

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

A projekttervet készítő pedagógus:	Drótosné Haller Ágnes
A projektterv címe:	Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben
A projektterv összefoglalója (2-5 mondat):	A projekt célja, hogy a diákok megértsék a testmozgás és az egészséges életmód fenntartható kapcsolatát , valamint környezettudatos módon integrálják a sportot és a mozgást a mindennapjaikba; ezzel mérsékeljék a közlekedés környezetre gyakorolt káros hatásait . A hangsúly azon van, hogy a fenntarthatóság nem csak a környezetvédelemről szól, hanem az emberi egészségről is. A projekt külön figyelmet fordít az erdők szerepére, mint ökoszisztémára , amely egyszerre szolgálja a biológiai sokféleséget, a klímavédelmet és az ember testi-lelki egészségét.
Ajánlott korosztály:	9–12. évfolyamos tanulók
Időigény:	1 hét (Fenntarthatósági Témahét) vagy kiterjesztve: 2-3 hét
Az óravázlatot sajátos nevelési igényű tanulók részére kiegészítő pedagógus:	Kerékgyártó Csilla

Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
<p>A projektötlet arra a gondolatmenetre épül, hogy a középiskolás tanulók megértsék a rendszeres testmozgás szerepét az egészségben, feltérképezzék saját mozgási szokásaikat. Tapasztalataik alapján felmérjék, hogy miként tudnak hozzájárulni a fenntartható közlekedési formákhoz, és felismerjék az aktív életmód fenntarthatósági dimenzióit (pl. aktív közlekedés, szabadtéri sportok), és mindezeket hogyan tudják összhangba hozni az erdei-ökoszisztéma megóvásával. A tanulók kutatnak, adatokat gyűjtenek, gyakorlati kihívásokat végeznek, majd összegző prezentációt készítenek eredményeikről.</p> <p>Célok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A rendszeres testmozgás egészségre gyakorolt hatásának megértése. 2. A fenntartható, aktív közlekedési lehetőségek feltérképezése (gyaloglás, bicikli). 3. Az erdőben végzett mozgás (séta, túra, futás) testi és mentális egészségre gyakorolt hatásainak felismerése. 4. Az erdők ökoszisztéma-szolgáltatásainak megértése (oxigéntermelés, klímaszabályozás, élőhely). 			

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

5. Egyéni mozgási napló és kihívások elemzése.			
Projekt bevezetése – Rövid beszélgetés a mozgás szerepéről			
<p>Ráhangolódás - téma megismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> Mit jelent az egészség? Hogyan függ össze a mozgás a fenntarthatósággal? A közlekedés környezetkárosító hatásai. Hogyan befolyásolja az erdő ökológiai stabilitását a túlzott emberi jelenlét okozta terhelés? <p>Infografika vagy rövid videó elemzése (mozgásszegény életmód hatásai)</p>	30 perc	frontális osztálybeszélgetés	<p>laptop, tablet, projektor, könyv</p> <p>4. melléklet</p> <p>https://bhc.hu/magunkrol/info-grafikak/2025-os-infografikaink/20250407-seta-egeszsegugyi-elonyei</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xKB1gkfnRKO</p>
<p>Feldolgozás sajátos nevelési igényű tanulókkal</p> <p>A videóhoz kapcsolódó fogalmak értelmezése szócikk-gyűjtemény alapján.</p> <p>Fogalmak: BMI, túlsúly, elhízás, kalória, mozgásszegény életmód.</p>	30 perc	frontális osztálybeszélgetés	<p>5. számú SNI-melléklet fogalom-gyűjtemény</p>
Kutatás – kérdőív készítés			
<p>A tanulók 4–5 fős csoportokban dolgoznak. Minden csoport egy témát választ:</p> <p>Lehetséges témák:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktív közlekedés előnyei (gyalog, bicikli, hagyományos roller). A mozgás hatása a mentális egészségre. Fenntartható sportolási lehetőségek (outdoor sportok, túrázás, tájfutás). 	2-3 tanóra	csoportos kutatómunka	laptop, tablet, projektor, könyv

