



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.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 8. 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

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 digitális eszközök káros hatásainak kivédése, mozgás hatása az agyműködésre.

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 megértik a felnőttkori gerincbetegségek okozta egyéni és társadalmi terheket, valamint a mozgás agyműködés-javító hatását.

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/prevencio/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/prevencio/napkozbeni-frissito-torna-ulo-foglalkozasuaknak/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

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

(letöltve: 2018. november 17.)

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

<https://gerinces.hu/prevenio/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, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs, 2015. 96-122. oldal.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerincskola_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-szuloknek/>

(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 (IKT, nem IKT stb.)
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,</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 középpállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.</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>automatizáló és fenntartó 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</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>Ezután beállítják a helyes ülést is: <i>„Most ülünk a széken szépen, aztán csússzunk egészen előre és ülünk nagyon csúnyán (görbe háttal). Figyeljük meg egymást, látni fogjuk, hogy a medencénk és a derekunk ilyenkor szinte fekszik. Most megint ülünk 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:</p>	<p>Körben elhelyezett székeken ülve a pedagógus bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</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>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 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</p>	<p><i>„Gyerekek, mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére. 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. 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. 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>torna gyakorlatait szöveges leírás 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 a sok kütyüzés felnőttkori gerincbetegséget okozhat, és az milyen egyéni és milyen országos terheket jelenthet.</p>	<p>III. Gerinctudatosság: a sok kütyüzés okozója lehet a felnőttkori gerincbetegségeknek.</p> <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</p> <p><i>„Gyerekek, sokat kütyüztök, vajon gondolkodtatok-e már azon, hogy annak van-e káros hatása az egészségetekre? Most közösen szedjük össze a gondolatainkat erről.”</i></p> <p>A gyerekek gondolatai utáni összegzés:</p> <p><i>„A kütyüzés merev testhelyzetet és sok helytelen ülést jelent sok időn keresztül, emiatt izomfájdalmak lehetnek, később pedig a gerinc porckopásos betegsége jöhet. Ez mi? A családokban, ismerőseitek körében mit láttok: milyen nehézségeket okoznak a felnőtteknek a porckopásos gerincbetegségek? Először is, mit gondoltok, mit jelent ez, hogy porckopásos betegség?”</i></p> <p>A gyerekek gondolatait követő összegzés:</p> <p><i>„A porckopásos betegség azt jelenti, hogy az ízületek csontjai közt levő porcok különböző okok miatt elvesztik a fiatalokra jellemző jó tulajdonságaikat, ezt nevezzük kopásnak, kopásos ízületi betegségnek. Ez elég sok fájdalommal és mozgáskorlátozottsággal jár. A gerincen is van porckopásos betegség, ilyenkor a gerinc kisízületeinek a porcai és a csigolyák közt porcok, a</i></p>	<p>A pedagógus megmutatja és mindenki megtapintja a kéz ízületeit, az egy-egy ízületet alkotó 2 csont között van a porc. Fel is vetíti egy ízület szerkezetét.</p> <p>A pedagógus felvetíti az ép és a porckopásos</p>	<p>A pedagógus részére javasolt a www.gerinces.hu honlap átnézése.</p> <p>Ppt ábra egy ízület szerkezetéről.</p> <p>Ppt ábra az ép és a porckopásos csigolyáról.</p>
----------------	--	--	--	---

