



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.02.15.

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizom erősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

Kedves Pedagógusok!

A tanóravázlathoz beérkezett tapasztalatok, vélemények alapján az alábbiakra hívjuk fel a figyelmüket:

- Ha túl hosszúnak tartják az anyagot, használják csak azt vagy annyi részét, amennyit saját tanulóikkal ésszerűnek, hasznosnak tartanak.
- Ha a gerincgyakorlatokat használják és túl soknak tartják, azokból is választhatnak, azonban a gyakorlatok pontos kivitelezésén ne változtassanak, mert az a hatáshoz mindenképpen szükséges.
- A gyakorlatokat az iskolába járó tanulók végezhetik, kivéve egyes olyan helyzeteket, amik miatt a tanuló ugyan járhat iskolába, de mozgásában korlátozott (pl. mankó, gipszrögzítés, integrált nevelés esetén kerekesszékes tanuló, stb.). A pedagógus józan ésszel, pedagógiai tapasztalattal ezt meg tudja ítélni.
- A tanóravázlatban írt szövegszerű javaslatról a pedagógus természetesen eltérhet és használhatja saját szavait, a javaslat ötletet adhat, amiből a pedagógus saját tapasztalata és megítélése szerint meríthet.
- A tanulók érdeklődésének felkeltése komoly pedagógiai feladat, enélkül nyilván kisebb a hatás – tehát nagyon számítunk a pedagógusok saját tapasztalataira, saját bevált módszereikre. Ha az érdeklődés felkeltésében mégis segítséget igényelnének, az iskolaorvos és az iskolavédőnő bizonyára szívesen áll rendelkezésre.
- A helyes testtartásra történő odafigyelés kialakításához az alábbi tanóra természetesen kevés, mert ehhez arra van szükség, hogy a testnevelés órán rendszeresen végezzék a tanulók a tornatermi és az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait, és így a megfelelő izomtudat, testtudat és a helyes testtartás automatizmusa kialakuljon. Az elméleti órákon végezhető néhány perces gyakorlatok mindezt segíthetik, a gyerekeket felfrissítik.
- A szülők bevonását fontos segítő-erőnek látjuk, ezt feltétlenül javasoljuk.

1. Feldolgozandó ismeretek:

A mozgás egészség-hatásainak megértése.

A mozgás megszerettetése, belső igénnyé tétele.

Gerinctudatosság fejlesztése.

2. Kulcsfogalmak:

Helyes testtartás, helyes állás és ülés, a gerincfájdalom megértése, heveny derékfájdalom megismerése példán keresztül, a mozgás gerincvédő hatásának megértése.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Testnevelés, biológia, egészségtan, ének-zene

4. Kapcsolódás a többi modul között:

táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok, digitális világ

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók elmélyítik a helyes testtartás tudatos beállítását és gyakorolják az osztálytermi tartáskorrekció, a lábizomerősítés, a térdizom-egyensúly gyakorlatait valamint a frissítő tornát, megértik a gerincfájdalom lényegét és a mozgás gerincvédő szerepét.

6. Gerinctudatossági témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- I. **Az alábbi linkek gyakorlatias segítséget adnak ahhoz, hogy a pedagógus a helyes állás, ülés, emelés, táskaviselés, tartásjavítás, lábizomerősítés, mindennapi gerinckímélet terén felkészülhessen. A mozgásanyagokhoz egy kivétellel (ez a napközbeni frissítő torna) videófilmek tartoznak, melyeken a helytelen kivitelezés javítása is látható. A pedagógusnak figyelnie kell a gyerekek gyakorlatvégzését és javítania kell a hibás kivitelezést.**

Somhegyi A, Gardi Zs, Feszthammer A, Darabosné Tim I, Tóthné Steinhausz V: **Tartáskorrekció**. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 1996, 2003.