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

<ul style="list-style-type: none"> • „Zöld edzés” – hogyan sportoljunk környezetbarát módon? • A természetkímélő erdőhasználat (Leave No Trace) alapelveinek elsajátítása. <p>Feladat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Információgyűjtés (könyv, internet, saját tapasztalat). • Rövid kérdőív készítése az iskola tanulói között a mozgási szokásaikról és annak kiértékelése. 			
<p>Feldolgozás sajátos nevelési igényű tanulókkal</p> <p>A természetkímélő erdőhasználat (Leave No Trace) alapelveinek elsajátítása.</p> <p>A témakörhöz forrásanyag biztosítása.</p> <p>Gondolattérkép-vázlat és infografika segítségével a csoport részére összefoglalót készít a diák. Az elkészített segédanyagokat a kérdőív elkészítésekor felhasználhatja a diák. A gondolattérkép vázlata alapján minden szempontoz meg tudnak alkotni 1-1 kérdést.</p> <p><u>Feladat:</u></p> <p>Információgyűjtés (könyv, internet, saját tapasztalat).</p> <p>Az iskola tanulóinak mozgási szokásairól rövid kérdőív készítése, és annak kiértékelése.</p>	<p>2-3 tanóra</p>	<p>csoportos kutatómunka</p>	<p>6. számú SNI-melléklet 7 alapelv ahhoz, hogy ne hagyj nyomot a természetben - Leave No Trace https://www.exisport.hu/smartblog/435_7-alapelv-ahhoz-hogy-ne-hagyj-nyomot-a-termes.html?srsltid=AfmBOoryG1WM-RdrrCXudMQl-325vW8UJa6NalYgM3buN3xcnwj08HD</p> <p>tablet vagy kinyomtatott forrásanyag és infografika használata</p>

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Gyakorlati elem – mozgáskihívás			
<p>„Mozgásban a héten!” kihívás</p> <p>Egyéni vagy osztályszintű kihívás:</p> <ul style="list-style-type: none"> napi 30 perc mozgás lépésszámlálás iskolába járás kerékpárral vagy gyalog. +1 opcionális feladat: Legalább egy alkalommal erdőben vagy parkos területen végzett mozgás. <p>Egyszerű napló vezetése (papíron vagy online).</p>	5x30 perc	gyakorlati kihívás (egyéni, csoportos vagy osztálymunka)	lépésszámláló, mobiltelefon, mozgási napló
<p>Feldolgozás sajátos nevelési igényű tanulókkal</p> <p>Sajátos nevelési igényű tanulók részére ajánlott a heti tervezés ütemezése és egyeztetése a pedagógussal és a csoport tagjaival. Motivációnövelő, ha a csoport tagjaival online formában meg tudja osztani a tevékenysége eredményét a diák. Elérhető mozgásnapló és fitness alkalmazások segítenek a napi aktivitás, edzések és fejlődés nyomon követésében.</p>	5 x 30 perc	gyakorlati kihívás (egyéni, csoportos vagy osztálymunka)	Google Fitnesz (Google Fit) Apple Egészség (Apple Health) Samsung Health MeNTA (mobil-egészségnapló)
Produktumkészítés			
<p>A projekt során gyűjtött adatokat (feladatlapok, naplók) felhasználva infografika, prezentáció vagy rövid videó elkészítése, kiemelve a legfontosabb megfigyeléseiket és következtetéseiket.</p>	1-2 tanóra	kreatív produktumkészítés (csoportos vagy osztálymunka)	naplók, kérdőívek, laptop, tablet, projektor
Projektbemutató és értékelés			
<p>Az elkészült infografikák, prezentációk vagy videók bemutatása a tanulók által, kiemelve a legfontosabb megfigyeléseiket és következtetéseiket. A Témahét szakmai összegzése és értékelése a pedagógus által.</p>	1 tanóra	osztálymunka	laptop, tablet, projektor

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben

1. számú melléklet

1. Feladatlap – Mozgási napló vezetése

Heti mozgási napló

Név/osztály: _____

Hét: _____

Használati útmutató

- Írd be minden nap a mozgás típusát (pl. gyaloglás, futás, torna, kerékpározás, úszás)!
- Add meg az időtartamot percben!
- Értékelj a közérzetedet 1-től 5-ig (1 = nagyon rossz, 5 = kiváló)!
- Ha lehet, jelöld a fenntartható mozgást (pl. gyaloglás, biciklizés) ✓-val!

