



KÖZÉPISKOLA 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.



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Értékteremtés I.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása. A gyors, hatékony koncentratív önellazítás során az eddig tanult légzési és relaxációs technikák együttes használatára lesz szükség, az előzetes tudás gyakorlása, elmélyítése által. További technikák elsajátítása, amelyek a felnőtté válás és a munkavállalás megkönnyítéséhez járul(hat)nak hozzá (kommunikáció, indulatkezelés, kreatív fantázia, együttműködés).

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 figyelmüket, a csapatkohéziót és az imaginációt. Elsajátítanak stressz- és indulatkezelési technikákat, vizsgahelyzetben alkalmazható megküzdési stratégiákat.

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 utánnomása.
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
14 perc	<p>Óraindító (, de bármelyik órarészbe beilleszthető) feladatok a test megmozgatása, felfrissítése, 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 az izmaikat, agyukat.</p> <p>A Keresztből egyenesbe! című játékban fontos, hogy a diákok figyeljenek még azután is, hogy rájöttek a szabályra. Hiszen egy rosszul kiejtett szónak is komoly befolyása lehet a többiek játékának. A játék közben érdemes megfigyelni, hogy a csoport tagjai hogyan (nem) segítenek a többieknek. Tanulságos lehet, mint ahogyan az is, hogy ki hogy kezeli, ha nem jön rá, miközben mások már rájöttek.</p>	<p>Keresztből egyenesbe!</p> <p>A következő feladatot néhányan már lehet, hogy ismerik. Ez esetben kérjük meg őket, hogy ne mondják el a szabályt, pusztán alkalmazzák, hátha így könnyebben rájönnek a többiek.</p> <p>A gyerekek körben ülnek (mindegy, hogy a földön, vagy széken, a lényeg, hogy egymás mellett üljenek). Kell egy kis labda, vagy valami tompa tárgy, amit lehet egymásnak dobálni. Az oktató is beszáll a játékba. Ő dobja először a labdát valakinek, és azt mondja: Egyenesből keresztbe! VAGY: Keresztből keresztbe! VAGY: Keresztből egyenesbe! VAGY: Egyenesből egyenesbe! Csak ez a 4 variáció lehetséges.</p> <p>A szabály pedig az, hogy a dobás pillanatában hogy van a labda küldőjének (dobójának) és fogadójának (kapójának) a lába, ami vagy keresztbe van fonva vagy egymás mellett vannak, párhuzamosan. A lényeg az, hogy lehetőleg minél többen jöjjenek rá maguktól a játékszabályra! Kezdetben csak kínosan nevetnek, mert nem értik a játék lényegét. Az oktató (illetve azok, akik még ismerik a játékszabályt) mindig jelzik az újoncoknak, hogy amit éppen mondtak, az jó volt-e, vagy sem. Néha ráhibáznak, és jól mondják, de persze még nem tudják a szabályt. Aki menet közben rájön, ne árulja el, csak alkalmazza azt! Lehet minél látványosabban csinálni és hangsúlyozni, hogy ez a játék a jó megfigyelésen alapul!</p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás körben ülve.</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék. Labda, vagy valamilyen dobható és elkapható tárgy.</p>

