



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: 10. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Frissüljünk, okosodjunk: mozgás-mozgás!

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 sport és a gerinc szempontjainak össze-egyeztetése, leggyakoribb nemfertőző megbetegedések megelőzése.

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 diákok megértik a rendszeres sportolás és a különböző sportágak gerinc egészségére gyakorolt hatásait. Megismerik a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések megelőzési módjait.

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, szülőknek: osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítés és a térdizom-egyensúly gyakorlatai:

https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloknek-testneveloknek/

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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: **Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúaknak.**

<https://gerinces.hu/prevencio/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

(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 Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai 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>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 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. Jelen tanóra ezen részében ezeket az osztálytermi tartáskorrekciós gyakorlatokat, vagy a lábizomerősítő</p>	Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.	

		<p>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>A tanóra helye a tanterem, ahol a tanulók körben állnak, a pedagógus szóbeli irányításával mindannyian beállítják a helyes álló testtartást:</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>Ezután beállítják a helyes ülést is:</p> <p>Most ülünk a széken szépen, aztán csúszunk 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>Tanteremben körben állva a pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes 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</p>	<p>A tanterem székei.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció videóját tartalmazó link.</p>
--	--	--	---	---

		<p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése: 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>Osztálytermi lábizomerősítés: 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.</p> <p>Térdizom-egyensúly-gyakorlatok: 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 térdízületet. 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</p>	<p>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>Az osztályterem padlója tiszta legyen. 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</p>	<p>Az osztálytermi lábizom-erősítés videóját tartalmazó 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 a sport hogyan hat a gerincre és hogyan lehet a gerincet védeni sportolás közben)</p>	<p>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. 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>Napközbeni frissítő torna: 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>III. Gerinctudatosság: sport és gerinc Gyerekek, mit gondoltok, a különböző sportok hogyan hatnak a gerincre? Mindegyik sport jót tesz-e a gerincnek? A gyerekek gondolatai utáni összegzés: A mozgás általában nagyon jót tesz a gerincnek, mert azalatt sem ülünk. A gerincet mégis leginkább az a sport kíméli, amely nem jelent se féloldali, se túl nagy terhelést a gerincnek. Féloldali terhelés az, ha valaki egyik kezét használja csak – pl. tenisz, féloldalas evezés, kézi- és kosárlabda. Ilyenkor arra van szükség, hogy a sportoló a féloldali terhelést ellensúlyozó mozgásokat végezzen az edzés/sportolás kiegészítéseként. Hogy mik ezek az ellensúlyozó gyakorlatok, azt ideális esetben tudja az edző. Ha mégsem, akkor a sportoló megkereshet egy gyógytornászt és tőle kérhet segítséget. Az is nagyon jó</p>	<p>okostáblán is kivetítheti a szöveget, főlösleges kívülről megtanulnia.</p>	
----------------	---	--	---	--

