

Az előadás a GFE Pedagógiai Szakkollégium szervezésében a
“Szakkollégiumok tehetséggondozó programjainak támogatása” című,
NTP-SZKOLL-25-0020 azonosítójú pályázati program keretében valósul meg



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



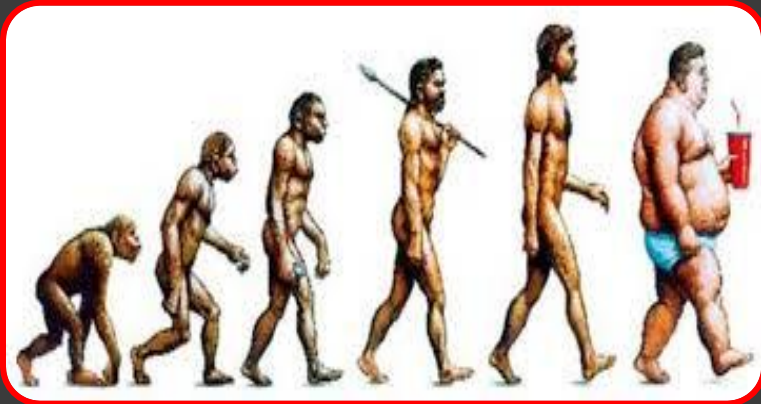
Nemzeti Tehetség
Program

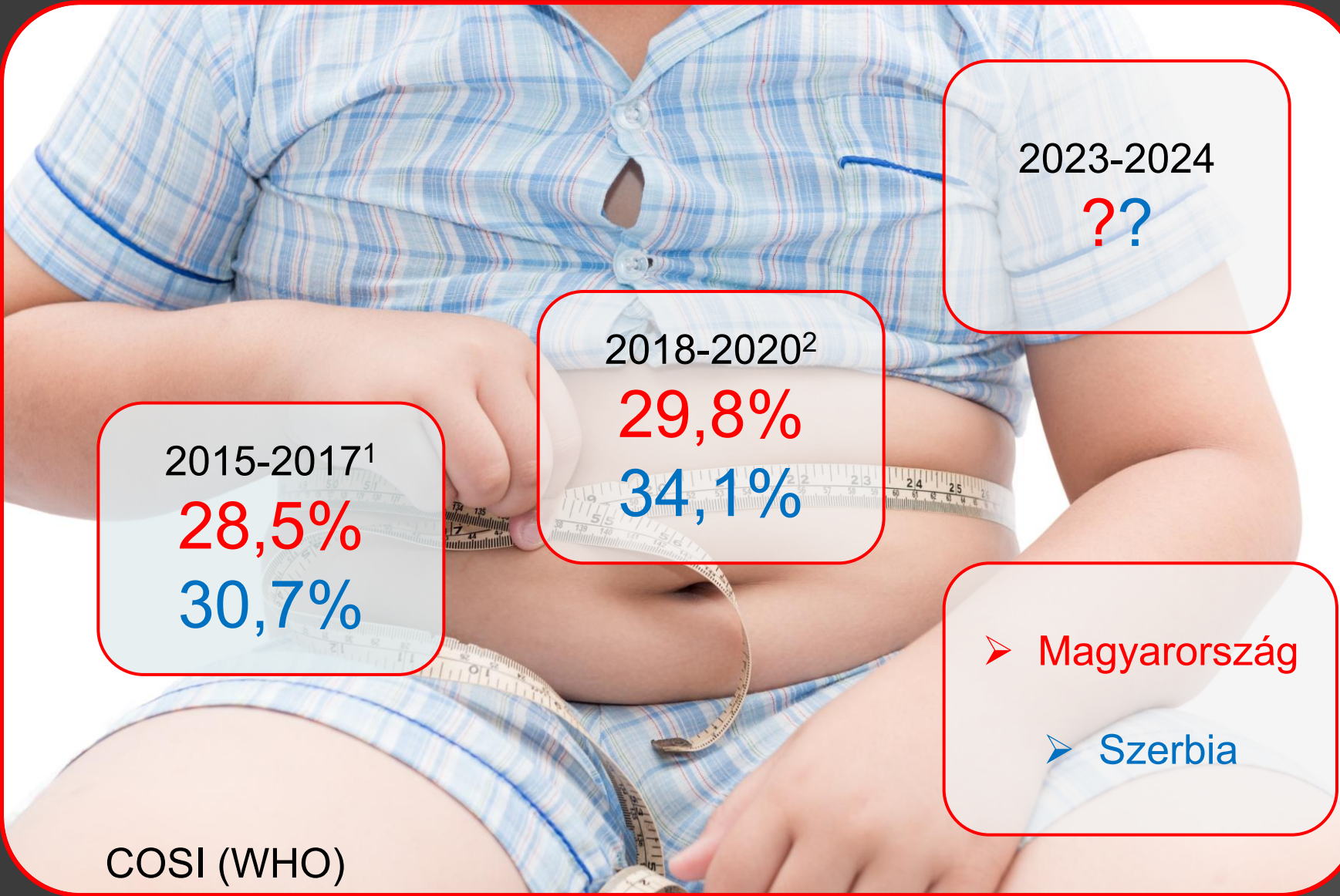
AZ ISKOLÁK MEGÁLLÍTHATJÁK AZ ELHÍZÁST?

