



ÁLTALÁNOS ISKOLA 1. 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.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Az elme kinyílása

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Memóriafejlesztés, hasi-, mellkasi-, csúcsi légzés gyakorlása a lazító és relaxáló gyakorlatok tökéletes végrehajtása érdekében Prof. Dr. Bagdy Emőke útmutatásai alapján.

2. Kulcsfogalmak: önismeret, együttműködés, harmónia, egyensúly, ép testben ép lélek

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: tánc, ének, környezetismeret, egészségtan, biológia-egészségtan

4. Kapcsolódás a többi modul között: társas kapcsolatok, környezet

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A diákok fejlesztik a szem-kéz-láb koordinációjukat memorizálással nehezített testtudatosító és ügyességfejlesztő gyakorlatokkal. Elsajátítják a hasi-, mellkasi- és csúcsi légzést. Alapszinten megismerik a felsőtest lazítását, valamint az irányított relaxációt.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Bagdy Emőke (2014): Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Vass Zoltán, Simonné Goschi Gabriella, Pignitzkyné Lugos Ilona, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás (2015): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek

Bagdy Emőke (2014): RELAXÁCIÓ, MEGNYUGVÁS, BELSŐ BÉKE.
Kulcslyuk Kiadó, 2014

Lisa Lobsiger-Brugger, Anita Schmid (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat
Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2000
Szerkesztő: Walter Bucher

Reigl Mariann (1997): Az iskolai testnevelés játéka

Plantin-Print Bt., Budapest

Az 1997. évi kiadás változatlan utánnyomása.

A kiadásért felel a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar dékánja.

Vargha Balázs (1983): Szeretnél játszani?

Szerkesztő: Szabó Gyula

Múzsák Közművelődési Kiadó, Budapest

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
10	<p>Óraindító (, de bármelyik órarészbe beilleszthető) feladatok a test megmozgatása, felrészítése, valamint a testtudatosítás és a figyelemfejlesztés jegyében.</p> <p>Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a gyerekeket a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni, megnyugtatni az izmaikat, agyukat.</p> <p>Mivel mozgásos és koordinációfejlesztő is a feladat, kiválóan alkalmas arra, hogy felrészítse a diákokat akár a nap/óra elején tartunk akár a közepén, netán a vége felé.</p> <p>Ez a feladat a kreativitást, a memóriát és a közös munkát is fejleszti.</p>	<p>Megkésett reakció</p> <p>A következő feladat során adott egy rövid, 2-4 ütemű gyakorlat. Olyan legyen, amit a pad mellett állva is meg lehet csinálni, de még nem kell elvégezni, egyelőre csak figyelni kell. Aztán a tanár mutat egy másik 2-4 ütemű gyakorlatot, és ha azt megmutatta, akkor kell megcsinálni az első gyakorlatot! Majd a tanár megint mutat egy 2-4 ütemű gyakorlatot, ekkor pedig a másodikat kell csinálni! Így módon mindig egy gyakorlatsorral le vannak maradva! Lehet egy próbakört csinálni, hogy tényleg mindenki érti-e a feladatot. Ha van ügyes gyerek, aki jelentkezik, akár gyereket is megbízhatunk, hogy mutasson gyakorlatot! Ekkor mi tudunk segíteni a többieknek.</p> <p>Néhány gyakorlat bemutató jelleggel:</p> <p>I. 1. ütem: alapállásból karok emelése oldalsó középtartásba, 2. ütem: karok emelése magastartásba, 3. ütem: Karok engedése vissza oldalsó középtartásba, 4. ütem: karok visszaeresztése alapállásba.</p> <p>II. 1. ütem: Alapállásból jobb láb lendítése előre, közben karok lendítése mellső középtartásba, 2. ütem: karok és láb visszaeresztése alapállásba, 3. ütem: bal láb lendítése előre, közben a karok ugyanolyan lendítése, mint az előbb, 4. ütem: karok és láb visszaengedése kiindulóhelyzetbe.</p>	<p>Frontális, tanári közlések, egyéni feladatvégrehajtás</p>	<p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék, nem szükséges átrendezni a termet.</p>