		<p><i>porckorongok változnak el a fiatalkori jó állapotukhoz képest. Meg is mutatom nektek képen az ép csigolyákat és a porckopásos csigolyákat.</i></p> <p><i>Mit láttatok, mit hallottatok arról, hogy milyen panasz van annak, akinek a porckopásos gerincbetegsége van?”</i> A gyerekek gondolatait követő összegzés: <i>„Nyaki vagy deréktáji fájdalom, ami esetleg ki is sugározhat a karra vagy az alsó végtagra, esetleg zsibbadás kíséretében. Súlyos esetben a láb mozgása jelentősen romlik, szinte bénulás jelentkezhet, vagy a vizelet- és széklet ürítése nem sikerül.</i> <i>Láttátok-e, hallottátok-e, hogy mivel lehet gyógyítani a gerinc porckopásos betegségét?”</i> A gyerekek gondolatai utáni összegzés: <i>„Néhány napig jó erős fájdalomcsillapító és nyugalom, pihenés szükséges, de aztán meg kell tanulni gyógytornásztól azokat a gyakorlatokat, amiket a beteg végezzen minden nap (eleinte naponta többször is). Később, mikor a panaszok már csökkennek, a gyógytornász az új helyzetnek megfelelő újabb gyakorlatokat tanít meg, ezeket kell a betegnek minden nap végeznie. Ez aztán hosszútávú feladata is, mert ha ezt rendszeresen így csinálja, akkor azzal megelőzheti a panaszok újbóli megjelenését. (Vannak olyan esetek is, mikor műtétre van szükség, de azután ugyanígy kell folytatni az otthoni gyógytornát.)</i> <i>Most már gondolkozhatunk azon, hogy jó-e gerincbetegnek lenni? Mit jelenthet a gerincbeteg mindennapi életében, ha nem sikerült a panaszait megszüntetni? Aki ismer ilyen beteget, azt tudhatja.”</i> A gyerekek gondolatai utáni összegzés: <i>„Sok olyan mozdulat van, amit nem tud megcsinálni a beteg, mert ha megcsinálja, akkor az fájdalmat okoz. És</i></p>	<p>csigolyák képét.</p>	
--	--	---	-------------------------	--

		<p>sok esetben nem is tudja ugyanúgy folytatni a mindennapjait, mint előtte, mert vigyáznia kell magára és mert kevesebbet bír. Vannak olyan munkák, amiket nem is tud esetleg a beteg tovább csinálni, akkor aztán nézhet új munka után. Persze ha gyógyszereket, kenőcsöket kell vennie, az drága, ha gyógyszert kell szednie, annak még mellékhatásai is vannak, nemritkán súlyosak is. Amíg nem tud dolgozni, addig fizetés helyett táppénzt kap, ami mindig kevesebb a fizetésnél.</p> <p>Mit gondoltok, ha sok gerincbeteg van – márpedig ez a helyzet -, akkor az hogyan hat egy ország pénzügyeire?”</p> <p>A gyerekek gondolatait követő összegzés: „Költeni kell a táppénzre, az orvosi ellátásra, a gyógyszerekre, a gyógyszerek okozta mellékhatások gyógyítására, a műtétekre, a gyógytornászra, a fürdőkezelésre. A munkából kiesés pedig azt eredményezi, hogy másnak kell a munkát ellátnia, vagy elvégzetlenül marad. Ha pénzt termelő munka marad el, akkor kevesebb bevétele lesz az ország pénzügyeinek, miközben a gyógyítás többletkiadásai terhelik.</p> <p>Ez olyan, mint egy család életében, ahol beteg a pénzkereső.</p> <p>Utolsó kérdésem: mit gondoltok, mit lehet tenni, hogy kevesebb gerincbeteg felnőtt legyen?</p> <p>A gyerekek gondolatai utáni összegzés: Mozogni minél többet, ügyelni a helyes testtartásra, jó székeket használni, a helyes testtartás érdekében gyakorlatokat végezni a testnevelésben és más tanórákon, úszni. És persze kevesebbet kütyüzni, ha muszáj, akkor legalább ügyelni a helyes ülésre és a kütyüt úgy tartani, hogy a nyaknak ne kelljen sokat előrehajolnia.</p> <p>Ezt mindet ti magatoknak lehet megtennetek, így magatokat véditek a felnőttkori gerincbetegségtől.”</p>		
--	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>Megértik, hogy a mozgás hogyan védi a jó közérzetünket.</p>	<p>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? – Mozgás hatása az agyműködésre.</p> <p><i>„Gyerekek, most beszélgetünk egy kicsit a ti saját tapasztalataitokról.</i></p> <p><i>Van-e köztetek olyan, aki már észrevette, hogy ha jólesően mozoghatott, akkor jobb lett a kedve? Hát olyan, aki még azt is észrevette, hogy a tanulás is könnyebben megy mozgás után?</i></p> <p><i>A mindennapos testnevelésnek is az az értelme és célja, hogy ilyen jó hatásai legyenek, meg persze jól hajtsa meg a szívet és az ereket meg a tüdőt, meg persze az izmokat jól fejlessze, meg persze a csontokat jól erősítse.</i></p> <p><i>Persze sok múlik rajtatok is: kíváncsian és nyitottan vesztek-e részt a testnevelésben, magatok is kéritek a testnevelőtöket olyan mozgásokra és olyan játékokra, amit ti is szerettek és amire az iskolánkban lehetőséget is tudunk találni.</i></p> <p><i>Mit gondoltok, hogyan lehetséges, hogy az agy működését segíti a mozgás? Mert ha könnyebb tanulni, az az agy jobb működése.</i></p> <p><i>Gondoljatok a szív és az erek munkájára, és akkor könnyen rájöttök.”</i></p> <p>A gyerekek mondják el saját gondolataikat.</p> <p>A végén összegezzük:</p> <p><i>„Ha mozgunk, akkor a szív és az erek jobban dolgoznak és így több friss, oxigénnel dús vér jut az agyba, ezért tud jobban működni. Persze ehhez a legjobb, ha minden nap mozgunk, mert akkor a hatás nagyobb, tartósabb.</i></p> <p><i>Ez a kapcsolat annyira fontos, hogy ma már egyes agyi betegségek gyógyításában is a rendszeres mozgást tartják alapvetőnek.</i></p>		<p>A pedagógusok részére ajánlott a www.mozgasgyogyszer.hu honlap, valamint a www.mdsz.hu honlapon az „Alternatív játékok” című kiadvány megismerése.</p>
----------------	--	---	--	--

