



KÖZÉPISKOLA 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: 9. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Értékteremtés II.

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 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, 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>Természetesen a feladatokat úgy variáljuk, hogy a csoportnak tetsszen. Kihagyhatók belőle részek (például a kórházás rész a végén, de lehet az vicces lezárás), másokat lehet betenni, például mehetnek sivatagban, vagy térdig érő hóban, de ha azzal lehet megmozgatni őket, akkor lehetnek koncerten is. A lényeg, hogy legyen valamilyen szituációba ágyazott mozgás. Pribram kísérletei ugyanis arra utalnak, hogy a képzeleti kép, az emlékkép és a tényleges helyzet idegrendszeri programja</p>	<p>Képzeletbeli környezet</p> <p>A kijelölt téren mindig a szerint kell haladni, amilyen feltételeket éppen megadunk. Szükség lesz a gyerekek képzelőerejére. Próbálják magukat teljesen beleélni, mintha tényleg az adott szituációban lennének!</p> <p>A következőben leírt forgatókönyv csak egy ajánlás, természetesen szabadon változtatható, formálható, helyettesíthető.</p> <p>T: <i>„Sétálsz egy szép árnyas erdőben, melletted patak csobog, s bár egyébként meleg az idő, te nem érzed, a környezet megvéd ettől. Az egyetlen nehézség, amivel meg kell birkózni, azok az ágak, amik behajolnak az ösvényre és állandóan hajlogatásra készlet.</i></p> <p><i>Elfogyott az út, illetve a patakon át vezet a túloldalra, így hát szépen át kell sétálnod rajta. A víz térdig, combig ér és folyik, szóval van mit leküzdeni.</i></p> <p><i>Átértél a túlpartra, kezdődik az emelkedős, hegyi hágós rész. Jócskán emelkedik az út, ráadásul csúszós is, így most jól jönnek az ösvény melletti faágak, melyekbe tudsz kapaszkodni.</i></p> <p><i>Végre feljutottál a csúcsra, de kiderül, hogy innen egy szűk pallón, keskeny gerendán tudsz továbbmenni, és itt már eléggé fúj is a szél. Természetesen te ennek ellenére mész tovább és ezt a feladatot is megoldod, bár a palló meglehetősen imbolyog.</i></p> <p><i>Egy elég sűrű, dzsungelszerű erdőbe jutottál, ahol</i></p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>

azonos, az agyban nincs különbség a tényleges mozgás és a képzeleti között.

Óra-, napindító, de frissítő hatású gyakorlat is lehet.

Kis területen játszható páros játékok

Jó kis frissítő feladat, mivel nem szabad ellépni, viszonylag kis helyen is játszatható.

Ha mind a két kezét bevonjuk, azzal ügyesítjük a gyengébbik kezét, a keresztmozgások miatt pedig még hasznosabb a játék.

Ha van idő és a gyerekeknek is van kedve, akkor lehet körmérkőzéseket (osztálybajnokságot) játszani, a tanár (vagy akár a diákok) írhatják az eredményeket!

jóformán út sincs, neked kell törnöd, de te persze mész tovább.

Némileg váratlanul egy barlangba vezet az út, de ha már itt vagy, mész tovább, ugyan néhány nagyobb követ arrébb kell mozdítani, amik elállják az utat. Látni a kijáratot, folyamatosan közeledsz hozzá, de sajnos ezzel egyenes arányosságban a belmagasság is csökken, először csak kicsit, majd jobban kell előrehajolni, végül már guggolva vagy négykézláb lehet csak kijutni.

De megérte, fantasztikus látvány tárul eléd. A nagy gyönyörködésben azonban megcsúszik a lábad, így a következő kép az az, hogy mankóval jössz ki a kórházból.”

Ujjvívás

A következő játék már ismerős lehet néhány gyereknek, minden bizonnyal lesz, aki már játszotta korábban. A kiindulópályán (egymással szemben, támadóállásban - egyik láb előrébb – álló) diákok kezét fogják a párjukkal úgy, hogy a mutatóujjuk kinyújtva, előre, felfelé néz. Az összefogott kézzel azonos láb van elől, és a lábaik nem mozdulhatnak.