	<p>Kiváló órarendítő vagy frissítő jellegű játék. Lehet (akár) matematika órán kört, háromszöget stb. kérni, ha épp illeszkedik a tananyagba, de egyébként is használható. Azon felül, hogy megmozgatja őket, még a térlátást és a csapatmunkát is fejleszti.</p> <p>Ez a feladat is a memóriára és a kreativitásra épít, mindazonáltal</p>	<p>Alapállás: lábak összezárva, karok a test mellett a comb külső felén vannak.</p> <p>Természetesen nem muszáj gimnasztikában gondolkodnunk, lehet egy hétköznapi mozdulatsor (fésülködés), esetleg egy állat utánzása, netán tánclépés, avagy egy adott sportágra jellemző mozdulatsor, a lényeg, hogy kötött mozgás legyen.</p> <p>A végén meg lehet kérdezni, hogy kinek volt nehéz a feladat (ezt látni fogjuk), és miért.</p> <p>Szám és forma A következő játékban lassú járás közben kézzel mutatunk egy számot és a gyerekeknek annyi fős csoporttá kell alakulni és azt a formát megalkotni, amit mondunk! A tanár által feltartott két kéz által mutatott számot össze is lehet adni, netán szorozni, osztani, kivonni (bár ez utóbbiakhoz már lehet, hogy inkább valamilyen segédeszköz, például papír, kivetítő kellhet), és az így kijött eredmény a mérvadó a csoportalakításnál. Érdeemes néha belecsempészni valamilyen tréfás feladatot! Például alkossanak krumplit, esetleg valamilyen osztályra jellemző dolgot, vagy valami nagyon bonyolult formát (úrhajó).</p> <p>Elcsúsztatott feladat A következő feladathoz akár azt is lehet, hogy az előző játékot úgy fejezzük be, hogy a kért létszámú köröket meg kell tartani és akkor nem kell a csapatosztással időt pazarolni. A feladathoz 6-8 fős körökre lesz szükségünk! (Jó csapat esetén meg lehet próbálni nagyobb köröket.)</p>	<p>Tanári kérdések, tanulói válaszok</p> <p>Frontális tanári közlések, egyéni tanulói végrehajtás.</p> <p>Frontális tanítói</p>	<p>Tanteremben is játszható, de akkor a padok széttolására szükség lehet.</p> <p>Tanteremben is</p>
--	---	--	---	---

	<p>diákok) fantáziáján múlik, hogy mit szeretnénk/tudunk kihozni belőle.</p>	<p>Továbbra is lehet így lapot, feladatot, gyümölcsöt kiosztani (közben nem ehetnek!). Ha füzetet osztunk ki, akkor feladat lehet megtalálni az adott diákot abban a sorban (fontos, hogy a saját sorukban legyen).</p> <p>De például lehet a megkerülendő asztalon levő rajzlapra azzal a ceruzával, amivel váltanak, rajzolniuk valamit. Mivel sietnek, a végén jót lehet derülni, hogy egyáltalán felismerhető-e a forma.</p> <p>Lehet akár bármilyen definíciókat összekötni a meghatározással, matekpéldákat megoldani, szövegfelismerést is játszani, a végére természetesen a nehezek maradnak. Ha valaki jól felkészült, segíti a csapatát, ha sokat kell agyalnia, lemaradnak.</p> <p>A feladatnak háromféle verzióját ismertetem, de természetesen tetszés szerint lehet kombinálni, változtatni a szabályokat:</p> <p>A) Jelre az első tanuló elindul, megkerüli az adott sorral szemben levő akadályt, közben a többiek egy sorral előrébb ülnek, majd átadja a stafétát a (most már) első padsorban ülőnek és elfoglalja az utolsó padsor megüresedő helyét.</p> <p>B) Kisméretű teremben kezdhet az utolsó padsorban ülő ember, hogy nagyobb távolságot kelljen leküzdeni és akkor mindig hátrébb kell ülni a többieknek, amíg az álló ember az akadályt kerüli.</p> <p>C) Megoldás lehet még a „kisteremproblémára”, ha nemcsak a szemben levő széket kell megkerülni, hanem az egész padsort is, így több ideje van a többieknek. Tehát egy egész kört kell menniük.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Mindig kössük ki a (padsor, akadály) kerülésének az irányát! Ha az eszköz legurul, leesik, érte kell menni és onnan kell folytatni, ahol leesett.</p>		
9	<p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának továbbfejlesztése, a hasi légzés gyakorlása. Figyelemfejlesztés, lazítás gyakorlása.</p> <p>Alsóban már volt hasi légzés, azonban nem árt gyakorolni. Sok helyen jól jöhet, de a koncentrációjuknak is jót tehet. (Hova és hogyan kell venni a levegőt.) Bátran ki lehet adni a feladatot otthoni gyakorlásra is.</p> <p>A tanórák alatt elvárt magatartás, az ülés mód, valamint az írás közben létrejövő kényszertartás gyakorlata olyan módon veszi igénybe az izomzatot, amely a vállöv, főként a nyak feszüléssel járó fájdalmában juthat</p>	<p>Hasi-, mellkasi-, csúcsi légzés gyakorlása Úgy kell elképzelni, hogy a tüdő olyan, mint egy színes lufi, amit fel szeretnénk fújni. Először az alja telik meg levegővel – úgy kell megtölteni a tüdő alját, hogy a hasunk kiemelkedjen -, ezután a lufi közepe következik - a mellkas kiemelkedik -, végül a lufi teteje is telítődik - a vállak is felemelkednek egy kicsit. A kilégzésnél fordított a sorrend - a vállak leesnek, a mellkasból és a hasból is kell kiszorítani a levegőt.</p> <p><u>A felső végtag és vállöv egyszerű lazító gyakorlata</u> (7-8 éves kor felett, korhatár nélkül alkalmazható!)</p> <p>Kivitelezés Ülő helyzet, a két kar a lábakon (combfelsőszínen) nyugszik.</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás.</p> <p>Tanári utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás.</p>	<p>Bárhon végezhető.</p> <p>Osztályterem vagy bárhol, ahol van annyi kényelmes szék, ahány résztvevő.</p>

