

Aktív Iskola 2025/2026 tanév

<https://drive.google.com/file/d/1RjsLotSPXroLvYL7vh9QYwf-5HpasR8J/view>



2025. június 27-28. Várgesztes Aktív Iskola Évzáró Pedagógus fesztivál

A pedagógus fesztiválon alkalmunk volt találkozni a többi iskola pedagógusaival, egy aktív délutánon vehettünk részt Béres Alexandrával, jógyakorlatokat hallgathattunk, és minden iskola megkapta az elismerését az éves munkájáért. A Lencsési Általános Iskola Klubszintű minősítést kapott.







Szeptember

[Az Európai Diáksport Napja 2025. szeptember 26.](#)

Magyar Diáksport Napja a Lencsési Iskolában – Mozogj együtt a példaképeinkkel

2025. szeptember 26.

A Lencsési Általános Iskola 2025-ben is csatlakozott a Magyar Diáksport Napja országos programsorozathoz, melynek célja a mozgás örömeinek közvetítése, az egészséges életmód népszerűsítése és a közösségi élmény erősítése volt.

Az eseményen **634 tanuló** vett részt, köztük **6 mozgásban akadályozott diák**, akik számára is biztosítottuk a bekapcsolódás lehetőségét. A programok lebonyolítását **48 pedagógus** és **9 további felnőtt segítő** támogatta.

Az esemény szervezése már a regisztráció után megkezdődött. Célunk egy olyan különleges nap megvalósítása volt, amelyen **volt tanítványaink** – akik sportban és tanulásban is példaként állnak a jelenlegi diákok előtt – mutathatják meg, hogy kitartással és szorgalommal hová lehet eljutni.

Nyolc egykori tanítvánnyal vettük fel a kapcsolatot, akik közül öten – **Nagy-Benedek Izabell** (úszó, ifjúsági olimpiai bajnok), **Steigerwald Ernő** (atléta), **Nádasdi-Petrovszki Katalin** (kézilabdázó), **Skumátné Harmati Nikolett** (taekwondo, taekbo) és **Kun Alice** (atléta) – elfogadták meghívásunkat és megtisztelték jelenlétükkel rendezvényünket.

A tanítási nap első három óráját rövidített formában tartottuk meg, majd **10 órakor** kezdődött a Diáksport Napi program.

A megnyitón **Vida András igazgató úr** köszöntötte a tanulókat, a pedagógusokat, a meghívott vendégeket és a sajtó képviselőit. A hangulatot **Skumátné Harmati Nikolett** és szülői csapata pörgős, zenés bemelegítéssel alapozta meg, amely megmozgatta a több mint 600 diákot és pedagógust is.

A bemelegítést követően az osztályok **11 különböző fesztiválhelyszín** közül választhattak, így mindenki megtalálhatta a számára legérdekesebb mozgásformát vagy tevékenységet.

A programkínálat rendkívül gazdag volt:

- íjászat, célbadobás,
- kerékpáros és rolleres ügyességi verseny,
- amőbaverseny, sorversenyek, akadálypálya,
- jóga alsósoknak és felsősöknek,
- közösségépítő játékok,

- szüreti program az iskolakertben,
- levéllenyomat készítés,
- pódiumbeszélgetés a meghívott vendégekkel,
- egészséges magvas golyók készítése a tankonyhában, almakóstolás.

Az **iskolavédőnő** egészségügyi méréseket is végzett az érdeklődő tanulók körében, ezzel is erősítve a nap egészségmegőrző szemléletét.

A gyerekek előzetesen tablókat készítettek szabadon választott technikával, az Aktív Életmód témában, melyből kiállítást rendeztünk az aulában.

A meghívott vendégeink életútját is kifüggesztettük a közösségi terekben, hogy a gyerekek ismerkedjenek a sportolókkal és készüljenek, kérdésekkel a pódiumbeszélgetésre. A fesztiválhelyszíneket osztályonként keresték fel. Minden osztálynak volt pecsétgyűjtő lapja. Minden csoportnak minimum 5 pecsétet kellett gyűjteni, melyet egészséges finomságra válthattak be a tankonyhán.

A Diáksport Nap záróeseménye a hagyományos **2025 méteres futás** volt, amelyet az alsó tagozatosok **4 fős váltóban** teljesítettek. A felsősök távjához vendégsportolóink, **Nagy-Benedek Izabell** és **Steigerwald Ernő** is csatlakoztak, akik példájukkal inspirálták a fiatalokat. A meghívott vendégeink is kipróbálták egy-két feladatot és mint a gyerekek versengtek.















Mozgás szünetek







[Aktív közlekedés hete: 2025. október 13-17.](#)

Képek:







Egészséges táplálkozás hete: 2025. november 17-21.