Halasi Szabolcs, PhD

Szarvas, 2026.03.17.







2015-2017¹

28,5%

30,7%

2018-2020²

29,8%

34,1%

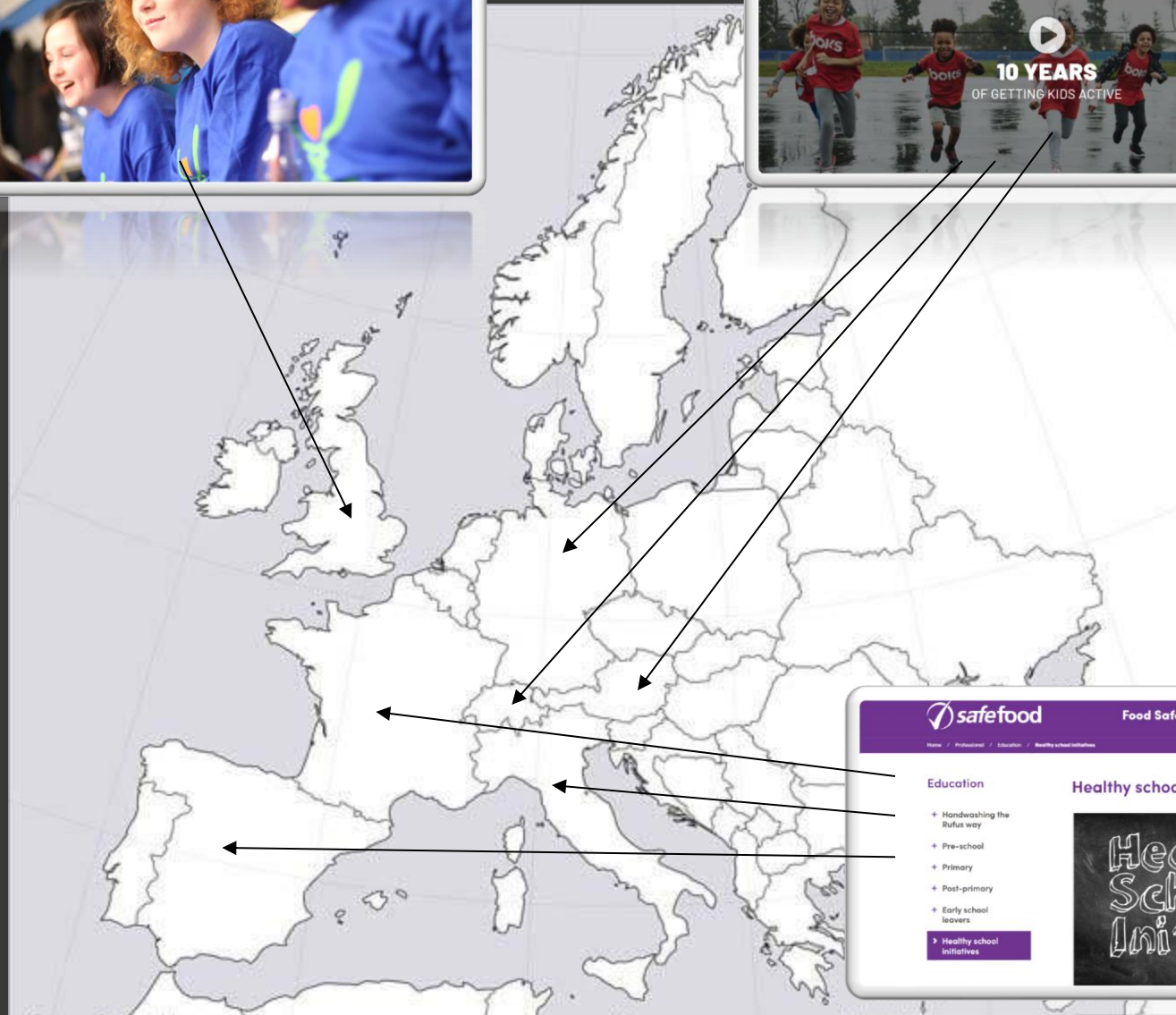
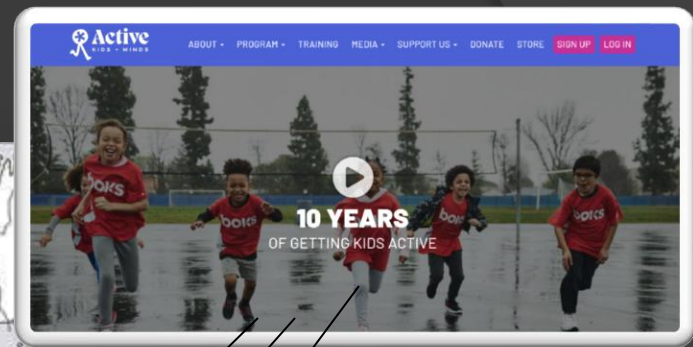
2023-2024