		<p><i>Mit gondoltok, mennyi mozgásra van szükség a ti korotokban naponta? És felnőttkorban mennyire?”</i></p> <p>A gyerekek gondolatai után összegzés: „Gyerekkorban (azaz 17 éves korig) napi 60 perc mozgás, felnőttkorban heti 150 perc mozgás szükséges az egészséghez. Vagyis iskolás korotokban minden nap meg kell lennie a 60 perc mozgásnak, felnőttkorban már az is jó, ha heti 3 napon 30-30 percet mozogtok. Viszont meg fogtok lepődni a következőn: ha szépen megcsináljátok minden nap a 60 perc mozgást, és utána egész nap ültök a képernyő előtt, akkor az megint rossz az egészségeteknek. Ugyanis a sok ülés közben olyan gyulladá-szerű anyagok keletkeznek a vérben, melyek betegségeket okoznak. Ez ellen mit lehet tenni szerintetek?”</p> <p>A gyerekek gondolatai után összegzés: „A sok ülést legalább óránként meg kell szakítani, fel kell állni és 2-3 percig lépkedni, mozogni kell. Ez már elég ezeknek a gyulladá-szerű anyagoknak az eltüntetéséhez! Erre nagyon figyeljete oda mindig, amikor nem az iskolában vagytok! Az iskolában a csengetési rend óv titeket a sok egyvégtében történő üléstől, mert az órák végén biztosan felálltok és járkáltok egy kicsit. Utolsó előtti kérdésem, amin gondolkozzunk: Ha naponta 60 perc mozgásra van szükségetek az iskolás korban, akkor mit érünk a mindennapos testneveléssel?”</p> <p>A gyerekek gondolatai után összegzés: „A mindennapos testnevelés nélkül biztosan nem tudnátok teljesíteni a napi 60 percet. Így legalább a felét viszont biztosan teljesítitek, mert az átöltözés és várakozás mellett ennyi biztosan marad a tényleges mozgásra. Akkor mit kell nektek magatoknak tennetek mozgás-</p>		
--	--	---	--	--

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p><i>ügyben az egészségetek és a jobb agyműködés érdekében?”</i> A gyerekek gondolatai után összegzés: <i>„Egyrészt tudatosan, lelkesen, örömet keresve és találva vegyetek részt a testnevelésben, és saját magatok is segítsétek a testnevelő tanárokat abban, hogy érdekes, örömet is jelentő játékok is legyenek az órákon – ehhez nem kell tornaterem. Megnézhetitek ti is a Magyar Diáksport Szövetség honlapján az „Alternatív játékok” című kiadványt, abban 87 olyan mozgás-játék van, amihez nem kell tornaterem.</i> <i>Felmentést se kérjetek a szüleitektől, mert azzal csak magatokkal tesztek rosszat.</i> <i>Másrészt minden nap mozogjatok még a testnevelésen kívül is. Egyszerű dolgokra gondoljatok, olyanokra, amik mindenféle különleges idő- vagy pénz ráfordítás nélkül is lehetségesek: például gyalogoljatok, lift helyett lépcsőzözetek, és ha tehetitek, persze járjatok sportolni közösen a barátaitokkal, szüleitekkal, testvéreitekkal.</i> <i>Például hétvégén menjetek kirándulni, meg úszni, vagy biciklizni.</i> <i>Végül pedig a sok ülést szakítsátok meg minden órában 2-3 percre!”</i></p> <p>V. A tanóra zárása: Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen izomérzéseket élt át a tanórán, és milyen tennivalókat lát saját magára nézve szükségesnek az agyműködése jobbítására, illetve, hogy mit tudnának ebben egymásnak segíteni.</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: 8. évfolyam (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. Megérettetés 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. Megbeszélük, 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>
---------------	---	---	---	------------------------------------