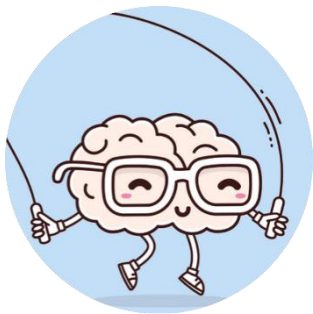


Egészségügyi mérések:





Fejfrissítő hét: 2026. Január 26 – 30.



A tanítási órákon alkalmazzuk a frissítő mozgást, mely után újjult erővel folytatjuk a tanulást.









Sportfesztiválok

1.Mentor Iskolai meghívás: 2025. október 14.









Saját sportfesztiválok









JANUÁR

Beiskolázási sportfesztivál: Innen nyílnak a csillagok







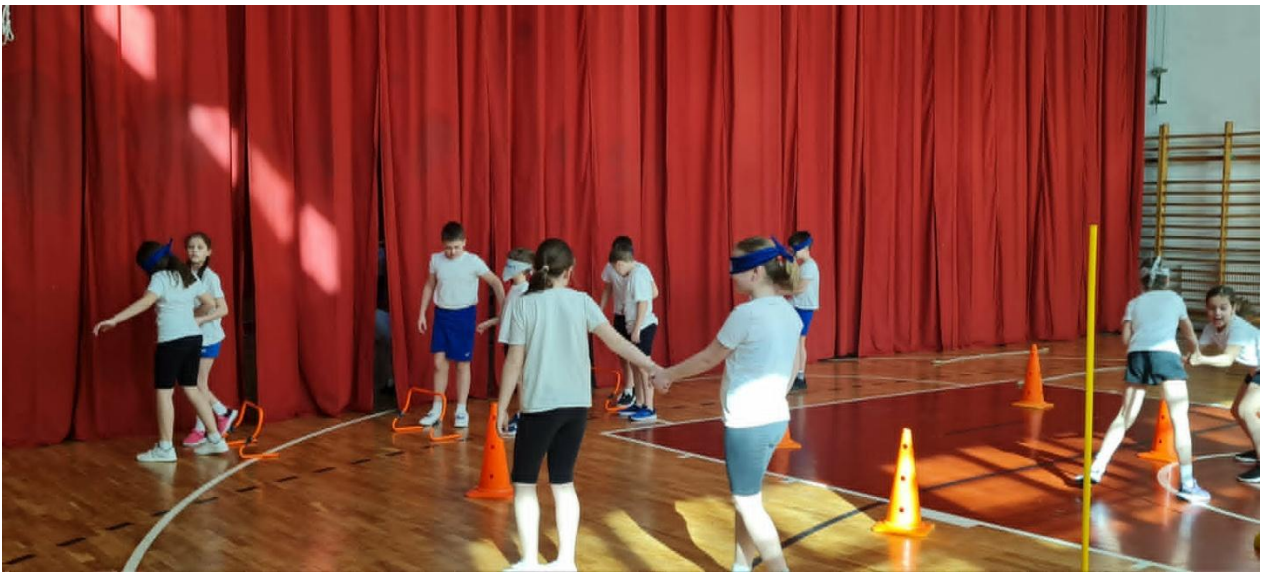




Február

Inkluzív hét: 2026.02.23-27.





Március

[Happy-hét, Digitális témahét, Fenntarthatósági témahét](#)

A víz ivás fontossága, Okos snack program, Darts matek, okoseszközök a testnevelés órákon is,
Dzsungel-tesz











MÁJUS

Ismerd meg futva a világot kihívás! 2026. 05.26-29.



Az „Ismerd meg futva a világot!” kihívás keretein belül a tanulók (és pedagógusok) elsődleges feladata, hogy a tanórák közötti szünetekben meghatározott területen köröket fussanak/gyalogoljanak (pl. iskolakör, pályakör), „kilométereket” gyűjtsenek. Egy kör az iskola által meghatározott távot jelent km-ben (pl. 1 kör = 1 km),

függetlenül a futópálya valódi hosszától. A cél, hogy az iskolától indulva az osztály közösen gyűjtött kilométerei alapján „virtuálisan” minél több városba (nevezetes helyre) jussanak el a világban a kihívás minimum egyhetes időtartama alatt. Amennyiben a tantestület bármely tagja fut, az kétszeres szorzóként számolható, az iskolaigazgató futása pedig a meghatározott km-érték háromszorosát jelenti.

Hajrá Lencsési! Rójuk a köröket!

Move Week 2025.05.26.-29.

A Move Week alkalmából a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) felhívással fordul az oktatási intézmények felé, hogy ösztönözzék a tanulókat, hogy ezen a héten minél több, minél színesebb mozgásprogramot valósítsanak meg az iskolájukban.



Mozgásra fel Lencsési sulis! Minden délután kihívás program!

Iskolai Sportnap a Tanulói Csapattal: 2026.05.29.