– EZ A **TORNATERMI** TARTÁSKORREKCIÓ KÖNYVE, 3 DVD-JE ÉS TANÓRÁKRA BONTOTT TÁBLÁZATOS BEMUTATÁSA. A III. FILM AZ ÓVODÁS VÁLTOZAT, ENNEK AZ ELEJÉN LÁTHATÓ A TESTTARTÁS SZEMPONTJÁVÓL FONTOS TESTTÁJAK JÁTÉKOS MEGISMERÉSE. EZ MINDENKÉPPEN ELŐZZE MEG A GYAKORLATOK VÉGZÉSÉNEK ELKEZDÉSÉT!!! (Nagyobbak esetén is szükség van erre a testtudat-fejlesztésre!)

<https://gerinces.hu/prevenico/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Gyakorlatcsokor testnevelőknek, szülőknek: osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítés és a térdizom-egyensúly gyakorlatai:

https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloeknek-testneveloknek/

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi Annamária: **Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúaknak.**

<https://gerinces.hu/prevenico/napkozbeni-frissito-torna-ulo-foglalkozasuaknak/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

<https://gerinces.hu/prevenico/mindennapi-gerinckimelet-derekfajosoknak/>

(letöltve: 2018. szeptember 2.)

Országos Gerincgyógyászati Központ (Somhegyi A, Fehér Katalin, Z. Szabó Zoltán, Oroszi Julianna): **Gerinckímélet a hétköznapokban (színes képekkel)**

<https://gerinces.hu/prevenico/gerinckimelet-hetkoznapokban/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Jó szék és helyes ülés.**

<https://gerinces.hu/prevencio/a-jo-szek-es-a-helyes-ules/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **A jó iskolatáska**

<https://gerinces.hu/eletmod/milyen-jo-iskolataska/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Iskolakezdés és egészség**

<https://gerinces.hu/eletmod/iskolakezdes-es-egeszseg-resz/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Országos Gerincgyógyászati Központ **videója a helyes és a helytelen emelésről:**

<https://gerinces.hu/prevencio/video-hogyan-emeljunk-helyesen/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:**

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloeknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

II. Az alábbi linkeken további hasznos tudnivalókat olvashat az érdeklődő pedagógus:

Tóthné Steinhausz Viktória, Tóth Klára (szerk): **Tudatos ülés gerinciskolája.** PTE Egészségtudományi kar, Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs, 2015. 96-122. oldal.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerinciskola_ej.pdf

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi A., Lazáry Á., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Boja S., Szilágyi Á., Varga P.: **A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe.** Népegészségügy 2014; 92:11-19

<https://gerinces.hu/prevencio/tartasjavitas-nepegeszsegugy-folyoiratban/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloeknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
15 perc	<p>A megfelelő speciális tartáskorrekció mozgásanyagának a mindennapos testnevelésben történő rendszeres végzését kiegészítő, frissítő és tartást is javító gyakorlatok a tanulókat felfrissítik, ezzel hozzájárulnak a szellemi egészség és egyúttal a tanulási eredményesség fejlesztéséhez.</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: A testnevelési órák részeként minden tanulóval végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó</p>	<p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése Óra/foglalkozás eleji szervezés (az óra/foglalkozás előkészítése): Az óra eleji torna-gyakorlatokat körben állva/ülve kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése lehet szükséges. A tanóra mindegyik további részében is körben álljanak ill. üljenek a tanulók, hogy egymásra jól tudjanak figyelni. A körben állva ill. ülve a pedagógus is része az egymásra figyelésnek.</p> <p>II. Gerinctudatosság fejlesztése: tornázunk A tanóra helye a tanterem, ahol a tanulók körben állnak, a pedagógus szóbeli irányításával mindannyian beállítják a helyes álló testtartást: <i>„Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talp-szélességnyi) hely legyen. Tegyük egyik kezünket a hasunkra, másikat a derekunkra. Most eresszük előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt a deréktáj homorulata fokozódott. Most erősen húzzuk be a hasunkat és úgy szorítsuk össze a fenekünket, mintha vécére kellene mennünk, de nem lehetne. Figyeljük meg egymáson, mi történik a derekunkkal és a hátunkkal, nyakunkkal eközben. Fogjuk is meg azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk. A medence helyes középállásba tétele után eresszük le a</i></p>	<p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p> <p>Tanteremben körben állva a pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes testtartáshoz szükséges medence-állást, a medence középhelyzetének beállítását. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p>	<p>A tanóravázlathoz tartozó ppt-ábrák a csigolyákról.</p>