	<p>Mivel mozgásos és koordinációfejlesztő is a feladat, kiválóan alkalmas arra, hogy felfrissítse a diákokat akár a nap/óra elején tartunk akár a közepén, netán a vége felé.</p> <p>Ez a játék különösen fontos lehet a mai világban, amikor már a hétköznapi beszédben is használunk emoji-kat az érzelmeink kifejezésére. Az első próbálkozáson igyekezzünk egy jól kommunikáló, nyitott gyereket választani, hogy sikerüljön a feladat. Érdekes lehet megfigyelni e feladat közben is, hogy ki mennyire (nem) segít a társainak.</p>	<p>Bogozd ki! 8-10 fős csoportokra lesz szükség. (Ideális esetben az osztályban ez 2, maximum 3 csoportot jelent.) A csoportoknak külön-külön körbe kell állni és csukott szemmel, kinyújtott karral közeledniük kell egymáshoz. Akinek a kezét megtalálták, azt fogják is meg, ügyelve arra, hogy ketten ne fogjanak egy kezet. Ha mindenkinek mindkét keze fog egy kezet, akkor nyissák ki a szemüket, majd nyitott szemmel próbálják kibogozni magatokat. A gyorsabban végző csapat nyer. Ez egy elég jól ismert játék, melynek egy változata lehet, ha csoportonként egy gyereket kiküldünk és neki kell bogozni. Ezt már játszhatták a nyolcadikos mozgásos anyagban, azonban ha mégsem, akkor lehet egy opció. Ebben a verzióban mindenben a kívülről jövő társat kell követniük. Ha nem értenek vele egyet, akkor legfeljebb jelezhetik neki, de nem csinálhatják máshogy! Amikor maguknak kell bogozni, az elvileg gyorsabb, ám nehezebb, de ez abszolút csoportfüggő.</p> <p>Ha már úgyis vannak 8-10 fős csoportok (de akár egész osztállyal is játszhatjuk), akkor a „Mimika segít” című hasznos és jó játékot játszhatjuk. A feladathoz egy csoporttagot kiküldünk a teremből, a többiek körbeállnak (nem muszáj kézfogással, de lehet), és kiválasztunk két diákot, akik vállalják, hogy „ajtó” lesznek „bejárat” és „kijárat” néven. Amikor bejön a kiküldött ember, pusztán szemkontaktussal rá kell jönnie, hogy hol nyílik számára ajtó a körbe befelé és melyik ajtón tud kimenni a körből. A bejutás nyilván nehezebb, ha a gyerekek befelé fordulnak, de lehet segítségképpen kifele fordulni addig, amíg kívül van az önként vállalkozó. A legjobb az lenne, ha mindenki ki tudná próbálni, hogy</p>	<p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p> <p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában, folyosón vagy szabadtéren is játszható játék.</p> <p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>
--	--	--	---	---

	Elsőre inaktívnak tűnhet a gyerekek nagy részének, ám, ha beleélik magukat, akkor jóval szórakoztatóbb.	milyen megélni keresőként a szituációt.		
5	<p>Légzéssel kapcsolatos feladatok, indulatvezetési technikák megismerése.</p> <p>A mai világban mindennapos indulatszavak helyett érdemes legalább megemlítés szintjén foglalkozni a „letűnt korok” szitokszavaival egy kicsit foglalkozni. Ennek segítségével talán meg lehet velük értetni, hogy mennyire bántja a mi fülünket a folyamatos szentségelés.</p> <p>A végén zárhatjuk valamilyen frappáns összegzéssel, kéréssel: „<i>No, most már felvértezve érezhetitek magatokat, gondolatok ezekre stresszes szituációkban és igyekezzetek a káromkodásokat szebb indulatszavakra cserélni! Legalább, ha én is ott vagyok...</i>”</p>	<p>A következő néhány percben indulatvezetési technikákkal fogunk foglalkozni.</p> <p>A legkézenfekvőbbet a gyerekek is ismerik: - a <u>káromkodás</u>. Elvileg azért „van”, hogy egy indulatos szóval vagy szóösszetétellel levezessük az adott szituáció feszültségét, a hirtelen fellépő stresszt. Ezért hívjuk őket indulatszóknak. Sajnos aztán átvette a köznyelv „kötőszóként”, de éppen emiatt lesz érdekes feladat, hogy gyűjtsenek minél több „szép” indulatszót <i>(segíthetünk néhány példával: asztapaszta, teringettét, kutyafáját stb.)</i> vagy hangutánzó, hangulatfestő és sajátos hangulatú szavakat.</p> <p>Néhány perc után meghallgathatjuk a diákok megoldásait, ha van még a mi tarsolyunkban, akkor kiegészíthetjük azokkal. Akár fel is írhatjuk a táblára, jegyzetbe őket.</p> <p>Ha van már egy jó csokorra való, akkor a feladat az, hogy mondják ki egy levegőre az összegyűjtött szavakat, kifejezéseket! Lehet ugyanazt ismételtetni vagy felsorolás jelleggel, a lényeg, hogy folyamatosan mondják!</p> <p>További technikák indulatvezetésre: - a magánhangzók kimondása is segít kisöpörni az izmokban található felesleges feszültséget. - a szándékos köhögés az „Ö” hang bekapcsolásával.</p>	Frontális, tanári iránymutatás	Tanterem, de lehet egy érintetlen rét is, a lényeg, hogy ne legyen senki a közelben, akit zavarhatnánk.