??

➤ Magyarország

➤ Szerbia

COSI (WHO)



EGÉSZSÉG.HU SZAKKÖZVETÉSI KÖZPONT EGÉSZSÉGFELFEJLESZTÉS KÖZVETÉSI KÖZPONT

Fizikai aktivitás Táplálkozás Kóros szenvedélyek Szűrés Gyermekegészségügy Leiki egészség TIE a mindennapokban

TIE rövid összefoglalása

Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) bekezdése szerint „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”. Az „Egészséges Magyarország 2014-2020” című stratégia, valamint ennek 2021-ben elfogadott megújítása egyaránt kiemeltedően fontos beavatkozásként tartalmazta a teljeskörű intézményi/iskolai egészségfejlesztést (továbbiakban rövidítve: TIE). A TIE az egészség megőrzését, fejlesztését, a betegségek hatékony megelőzését, az egészségtudatos magatartást és az egészségügyet alapuló szemléletet elősegítő intézményi/iskolai tennivalók összefoglaló neve. A TIE a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban 2012 óta előírásként szerepel minden köznevelési intézmény (az iskola mellett az óvoda és a kollégium) részére, de számos más, vonatkozó jogszabály is támogatja (ld. alább a II. sz. mellékletet).

A teljeskörű egészségfejlesztés megvalósítását az iskolák részére több nagy TÁMOP III. EFOP projekt segítette 2013-2022 között. Az óvodák és a kollégiumok eddig nem részesültek ilyen segítségben, de a TIE-ajánlás (ld. lejjebb) számukra is alkalmazható és alkalmazandó az ő célcsoportjaiknak megfelelő ésszerű módosításokkal.

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztést az alábbi négy egészségfejlesztési alapelvet rendszeres végzését jelenti az iskola mindennapjaiban - minden tanulóval, a teljes testülettel és alkalmazotti közösséggel részvételével, az iskolaegészségügyi szolgálat szakemberrel, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai segítséggel és ellenőrzéssel:

- Egészséges táplálkozás megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával);
- Mindennapos testnevelés minden tanulóknak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, és az azt kiegészítő egyéb testmozgás;
- A lelki egészséget elősegítő pedagógiai módszerek és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyága alkalmazása (ének, tánc, rajz, mesemondás, népi játékok és népi foglalkozások, kézművesek, stb.);
- Egészségismeretek széles köre készség szintű elsajátításának, más szóval az egészségműveltségnek az elősegítése (a részletes témátalát ld. alább a mellékletben).



AKTÍV ISKOLA

PROGRAM AKTÍV ISKOLÁK JÓGYVORLATOK HÍREK KAPCSOLAT BEJÁRÁS

AKTÍV ISKOLÁK

MEROKANAL.HU
ÉLJ KÖNNYEBBEN!

Koronavírus Hírek Táplálkozás Diéta Közéleti Oktatás

Konferencián mutatja országos gyermek-fel

Magyar táplálkozási egyesület - OKOSTÁNYÉR

Kalendárium

60+ egészség - a táplálkozási ajánlás útmutatója

22. évi eredményeit

Ki WHO Gyermek Táplálási Irányelvei keretében mutatja be megfigyelésének lehetőségeit

60+ egészség

Mit kell tudni az új táplálkozási ajánlásról?

Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Monitoring of physical activity promotion in children and adolescents in the EU: current status and future perspectives

Isabel Marzi ¹, Antonina Tcymbal¹, Peter Gelius ¹, Karim Abu-Omar ¹, Anne K. Reimers ¹, Stephen Whiting^{2,3}, Kremlin Wickramasinghe²

¹ Department of Sport Science and Sport, Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

² European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, Regional Office for Europe, World Health Organization, Moscow, Russian Federation

³ EPIUnit—Instituto de Saude Publica, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Correspondence: Isabel Marzi, Department of Sport Science and Sport, Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg, Gebbertstr. 123b, 91058 Erlangen, Germany, Tel: +49 (0) 9131 85 25 000, e-mail: isabel.marzi@fau.de

Background: Policy action is required to address physical inactivity in boys and girls. This action can be supported by international data collection, comparisons and sharing of good practices. Thus, this study aims to present and discuss the ongoing monitoring of physical activity (PA) indicators in children and adolescents in the 28 EU Member States. **Methods:** Data on PA recommendations, PA prevalence, physical education (PE) and PA promotion programs for children and adolescents were provided by governments in a joint EU/WHO survey on the

- A testnevelés minden tagállamban az iskolai tanterv része
- A testnevelés órák túlnyomórészt kötelezőek (75,0%)
- A heti testnevelés órák száma nullától (Luxemburg 1. osztály) ötig (Magyarország) terjedhet
- Átlagban heti két-három testnevelés óra



Mindennapos testnevelés

- **Testnevelés és sport** - A 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet - Kötelezően előírta a mindennapi testnevelést, és annak négy év alatt végbemenő fokozatos bevezetését (Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról, 2012).
- **Testnevelés és egészségfejlesztés** - A Nemzeti alaptanterv 2020-ban (Kormányrendelet A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról)



Fig.5. Changes in prevalence of overweight (including obesity) in boys aged 6–9 years between COSI round 5 (2018–2020) and round 6 (2022–2024)

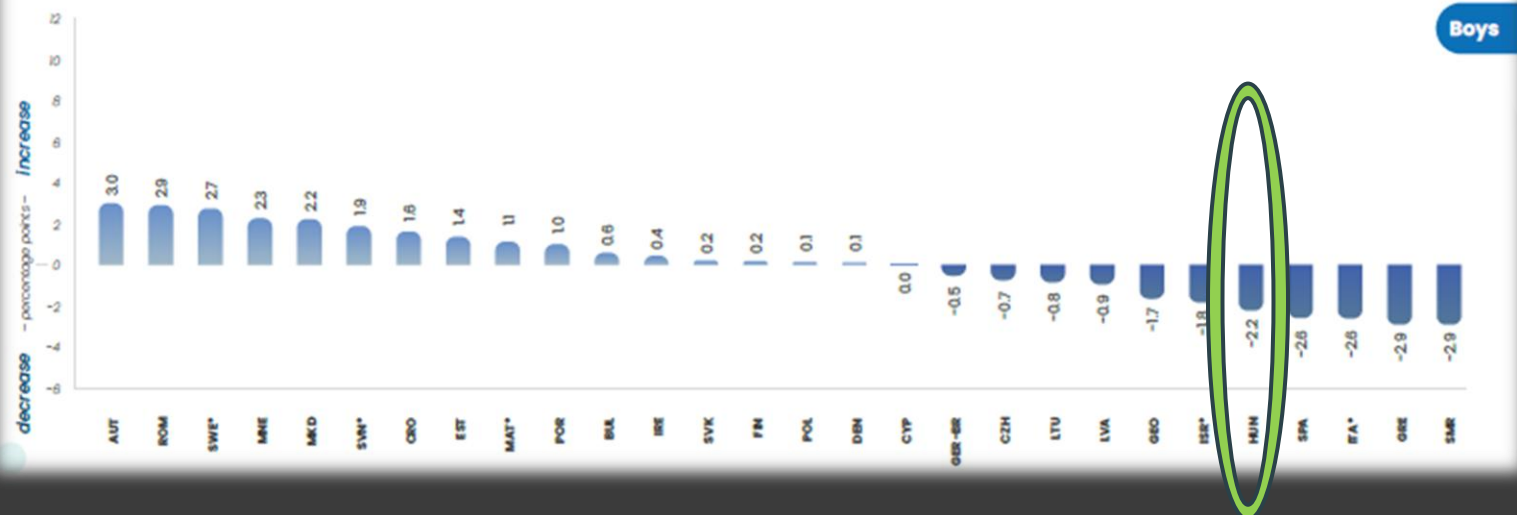
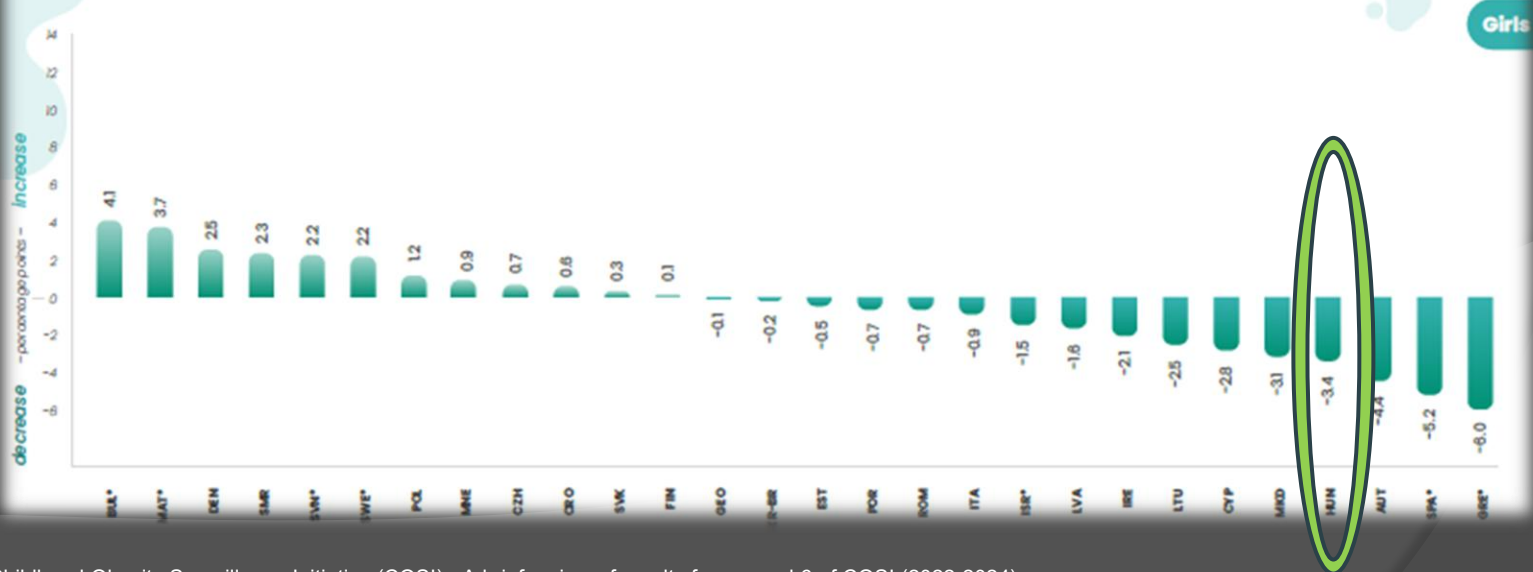