Nap	Mozgás típusa	Időtartam (perc)	Közérzet (1–5)	Fenntartható? ✓
Hétfő				
Kedd				
Szerda				
Csütörtök				
Péntek				
Szombat				
Vasárnap				

Heti összegzés

1. Összes mozgásidő: _____ perc
2. Erdőben / természetben eltöltött mozgásidő: _____ perc
3. Leggyakoribb mozgásforma: _____
4. Nap, amikor a legjobban érezted magad: _____
5. Fenntartható mozgásformák aránya a héten: _____ %
6. Ötletek a következő hétre: _____

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben

2. számú melléklet

2. Feladatlap – Kérdőív kitöltése és kiértékelés

Heti mozgásfelmérés – Osztálytársak

Név: _____

Osztály: _____

Dátum: _____

Feladatmeghatározás

Felmérni, hogy az osztály tagjai hetente hányszor végeznek fizikai aktivitást, és milyen típusú mozgásformákat választanak! Gondolkozzunk együtt arról is, mely mozgások a fenntarthatóbbak (pl. gyaloglás, kerékpározás, torna, úszás, sport a szabadban)!

1. Kérdőív az osztálytársakhoz

Kérdezz meg legalább **10 osztálytársadat** az alábbiak szerint!

Jegyezd fel az eredményeket a táblázatban!

Név (becenév is jó)	Heti mozgásalkalmak száma	Leggyakoribb mozgásforma	Fenntartható mozgás? (I/N)

2. Elemzés

1. Átlagos heti mozgás:

Számold ki az osztály átlagos heti mozgásalkalmainak számát! _____ alkalom/hét

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

2. Leggyakoribb mozgásforma:

Melyik mozgásformát végzik a legtöbben? _____

3. Fenntartható mozgások aránya:

Hányan választanak fenntartható mozgásformát (gyaloglás, biciklizés, torna, úszás, szabadtéri sport)? _____ fő

4. Megfigyelés:

Írd le röviden, mit gondolsz az osztály mozgási szokásairól, és hogyan lehetne növelni a fizikai aktivitást fenntartható módon!

3. Kreatív feladat (opcionális)

Készíts **osztálygrafikont** (pl. oszlopdiaagram, kördiagram), amely bemutatja

- az átlagos heti mozgásalkalmak számát,
- a fenntartható mozgások arányát!

3. számú melléklet

3. Feladatlap – Kreatív produktum

Feladat:

Készítsetek plakátot vagy rövid prezentációt „*Hogyan lehet az aktív életmód fenntarthatóbb?*” címmel!

Megoldási javaslatok:

- Gyaloglás vagy kerékpár használata
- Lépcsőzés lift helyett
- Iskolai mozgáskihívások szervezése

4. számú melléklet

Infografika:

Forrás:

<https://bhc.hu/magunkrol/infografikak/2025-os-infografikaink/20250407-seta-egeszsegugyi-elonvei>

Rövid videó: Az elhízás és a mozgásszegény életmód

Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=xKB1gkfnRKO>

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben

Sajátos nevelési igényű tanulók mellékletei

5. számú melléklet

Fogalmak

Ideális testsúly: 18.5-25 BMI

Az egészséges testsúly meghatározására a leggyakrabban használt mérőszám a testtömegindex, röviden **BMI**. A **BMI**, azaz testtömegindex kiszámítása egyszerű: a testsúlyt kilogrammban elosztjuk a testmagasság méterben mért értékének négyzetével.