<p>speciális tartáskorrekció mozgásanyagát. A mozgásanyag alapvetően polifoam-matracon fekvé végzendő gyakorlatokat tartalmaz, vagyis tornateremben végezhető. Ezért ezt osztályteremben végezhető gyakorlatok is kiegészítik, melyeket a tornatermen kívüli testnevelés órákon, valamint akármilyen egyéb órán lazító, frissítő céllal alkalmazhat a pedagógus. Ezt erősen javasoljuk minél több tanórán.</p> <p>Jelen tanóra ezen részében ezeket az osztálytermi tartáskorrekciós gyakorlatokat, vagy a lábizomerősítő gyakorlatokat végezzük, a helyes álló és ülő testtartás felidézése, beállítása után. A pedagógus választhatja azonban a térdizom-egyensúly gyakorlatait, vagy a napközbeni frissítő gyakorlatokat is - akár saját, akár a tanulók állapota, érdeklődése szerint.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben</p>	<p><i>vállunkat és hátul picit zárjuk össze a lapockánkat, a fejtetővel pedig nyújtózzunk felfelé (nem az állunkkal, sem nem az orrunkkal!). Ha mindez jól sikerült, akkor ez a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc részei a legkevésbé.”</i></p> <p>Ezután beállítják a helyes ülést is: <i>„Most üljünk a széken szépen, aztán csússzunk egészen előre és üljünk nagyon csúnyán (görbe háttal). Figyeljük meg egymást, látni fogjuk, hogy a medencénk és a derekunk ilyenkor szinte fekszik. Most megint üljünk szépen és nézzük meg egymáson, hogy ilyenkor a medencénk és a derekunk felfelé irányul, nem „fekszik le” a székre.”</i></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése: <i>„Most pedig csinálunk néhány frissítő mozdulatot, ami még a helyes testtartást is segíti. Figyeljétek az izmaitokat: észreveszitek-e, mikor nyúlik valamelyik, és mikor erősödik valamelyik? Figyeljétek meg, milyen kellemes érzést jelent az izmok működése. A gyakorlatok többségét állva végezzük, hogy a sok ülést ezzel is ellensúlyozni tudjuk.”</i></p> <p>Osztálytermi lábizomerősítés: <i>„Gyerekek, mivel az egész testünket a talpunk tartja</i></p>	<p>Körben elhelyezett székeken ülve a pedagógus bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, meg tapasztalások.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése minden tanuló részvételével, a pedagógus személyes irányításával vagy a megfelelő videó segítségével. A tanulók esetlegesen hibás gyakorlatvégzését a tanító javítja.</p> <p>Az osztályterem padlója tiszta legyen.</p>	<p>A tanterem székei.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció videóját tartalmazó link.</p> <p>Az osztálytermi lábizom-erősítés videóját tartalmazó link.</p>
---	--	--	--