kifejezésre. Ennek gyors és hatékony ellenszere hat gyakorlatalem összekapcsolása a progresszív izomellazítás gyakorlatainak köréből. Ha ezt eleget gyakoroltatjuk és el tudják sajátítani, akkor ezzel a tudással akár otthon, akár az iskoláikban, munkahelyeiken hasznos gyakorlatokra tesznek szert.

Hatásmechanizmusa

A hajlító (flexor) izmok feszítése esetén élettani hatás az antagonist extenzorok (nyújtók) ellazulása és viszont. Ez a normál izomműködés. A klinikai vizsgálatok szerint, ha az agonistákat és az antagonistákat gyors egymásutánban aktiváljuk, az izom olyan relaxált állapotba kerül, amely könnyűségérzésben jut kifejezésre. A kellemes állapot generalizálódása révén a kar-váll-nyak területe oldottá válik, a feszüléssel járó fájdalom általában csökken vagy elmúlik. A gyakorlat vállövi villámlazításként is alkalmazható.

- *„Zárd öködbe a két kezedet, feszíts erőteljesen, majd engedd fel a feszítést! Figyelmeddel kövesd sorra a két kezeden keletkező érzeteket, olyan sorrendben, ahogyan mondom: hüvelykujj, mutatóujj, középső ujj, gyűrűsujj, kisujj, tenyér, kézfej, csukló, alkar és felkar! Kövesd az érzéseket, figyeld meg, mit élsz át, amikor feszítesz, és mit érzel utána!”*
(Flexor/hajlítógyakorlat)
- *„Most helyezd az ujjaidat terpesztett és feszített tartásban a lábadra (combodra), és nyomd le hosszan, erősen, miközben a két karod könyökben nyújtott, mint két acélrúd, olyan feszes! Engedd fel a feszítést, és figyelj, kövesd az érzeteket a hüvelykujjban, mutatóujjban... egészen a két válladig.”* (Extenzor/nyújtógyakorlat)
- *„Most hajlított könyökkel támaszkodj a két lábadra és igyekezz lenyomni a két kezeddal a combodat! Jó erősen! ... Aztán engedd fel a nyomást, és figyeld az érzeteket például a hüvelykujjadbán, mutatóujjban, középső ujjban... egészen a válladig!”* (Flexor/hajlítógyakorlat)
- *„Most pedig támaszd egymásnak a két kezedet, nyújtott ujjakkal, mint egy imádkozó kezet! Gyakorolj nyomást a két kezeddal egymásra, ne engedd, hogy egyik a másikat eltolja valamilyen irányba! Ha felengedted a feszítést, figyeld és kövesd az érzeteket például a hüvelykujjban,*