Többletsúly: súlytöbblet, súlyfölösleg, fölösleges súly, elhízás, extra kiló.

Túlsúly, elhízás: Elhízás kategóriái BMI alapján:

I. fokú elhízás: BMI 30,0–34,9

II. fokú elhízás: BMI 35,0–39,9

III. fokú (súlyos/morbid) elhízás: BMI **III. fokú (súlyos) elhízás:** BMI \geq 40,0 kg/

Kalória: 2000 kalória/átlagos felnőtt beviteli szükséglete.

Mozgásszegény életmód:

A mozgásszegény életmód (ülő életmód) a napi tevékenységek döntő részének ülve vagy fekvve töltését jelenti, ami súlyosan károsítja a szervezetet, és évente több százezer európai halálát okozza. A krónikus mozgáshiány a testsúlytól függetlenül növeli a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a daganatos megbetegedések és a mozgásszervi panaszok kockázatát.

Zsigeri zsír:

A vizcerális zsír, a belső szerveket (máj, hasnyálmirigy, belek) körülvevő, anyagcsere-aktív szövet, amely túlzott mértékben növeli a szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú cukorbetegség és gyulladások kockázatát. Csökkentése kiegyensúlyozott táplálkozással, rendszeres mozgással és stresszkezeléssel érhető el.

<https://www.xn--kalriaguru-ibb.hu/kalkulator/bmi-kalkulator/bmi-kalkulator.php>

<https://diabetes.hu/cikkek/diabetes/1504/mozgashiany>

https://szinonimak.hu/t%C3%B6bblets%C3%BAlly-szinonima#google_vignette

<https://ensport.hu/igy-harcolj-a-zsigeri-zsir-ellen/>

Utolsó letöltések ideje: 2026.03.01. 10:46.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban a jövőnkért – egészség és fenntarthatóság kéz a kézben

6. számú melléklet

7 alapelv ahhoz, hogy ne hagyj nyomot a természetben – Leave No Trace

A természet gyönyörű, élő, tudja, hogyan kell gondoskodni önmagáról, a részeiről, és képes meggyógyítani önmagát. Ennek mi, emberek is részesei vagyunk, de nem mindig bánunk vele felelősséggel és megfontoltan. Ha meg akarjuk őrizni a jövő generációi számára, jobban oda kell figyelni arra, hogy mit engedhetünk meg – és mit nem – magunknak!

Ne hagyj nyomot!

A Leave No Trace-t lazán úgy lehetne fordítani, hogy „ne hagyj nyomot”. Ez egy olyan szervezet neve is, amelynek fő küldetése: „A tudomány, az oktatás és a gondoskodás erejének felhasználása a természet és a bolygó fenntartható jövőjének biztosítására.” Ez egy nonprofit szervezet, amelyet 1994-ben alapítottak. Bár az ötlet, a természettel való törődés nem újdonság és ugyanazokat az elveket alkalmazták őseink is, köztük sok indiai vagy bennszülött kultúra már évszázadok óta így tesz, soha nem késő tudatosítani.

A Leave No Trace 7 alapelve

A Leave No Trace szervezet 7 alapelvet határozott meg, amelyek könnyen áttekinthető gyakorlati keretet biztosítanak, minimális hatással van mindenki számára, aki szeret a természetben járni, és törődik vele. Szinte mindenhol alkalmazhatóak, gyakorlati összefoglalójukat adjuk át nektek.

1. Tervezd meg előre és készüljél az utazásra!

Minden kirándulás, túrázás vagy természetben tartózkodás előtt legalább minimális időt kell szánni a tervezésre és a felkészülésre. Ha sikerült az utazás, a jó közérzet mellett az önbizalmod is nő, hogy mindenre gondoltál és minden jól alakult. A rossz tervezés gyakran csökkenti az élményt és a természeti, kulturális erőforrások károsodását eredményezheti. Tehát mire kell gondolni a felkészülési szakaszban?