<p>vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi lábizomerősítés gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi térdizom-egyensúly gyakorlatokat videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: A napközbeni frissítő torna gyakorlatait szöveges leírás</p>	<p><i>álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.</i> <i>Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Vegyétek le a cipőtöket, a zokni maradjon rajtatok. Így jobban lehet csinálni a lábizomerősítő gyakorlatokat.”</i></p> <p>Térdizom-egyensúly-gyakorlatok: <i>„Ki érezte már, hogy ha futás közben hirtelenül meg kell fordulnia, akkor a térdében kellemetlen érzése van? Aki ilyet még nem érzett, annak is jót tesz, ha a térdét tartó és mozgató izmait úgy fejleszti, hogy azok forduláskor is jól tartsák a térdizületet. Ez a célja a térdizom-egyensúly gyakorlatoknak, ilyeneket fogunk most csinálni.</i> <i>Mit gondoltok, mit jelent az izomegyensúly? Testnevelés órán biztosan beszéltetek már erről. A testtartásunkért felelős izmainknak kellően erősnek és kellően nyújthatónak is kell lenniük ahhoz, hogy jól tartsanak – ezt hívjuk a testtartásért felelős izmok egyensúlyának. Hasonlóan a térd izmainak is kellően erősnek és kellően nyújthatónak is kell lenniük ahhoz, hogy biztosan, jól tartsák a térdizületet akkor is, ha sportolás közben nagy terhelés éri.”</i></p> <p>Napközbeni frissítő torna: <i>„Gyerekek, annyit ültök és annyit görnyedtek a telefonotokkal, meg persze sok mással is, hogy jól fog esni egy kis frissítő torna, ilyet fogunk most csinálni.</i> <i>Én fogom mondani, hogy mit kell csinálni, ti figyeljete, és csináljátok. Én már kipróbáltam, nekem nagyon jól esett. Aki akarja, megtanulhatja és otthon is megmutathatja a szüleinek, testvéreinek, nekik is jót fog tenni. A gyakorlatok leírását elektronikusan megtaláljátok.”</i></p>	<p>A tanulók leveszik a cipőjüket. A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok videóját és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus beállítja a térdizom-egyensúly gyakorlatait és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus a kinyomtatott gyakorlat-leírást használhatja, vagy okostáblán is kivetítheti a szöveget.</p>	<p>Az osztálytermi térdizom-egyensúly gyakorlatok videóját tartalmazó link.</p> <p>A napközbeni frissítő torna gyakorlatainak leírását tartalmazó link.</p>
--	--	---	---

<p>15 perc</p>	<p>tartalmazza. A pedagógusnak a felkészüléskor ezeket úgy kell megtanulnia, hogy saját maga tudja mindegyiket megcsinálni a leírás szerint. Ezután a tanulóknak ő mutatja be és mondja is nekik a gyakorlatokat. A leírást természetesen magával viheti és „sorvezetőnek” használhatja.)</p> <p>Közös gondolkodás, beszélgetés arról, hogy mi fájhat a gerincen. Ha a pedagógus hívhat megfelelő példa-személyt az órára, ekkor a heveny derékfájdalom élményét a beteg elbeszéléséből, tüneteinek megmutatásából megismerhetik.</p>	<p>III. Gerinctudatosság fejlesztése: beszélgetés</p> <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</p> <p><i>„Gyerekek, ki érzett már saját maga is valami fájdalom-félét a gerince valamelyik részén? És ki ismer olyan felnőttest, akinek hirtelen erős derékfájdalma lett? Ezekről beszélgetünk most, hogy jobban értsétek ezt az egészséget, mert sajnos gyakori és akkor nektek is tudnotok kell, mit csináljatok vele.</i></p> <p><i>Kezdjük a ti saját fájdalom-féle érzéseitekkel. Legtöbbször a hátatokat érzitek, de lehet, hogy a nyakatokban, esetleg a derekatokban van kellemetlen érzések, amire akár a fájdalom szót is mondhatjuk. Figyeljétek meg a mai napon, hogy ezek az érzések akkor jönnek elő, ha sokáig egy helyben ültök, görnyedve ültök, az okostelefonotokba bújtok. Meg az is lehet, hogy a nehéz iskolatáska felvételekor is rossz érzést éreztek. Igen, ezek a gerincet terhelő leggyakoribb helyzetek, amik a ti diák-életeteket is jellemzik. Mit gondoltok, mi lehet az, amit esetleg kellemetlennek érezhettek?</i></p> <p><i>Újra megnézzük a gerinc képét, látjátok a mozgás-egységet, a csontokat, az ízületeket, a szalagokat, és itt mindenhol pici izmok vannak, az egészen kívül meg a nagyobb izmok. A ti fájdalmas érzések mögött leginkább az izmok fájdalomhoz hasonló érzése van: ha egy izom</i></p>	<p>A pedagógus felvetíti a gerinc képét. A kép megnézéséhez a gyerekek felkelnek, így az ülést megszakíthatjuk.</p>	<p>A gerinc képét mutató ppt-ábra.</p>
----------------	---	--	---	--