		- végül pedig ne felejtsük el, a fújás, „fújj”-olás (például meccseken), gyertyaláng elfújása is.		
5	<p>Figyelemfejlesztés, tudatosság fejlesztése.</p> <p>Kitűnő lehetőség, hogy átbeszéljük, hogy kinek mennyi ideje van iskola után, mire fordítja. Mi lehet jó gyakorlat az idő jobb kihasználására. Ha van diák, akinek van jó technikája, érdemes megosztani. Élsportolók, komolyan zenélők, táncolók hasznos tippel szolgálhatnak.</p>	<p>Szubjektív idő: az időbeosztás, -pazarlás szemléltetésére jó feladat.</p> <p>Mindenki csukott szemmel vár EGY percig, és amikor úgy véli, hogy letelt, akkor kinyitja a szemét. A tanár feljegyzi az eredményeket.</p> <p>Ha mindenki kész, akkor név nélkül érdekes lehet elmondani a legkevesebb és a legtöbbet várók idejét.</p> <p>Természetesen, ha valaki kíváncsi, akkor elmondhatjuk hangosan.</p>	Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás	Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is végezhető feladat. Szükséges egy (másodpercmutatós) óra, stopper.
20	<p>Relaxálás</p> <p>A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a relaxációval a gyerekek, így, ha szükségét érzik, tudnak mihez nyúlni. Ha nem is emlékszik pontosan a feladatokra, az</p>	<p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke</i> című könyvének következő gyakorlata: <u><i>Progresszív relaxáció és mentális tréning összekapcsolása</i></u> (99-106. oldal, 20 perc)</p> <p>A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy meghallgatható a hanganyag is.</p>	Tanári utasításra tanulói végrehajtás	Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, ahol csend van. A legjobb, ha nyugalmasan és kényelmesen tud hozzá

érzésekre igen.

Ennél a feladatnál kifejezetten fontos a pontos feladatvégrehajtás, melyben a szöveg segít, ám lehet, hogy érdemes figyelni közben és segíteni, ha valaki valamit máshogy csinál. A jól végzett progresszív relaxáció után a test szinte megkönnyebbül, „fellélegzik”.

Ha magunk mondjuk vagy rögzítjük hanghordozóra a szöveget, akkor lassan, tagoltan, nyugodt hangon 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.

Ez a gyakorlat alapvetően ülő helyzetben végzendő! Ha fekszenek, akkor hívjuk fel a gyerekek figyelmét, hogy néhány utasítást ennek megfelelően értelmezzenek át.

„Arra kérlek, helyezd magad kényelembe ülő helyzetben, és kövesd az instrukciókat!

Vedd fel azt a testhelyzetet, amelyben a hátad nekitámaszkodik a széknek, a lábad pedig rátámaszkodik teljes talpadon a padlóra. Engedd, hogy a figyelmed önmagadra irányuljon, engedd a külső zajokat, zörejeket eltávolodni, tekintsd őket közömbösnek. Ha eljön a pillanat, csukd be a szemed, és a gyakorlat során maradj behunyt szemmel a helyzetben.

Kérlek, vegyél egy mély lélegzetet, és tartsd vissza. Érezd a feszülést ... Most lassan engedd ki a levegőt. Érezd az ellazulást ... Vegyél még egy lélegzetet. Érezd a feszülést ... Most könnyedén és erőlködés nélkül engedd ki a levegőt ... Most hagyd magad saját, természetes ritmusodban lélegezni ...