A feladat, hogy kinyújtott mutatóujjal kell megszúrni a másikat. Az összefogott kéz csuklója nem érvényes találati felület, de a könyök már az. Fontos, hogy nem mozdulhat a lábuk, viszont azt is érheti találat! Mindkét kézzel három nyert menetig kell játszani. Ha megvan a győztes, lehet párokat cserélni!

Előfordulhat, hogy a gyerekeknek annyira megtetszik, hogy máskor is kérik majd, így hasznosak lehetnek a játék variációi. Például - ha a tér megengedi -, lehet ellépéssel, „táncolással” is játszani. Abba is egészen jól bele tudnak feledkezni.

Ha kevés az idő vagy a hely, akkor akár a padszomszédal lehet egy gyors, három-, ötnyertmenetes játékot játszani.

Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás

Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.

<p>8</p>	<p>A vizsgastressz kezelésére szolgáló feladat bevezetése</p>	<p>Mindspace-es anyag. A gimnázium fokozott mentális igénybevétele miatt ajánlatos ezt a technikát elkezdni ekkor. Ez nem egy egyszerű gyakorlat, hanem inkább gyakorlás, amit rendszeresen kell végezni, így ez esetben a tanár megmutatja, gyakorolja, és esetleg időről-időre érdeklődik, hogy csinálják-e: http://www.meditationinschools.org/wp-content/uploads/2013/06/Mind-Space-Tips-for-Dealing-with-Exam-Stress-.pdf</p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás</p>	<p>Tanterem Melléklet</p>
<p>10</p>	<p>Figyelmet, csapatmunkát erősítő feladatok</p> <p>A feladat önkéntes alapon működik csak, ne legyen rajtuk nyomás, de aki szeretné, bátran próbálja ki! Jelige: „Bízzatok a többiekben!”</p> <p>Ha félelmetesnek tűnik a feladat (meg</p>	<p>Árvízből mentés A gyerekek két oszlopban álljanak fel egymás mögött, párhuzamosan, párban. Az lenne az ideális, ha a párok nagyjából egy magasságban lennének. Egy önkéntes vagy kijelölt személyt a két első ember óvatosan felemel a mögöttük állók segítségével és magasan a fejek felett, nyújtott kézzel az illetőt vízszintes, hanyattfekvő pózban hátrafelé adogatják. Az illető a mellkasán fonja keresztbe a karjait, hogy azok ne lógnak le és igyekezzem testét</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás</p>	<p>Kicsit nagyobb tér, vagy körben összetolt padok</p>

<p>12</p>	<p>egyébként is), lehet ülésből, térdelésből is játszani, így alacsonyabban vannak. Először célszerűbb is így kezdeni, nehogy a magasság elijessze őket. Aztán, ha látják, hogy nincs mitől tartani, megbízhatnak a társaikban, akkor lehet fokozatosan emelni a szintet. Fontos, hogy, aki nem szeretné, hogy megemeljék, azt ne erőltessük.</p> <p>A játék a csapatmunkát és a figyelmet is fejleszti. Ha sikerül mindenkinek bekötött szeműként végig mennie a pályán, az növeli az empátiát, hiszen mindenki megéri, milyen érzés „vakon tapogatózni”.</p> <p>Nem a versenyen van a fókusz, lényegesebb, hogy hogyan oldják meg a helyzetet. Például azt, hogy egyszerre csak egy ember mondja az instrukciókat, vagy sokan, de ugyanazt ugyanúgy.</p> <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</p>	<p>tónusosan, mereven tartani. Fontos, hogy a hátrafelé adogatás közben a fent lévő személy ne csússzon, ne essen le! Erre nagyon oda kell figyelni!</p> <p>Az oktató oldalvást, párhuzamosan haladva, feltartott kezekkel biztosítsa a fent lévő, arra az esetre, ha az mégis le akarna csúszni az őt fenntartó kezekből. Amikor a sor végére ér, a hátul lévők óvatosan leengedik a földre, majd jöhet a következő jelentkező.</p> <p>Csapatösszhang</p> <p>A következő játékhoz alkossanak két csapatot! Nem muszáj ragaszkodni, hogy két egyenlő számú csapat legyen, ám azért jó lenne, ha nem lenne nagy eltérés. A két csapatból egy-egy embernek bekötjük a szemét, a többiek a terem hosszában felállnak és az a feladatuk, hogy úgy segítsék, instruálják, hogy végig tudjon menni a termen.</p> <p>Ha vannak ott padok, székek, táskák az jó, ha teljesen szabad a tér, akkor kijelölhetünk egy megadott útvonalat vagy kioszthatunk előre instrukciókat, amiket meg kell csinálniuk (négykézlábon járás, ugrás, el-, lehajlás, nyújtózkodás stb.) például bizonyos távolság megtétele után, vagy minden csapatból kihúznak a gyerekek feladatokat, amit bele kell szőniük a vezetésbe.</p> <p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke című könyvének következő gyakorlata:</i> <i>Gyors, hatékony, koncentratív önellazítás (107-110. oldal, 12 perc).</i></p> <p>A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy</p>	<p>Tanári közlés, tanulói végrehajtás csoportban</p> <p>Tanári utasításra tanulói végrehajtás</p>	<p>Bárhol játszható akár tereprendezéssel, akár anélkül. Sál, kendő vagy bármilyen textília.</p> <p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, ahol csend van. A legjobb lenne lefeküdni hozzá, de ülésben is megoldható.</p>
-----------	---	--	---	--