		<p><i>például zsugorodik, már nem nyújtható kellően, akkor abban az izomban rossz érzések keletkeznek. Mikor a gyakorlataink közben ezeket a zsugorodó izmokat nyújtjuk, akkor nagyon finom, jó érzést érzünk, és ha ezt rendszeresen csináljuk, akkor a zsugorodott izom helyrejön, kellően nyújtható lesz és jól tud működni – ilyenkor már nem küld fájdalom-szerű jeleket az agyatokba.</i></p> <p><i>Mert ahhoz, hogy bármit érezni tudjunk, az is kell, hogy az idegek továbbítsák az érzést az agyhoz, ott tudjuk ezt észrevenni, érzékelni, vagyis így lesz a dologból érzés.</i></p> <p><i>Felnőttkorban más is fáj sajnos: ha a két csigolya közti porcika a gerinc helytelen terhelése miatt hirtelen kiboltosul, vagy ha a kis ízület picit elmozdul, akkor mindez nyomhatja az ott levő nagy ideget, ami ettől begyullad, ez pedig hirtelen erős fájdalmat jelent. Az izmok védekezésből jól összehúzódhatnak, ezért az ember akár meg is tud görbülni – lehet, hogy van valamelyikőtöknek ilyen családtagja. Én is tudok ilyen beteget, meg is kértem, mutassa meg, milyen volt, amikor ez a hirtelen erős fájdalom jelentkezett.”</i></p> <p><i>A pedagógus behívja a beteg ismerőst, akit megkér, hogy 2-3 mondatban mondja el és mutassa meg a heveny derékfájdalmának tüneteit, ezután a beteg kimegy. (A tanulók kérdezhetnek tőle, ha akarnak.)</i></p> <p><i>„Ki mit gondol, hogyan lehet megelőzni a gerinc helytelen terhelését?</i></p> <p><i>Első a sok-sok mozgás, második a helyes testtartás és az ezt szolgáló tartásjavító gyakorlatok rendszeres végzése. Ezeket ti is meg tudjátok csinálni, ezért is foglalkozunk ezzel itt az iskolában is. Van még többféle rossz testhelyzet és mozdulat, amiknek a kerülése szintén fontos: a csúnya, görbe ülés, a görnyedés, és egyáltalán a sok ülés. Akinek olyan az élete, hogy sokat kell ülnie, figyeljen a helyes ülésre és legalább óránként egyszer álljon fel, lépegessen</i></p>	<p>Ha a pedagógus meghívott egy beteg személyt, ő most bejön.</p> <p>A pedagógus a mindennapi gerinckímélet linkjét elküldi az érdeklődő tanulóknak.</p>	<p>A meghívott beteg (nem baj, ha már jól van).</p> <p>A mindennapi gerinckímélet linkje.</p>
--	--	---	--	---

<p>10 perc</p>	<p>Megértik, hogy a sok mozgás miért és hogyan védi a gerincüket.</p>	<p>vagy tornásson 2-3 percet, és csak aztán folytassa az ülést. <i>És persze a nehéz dolgok helytelen emelése és helytelen cipelése, vagy a gerinc elcsavarodásával együtt végzett hajlás is nagyon rossz. Ha akartok erről otthon a szüleiteknek mesélni, megtaláljátok a nekik szóló tanácsokat elektronikusan.”</i></p> <p>IV. Gerinctudatosság: hogyan véd a mozgás a gerincbetegségektől? <i>„Gyerekek, most még szeretném, ha közösen gondolkoznánk azon, hogy miért olyan fontos a sok mozgás a gerinc védelmében. A gerinc képe és az eddig megbeszéltek, átéltek alapján ki mit gondol? A válasz az, hogy a gerincet tartó és mozgató izmok megfelelő működéséhez kell a sok mozgás. Ha az izmok jól működnek és tartanak, akkor tehermentesítik az egyéb kötőszöveteket (a szalagokat és az ízületi tokot) attól, hogy nekik kelljen a testet tartani. Ez pedig nagyon jó, hiszen a tartásra az izom való, a szalagok és ízületi tokok ebben csak kiegészítő szerepre alkalmasak. Ha valaki nem tartja magát jól és az izmai helyett a szalagjain „lóg” a teste, az már túlterhelést jelent a gerinc képleteinek: a csigolyatestek közti porcikának és a kis ízületnek. Ebből lesz a felnőttkorban a gerinc porckopásos betegsége, amit az előbb láttunk is. Következő kérdés: gyerekek, mit gondoltok, hogyan befolyásolja a testtartásotok a gerincre jutó terhelést? Ehhez megnézünk egy másik ábrát a gerincről: itt látjátok a gerinc görbületeit, amiket egymáson is láthattok és magatokon is kitapinthatok. Ezek nagyon hasznos görbületek, mert a gerincet védik az ütéstől – pl. ugráskor, futáskor. Ha jól tartjuk magunkat (A ábra), akkor a terhelés a gerinc nagy képleteire, a csigolyatestekre hárul.</i></p>	<p>A pedagógus újra mutatja a gerinc mozgásegységének képét, a gyerekek ismét felkelhetnek, hogy újra megnézzék.</p> <p>A pedagógus a testtartásokról szóló képet mutatja, a gyerekek ezt is közelről nézzék meg, ezért keljenek fel.</p>	<p>-</p>
----------------	---	---	---	----------

