon az iskolába és az osztálytermekbe való visszatérés során.

Az eszköztár segítségével az iskolákkal, szülőkkel és a gyerekekkel is párbeszédet kezdeményezhetsz a fizikai aktivitás lelki egészségre tett pozitív hatásairól. Felhívhatod a figyelmet, hogy mennyire fontos a gyermekek lelki egészségének és önértékelésének támogatása, különösen válság és bizonytalanság idején.

2

A GYERMEKEK LELKI EGÉSZSÉGE EURÓPÁBAN

*Mit mutatnak a statisztikák az országodban?
Nézd meg a HBSC felmérések eredményeit [itt](#).
Az OECD PISA felmérés eredményeit [itt](#) találod.*

Lelki egészséggel kapcsolatos problémák Európa szerte

- Az európai 15 éves lányok közel egyharmada, és a 15 éves fiúk 15%-a jelezte, hogy egy héten több mint egyszer érezte magát letörtnek.¹
- A gyermekek élettél való elégedettsége csökken 11 és 15 éves kor között.² 2015 és 2018 között a diákok élettél való elégedettsége 5%-al csökkent.
- A 10–19 éves serdülők között az öngyilkosság a vezető halálok az alacsony és közepes jövedelmű országokban, míg a második vezető halálok a magas jövedelmű országokban a WHO Európai Régiójában.¹
- A fiúkhoz képest a lányok jelezték többször, hogy „néha vagy sokszor” szomorúnak érzik magukat.
- A diákok nagyobb mértékben élik meg az összetartozás érzését, amikor kapcsolatban vannak a társaikkal az iskolában.²

hivatkozás: ¹HBSC, ²OECD

PÉLDA NÉHÁNY ORSZÁGBÓL (2017/2018):

- SZLOVÁKIA: [5-ből 1 gyermek](#) (18-20%) könnyebben beszél az érzéseiről online, mint szemtől szemben.
- BELGIUM: 2002 óta jelentősen megnőtt azon fiatalok aránya, akik alvászavarról számolmak be (fiúk között kb. 20%, lányok között 25%).

A gyermekek hetente többször tapasztalnak nehézséget

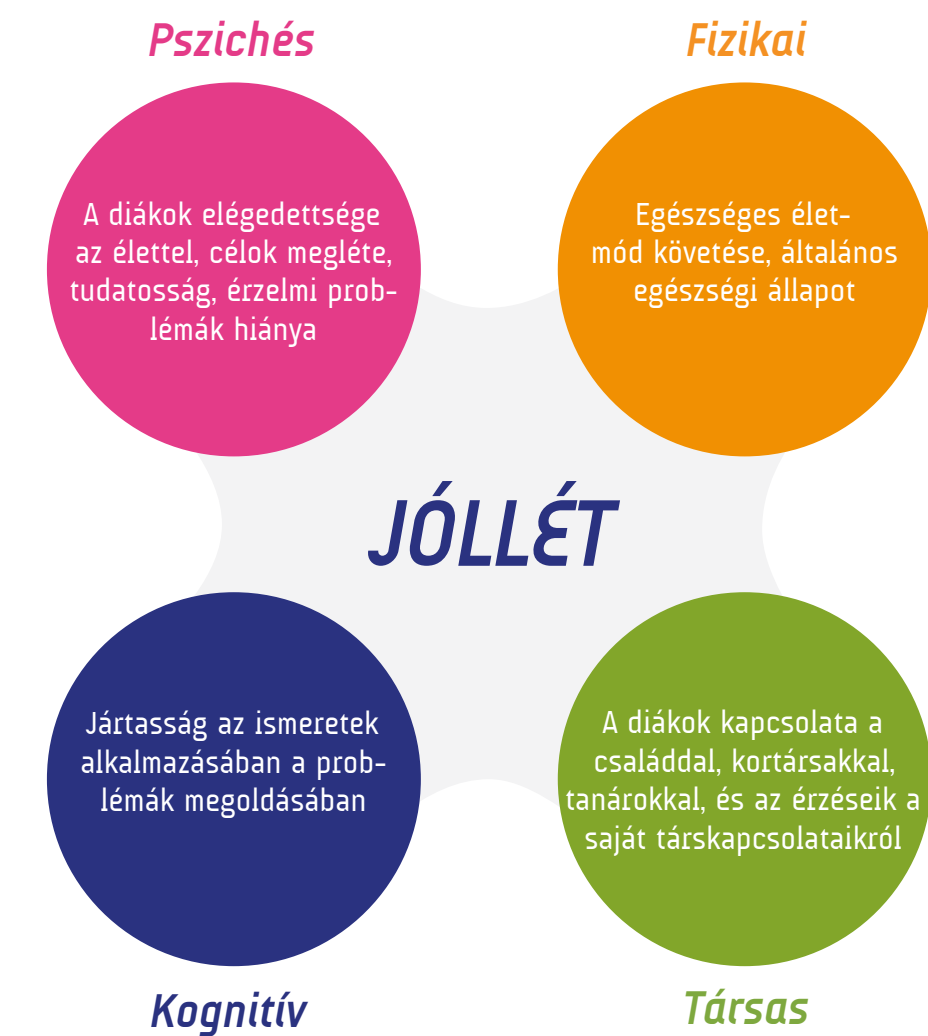
- SVÉDORSZÁG: a 11 éves lányok 32%-a, a 11 éves fiúk 25%-a érzi magát ingerlékenynek.
- OLASZORSZÁG: a 13 éves lányok 52%-a, a fiúk 34%-a jelezte, hogy feszültnek érzi magát.
- FRANCIAORSZÁG: a 15 éves lányok 43%-ának, a fiúk 33%-ának van alvási problémája.
- ROMÁNIA: a 15 éves lányok 44%-a, a fiúk 24%-a érezte magát letörtnek.
- SKÓCIA: a 15 évesek egyharmada érezte magát ingerültnek, feszültnek és rossz alvónak.