Most emeld fel a jobb karodat egyenesen magad előtt kinyújtva, és szorítsd ökölbe a kezedet. Érezd át a feszülést ... Engedd le, szinte ejtsd le magad mellé a karodat, nyújtsd ki az ujjaidat, és érezd át a lazulást, kiengedést. Még egyszer emeld fel a jobb karodat, szorítsd erőteljesen ökölbe a kezedet, éld át a feszülést ... És engedd ki a feszülést az izmaidból, szinte ejtsd le magad mellé a karodat ... Jól van, most válts a bal

ülni az ember, de lehet fekvé is végezni a gyakorlatot.

karodra.

Tegyük ugyanezt a bal karoddal, öklöddel. Tartsd egyenesen magad előtt, és éld át a feszülés intenzitását. Feszíts erősen! Éld át ennek az érzetét minél teljesebben ... Most engedd el, szinte ejtsd le magad mellé, és érezd az ellazulás jó érzését ... Ismételjük meg a bal kar feszítését ... És elengedését.

Emlékezz, hogy mit érzel most a karodban!

Most összpontosítsd a figyelmedet mindkét karodra, valószínűleg megváltoztak az érzések bennük, talán nehéznek érzed, talán kicsit zsibbad, de lehet, hogy meleget is érzel, a vérkeringés lüktetését. Bármiben változott az érzés a karodban, az így van jól.

Most figyelj az ujjaidra, az ujjbegyekben érzékelhető pici lüktetésre, a vérkeringésed finom jelzéseire. Hagyd, hogy ez az érzés kiterjedjen a karodon, válladon, és érezd mindenütt, ahová ez a kicsi finom érzés elér, hogy megtapasztalod a melegséget, lüktetést. Érezd ezt a melegséget mindkét karodban, és érezd a karjaidat kellemesen ernyedtnak, lüktetőnek. Jól van ... Most hagyd a karokat pihenni.

Most arra kérlek, emeld meg felfelé a vállaidat, húzd fel magasra, hogy érezd a feszülést még a nyakadban is ... Érezd át ezt a feszülést ... Majd engedd el! Hagyd, hogy a két vállad, nyakad kiengedjen minden feszültséget ... Ismételjük meg a válladdal a gyakorlatot ... És csak hagyd, hogy úgy lazuljon el, ahogy az neki jó ... Adj magadnak időt, hogy megfigyeld, hogyan terjed át a kioldódó ellazulás a válladról a két karodra, a mellkasodra és nyakadra is. Csak hagyd, mert magától történik! Még egyszer éld át, hogy a vállak, a karok, a kezed ujjai milyen engedelmesekek, lazák, pihennek A lazulás kiterjed, és egész testedben is érzékelheted, csak figyelj az érzésre.

A következő gyakorlatsorban ellazítjuk az arctájékat. Szorítsd össze a fogaidat és érzékeid az erős feszülést ... Majd engedd fel... Ismételjük ezt meg ... Ezután mosolyogj, amilyen intenzíven csak képes vagy rá ... Érezd, mennyire feszülnek a nevetőizmaid ... Majd pedig hagyd, hogy kiengedjen a mosoly feszülése ... Nagyon kellemes érzés!

Vidd át a figyelmedet a szemedre, és zárd be a szemedet erősen. Szorosan, hogy érezd a feszítést, majd pedig hagyd, hogy ellazuljon ... Ellazul... Ellazul... Nagyon kellemes! Most pedig ráncold a szemöldöködöt, erősen, mint akinek túl sok a gondja, és érezd át a feszülést ... Hagyd, hogy megtapasztald. ... Most pedig engedd el a feszítést, engedd, hogy elsimuljon minden gondredő az arcodon, álladon ... Élvezd a kioldódó izom kellemes érzetét ... Most már az egész arcod, nyakad kellemesen elsimult, ellazult ... Jó érzés ez ...