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p><i>Ha rosszul tartjuk magunkat (B, C ábra), akkor viszont a terhelés a nagy csontokról hátra kerül a kicsikre, ezek viszont nem erre valók és túlterhelődnek. Vagyis ha jól tartjátok magatokat, akkor véditek magatokat a gerinc porckopásos betegségétől. Ez persze nem gyerekkorban, hanem majd felnőttkorban fog jelentkezni, de azért nyilván közületek se nem kíván senki magának sok fájdalmat és sok orvosi kezelést. Még egy utolsó kérdés: a testtartásotok mitől függ? Tőletek?”</i></p> <p>A tanulók válaszokat adnak, aztán megbeszélik: <i>„A testtartás attól függ, hogy a testtartásért felelős izmok mindegyike elég erős-e és elég nyújtható-e. Ha igen, akkor a testtartásért felelős izmok egyensúlyban vannak. Ha ez így van és a tanuló rendszeresen végezhet a testnevelésben és egyéb órákon megfelelő tartásjavító gyakorlatokat, akkor az izmai egyensúlyban is maradnak. Emellett eleinte oda is kell figyelni tudatosan a helyes testtartás beállítására – később ez már automatikussá válhat. Viszont a sok ülés minden nap veszélyezteti az izomegyensúlyt is és a jól kialakult testtartást is – ezért kell minden nap sokat mozogni, eközben megfelelő tartásjavító gyakorlatokat is végezni kell, és törekedni kell tudatosan is a helyes testtartásra.</i></p> <p><i>Kívánom nektek, hogy ezt így meg tudjátok csinálni, és így a felnőttkori gerincbetegségtől védjétek magatokat.”</i></p> <p>V. A tanóra zárása: Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen izomérzéseket élt át a tanórán.</p>	<p>A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.</p>	
---------------	---	--	--	--

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 5. osztály (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizomerősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
1 perc	Figyelem irányítása a helyes álló és ülő testtartásra.	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése:</u></p> <p>A tanterem szokásos berendezése maradhat. (Ha körben állhatnak a tanulók és így egymást jól láthatják, az még jobb.) <i>„Gyerekek, sokat kell ülnünk, biztosan elfáradtatok. Fel fogunk állni, nyújtózunk és beállítjuk azt az állás-módot, ahogyan a legjobb a gerincünknek. Aztán csinálunk néhány jóleső gyakorlatot (hogy a testtartásunk jobb legyen, vagy hogy a lábunk jó erősen tudjon tartani minket egész életünkben – a pedagógus választása szerint). Amikor visszaülünk, beállítjuk a helyes ülést is.”</i></p>	<p>Elhelyezkedés, lehetőleg körben állva.</p> <p>Tanítói magyarázat</p>	
7 perc	A tanulók végezhetik a helyes testtartást segítő, egyúttal frissítő gyakorlatokat vagy a lábizmokat erősítő gyakorlatokat, és tudatosan figyelhetnek a helyes álló és ülő testhelyzetre.	<p>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></p> <p>Először beállítják a helyes álló testtartást: <i>„Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talp-szélességnyi) hely legyen. Tegyük egyik kezünket a hasunkra, másikat a derekunkra. Most eresszük előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt</i></p>	<p>Tanítói magyarázat. Megéreztetés a tanulókkal.</p>	