	<p>emlékszik pontosan a feladatokra, az érzésekre igen. A relaxációs feladatok célja, hogy megismerjenek a diákok olyan technikákat, amik segíthetnek nekik akár azonnal megszeretik, akár csak később kezdik el használni. Nem célja helyettesíteni az alvást, ami azonban könnyedén előfordulhat, főleg a felborult biológiai ritmusú diákok esetében. Ez gyakran előfordul eleinte, a relaxálás és a meditálás (is) gyakorlást kíván.</p>	<p>meghallgatható a hanganyag is. 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.</p> <p><i>„Ezzel az önirányítású relaxációs technikával képes lehetsz rövid idő alatt a kellemes megnyugvás állapotához eljuttatni magad. Talán kezdetben szokatlan lesz, de ha átadod magad neki, ha gyakran végzed, nagyon előnyös hatásokat tapasztalhatsz. Belső vezérléssel érheted el magadban azt az ellazulást, belső békét, megnyugvást, amire mindannyiunknak olyan nagy szükségünk van.</i></p> <p><i>Kényelmesen elhelyezkedem, felveszem azt a testhelyzetet, amelyik számomra a legmegfelelőbb, ami itt és most a legjobb. Szememet könnyeden lehunyva átadom magam a meginduló fizikai és lelki történéseknek Ez az idő most csak az enyém.</i></p> <p><i>Megszűnnek számomra a külvilág eseményei, zörejei. Ha ezen a csenden mégis átszűrődne bármi, vagy előbukkannának az önmagamra figyelmet zavaró gondolatok, hagyom azok szabad tovaáramlását, elengedem őket. Hagyom, hogy itt és most az történjék, aminek történnie kell. Ez így van jól.</i></p> <p><i>Bármi történik, tudom, hogy az így van jól. Idővel minden letisztul, kitisztul, megtisztul. A legnagyobb vihar is lecsendesedik. Körülöttem csend van, bennem nyugalom. Ellazulok, teljesen elengedem magam. Szinte érzem, hogy a test puszta megtartásához szükséges feszességükből hogyan engednek az izmaim, és a testem lágyan beleolvad a kényelmes székbe/szőnyegbe.</i></p>		
--	---	---	--	--

		<p><i>Átadom magam a nyugalomnak, átadom magam a pihenésnek ... Ennek során önmagam belső útját bejárva fizikailag és lelkileg felfrissülve érzem néhány perc múlva vissza. Ellazultan pihenek, átjár a nyugalom. Megnyugszom, ellazulok, végtelen nyugalom járja át a testemet, lelkemet. Egész testem ellazul, felszabadul. Most adok magamnak egy kis időt, csendet, hogy megkeressem azt a helyet, ahol jól érzem magam, hogy rátaláljak arra az érzésre, amely megnyugtat, felemel, megerősít. Olyan forrás ez a számomra, amelyből töltekezhetek, pozitív erőket és energiákat szabadít fel bennem. Előhívok a testem mélyén rejlő energiákból annyit, amennyire éppen szükségem van. Hagyom az energia szabad áramlását, és hagyom, hogy elérjen bennem oda, ahonnan a hívást kapta. Feltöltekezem és megnyugszom, felfrissülök és felszabadultan lélegzem. A légzés átjár engem, pillekönnyűvé válik a testem. Megnyugszom, ellazulok, megpihenek, minden lecsendesedik és megnyugszik bennem ...”</i> (Néhány perc belemerülés után.) <i>„Most pedig végigvezetek egy fénysugarat a testemen, a lábujjaktól a homlokomig, és a fejemet körülöleli a fény. Éber és felfrissült vagyok, visszaváltok a külső valóságba, és megnyújtózva kinyitom a szemem. Megérkeztem.”</i></p> <p>Fontos kérés és figyelmeztetés: Ha a gyerek pszichológushoz jár, bízza 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,</p>		
--	--	--	--	--