		<p><i>mutatóujjban... egészen a válladig!”</i> (Extenzor/nyújtógyakorlat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>„Most pedig kulcsold egymásba kapocsszerűen a két kezedet és az egymásba kapaszkodó ujjaidat próbáld széthúzni jó erősen! Engedd fel a feszítést és figyeld, kövesd az érzeteket a hüvelyujjban, mutatóujjban, középső ujjban, gyűrűsujjban, kisujjadban, tenyereden, a kézfejen, a csuklód körül, az alkarodon, a felkarodon és a válladban!”</i> (Flexor/hajlítógyakorlat) <p><i>„Most pedig koncentrálj erősen arra, milyen érzések keletkeztek például a kezekben, karokban, válladon, nyakadon...! Jól figyeld meg! Amit érzel, az így van jól, a tested bölcsessége azt hozta létre, amit most átélsz. Meg is tudod mondani egy-két szóval, milyen az az érzés, amit most átélsz?”</i> (Mindenki sorra mondja meg, mit érez összegzésképpen a hat fenti gyakorlat elvégzése után!)</p> <p><i>„Rendben van. Érezni fogod, amit ez a gyakorlat létre tud hozni benned, kioldja a vállad, nyakad feszülését, és a vérkeringést fokozva felmelegíti a kezedet. Máskor is csináld végig a gyakorlatot, ha szükségét érzed! Most befejeztük. Kedves egészségedre!”</i></p>	<p>Tanári kérdés, tanulói megfigyelések, válaszok.</p>	
<p>15</p>	<p>Relaxációs feladat</p> <p>Ezek a gyakorlatok abban segítenek, hogy meg tudjunk nyugodni, el tudjunk lazulni, ha feszültek vagyunk vagy, ha izgulunk.</p> <p>A relaxáció lényege, hogy a testet</p>	<p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke</i> című könyvének felhasználásával ismerkedés a relaxációval, meditációval.</p> <p>A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy meghallgatható a hanganyag is. Ha magunk mondjuk vagy rögzítjük hanghordozóra a szöveget, akkor lassan, tagoltan, nyugodt hangon</p>	<p>Tanári utasítás, tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, de a csendes környezet, főleg az elején nagy segítség. Legjobb lenne fekvé végézni.</p>

nyugtatja meg, csillapítja le, s ha sikerrel járunk, akkor az optimális esetben kihat az elmére, lélekre is.

A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a relaxációval a gyerekek, így, ha szükségét érzi, tud mihez nyúlni. Ha nem emlékszik pontosan a feladatokra, az érzésekre igen.

mondjuk és maga a beszéd ritmusa is nyugodt, lassú legyen, hogy a gyakorlónak legyen ideje az átélésre. A szövegben a kipontozott részek a szüneteket jelzik, amelyeket be kell tartani a megfelelő ritmus érdekében.

A Bevezető és a Megpihenés, stresszmentesítő mély relaxáció című résszel való kezdést (87-93. oldal, 15 perc) ajánlom:*

Megpihenés, stresszmentesítő mély relaxáció:

„Ezt a relaxációt abból a célból végzed, hogy megtapasztald, képes vagy elérni olyan belső állapothoz, amelyben megajándékozhatod magad a felszabadító és belsőleg megújító pihenéssel. Ezért most arra kérlek, hogy helyezkedj el jó kényelmesen, igazítsd úgy a helyzetet, hogy igazán komfortosan érezd magad.

Csak te vagy itt, és annyit követsz mindebből, amire itt és most képes vagy, amit itt és most kívánsz, és ami jólesik. Mert szinte csak az a lényeg, hogy meg tudd engedni magadnak, hogy spontán légy, megengedő, elfogadó, és át tudd adni magad az érzéseknek, saját tapasztalataidnak.

Megérdemled önmagadtól a figyelmet, és belső erőidet is megtanulod mozgósítani, ez a pozitív fejlődésedet fogja szolgálni. Ha a gondolataid elkalandoznának, nem baj, idővel úgyis rá tudsz majd hangolódni a helyzetre. Bármit érzel, az így van jól.