	<p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi lábizomerősítés gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha</p>	<p><i>a deréktáj homorulata fokozódott. Most erősen húzzuk be a hasunkat és úgy szorítsuk össze a fenekünket, mintha vécére kellene mennünk, de nem lehetne. Figyeljük meg egymáson, mi történik a derekunkkal és a hátunkkal, nyakunkkal eközben. Fogjuk is meg azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.”</i></p> <p><i>„A medence helyes középállásba tétele után eresszük le a vállunkat és hátul picit zárjuk össze a lapockánkat, a fejtetővel pedig nyújtózzunk felfelé (nem az állunkkal, sem nem az orrunkkal!). Ha mindez jól sikerült, akkor ez a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc részei a legkevésbé.”</i></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése:</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak linkje segítségével végzik a gyakorlatokat: a pedagógus mondhatja, vagy ha van rá lehetősége, hallgathatják a linken található DVD hangját is. A látható kép segítheti a tanulókat.</p> <p><i>„Most pedig csinálunk néhány tartásjavító gyakorlatot, ami még frissít is. Figyeljétek az izmaitokat: észreveszitek-e, mikor nyúlik valamelyik, és mikor erősödik valamelyik? Figyeljétek meg, milyen kellemes érzést jelent az izmok működése. A gyakorlatok többségét állva végezzük, hogy a sok üléssel is ellensúlyozni tudjuk.”</i></p> <p>Vagy:</p> <p>Osztálytermi lábizomerősítés:</p> <p><i>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le a cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza, hogy korábban testnevelés órán végigtapogattuk a testtartásban fontos szerepet játszó testrészeinket. Akkor a talpunkat is megtapogattuk, és megfigyeltük, hogy a talpnak nem az egésze simul a talajra, ha</i></p>	<p>Az osztályterem padlója tiszta legyen. Tanulók levetik a cipőt, zoknit. Pedagógusi magyarázat, saját megtapasztalás.</p>	<p>Az osztálytermi tartáskorrekció linkje.</p> <p>Az osztálytermi lábizomerősítés linkje.</p>
--	--	--	---	---

<p>2 perc</p>	<p>van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>A helyes testtartást segítő gyakorlatok kellemes érzéseinek megismerése, a helyes testtartás fontosságának megerősítése.</p>	<p><i>állunk. Ami nem simul le, azt hívjuk lábboltozatnak. Ahhoz pedig, hogy a lábunk felnőttkorunkban ne fájjon és ne legyenek rajta dudorok, ahhoz már most is oda kell figyelniünk a lábat tartó izmok erősítésére. Mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.”</i></p> <p><i>„Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Ehhez a zoknit visszavehetitek, a cipőt még nem, így a gyakorlatok hatásosabbak.”</i></p> <p>A lábizomgyakorlatok után a cipő visszavétele.</p> <p>A helyes ülés gyakorlása:</p> <p><i>„Figyeljünk oda a helyes ülés beállítására úgy, ahogyan szoktuk: csússzatok egészen hátra a széken, támasszatok meg a derekatokat. Most csússzatok előre és üljetek szép egyenesen, aztán meg csúnya görbén. Éreztétek meg, hogy amikor újra szép egyenesen ültök, akkor ahhoz a derekatoknak, a medencéteknek kell felegyenesednie, hiszen a csúnya ülés közben szinte „lefeledt” a székre.”</i></p> <p>III. <u>Összefoglalás:</u></p> <p>A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy hogyan érezték magukat a gyakorlatok alatt. Megbeszéljük, hogy mindez nemcsak kellemes érzet, hanem ez tesz jót a gerincünknek.</p>	<p>A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok DVD-jét és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus bemutatja és közösen gyakorolják a helyes ülést, megfigyelik a helyes és a helytelen ülés közti különbséget.</p> <p>Irányított pedagógusi kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
---------------	---	--	---	------------------------------------