



## KÖZÉPISKOLA 3. 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 (3. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes testtartást segítő és a sok ülést ellensúlyozó napközbeni frissítő torna gyakorlatainak végzése

**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, az egész életet végig kísérő digitális eszközök káros hatásainak kivédése, leggyakoribb nemfertőző megbetegedések.

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:**

Testnevelés, biológia, egészségtan

**4. Kapcsolódás a többi modul között:**

*táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok, digitális világ*

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A tanulók folyamatosan gyakorolják a helyes testtartás tudatos beállítását és az osztálytermi tartáskorrekció és lábizomerősítés, térdizom-egyensúly gyakorlatait, valamint a frissítő tornát. A diákok megismerkednek a digitális eszközhasználat gerincre ártalmas hatásainak ellensúlyozására alkalmas módszerekkel. Megismerik a leggyakoribb nemfertőző megbetegedéseket és megtanulják, hogy a mozgásnak milyen szerepe van a megelőzésben.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

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

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

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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

[https://gerinces.hu/testneveles/szakmai\\_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloeknek-testneveloknek/](https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloeknek-testneveloknek/)

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

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

(letöltve: 2018. november 17.)

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

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

(letöltve: 2018. november 17.)

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

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

(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/prevenico/video-hogyan-emeljunk-helyesen/>

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

<https://gerinces.hu/prevenico/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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/Gerinciskola\\_ej.pdf](https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerinciskola_ej.pdf)

(letöltve: 2018. augusztus 18)

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

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

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

## **7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevenico/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

| Időkeret | Elsajátítandó tudásanyag<br>Ismeretek/tartalmak/célok   | Óra/Foglalkozás menete<br>Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek  | Alkalmazott módszerek/<br>szervezési módok,<br>munkaformák  | Alkalmazott szemléltető eszközök,<br>felszerelések,<br>oktatástechnikai<br>eszközök |
|----------|---|---|---|---|
| 15 perc  | 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><b>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</b><br/>                     Óra/foglalkozás eleji szervezés (az óra/foglalkozás előkészítése):<br/>                     Az óra eleji torna-gyakorlatokat körben állva/ülve kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése lehet szükséges.<br/>                     A tanóra mindegyik további részében is körben álljanak ill. üljenek a tanulók, hogy egymásra jól tudjanak figyelni.<br/>                     A körben állva ill. ülve a pedagógus is része az egymásra figyelésnek.</p> <p><b>II. Gerinctudatosság fejlesztése: tornázunk</b><br/>                     A testnevelési órák részeként minden tanulóval végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó speciális tartáskorrekció mozgásanyagát. A mozgásanyag alapvetően polifoam-matracon fekvő végzendő gyakorlatokat tartalmaz, vagyis tornateremben végezhető. 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.<br/> <b>Jelen tanóra</b> 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</p> | <p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p> <p>Tanteremben körben állva a pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes</p> |   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>tanulók állapota, érdeklődése szerint.</p> <p>A tanóra helye a tanterem, ahol a tanulók körben állnak, a pedagógus szóbeli irányításával mindannyian <b>beállítják a helyes álló testtartást:</b></p> <p>Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talp-szélességnyi) hely legyen. Tegyük egyik kezünket a hasunkra, másikat a derekunkra. Most eresszük előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt a deréktáj homorulata fokozódott. Most erősen húzzuk be a hasunkat és úgy szorítsuk össze a fenekünket, mintha vécére kellene mennünk, de nem lehetne. Figyeljük meg egymáson, mi történik a derekunkkal és a hátunkkal, nyakunkkal eközben. Fogjuk is meg azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.</p> <p>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.</p> <p><b>Ezután beállítják a helyes ülést is:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése:</b></p> | <p>testtartáshoz szükséges medence-állást, a medence középhelyzetének beállítását.</p> <p>Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Körben elhelyezett székeken ülve a pedagógus bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést.</p> <p>Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Irányított pedagógusi kérdések, közös megbeszélés.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak linkje segítségével végzik a gyakorlatokat: a pedagógus mondhatja, vagy ha van rá lehetősége,</p> | <p>A tanterem székei.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció videóját tartalmazó link.</p> <p>Az osztálytermi lábizom-erősítő videóját tartalmazó</p> |
|--|--|--|---|---|