		<p>megoldás, ha a sportolók edzésébe bevonják a gyógytornászt, így ő a sportágra jellemző túlterhelést ellensúlyozó gyakorlatokkal egészíti ki az edzést – ilyenkor a sportolók eredményessége javulni, sérülés-száma pedig csökkenni szokott.</p> <p>Túl nagy terhelést sokféle sport jelenthet: pl. fociázáskor a hirtelen mozdulatok ill. elesések okozhatnak olyan sérülést, amit jobb edzési munkával esetleg el lehetne kerülni.</p> <p>Súlyemeléskor a nagy súly maga jelenti a túlterhelést. Még az a szerencse, hogy ebben a sportágban már régen tudják, hogyan kell a gerincet kímélni: egyenes derékkel emelnek, a derekukra vastag övet tesznek.</p> <p>Biciklizéskor túl nagy terhelést jelenthet, ha a bicikli kormányja az üléshez képest alacsonyan van és emiatt erősen előre kell hajolnia a kerékpározónak. Ehelyett az kíméli a gerincet, ha a kormány a nyereghez képest magasban van, és ezáltal egyenes derékkel ülhetünk rajta.</p> <p>A bicikli nyeregnek a gáton futó igen fontos erek és idegek védelme érdekében jó szélesnek kell lennie, így az ülőcsonton ülünk – míg, ha a nyerek keskeny, akkor az ülőgumó a levegőben van, a testünk súlya pedig a gát erein és idegein van, ami miatt a férfiak nemzőképessége kárt szenvedhet.</p> <p>Az úszás viszont egy ideális sport a gerincnek: a víz felhajtóereje miatt minden izmunk könnyen dolgozik és könnyen lazul is. Persze jól kell úszni: például aki a fejét folyton kint tartja a vízből mellúszás közben, annak a nyaka jó merev lesz az úszás ideje alatt.</p>		
--	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>A tanulók megismerik a leggyakoribb nemfertőző megbetegedéseket és összegyűjtik tudásukat arról, hogy hogyan lehet megelőzni azokat.</p>	<p>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? – A leggyakoribb nemfertőző megbetegedések: hogyan előzhetjük meg Gyerekek, a múltkor beszélgettünk a leggyakoribb nemfertőző megbetegedésekről, meg hogy hogyan lehet ezeket gyógyítani. Most azon gondolkozzunk, meg lehet-e előzni ezeket a betegségeket. Ti mit gondoltok? A tanulók gondolatai utáni összegzés: Mivel a mai ún. civilizált életformánk okozza ezeket a betegségeket, az életformánk, életmódunk változtatása jelentősen védhet ellenük. Az életmód alábbi részeit kell megfelelően alakítanunk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Táplálkozás: minél kevesebb „vegyszer”-t (azaz ipari beavatkozást) tartalmazó élelmiszer, lehetőleg minél közelebb megtermelt alapanyagok, sok zöldség és gyümölcs, kevesebb só, csak nagyon kevés cukor, kevesebb zsír. (Az iskolakert kialakítása és művelése nagyon jó tanító-eszköz mindehhez!) - Testmozgás: felnőttkor előtt napi 60 perc testmozgás szükséges! Tehát a mindennapos testnevelésben aktívan, örömmel vegyetek részt, és még azon kívül is minden napra jusson mozgás. Gyaloglás, lépcsőn járás is idetartozik, tehát kevesebb autózás és liftezés kell. Buszon, villamoson pedig álljatok fel, így már jót tettek magatokkal, mert az állás közben még egyensúlyoznotok is kell, ami pedig nagyon jó és szükséges edzés az izmoknak és az agynak is. Arról nem is beszélve, hogy ha egy idősebbnek vagy egy 	<p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</p>	
----------------	---	--	---	--

		<p>várandósnak adjátok át a helyeteket, akkor még jót is tesztek velük, ami nektek is jó érzés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - És ezzel már ott is vagyunk a harmadik életmódi elemnél, a lelki egészség elősegítésénél. Ez legalább olyan fontos, mint az előző két tényező. A lelki egészség olyasmi, hogy az ember ismeri önmagának a jó és a rossz tulajdonságait, vagyis reális önértékelése van; meg hogy ismeri a körülötte levők jó tulajdonságait és azokat nagyra értékeli; meg hogy el tudja mondani, ha valami bántja, vagy ha valamit kérni szeretne a másiktól; meg hogy szépen, csöndesen tud beszélni akkor is, ha valamiért mérges; meg hogy el tudja mondani, mit gondol a dolgokról, amik körülveszik. - A negyedik tényező, hogy helyesen kell tudni gondolkozni is: a valóságnak megfelelően kell felismerni a körülöttünk levő világot, ez alapján helyesen kell dönteni a mindennapi élet dolgaiban. Az egészséget szinte minden befolyásolja, ezért annyira fontos, hogy jól tudjunk gondolkozni és dönteni. Például mikor fekszel le aludni és mennyit alszol, szívd-e a cigit, részeges vagy-e, összeszedsz-e mindenféle fertőző betegséget például a szexuális kapcsolataidban. – Ugye, hogy izgalmas kérdésekről van itt szó? <p>Az utolsó életmódi tényezőhöz az is hozzátartozik, hogy azokra a szűrővizsgálatokra, amikre majd a felnőttkorotokban be fog hívni az egészségügyi ellátórendszer, azokra bizony el is kell menni, mert csak így</p>		
--	--	--	--	--

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p>lehet többféle betegséget időben észrevenni és így jobban gyógyítani. Láttatok-e már olyan példát, hogy valaki nem ügyelt a megelőzésre? Magatokra is gondoljatok. A tanulók gondolatai utáni összegzés: Szeretném, ha segítenétek egymásnak abban, hogy már most jó döntéseket hozzatok a mindennapi életben. Például csinálhatnátok egy adatbányászást az okostelefonjaitokon a dohányzás egészség hatásairól és összeállíthattok egy kis előadást vagy saját készítésű reklámot az egészség érdekében. Ha ügyesen sikerül, akkor elmehettek más osztályokba, és meggyőzhetitek a társaitokat.</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: 10. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Frissüljünk, okosodjunk: mozgás-mozgás!

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló 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>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>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></p> <p>Napközbeni frissítő torna: 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. 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>A helyes ülés beállítása: 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 „lefejt” 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>III. <u>Összefoglalás:</u></p> <p>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>	