A következő gyakorlatsor a test felső részét lazítja el. Lélegezz mélyet, amilyen mélyet csak tudsz, érezd a feszülést, a mellkas kifeszül, a tüdő tele van levegővel. .. A feszülést még a gyomrod tájékán is érezd, és fenntartod ezt a feszített állapotot ... Most pedig engedd ellazulni, hagyd kioldódni, hagyd, engedd megpihenni, engedd meg magadnak a természetes légzést ... Most engedd, hogy ez a kellemes ellazulás a gyomrodban, légzésedben, mellkasodban, nyakadban, vállaidban, az arcodon teljes egészében, szétáradó módon alakuljon, és te hagyd, add át magad neki. Mélyen ellazulsz, ahogyan jó neked, mélyen, ahogyan ezt magadnak is kívánod ...

Most a lábakkal dolgozunk. Emeld fel a jobb lábadat nyújtva magad elé, és feszítsd le a lábujjaidat, amennyire csak képes vagy rá. Feszíts! ... Majd engedd fel a feszítést, és érezd, milyen különbség van most a lábad érzeteiben: már nem feszül, kienged, nagyon jól kienged ... Ismételjük

meg a jobb lábbal ugyanezt: feszíts erősen ... Majd engedd ki, pihentesd a lábad ... A bal lábbal is végezzük el a gyakorlatot. Erősen feszíts, lefeszített lábujjakkal. Éld át a feszülést ... Majd engedd fel, lazítsd el, éld át a kétfajta érzés különbségét ... És ahogyan ezt megélted, már érzed, hogy kellemes melegség fut végig a lábadon. Csak hagyd, hadd érezd! ... Mindkét lábadban az ellazulást és a meleg érzését tapasztalod, annyira, amennyire ez itt és most ki tudott alakulni. Ami történik, az így van jól. .. Csak engedd magad át annak, ami magától történik ...

Végy egy mély lélegzetet, tartsd vissza a levegőt, majd kilégzel, és átérzed a megkönnyebbülést. Engedd, hogy most a két lábad is kifeszüljön, nyújtsd ki magad előtt lefeszített lábujjakkal, tartsd egy kis ideig, hogy érezd a feszülést, majd pedig megéld az ellazulást, amikor hagyod megpihenni, ellazulni ... Az elnehezedés és a melegségérzés szinte terjed a felsőtestedről ide, lefelé, a lábadhoz, és közben érzed a kioldódás érzését a vállak, nyak, arc, tarkó, hát, mellkas vonalában végig, szinte áramló módon, jólesően ... Tested minden része átveszi az ellazulás, megpihenés érzését ... Egyre mélyebb áramlatokban érzékeled a kellemes ellazulást és tested melegét ... Hagyd ezt átélni magadnak!

Ha még érzel feszülést valahol a testedben, feszítsd meg ott is az izmaidat, és engedd elernyedni ... Sorra, ahol csak érzed ... Folytasd a feszítést és lazítást mindenütt, ahol szükségét érzed ... Egészen addig, amíg pihentnek, ellazultnak érzed magad, békét és nyugalmat érzel magadban ... Most pedig számolni fogok, egytől ötig. Minden számnál egyre jobban bele tudsz merülni a mélyülő ellazulásba, és egyre jobban érzed magad ...

1 ... 2 ... 3 ... Merülj magadba mélyen, 4 ... 5 ...

Melegséget, zsi bongást, ellazulást érzel az egész testedben, áthatja és átmossa egész lényedet a jó érzés,

		<p><i>ellazulás, melegség, béke ... Merülj bele ebbe az érzésbe.”</i></p> <p>A fenti relaxációs program különösen hatékony, ha van rá tartási idő, néhány perc a belemerülésre. Délutáni foglalkozásokon, edzések után, amikor központi cél lehet a közérzetet megújító, pihentető ellazulás. Tetszőleges gyakorisággal ismételhető.</p> <p>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 keresztül.)</p>		
<p>1</p>	<p>Az óra összefoglalása, reflexió Az órán előkerülő fogalmak, feladatok felidézése (testtudatosítás, légzés, csapatmunka, relaxáció), a gyerekek megkérdezése, hogy melyik gyakorlat tetszett, melyik nem, és ha meg tudják fogalmazni, akkor mondják is meg, hogy miért. 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 és a csapatmunka, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanár 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. 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>	