- A látogatott területről próbálj minél több információt szerezni elérhető online forrásokból, térképekről vagy szakirodalomból!
- Válaszd ki a túrafelszerelést a biztonságra, a kényelemre és a minőségre helyezve a hangsúlyt a „ne hagyj nyomot” elvnek megfelelően!
- Gondolj a lehetséges szélsőséges időjárásra, a veszélyekre és az esetlegesen felmerülő veszélyhelyzetekre is!
- Készségeidnek és képességeidnek megfelelő tevékenységeket készíts elő; fontos, hogy fel tudjad mérni az erősségeidet és lehetőségeidet, mielőtt elindulsz a hegyekbe!
- Csomagolj élelmiszereket, hogy minimálisra csökkentsd az otthoni pazarlást!
- Miután visszatértél, tekintsd át újra az utazásod, és jegyezd fel a következő alkalom során végrehajtandó változtatásokat, javaslatokat!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

A többnapos természetben tartózkodás előtt mérlegelni kell többek között: hol van a legközelebbi vízvételi lehetőség, mennyi a várható ételfogyasztásod (hogy ne legyen sok maradék), milyen lesz a terep, tudjál előre az esetleges korlátozásokról és előírásokról? stb.

Miért fontos a tervezés?

Mindenki más: vannak, akik inkább a spontaneitást részesítik előnyben, azonban szükség van a tervezésre is, mert az megakadályozhatja a különféle bonyodalmakat. Csak egy példát említünk: egy rosszul felkészült turistacsoport megtervezheti például az étkezést úgy, hogy táborúz körül főz. Érkezéskor azonban rájön, hogy tilos a nyílt tűzgyújtás vagy nincs elég fa a tűzhöz. Így gondot okozhat az alternatívák keresése, vagy ami még rosszabb, megszeghetik a tilalmat, és ezzel veszélybe sodorhatják önmagukat és a természetet is.

2. Utazás és táborozás a kijelölt helyeken.

A turistaösvények vagy a kempingezési helyek nem véletlenszerűen vannak kijelölve. Ezért figyelni kell a táblákat és csak a kijelölt helyeken táborozni, valamint csak a kijelölt túraútvonalakon közlekedni! Ha valaki nem tartja be ezeket a szabályokat, akkor megzavarja a növényzetet és a különféle állatközösségeket! Ha már terepre mész, ellenőrizd a terep szilárdságát és próbáld meg figyelembe venni, megóvni az ép természetet, ne hozzáj létre szükségtelenül új kitaposott utakat!

3. A hulladékot megfelelően ártalmatlanítsd!

Ezzel az elvvel az angol „Pack it In, Pack it Out”-ra alapozhatnánk, ami laza fordításban azt jelenti, hogy amit magaddal vittél az utazásra, azt vissza is kell hoznod. Egyszóval: a takarítás minden természetlátogató kötelessége. Az emberek által a természetben keletkezett hulladék súlyos következményekkel járhat, ha nem megfelelően ártalmatlanítják. A megelőző intézkedések közé tartozik például:

- olyan étkezések tervezése, amelyek nem termelnek sok hulladékot.
- megtervezni az étel mennyiségét, hogy ne legyen sok maradék.
- szemeteszákokat vagy zsákokat cipelni, amelyben a hulladékot el lehet vinni.
- nem elégetni a felesleges hulladékot.

A szennyvíz egy külön téma, amit hosszabban is tárgyalhatnánk. Ha el kell mosogatni, akkor a legjobb módszer a használt víz összegyűjtése. Ne engedd szabadon lefolyni a talajba! A legjobb, ha olyan fertőtlenítőszeret használunk, amelyeket nem kell vízzel leöblíteni.

Ami az emberi hulladék elhelyezését illeti, amennyiben nincs WC, akkor ideális az ún. macskalyuk, a hulladék eltemetése helyben ott. Ideális esetben a vízforrástól legalább 80 lépésre, napos helyre (a napsugarak segítik a bomlást), és ne használjuk többször ugyanazt a helyet. Ezzel megszüntethető:

- a vízszennyezés.
- minimálisra csökkentető a betegségek terjedése.
- maximalizálható a bomlás.
- megakadályozható, hogy bárki belebotoljon.