Az iskoláskorú gyermekek egészségét és jóllétét számos egymással összefüggő, pszichológiai, fizikai, kognitív és társas tényező alakítja. Mindegyik terület fontos, az iskolák ezekkel foglalkozhatnak átfogóan és külön-külön is.

Az iskola elősegíti a gyermekek fejlődését, tanulását és sikerek elérését. Lehetőséget teremt a diákoknak és a körülöttük lévő felnőtteknek a megküzdési képességeik és belső erőforrásaik fejlesztésére, ezáltal egyfajta pszichés ellenállóképesség, rugalmasság erősítésére. Ebben a munkában az iskola, a tanárok, a szülők és diákok, valamint a szélesebb közösség együtt vesznek részt.

A lelki egészség és jóllét kapcsán kezdeményezett tevékenységek, párbeszédok során hasznos lehet a fő területeket összefoglaló ábra.

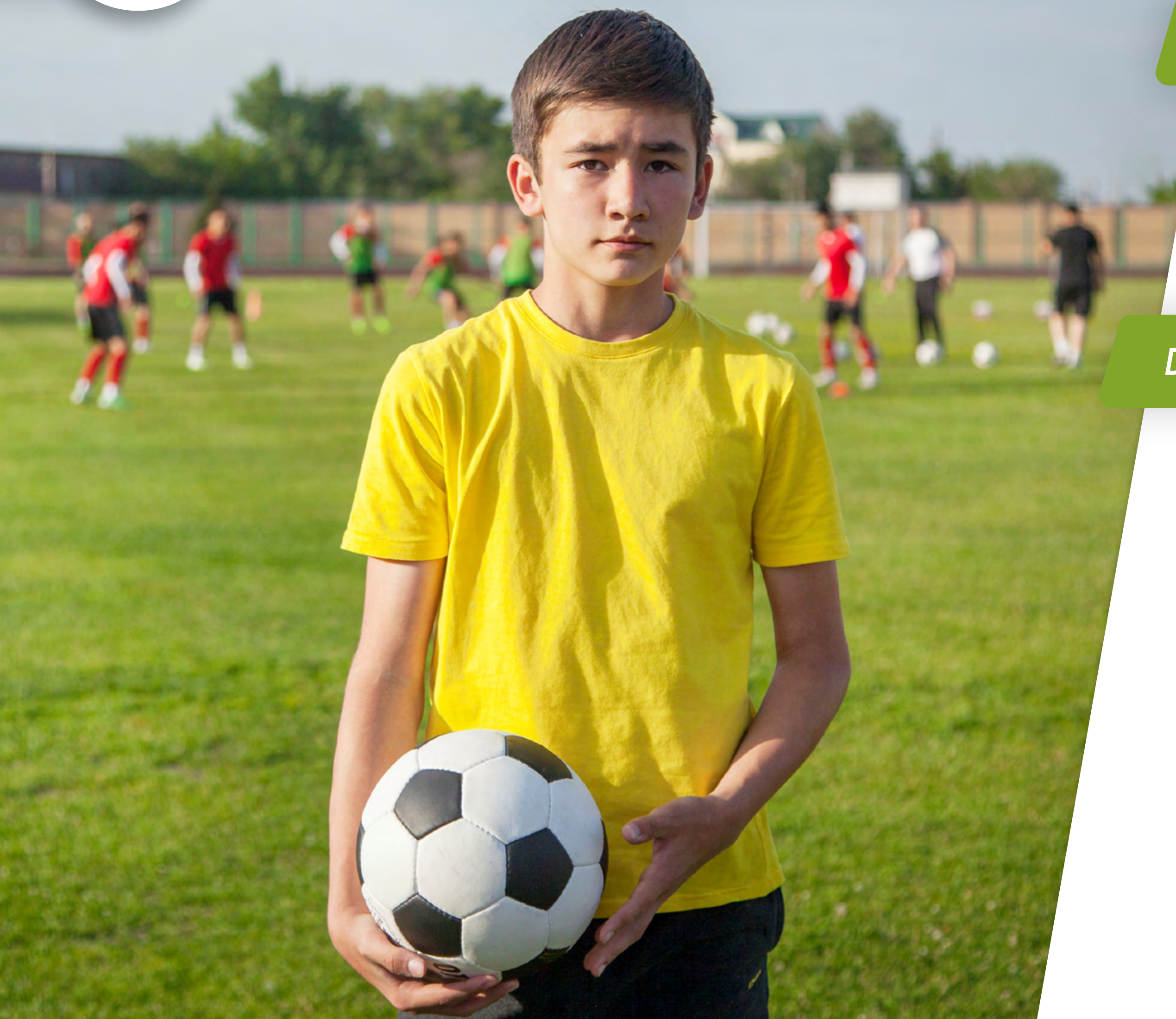


Forrás: [OECD.org](https://www.oecd.org)

EGY PÉLDA

Hogyan fejlesszük a lelki egészséget teljeskörű iskolai szemlélettel?

[Támogató Iskolák Hálózata](#),
Gyermekek és Családok Nemzeti Központja, Egyesült Királyság



A MOZGÁS SEGÍTI A GYERMEKEKET, HOGY JOBBAN ÉREZZÉK MAGUKAT!