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  | <p>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.</p> <p><b>Osztálytermi lábizomerősítés:</b><br/>Gyerekek, mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.<br/>Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Vegyétek le a cipőötöket, a zokni maradjon rajtatok.</p> <p><b>Térdizom-egyensúly-gyakorlatok:</b><br/>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 fordulásakor is jól tartsák a térdízületet. Ez a célja a térdizom-egyensúly gyakorlatoknak, ilyeneket fogunk most csinálni.<br/>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 térdízületet akkor is, ha sportolás közben nagy terhelés éri.</p> | <p>hallgathatják a linken található DVD hangját is. A látható kép segítheti a tanulókat.</p> <p>Az osztályterem padlója tiszta legyen.<br/>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, fölösleges kívülről megtanulnia.</p> | <p>link.</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>Közös gondolkodás, beszélgetés arról, hogy sok kütyülés felnőttkori gerincbetegséget okozhat, és az milyen egyéni és milyen országos terheket jelenthet.</p> | <p>Elindítom a videót, ott gyerekek mutatják a gyakorlatokat, figyeljete a tornát vezető személy szavait, és aszerint csináljátok ti is. Én majd segítek közben.</p> <p><b>Napközbeni frissítő torna:</b><br/>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.</p> <p><b>III. Gerinctudatosság: a sok kütyülés okozója lehet a felnőttkori gerincbetegségeknek.</b><br/>Gyerekek, sokat kütyüztök, vajon gondolkodtatok-e már azon, hogy annak van-e káros hatása az egészségetekre? Most közösen szedjük össze a gondolatainkat erről.<br/>A gyerekek gondolatai utáni összegzés:<br/>A kütyülés merev testhelyzetet és sok helytelen ülést jelent sok időn keresztül, emiatt izomfájdalmak lehetnek, később pedig a gerinc porckopásos betegsége jöhet. Ez mi?<br/>A családotokban, ismerőseitek körében mit láttok: milyen nehézségeket okoznak a felnőtteknek a porckopásos gerincbetegségek?<br/>Először is, mit gondoltok, mit jelent ez, hogy porckopásos gerincbetegség?<br/>A gyerekek gondolatait követő összegzés:<br/>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 betegségeknek. Ez elég sok fájdalommal és mozgáskorlátozottsággal jár.</p> | <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</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 <a href="http://www.gerinces.hu">www.gerinces.hu</a> honlap átnézése.</p> <p>Ppt ábra egy ízület szerkezetéről.</p> <p>Ppt ábra az ép és a porckopásos csigolyáról.</p> |
|----------------|---|---|--|---|