4. Hagyd a természetben, amit ott találsz!

A természet gyönyörű, ezért ne gyűjts „ajándékokat”. Hagyj mindent úgy, ahogy a természetben található, hogy mások is élvezhessék ugyanazt az örömet! A szemeddel figyeld, ne a kezeddel! Milyen egyéb szokásokat érdemes kerülnünk?

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

- Ne szedd a virágokat, mert befolyásolja a beporzást, és a növény szaporodási képességét! A jövőben kevesebb virágot eredményezhet. Inkább készíts képet vagy rajzold le őket!
- Ne sértsd meg az élő fákat – ne tépd le a kérget, ne faragjál a kéregbe különféle jeleket, neveket!
- Ne készítsél akadálypályákat fákból, és ne használd őket lakás részeként: szögeket ütni a kéregbe a felakasztáshoz! Ne vágd le a „nem kívánt” ágakat!

Fontos megjegyzés, hogy a természetbe is érdemes tiszta felszereléssel túrázni. Ez megakadályozza az invazív fajok behurcolását arról a helyről, ahol utoljára voltunk, arra a helyre, ahová most megyünk.

5. Minimalizáld a tábortűz hatását!

A tűzrakás áthatja a történelmet, és olyan hagyomány, ami egyszerűen hozzátartozik kirándulásokhoz. De vajon szükségszerűek? A szezonális és regionális korlátozásokat mindig figyelembe kell venni. Arra is érdemes gondolni, hogy a területen van-e elegendő fa nemcsak a tűzhöz, hanem a későbbi regenerációhoz is.

Néhány szabály a természetben való máglyagyújtáshoz:

- Ha úgy döntesz, hogy tábortüzet raksz, ügyelj arra, hogy ne hagyjál nyomot!
- Próbáld meg a már meglévő helyeket használni!
- Tartsd a tüzet kicsi lángon, és soha ne hagyd felügyelet nélkül!
- Csak a nem élő fák ágait használd!
- A végén égesd el az összes fát és szenet, amíg hamu lesz belőlük!
- Oltsd el teljesen a tábortüzeteket, majd szórd szét a hideg hamut!

6. Tiszteld a vadon élő állatokat!

Amikor a szabadban tartózkodsz, sok vadon élő állat természetes élőhelyén tartózkodsz, és meg kell próbálnod minimalizálni a rájuk gyakorolt hatást. Igyekezzél csendesen, biztonságos távolságból és tisztelettel figyelni a természetet! Bizonyos mértékű zaj (egy normál beszélgetés hangereje) megengedett, hogy a vadon élő állatok észleljenek minket, és ne közeledjenek felénk feleslegesen. Egyéb magatartási szabályok például:

- A vadon élő állatokat nem kell etetni!
- Ne ijeszd meg az állatokat, és ne kövesd őket feleslegesen!
- A saját és az állat biztonsága érdekében soha ne érintsük meg őket!
- Mindig tartsd kordában házi kedvenceidet, vagy hagyd őket otthon!
- Kerüld a vadon élő állatokat az olyan érzékeny időszakokban, mint a párzás, fészkelés!

7. Legyél figyelemmel a többi látogatóra!

Az egyik legfontosabb dolog a szabadtéri etikettben az, hogy udvariasok legyünk másokkal! A túlzott zaj, az ellenőrizetlen háziállatok és a szennyezett környezet rontja a természet vonzerejét. A másokra való odafigyelés garantálja, hogy mindenki egyformán élvezze a természetet.

Szóval hogyan kell viselkedni?