Mellékletek

Ppt a gerincről:

Tartásjavítás és gerincvédelem

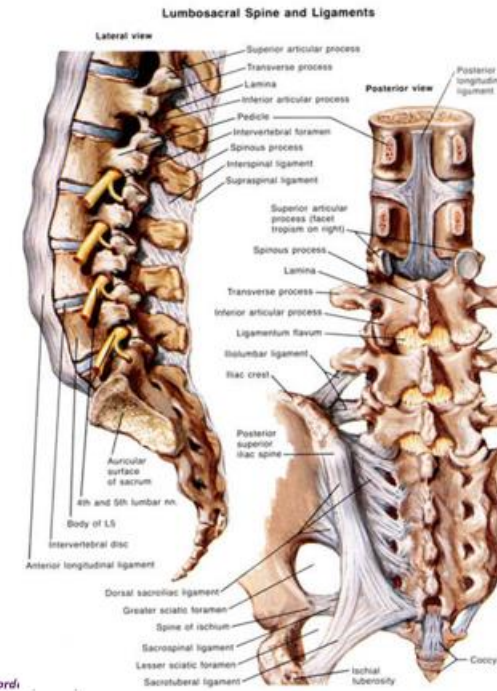
Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
 prevenció igazgató
 Országos Gerincgyógyászati Központ, Budapest

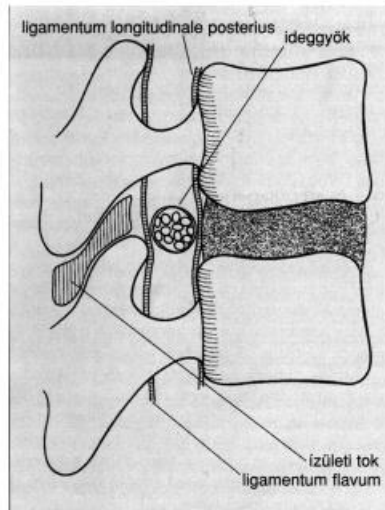
Mozgás-tématómb gerincről szóló órájának képei és linkek, 2018



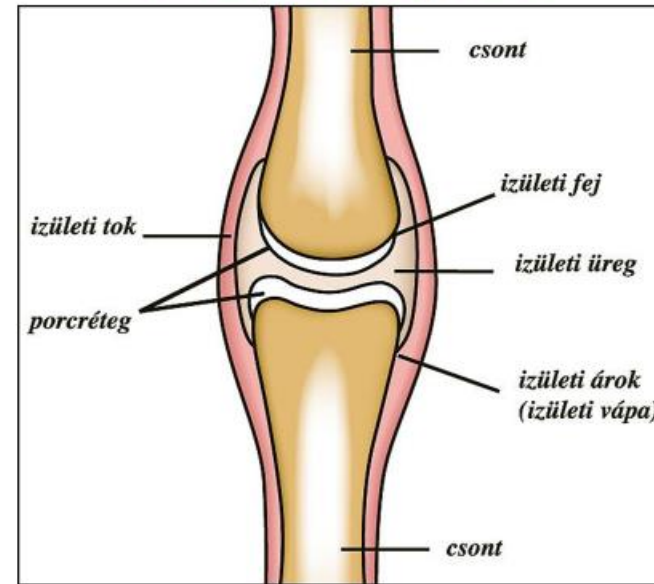
National Center for Spinal Disorders, Budapest