A gyermekkori aktív életmód segít, hogy később aktív életmódra törekvő felnőttek legyünk. A fizikai aktivitás gyermekek és fiatalok körében is segíti a lelki egészség javítását. A Covid-19 járvány alatti megszorítások idején a fizikai aktivitásnak még inkább megnőtt a szerepe.

DE A GYERMEKEK NEM MOZOGNAK ELEGET!

A 11, 13 és 15 éves európai gyermekek kétharmada nem mozog az ajánlásoknak megfelelő mértékben. Európában minden harmadik 11 éves gyermek elhízott vagy túlsúlyos.¹

19 európai országból 18 C vagy rosszabb minősítést kapott az „Aktív Egészséges Gyermekek” felmérésen 2018-ban a fizikai aktivitás szintjük alapján.²

A Covid-19 járvány hatásaival foglalkozó korai kutatások eredményei azt mutatják, hogy 38–44%-kal csökkent a fizikai aktivitás a magas jövedelmű országok lakosságának körében, például Dániában és Ausztráliában.^{3,4}

Egy dán felmérés szerint, a középiskolások 52%-a kevesebbet sportolt a korlátozások ideje alatt.⁵

¹ <https://bit.ly/2Yrehel>

² <https://bit.ly/319pRww>

³ <https://bit.ly/2BuYJxm>

⁴ <https://bit.ly/2Z7p640>

⁵ <https://bit.ly/3etxp0X>



5

ESSD – KEZDJ BESZÉLNI RÓLA!