Ha megtaláltad testednek azt a pozíciót, amelyik a legkellemesebb, akkor csak figyelj az érzéseidre.

Figyeld, ahogyan megpihen és megnyugszik a tested, megnyugszanak a gondolataid is. Ahogy pihensz, és érzed, hogy tested biztos támasztékon van, egyre jobban ellazulsz.

Tekinteteddel járd végig gondolatban a tested egyes

tájait, fejedtől a talpadig, nézd meg, vedd észre, mennyire engednek fel az izmok a feszültség alól.

A fejed izmai ellazulnak ... Jóleső érzés van a fejedben, ellazul a nyakad, vállad ... Lazák és könnyűek a karjaid ...

Kezed és karod könnyedén megpihen a tested mellett ...

Felenged a feszültség alól a hátad és az egész medencéd

... A hátad szinte kiszélesedve pihen ... Ellazul a két lábad

is ... Laza a comb, a csípő, a térd, a lábszár, a lábfej, még

a lábujjaid is ellazulnak... Zsibongó, zsongó, bizsergető

érzés járja át a testedet ... Szinte hullámokban terjed szét

benned a belső nyugalom, az ellazulás érzése. Könnyűnek

érezed a tagjaidat ... Olyan könnyű a tested, hogy szinte

lebeg ... Lebeg ebben a felengedettségben.

Ahogy figyelmed végigjárja a testtájaidat,

tapasztalhatod, hogyan adja át magát minden sejtet az

ellazulásnak, ha hagyod, engeded anélkül, hogy ezt

nagyon akarnád. Magától történik, ha elfogadod, hogy

ami történik, az így van jól.

Minden izmodban átéled a belső biztonságot, a

tehermentesítő, helyrehozó és segítő elengedést. Csak

engedd, hogy a tested átadja magát ennek a tökéletes,

megújító pihenésnek.

A kezedben, lábadban tovaterjedő, zsongó ellazulás szinte

hullámokként simogatja végig a sejteket is. Olyan jó,

olyan békés ez az érzés ... Olyan ez, mint amikor egy

finom, könnyű, masszírozó kéz végigsimítja a testünket, a

fejünket, az arcot, a mellkast és a lábat ... A homlokot

megérinti egy könnyű szellő, gyengéden érinti a hús

fuvallat.

Vajon a szemedet már behunyta-e? Ha még nem, akkor

most válassz ki egy pontot a környezetemben, amire

ráfüggeszted a tekinteted, és hagyod, hogy csak hadd

nézze szemed a pontot, amíg lassan elhomályosul a kép,

elmozdul a pont, és érezed, mennyire jólesik a szemednek

becsukódnia. Természetes jelenségről van szó, a fáradási reflex hozza létre ezt a vágyat, most nagyon jólesik a szemedet megpihentetni.

Érzed, ahogyan az ellazult izmaid nyomása alól felszabadultak az erek? Érzed a kellemes meleg véráramlást és lüktetést a kezekben? Ujjaidban? Olyan jóleső ez a zsongó, zsebongó ellazulás, amely a szabad és egészséges vérkeringés jelzése. Add át magad neki! A melegségre minden sejtnek szüksége van ... Simogató melegség, mint a szeretet, mint a szívbeli ölelés ... Ahogy a tested sejtjeit megfürdetted a meleg érzésében, most figyelj egy kissé a légzésedre, ahogy kifújod a levegőt, és szinte minden kifújással megszabadulsz attól a feszültségtől, amit feleslegesen megkötöttél .. Csak élvezd a légzésed ritmusát és a megkönnyebbülést hozó kifújásokat.

Ahogyan érzed a légzésed által elmélyülő ellazulást, a szíved ritmusát is tisztán át tudod élni. Jóleső és nyugodt ez a ritmus, a harmónia üzenetét hozza a számodra. Összhang van a szerveid között, amelyek mint egy zenekar hangszerei, tudják, miként kapcsolódjanak egymáshoz a nyugalom békéjében, a testvéri összhangzatban. Minden sejtged megőrzi ezt az összhangot, az ősi ritmust, mert a tudat mélye segíti, amit szívünk ősi ritmusa diktál, a szervi együttműködést. Most pedig érzed, hogy már a szervezeted mélyét is jóleső meleg járja át, a gyomortájékon, a hasüregben, a kismedencében is érzed a meleg áramlásokat. Szétárad a meleg, mint a napsütés, és teljessé teszi az ellazulást a tested izmaiban és szerveid mélyén egyaránt. Most egy rövid időre maradj teljes csöndben, és igényed szerint éld át, élvezd ezt az állapotot, a feltöltődést, pihenést, megújulást.”
(Egy percet hagyjunk a pihenésre!)