|  |  |   |                         |  |
|--|--|---|-------------------------|--|
|  |  | <p>A gerincen is van porckopásos betegség, ilyenkor a gerinc kisízületeinek a porcai és a csigolyák közti porcok, a porckorongok változnak el a fiatalkori jó állapotukhoz képest. Meg is mutatom nektek képen az ép csigolyákat és a porckopásos csigolyákat.</p> <p>Mit láttatok, mit hallottatok arról, hogy milyen panasza van annak, akinek a porckopásos gerincbetegsége van?<br/>         A gyerekek gondolatait követő összegzés:<br/>         Nyaki vagy deréktáji fájdalom, ami esetleg ki is sugározhat a karra vagy az alsó végtagra, esetleg zsidbadás kíséretében. Súlyos esetben a láb mozgása jelentősen romlik, szinte bénulás jelentkezhethet, vagy a vizelet- és széklet ürítése nem sikerül.</p> <p>Láttatok-e, hallottatok-e, hogy mivel lehet gyógyítani a gerinc porckopásos betegségét?<br/>         A gyerekek gondolatai utáni összegzés:<br/>         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.)</p> <p>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.</p> <p>A gyerekek gondolatai utáni összegzés:</p> | <p>csigolyák képét.</p> |  |
|--|--|---|-------------------------|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>Sok olyan mozdulat van, amit nem tud megcsinálni a beteg, mert ha megcsinálja, akkor az fájdalmat okoz. És 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 fizetésénél.</p> <p>Mit gondoltok, ha sok gerincbeteg van – márpedig ez a helyzet -, akkor az hogyan hat egy ország pénzügyeire?<br/>         A gyerekek gondolatait követő összegzés:<br/>         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><b>Utolsó kérdésem: mit gondoltok, mit lehet tenni, hogy kevesebb gerincbeteg felnőtt legyen?</b><br/>         A gyerekek gondolatai utáni összegzés:<br/> <b>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 kutyüzni, ha muszáj, akkor legalább ügyelni a helyes ülésre és a kutyüt úgy tartani, hogy a nyaknak ne kelljen sokat előrehajolnia.</b></p> |  |  |
|--|--|--|--|--|

|                |  |  |   |  |
|----------------|--|--|---|--|
| <p>10 perc</p> | <p>A tanulók megismerik a leggyakoribb nemfertőző megbetegedéseket és összegyűjtik tudásukat arról, hogy hogyan gyógyítják azokat.</p> | <p><b>Ezt mindet ti magatoknak lehet megtennetek, így magatokat véditek a felnőttkori gerincbetegségtől.</b></p> <p><b>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? – A leggyakoribb nemfertőző megbetegedések: melyek azok és hogyan gyógyítják.</b></p> <p>Gyerekek, most olyasmiről beszélgetünk, amit valószínűleg már tapasztaltatok a környezetetekben, de talán nemigen gondolkodtatok még rajta.</p> <p>Mit gondoltok, mi lehet az, hogy népbetegség?</p> <p>A tanulók gondolatai utáni összegzés:</p> <p>A népbetegség nagyon elterjedt a népesség körében. Szerintetek milyen betegségek tartoznak a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések közé? Tehát amik nagyon elterjedtek?</p> <p>A tanulók gondolatai utáni összegzés:</p> <p>A szív- és érrendszer betegségei: magas vérnyomás, szívinfarktus (a szív saját ereinek hirtelen elzáródása), „stroke” vagyis gutaütés (az agyi vérellátás hirtelen kialakuló zavara: vérzés vagy éppen az ellenkezője, az erek elzáródása).</p> <p>Az anyagcsere betegségei: cukorbetegség (diabetes), annak a kétféle formája: inzulin-injekciós kezelésre szorul, vagy tablettás kezelésre szorul; a vérsír kóros változása; elhízás – mindehhez gyakran társul a magas vérnyomás is.</p> <p>A daganatos betegségek: a legkülönbözőbb szervekben lehetnek daganat.</p> <p>A mozgásszervi betegségek: a gerinc porckopásos betegségei, a nagyízületek (csípő, térd) porckopása, a kézkisízületek porckopása, a csontok mésztartalmának csökkenése (osteoporosis).</p> <p>A lelki egészség hiányosságai: hangulati zavarok (depresszió), szenvedélybetegségek.</p> <p>Mit tudtok ezek gyógyításáról?</p> | <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</p> |  |
|----------------|--|--|---|--|