www.ogk.hu

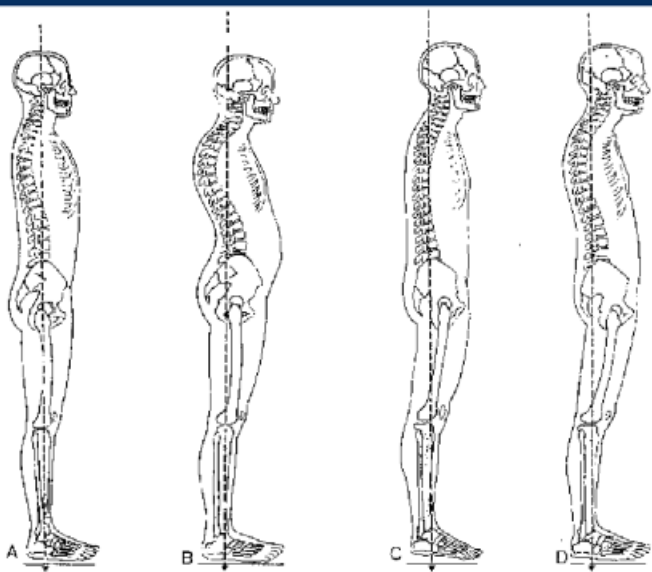




Az ízület felépítése



9.a



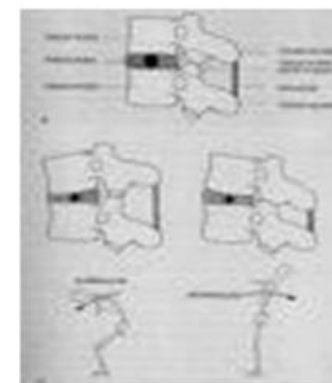
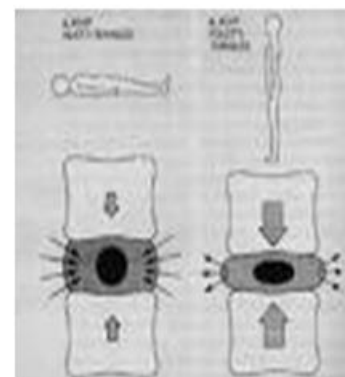
A
Ideal alignment

B
Kyphosis-lerdosis postur.

C
Flat-back postur.

D
Sway-back postur.

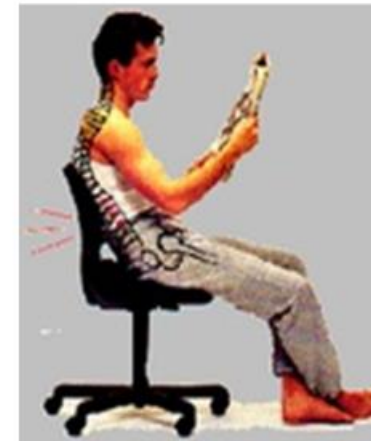
A porckorongok



A porckorongokban mért nyomás különböző testhelyzetek esetén: hajlás, ülés, emelés fokozza a nyomást



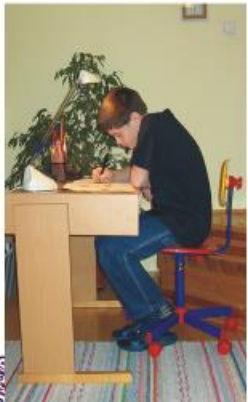
Helytelen ülés:
mi még a jó széken is tudunk helytelenül ülni!



PÁRNA

A gyermek gyógy-ülőpárna ülőfelületének - korosztálytól függően - 12,2 - 13,0 fokos az előre lejtése. Biomechanikai vizsgálatok során megállapították, hogy ez a lejtés optimálisan segíti az aktív ülést, és a gerincet viszonylag a legkisebb terhelésnek teszi ki. Ebben a helyzetben ideális egyensúly alakulhat ki a hát- és hasizmok működése között, ami az aktív ülést a legkisebb izommunkával tudja biztosítani. Így válik lehetővé az ülés közben a gerinckímélő testtartás, és ez hozzájárulhat a tartáshibák kialakulásának és a későbbi panaszok megelőzéséhez is.

A gyógy-ülőpárna különleges összetételű anyaga megfelelően kemény, hogy kifejthesse emelő hatását, ugyanakkor elég rugalmas, hogy kényelmes ülést biztosítson.



National Center for Spinal Disorders, Budapest



www.ogk.hu