BUZDÍTS! – FIZIKAI AKTIVITÁSSAL SOKAT TEHETÜNK A LELKI EGÉSZSÉGÉRT!

Használd ki az Európai Diáksport Napját! Győzd meg az iskolákat és a döntéshozókat, hogy a fizikai aktivitást tekintsék a gyermekek lelki egészségének javítását célzó stratégiák egyik elemének.

Ezek a bizonyítékok segíthetnek a meggyőzésben:

- Gyermekek körében a rendszeres fizikai aktivitás ok-okozati összefüggésbe hozható a kognitív teljesítmény javulásával, ezáltal a jobb osztálytermi viselkedéssel és az iskolai teljesítménnyel.
- A fizikai aktivitás segít a depresszió leküzdésében.
- A fizikai aktivitás magasabb önértékeléshez vezethet.
- A mozgásnak pozitív pszichoszociális hatásai vannak.
- A hosszan tartó mozgásszegény életmód a lelki egészség romlásával járhat.

(Forrás: Biddle et al: Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality, *Psychology of Sport and Exercise* · September 2018)

Tudtad?

- Néhány szervezett mozgásformának, mint például a táncnak, különleges hatása is lehet a fiatalok lelki egészségére. A táncalapú foglalkozások fejlesztik a kreativitást, a konstruktivitást, az önértékelést és az önbizalmat.
- Ha támogatjuk a gyermekeket, hogy megtalálják a számukra legélvezetesebb és legjobb mozgásformát, azzal egyúttal a jóllétük elérését is támogatjuk.
- A sportnak és a szervezett fizikai aktivitásnak fontos közvetett hatásai is vannak: alkalmat adnak arra is, hogy tudást szerezzünk az egészséges táplálkozásról, életmódról, magáról a mozgásról és az egészségről.

**AZ ESSD-VEL KAPCSOLATOS FELADATAID**

A 2020. évi Európai Diáksport Napja fókusztemájának megismertetése során fontos szereped van az alábbiakban:

- ✓ Hívd fel a figyelmet az iskoláskorú gyermekek lelki egészségének fontosságára, különösen ebben a jelenlegi kihívásokkal teli helyzetben!
- ✓ Hívd fel a figyelmet, hogy a fizikai aktivitás pozitívan hat a lelki egészségre és a jóllétre!
- ✓ Hívd fel az iskolák figyelmét, hogy az iskolai megelőzés és a korai beavatkozás milyen fontos szerepet játszik a gyermekek és fiatalok életében!
- ✓ Támogasd az iskolákat, hogy a lelki egészség és jóllét témáját a fókuszba helyezhessék az ESSD2020 során!
- ✓ Támogasd az iskolákat eseményötletekkel és kérd meg szakembereket, hogy segítsenek megvalósítani!
- ✓ Azonosíts és vonj be országos kulcsszereplőket a helyi megvalósítás támogatására!

AZ ISKOLA SZEMÉLYZETE A LEGFŐBB TÁMOGATÓD

Te vagy az Európai Diáksport Napjának fő megvalósítója, de nem tudsz mindent egyedül elvégezni, különösen olyan érzékeny téma esetén, mint a lelki egészség fejlesztése. Ezért vonj be olyan segítőköt, akik támogatnak majd ebben a munkában:

- **tanárokat**
- **iskolapszichológusokat**
- **iskolaegészségügyi személyzetet**
- **lelki egészség területén jártas szakembereket**
- **szülőket, amennyiben kapcsolatban vagy velük**
- **és a diákokat!**

A reziliencia annak képessége, hogy stresszes élethelyzetekkel meg tudjunk küzdeni és a nehézségek ellenére fejlődni tudjunk.

Fejlesszék a lelki egészséggel kapcsolatos tudatosságot!

A lelki egészségre vonatkozó tudatosság azt jelenti, hogy megértjük és megtanuljuk, hogyan tudjuk elérni és megtartani jó lelki állapotunkat, és hogyan tudjuk felismerni a mentális problémákat, hova fordulhatunk velük. Az iskoláknak – akár személyesen, akár online –, kiemelten fontos szerepe van abban, hogy a gyerekek képességét támogassák a stresszel való megküzdésben, valamint olyan készségek fejlesztésében, amelyek segítik őket az érzelmeik felismerésében, elfogadásában és kezelésében, ezáltal növelve az ellenálló képességüket.