- Tisztelni kell másokat.
- Legyünk udvariasok! Az íratlan szabály az, hogy a felfelé tartó túrázóknak elsőbbségük van!
- Tarts szüneteket, de ne állj mások útjába!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

- Ha szeretsz séta közben zenét hallgatni, használj fejhallgatót! Ne zavarj azokat, akik a természetbe jöttek élvezni a csendet!
- Olyan területeken, mint a kempingek, kövesd az irányelveket, és ne csapj zajt a csendes órákban!
- Csak olyan helyre menj háziállattal, ahová beengedik!

Sokféle ember, kultúra, hagyomány és ökoszisztéma létezik a világon. Bár úgy tűnhet, hogy mindenhol eltérő szabályok vannak, a természet egésze csak egy. Ha meg akarjuk őrizni magunknak és a jövő nemzedékeinek, akkor terjesszük a tudatosságot, és legyünk hozzá a lehető legkíméletesebbek! Ebben a 7 alapelv is segítségünkre lehet. Fogjunk össze egy közös célért: tiszteljük a természetet!

 **Leave No Trace – Gondolattérkép (SNI-barát verzió)**

 **Központi gondolat: NE HAGYJ NYOMOT A TERMÉSZETBEN!**

1. Tervezd meg előre!

- Nézd meg: hova mész? milyen az idő?
- Vigyél megfelelő ruhát!
- Csak annyit csomagolj, amennyire szükség van.
- Ismerd a szabályokat (pl. tűzgyújtás).
- Gondolj vészhelyzetekre is.

2. Maradj a kijelölt útvonalon!

- Csak a jelölt ösvényeken menj!
- A kijelölt helyen kempingezz!
- Ne taposd le a növényeket!
- Ne csinálj új ösvényt!

3. Vidd haza a szemetet!

- Amit beviszel, hozd is ki!
- Csökkentsd a hulladékot!
- Legyen nálad szemeteszacskó!
- A mosogatás után ne engedd a földre a szennyvizet!
- Ha nincs WC: áss kis gödröt (80 lépésre a víztől)!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

4. Hagyd a természetet úgy, ahogy van!

- Ne szedd le a virágokat!
- Ne tépd le a fák kérgét!
- Ne vigyél haza semmit!
- Tiszta cipővel, felszereléssel menj (invazív fajok ellen)!

5. Óvatosan a tűzzel!

- Csak ott rakj tüzet, ahol szabad!
- Kicsi tűz → könnyebb felügyelni.
- Ne használj élő ágakat!
- Teljesen oltsd el a tüzet! (Hideg legyen az alja.)

6. Tiszteld az állatokat!

- Figyeld őket távolról!
- Ne etesd!
- Ne ijesztgesd!
- Ne kövesd!
- A kutyát tartsd pórázon vagy hagyd otthon!

7. Figyelj másokra!

- Légy udvarias!
 - Ne hangoskodj!
 - A felfelé tartó túrázóé az elsőbbség!
 - Ne állj a többiek útjába!
 - Fejhallgatóval hallgass zenét!
-

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.



Ne hagyj nyomot!

A Leave No Trace 7 alapelve

Tiszteljük a természetet!



1. Tervezd meg előre és készülj fel az utazásra!



2. Utazás és táborozás a kijelölt helyeken!



3. A hulladékot megfelelően ártalmatlanítsd!



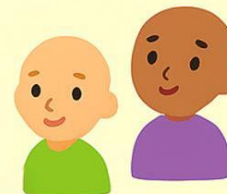
4. Hagyd a természetben, amit ott találsz!



5. Minimalizáld a tábortűz hatását!

6. Tiszteld a vadon élő állatokat!

7. Légy figyelemmel a többi látogatóra!



Szöveg forrása:

Katarína Bačíková: 7 alapelv ahhoz, hogy ne hagyj nyomot a természetben - Leave No Trace
https://www.exisport.hu/smartblog/435_7-alapelv-ahhoz-hogy-ne-hagyj-nyomot-a-termes.html?srsltid=AfmBOoryG1WM-RdrrCXudMQI-325vW8UJa6_NaYgM3buN3xcnwj08HD
Utolsó letöltés ideje: 2026.03.01.10:12.

Infografika: Leave No Trace – szerkesztés: Copilot