„Most pedig, ahogy feltöltöttél a belső békességgel és a kapcsolódás pihentető melegével, lassan elindulunk kifelé, de a sejtjeid magukkal hozzák, és mindenkor alkalmazzák a kapott erőt, egyensúlyt és harmóniát. Mindent magukkal tudnak hozni, amire a hétköznapi életben szükségünk van, és mindent magunk mögött tudunk hagyni, amire a hétköznapi életben nincs szükségünk.

Képzeletben egy belső szobából lépsz ki a fénybe, a világosság felé. Ahogyan egyre kijebb és kijebb haladsz, egyre tisztább és világosabb lesz a tudatod, egyre frissebbnek és frissebbnek érzed magad, fitt és friss vagy, határozott ritmusban jössz kifelé, jókedvűen és derűs lélekkel. Kristálytisza, nyugodt rend uralkodik benned, szemhéjad könnyű, szinte magától kinyílik a szemed. Teljesen friss és kipihent vagy. Amikor kinyílik a szemed, már egész testedben, minden izmodban érzed, hogy kiértél a fényre, visszaérteztél a belső útról, a relaxációból.

Amikor megérkezel, sóhajts egy jólesőt, izmaid ruganyosak, jólesik egyet nyújtóznod. Tudatod éber, gondolataid kristálytiszták, érzékelésed kitűnő, visszatérsz a jelenbe és jól érzed magad.

Váljék egészségedre a relaxáció!”

Fontos kérés és figyelmeztetés:

Ha a gyerek pszichológushoz jár, bízta rá magát a szakemberre, s ezeket a gyakorlatokat egyszerre ne alkalmazza. Ha pszichiátriai kezelés alatt áll, arra kérjük, tanácskozza meg a pszichiáterével, hogy szabad-e használnia ezeket a gyakorlatokat, e nélkül semmiképp se lásson hozzá a relaxáláshoz, meditáláshoz.

(Ezt minden rész előtt érdemes elmondani, tisztázni, hátha valaki az elmúlt alkalom óta változáson ment

		<p>keresztül.)</p> <p>*A bevezetést megtarthatja a tanár, de meg lehet hallgatni a hangfájlt is (22 perc). Ebben a relaxáció és meditáció fontosságáról esik szó. Ha ez túl hosszadalmas, a tanár kiemelheti, hogy mennyire jól tud jönni, ha a hétköznapi sodrú világából kicsit ki tud lépni az egyén, és koncentráltan, tudatosan tud magával foglalkozni.</p>		
1	<p>Az óra összefoglalása, reflexió</p> <p>Az órán előkerülő fogalmak, feladatok felidézése (testtudatosítás, légzés), a gyerekek megkérdezése, hogy melyik gyakorlat tetszett, melyik nem, és ha meg tudják fogalmazni, akkor mondják is meg, hogy miért.</p> <p>Ki lehet emelni, hogy ez egy közös út eleje, ezeknek a feladatoknak a továbbfejlesztett változatai még előkerülhetnek. Ha a légzést jól gyakorolják, az sokat segíthet az elkövetkezendő években.</p>	<p>A tanár összefoglalja az órán történeteket. Elhangzik a testtudat és a légzés szó, valamint a relaxáció, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanító megdicséri az osztályt, a munkájukat.</p> <p>Felhívja figyelmüket arra, hogy amiket az órán csináltak, nyugodtan gyakorolják, ismételjék órán kívül is, kiemelve, hogy ha valamiben nem biztosak, kérdezzenek.</p> <p>Ha van idő, néhány kérdést fel lehet tenni a gyerekeknek, hogy hogy tetszett nekik az óra. Mi az, amit máskor is csinálnának, illetve mi az, ami nem tetszett nekik.</p>	<p>Frontális összefoglalás, kérdésfeltevés, majd tanulói válaszok, érvelések meghallgatása</p>	