Különösen fontos tudnunk, hogy most a Covid-19 járvány során a szomorúság, idegesség vagy a düh érzései normális válaszok a gyermekek részéről. Fontos az is, hogy támogassuk a gyermekeket hogy kifejezhessék és megoszthassák az átélt érzelmeiket.

A társas támogatás, az összetartozás érzésének fejlesztése

A társas kapcsolatok elengedhetetlenek a gyermek normális pszichés fejlődéséhez és jóllétéhez. A társas támogatásnak több forrása van a gyerekek életében, ilyen a család, a barátok, kortársak, tanárok, mentálhigiénés szakemberek, de akár a háziállatok is. Az összetartozás érzése, a barátok megléte és a társas támogatottság érzése alapvetően fontos a lelki egészség szempontjából – különösen az egyre inkább online térben zajló világunkban.

A társas és érzelmi kompetenciák fejlesztése

A saját és mások érzelmeinek felismerése, megkülönböztetése, az érzelmek és a személyes vélemények asszertív módon történő kifejezésének képessége fontos fejlesztési területek.

A önértékelés és önbizalom fejlesztésének támogatása

Az önértékelés fontos meghatározója az érzelmi jóllétnek, mind a felnőttek, mind pedig a gyermekek körében. Az alacsony önértékelés visszahúzhatja a gyermeket iskolai sikerek elérésében, mert nem bíznak abban, hogy képesek elérni a céljukat. A rendszeres fizikai aktivitás javíthatja az önértékelést a gyermekek körében.

7.1. TÁMOGATÓ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA

Az iskolák olyan készségek elsajátítását támogatják – a viselkedés, gondolkodás és érzelmek területén –, amelyek segítik a gyerekeket, hogy megküzdjenek és kezelni tudják a nehéz élethelyzeteket, így ellenállóbbá válnak a dühvel, a szorongással, depresszióval, a magánnyal, az alacsony önértékeléssel szemben.

A lelki egészséggel foglalkozó szakemberek az alábbi témákat járhatják körül a diákokkal:

- hogyan lehet az érzelmeket szabályozni?
- hogyan hat a fizikai aktivitás a stresszre és a jóllétünkre?
- hogyan tudjuk a pozitív érzéseinket fokozni a mozgás, fizikai aktivitás során felszabaduló „boldogsághormonok” segítségével?
- hogyan oldjuk meg a problémáinkat?
- hogyan ismerjük fel a negatív érzelmeket vagy viselkedést kiváltó helyzeteket?
- hogyan tervezzünk előre és jelöljük ki prioritásokat?
- hogyan tereljük el figyelmünket pozitív irányba olyan tevékenységekkel, amelyeket igazán élvezünk?

TUDDTAD?

Az iskolai lelki egészséget fejlesztő programok akkor bizonyulnak hatékonynak, ha három fontos elemet tartalmaznak: kognitív-viselkedéses elem; információátadás a lelki egészségről; társas kompetenciák fejlesztése.

PÉLDÁK EGÉSZSÉGES ÉS POZITÍV MEGKÜZDÉSI TECHNIKÁKRA

Érzelmi fókusz

- Fizikai aktivitás
- Játék barátokkal
- Zenehallgatás
- Naplóírás
- Rajzolás, színezés
- Játék háziállattal
- Időtöltés a természetben
- Olvasás
- Hobbi
- Kertészkedés
- Hálalista készítése

Problémamegoldási fókusz

- Segítség kérése egy baráttól vagy egy szakembertől
- „Teendők”-lista készítése
- Tervek készítése a probléma megoldására
- Egészséges határok kialakítása
(pl. egy barátnak elmondod mit érzel, amikor csúfol)
- Kilépés a stresszes helyzetből

Tipp

A tanárok többek között kvíz vagy bingó játék formájában is foglalkozhatnak ezzel a témával. Rengeteg kész játék, foglalkozás érhető el az Interneten, vagy országos programok részeként, vagy sajátot is készíthetnek.