Fig.6. Changes in prevalence of overweight (including obesity) in girls aged 6–9 years between COSI round 5 (2018–2020) and round 6 (2022–2024)





„Nem az a legnagyobb érték, hogy élünk,
hanem az, hogy jól éljünk.” (Szokratész i.e. 469-399)



Ajánlások

1. **Egészséges étkezési szokások oktatása:** Az iskolák fontos szerepet játszanak az egészséges táplálkozás és étkezési szokások oktatásában.
2. **Testmozgás ösztönzése:** Az iskolákban rendszeres testmozgásra ösztönzik a diákokat. Testnevelésórák, sportprogramok és tornatermek segítik a gyerekeket aktív életmód kialakításában.
3. **Egészséges étkezési lehetőségek biztosítása:** Az iskoláknak figyelniük kell arra, hogy a gyerekek ne csak magas kalóriatartalmú, cukros vagy zsíros ételeket fogyasszanak.
4. **Tudatosság növelése:** Az iskolai programok és események során a diákokat és szülőket is tájékoztatják az egészséges életmód fontosságáról, az elhízás kockázatairól és a megelőzés lehetőségeiről.

5. **Mozgásos szünetek:** Az iskolai órák közötti rövid szünetekben is ösztönzik a diákokat a mozgásra. Például tornagyakorlatokat végezhetnek, hogy ne csak ülve töltsék az időt.
6. **Egészséges példaképek:** Az iskolai tanárok és személyzet példamutató életmódot élhetnek, ami inspiráló lehet a diákok számára.
7. **Aktív közlekedési lehetőségek népszerűsítése:** gyaloglás vagy kerékpározás az iskolába
8. **Monitoring és értékelés:** Az iskolák adatokat gyűjthetnek a tanulók egészségmagatartásáról, a testtömeg-indexről (BMI) és más releváns mutatókra vonatkozóan





Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

halasi.sabolc@gmail.com

