

## FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

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

### 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><b>Célok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A <b>rendszeres testmozgás</b> egészségre gyakorolt hatásának megértése.</li> <li>2. A fenntartható, <b>aktív közlekedési lehetőségek</b> feltérképezése (gyaloglás, bicikli).</li> <li>3. Az <b>erdőben végzett mozgás</b> (séta, túra, futás) testi és mentális egészségre gyakorolt hatásainak felismerése.</li> <li>4. Az <b>erdők ökoszisztéma-szolgáltatásainak megértése</b> (oxigéntermelés, klímaszabályozás, élőhely).</li> <li>5. Egyéni <b>mozgási napló</b> és <b>kihívások elemzése</b>.</li> </ol>			

## FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Projekt bevezetése – Rövid beszélgetés a mozgás szerepéről			
<p>Ráhangelődés - téma megismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit jelent az egészség?</li> <li>Hogyan függ össze a mozgás a fenntarthatósággal?</li> <li>A közlekedés környezetkárosító hatásai.</li> <li>Hogyan befolyásolja az erdő ökológiai stabilitását a túlzott emberi jelenlét okozta terhelés?</li> </ul> <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><a href="https://bhc.hu/magunkrol/infografikak/2025-os-infografikaink/20250407-seta-egeszsegugyi-elonyei">https://bhc.hu/magunkrol/infografikak/2025-os-infografikaink/20250407-seta-egeszsegugyi-elonyei</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xKB1gkfnRKO">https://www.youtube.com/watch?v=xKB1gkfnRKO</a></p>
Kutatás – kérdőív készítés			
<p>A tanulók 4–5 fős csoportokban dolgoznak. Minden csoport egy témát választ:</p> <p><b>Lehetséges témák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aktív közlekedés</b> előnyei (gyalog, bicikli, hagyományos roller).</li> <li>A <b>mozgás hatása</b> a mentális egészségre.</li> <li><b>Fenntartható sportolási lehetőségek</b> (outdoor sportok, túrázás, tájfutás).</li> <li>„<b>Zöld edzés</b>” – hogyan sportoljunk környezetbarát módon?</li> <li>A <b>természetkímélő erdőhasználat</b> (Leave No Trace) alapelveinek elsajátítása.</li> </ul>	2-3 tanóra	csoportos kutatómunka	laptop, tablet, projektor, könyv

## FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

<b>Feladat:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Információgyűjtés (könyv, internet, saját tapasztalat).</li> <li>• Rövid kérdőív készítése az iskola tanulói között a mozgási szokásaikról és annak kiértékelése.</li> </ul>			
<b>Gyakorlati elem – mozgáskihívás</b>			
<p><b>„Mozgásban a héten!” kihívás</b></p> <p>Egyéni vagy osztályszintű kihívás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• napi 30 perc mozgás</li> <li>• lépésszámlálás</li> <li>• iskolába járás kerékpárral vagy gyalog.</li> <li>• +1 opcionális feladat: Legalább egy alkalommal erdőben vagy parkos területen végzett mozgás.</li> </ul> <p>Egyszerű napló vezetése (papíron vagy online).</p>	5x30 perc	gyakorlati kihívás (egyéni, csoportos vagy osztálymunka)	lépésszámláló, mobiltelefon, mozgási napló
<b>Produktumkészítés</b>			
A projekt során gyűjtött adatokat (feladatlapok, naplók) felhasználva infografika, prezentáció vagy rövid videó elkészítése, kiemelve a legfontosabb megfigyeléseiket és következtetéseiket.	1-2 tanóra	kreatív produktumkészítés (csoportos vagy osztálymunka)	naplók, kérdőívek, laptop, tablet, projektor
<b>Projektbemutató és értékelés</b>			
<p>Az elkészült infografikák, prezentációk vagy videók bemutatása a tanulók által, kiemelve a legfontosabb megfigyeléseiket és következtetéseiket.</p> <p>A Téma hét 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-elonyei>

#### Rövid videó: Az elhízás és a mozgásszegény életmód

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