7.2. PROGRAMÖTLETEK

Lelkiegészség-nap, -hét vagy -hónap

Az Európai Diáksport Napja kiváló alkalom, hogy stresszcsökkentő és élvezetes programokat szervezzünk a gyermekek számára, kiváltképp olyat, ahol aktívak lehetnek, leginkább a szabadban mozoghatnak, betartva a szükséges fizikai távolságot, a járványhelyzettől függően.

- **ESSD 2020 napon kívüli mozgásnapok.** Az ESSD 2020 hetében a gyerekeknek lehetőségük van kipróbálni különféle sportokat és mozgásformákat.
- **Jótekonysági napok szervezése** – zöldségek, gyümölcsök vagy ruhák, játékok csereberéje, adományozása. A másoknak adás növeli az érzelmi jóllétet.
- **Relaxációs technikák** tanulásához csendes zónák kialakítása.
- **Iskolai óra** vagy tanítás utáni foglalkozás a lelki egészséggel kapcsolatos tudatosság fejlesztésére.
- **Ünnepélyes pillanatok – könnyed versenyek indulásának meghirdetése** vagy az eredmények kihirdetése az ESSD2020 napján (pl. rajzverseny, egy új táncverseny vagy tánctanulás, vagy vicces séták szervezése, sporttal kapcsolatos trükkök).
- **Ismeretterjesztő kampány indítása a lelki egészségről.** Rövid Ismeretterjesztő anyagok, szórólapok, rajzok, infógrafikák készítése a lelki egészségről és fizikai aktivitásról a gyerekekkel. (Témaötletek: Mik az erősségeid? Miért jó a mozgás? Mit jelent neked a lelki egészség?)



7.3. ESEMÉNYÖTLETEK, ÖTLETES ESEMÉNYEK...

...az Európai Diáksport Napján

- **Találkozás az osztálytársakkal, tanulókkal.** A korlátozások után alkalom nyílik a kötetlenebb beszélgetésre, az ismeretségek, közös játékokra, baráti kapcsolatok felelevenítésére.
- **Ki a szabadba!** Látogatás, esemény szervezése parkokban, erdőben, közeli játszótéren, egy botanikus kertben, az iskolakertben vagy akár egy helyi vagy közeli gazdaságban!
- **Boldogsághormont termelő mozgásformák,** például jóga, séta vagy futás a természetben, nem versengő, közös események, játékok szervezése.
- **Rugalmasság és megküzdés** – foglalkozások a nehéz élethelyzetekkel való megküzdés témában – akár rugalmas ugrálóvár formájában. 😊
- **Táncos vagy mozgásos kihívás** meghirdetése a közösségi médiában.
- **Ünnepelés az ESSD-n:**
 - lelki egészség témájú aktivitás kezdetének vagy végének ünnepélyes meghirdetése, pl. lelki egészség témahét vagy kampány indulása
 - egy új iskolai foglalkozás meghirdetése: pl. egy dráma- vagy tánccsoport.



8

**TUDJ MEG TÖBBET,
ÉS TERVEZZ ELŐRE!**

Kutasd fel a gyermekek lelki egészségének fejlesztésével foglalkozó iskolai, országos vagy helyi programokat és erőforrásokat az országodban!

HASZNOS ANYAGOK A KEZDÉSHEZ

Iskolai kampány az önértékelés és közösségi média témában.

- A „DOVE önértékelés” projekt keretében szórólapok, foglalkozásleírások és órai anyagok születtek, amelyek ingyenesen használhatók. Ellenőrizd, hogy az országodban beszélt nyelven elérhetők-e ezek!

Egy program a digitális kor és a fiatalok lelki egészsége témában

- „Digital 5 A Day” – keretprogram és ajánlások az Egyesült Királyságból.

A Covid-19-cel és lelki egészséggel kapcsolatos kiadványok

- [Az Egészségügyi Világszervezet kiadványai.](#)
- [Témaindító tanároknak Ausztráliából.](#)
- [Témaindító szülőknek és gondozóknak az Egyesült Királyságból.](#)
- [Gyűjtemény a diákoknak és családjaiknak.](#)



#ESSD2020

#BEACTIVE
EURÓPAI SPORTHÉT






Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

KAPCSOLAT

Egyéb tudnivalók az ESSD-ről:
www.essd.eu

További információkra van szükséged?
Írj az **info@essd.eu** e-mail-címre!

 @mdsz_hssf
 essdeurope
 @european_school_sport_day