|               |   |  |  |  |
|---------------|---|--|--|--|
| <p>5 perc</p> | <p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p> | <p>A tanulók gondolatai utáni összegzés:<br/>                 Mindegyik betegség gyógyításának alapvető eleme a sok mozgás és a helyes, egészséges táplálkozás. A cukorbetegség részére ennek különleges szempontrendszere van: a vércukor-szintnek lehetőleg állandóan a beállított értékhez közel kell lennie – ha ez nem sikerül, mert pl. a beteg nem tartja be a táplálkozási előírásokat, akkor sok szörnyű szövődmény elé néz (végtag-levágás, vakság).<br/>                 Kellenek gyógyszerek is, ezeket az orvos javaslata szerint kell szedni, és figyelni kell a mellékhatásokra is. Minél több mozgás és jobb, egészségesebb táplálkozás sikerül, annál kevesebb gyógyszer kell több népbetegségben is.<br/>                 A daganatok gyógyításának legfontosabb eleme, hogy minél korábban kezdik, annál sikeresebb lehet. Ezért kell részt venni a szűrővizsgálatokon, amiket az állam ingyenesen biztosít (nem a mindenféle cégek által kínált, ún. ingyenes szűréseken!).<br/>                 Ha ennél jobban érdekel benneteket valamelyik betegség gyógyítása, akkor elhívunk egy jártas orvost vagy nővért, és vele is beszélgetünk még.</p> <p><b>V. A tanóra zárása:</b><br/>                 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:** 9. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes testtartást segítő és a sok ülést ellensúlyozó napközbeni frissítő torna gyakorlatainak végzése

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk

| Időkeret | Elsajátítandó tudásanyag<br>Ismeretek/tartalmak/célok   | Óra/Foglalkozás menete<br>Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló<br>tevékenységek   | Alkalmazott módszerek/<br>szervezési módok,<br>munkaformák  | Alkalmazott szemléltető<br>eszközök, felszerelések,<br>oktatástechnikai eszközök |
|----------|---|---|---|--|
| 1 perc   | Figyelem irányítása a helyes álló és ülő testtartásra.  | <p><b>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése:</u></b></p> <p>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 és fel is frissüljünk. Amikor visszaülünk, beállítjuk a helyes ülést is.</p>   | <p>A tanterem szokásos berendezése maradhat. (Ha körben állhatnak a tanulók és így egymást jól láthatják, az még jobb.)</p> |  |
| 7 perc   | A tanulók a helyes testtartást segítő, egyúttal frissítő gyakorlatokat végzik és tudatosan figyelhetnek a helyes álló és ülő testhelyzetre. | <p><b>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></b></p> <p><b>Napközbeni frissítő torna:</b><br/>Gyerekek, annyit ültök és annyit görnyedtek a telefonotokkal, meg persze sok mással is, hogy jól fog esni egy kis frissítő torna, ilyen fogunk most csinálni.<br/>Én fogom mondani, hogy mit kell csinálni, ti figyeljtek, és csináljátok. Én már kipróbáltam, nekem nagyon jól esett. Aki akarja, megtanulhatja és otthon is megmutathatja a szüleinek,</p> | <p>A pedagógus kinyomtathatja és onnan nézheti a gyakorlatokat, ő maga is csinálja.</p>                                     | <p>A napközbeni frissítő torna linkje.</p>                                       |

|        |   |   |   |                                    |
|--------|---|---|---|------------------------------------|
|        |   | <p>testvéreinek, nekik is jót fog tenni. A gyakorlatok leírását elektronikusan megtaláljátok.</p> <p><b>A helyes ülés beállítása:</b><br/>                 Most még figyeljünk oda a helyes ülés beállítására úgy, ahogyan szoktuk: csússzatok egészen hátra a széken, támasszátok 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 „lefektet” a székre.</p> | <p>A pedagógus bemutatja és közösen gyakorolják a helyes ülést, megfigyelik a helyes és a helytelen ülés közti különbséget.</p> | <p>Saját székek a tanteremben.</p> |
| 2 perc | <p>A helyes testtartást segítő gyakorlatok kellemes érzéseinek megismerése, a helyes testtartás fontosságának megerősítése.</p> | <p><b>III. <u>Összefoglalás:</u></b><br/>                 A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy jól estek-e a gyakorlatok. Megbeszélik, hogy mindez nemcsak jóleső, hanem ez tesz jót a gerincünknek.</p>   | <p>Irányított pedagógusi kérdések, közös megbeszélés.</p>   |                                    |