5	<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>hátha valaki az elmúlt alkalom óta változáson ment keresztül.)</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>	
---	---	---	--	--

Melléklet

Mind Space tippek a vizsgastresszel való megküzdésre:

- A vizsgák körül kialakuló stressz csökkentésében és kordában tartásában segíthet, ha kialakítunk egy olyan szokást, hogy naponta legalább 5 percet csendes üléssel töltünk.
- Ülj ugyanabban a pozícióban a relaxáció elvégzéséhez, amit a vizsgán is használni fogsz. Kutatásokkal kimutatták, hogy a gondolatok és az érzelmek is reagálnak a testhelyzetre.
- Néhány nap gyakorlás után (ülés és lazulás 5 percig naponta) a pozíció egy horgonnyá válik és a relaxáció egy automatikus válasszá alakul.
- Tedd fel a kérdést: „Mi történne, hogy abbahagynám az aggodást és megtanulnék lazítani?” Talán a tanulást is sokkal jobban élvezném.
- Próbáld meg pozitív szándékkal állni a tanuláshoz és várd a sikert.

- Minden reggel tervezd el, hogy egyszerűen csak ülsz csendesen pár percig, relaxálsz és eldöntöd, hogyan szeretnéd érezni magad az előtted levő napon és hogyan biztosítod magadnak a tanulódódet.
- Néha a zenehallgatás segít koncentrálni az elméd tanulás közben, segít a nyugodt, laza hozzáállásban.
- Az aggodás az a folyamat, amikor elképzeljük a lehető legrosszabb kimenetelét az eseményeknek és ez szorongást szül. Szánj időt arra, hogy elképzeled a sikert, majd kérdezd meg magadtól: „Mit fogok érezni, mikor szembesülök vele, hogy sikerrel jártam? Hogy fogom érezni magam, mikor rájövök, hogy tudok válaszolni a dolgozaton levő kérdésekre?”
- Használd a képzeleted, hogy magabiztos érzéseket alkoss napi szinten...
- Emlékezz rá, a tény, hogy rendelkez az elhatározással a vizsga teljesítésére önmagában siker.
- Próbáld eleget aludni a készülés és a vizsga időszakában.
- Ha ideges vagy, félsz, vagy aggódsz a vizsgáid miatt, oszd meg az élményt egy szimpatizáló személlyel, aki megértéssel végighallgat.
- Az készülés alatt próbáld meg kényelmes, relaxált pozíciót felvenni miközben felidéz az anyagot, amit tanultál.
- A felidézés segít a megtanult információt rögzíteni az emlékezetedben és segíti a felidézést a vizsga napján.
- Ezen kívül magadat is megerősíted, hogy tudod az anyagot, így az önbizalmad is növeli.
- Engedj magadnak időt a lazításra, főzésre, étkezésre és társasági életre.
- Segíthet, ha egy pozitív mondatot ismételsz magadnak („Ma jól teljesítettem”), így az agyad könnyebben kapcsol át a tanulásról. Hasonlóan működik, mint az elalvás előtt bárányszámlálás kiegészítve azzal, hogy megerősíti a pozitív érzéseket. Gyerünk, kényeztesd el magad! Ez segít kialakítani a szokást, hogy jól érzed magad és ezek a jó érzések automatikussá válnak.
- A vizsga napján, ha gyakoroltad a fent említett meditációs és mindfulness gyakorlatokat, fontold meg, hogy megállsz egy pár perce mielőtt elkezded a dolgozatod, adsz magadnak időt az összpontosításra, koncentrálásra és az elméd élesítésére.
- Egy napi 5 perces mindfulness és meditáció gyakorlat egy jó kezdet és a hatás lenyűgöző.