



## 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 tanórára

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** Tudatos egészség, egészségtudatosság I.

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Koncentráció, kommunikáció, (csapat)munka, önmegismerés, feszültségoldás, játék, harmónia = Egészség(gondozás))

**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 megtapasztalják a magas szintű kooperáció előnyeit. Megtanulják az agyfélteketréning, valamint új légzés és meditációs gyakorlatok alapjait.

**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

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

Gendlin E. T.: Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből című könyve.

Edge 2000 Kft., Budapest, 2009.

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
18	<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 passzolós játékok nagyon hasznosak tudnak lenni. Nem csak azért, mert megmozgatják a gyerekeket és jellegükből adódóan szervezettséget, csapatmunkát kívánnak, hanem azért is, mert előfordulhat, hogy kevésbé ügyes társuk is van, akire figyelni kell, bátorítani, hiszen jó eséllyel csak úgy sikerülhet a feladat, ha ő is jól csinálja.</p> <p>Ez a típusú játék a figyelemzavaros gyerekeknek is nagyon hasznos lehet.</p> <p>Ebben az lehet a hasznos a mi</p>	<p><b>Egyszerű(nek tűnő) passzolós játékok</b></p> <p>A következő feladathoz a gyerekek helyezkedjenek el körben állva (akár két csoportban, ha a következő feladat, vagy a hely úgy kívánja).</p> <p>Valamilyen jól eldobható és elkapható tárgyat (szivacs-, gumi-, strandlabda, összecsomózott pulcsi) kell tízszer egymásnak dobniuk anélkül, hogy leesne a tárgy, vagy el kellene lépniük, hogy elkapják.</p> <p>Eleinte még beszélhetnek, mondhatják egymás nevét, de a cél az lenne, hogy aztán sikerüljön beszéd nélkül, pusztán szemkontaktussal, metakommunikációs eszközökkel. Ha sikerült, akkor még egyszer.</p> <p>Amennyiben kitalálták, hogy – az egyszerűség kedvéért – egymás melletti embereknek adogatják a labdát, akkor kiköthetjük, hogy azt nem lehet.</p> <p>Ha így is sikerült, és látszik, hogy még buzog bennük a bizonyítási vágy, akkor lehet több passzt kérni tőlük vagy tágitani a kört azáltal, hogy mindenki hátrébb lép 1-2 lépést, esetleg kikötni, hogy melyik kézzel kell elkapni, eldobni, de ha úgy látjuk jónak, lehet a következő feladatra lépni.</p> <p>Meg lehet tőlük kérdezni, hogy miért jó a körben való elhelyezkedés. Természetesen erre már kórusban fogják felelni, hogy azért, mert így sokkal könnyebben tudnak egymásra figyelni.</p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék. Ha tanteremben játszunk és nem rendezzük át a termet, akkor nagyon jó kényszerítő tényező az, hogy a padok, székek miatt nem lehet tetszés szerint mozogni. Valamilyen dobható és elkapható tárgy.</p>

szempontunkból, hogy az a csoport, amelyik tovább bírta a monotóniát és végiggyakorolta a megadott időt az első feladatban attól függetlenül, hogy már ment nekik, általában jobban teljesít a közös körben. Ily módon elmondhatjuk nekik, hogy attól, hogy egy feladat egyszer-kétszer sikerült, még nem kell abbahagyni. Érdemes többet gyakorolni az összeszokottságot egy olyan feladattal, ami már megy, hogy egy másik helyzetben legyen miből meríteni.

A játéknak nem a mozgás a fő profilja, de mivel a figyelmüket, kooperációs készségüket igencsak igénybe veszi, ezért kiváló választás lehet egy fáradt, fásult társaság felrázásához is vagy akár, ha a csapatmunka fontosságát és a megbeszélte szabályok betartását emelnénk ki.

Az előző játék variációja, ha két labdával (vagy bármilyen eldobható és elkapható tárggyal) játszhatjuk és meghatározzuk, hogy pontosan ki passzolgat az egyik, és ki a másik tárggyal (szőkék-barnák, fiúk-lányok, felnőttek-gyerekek...). Ki éri el először a megadott passzmennyiséget?

Az is működőképes lehet, hogy a két kör külön gyakorolja a passzolást, mint az első játékban, nem is sejtik, hogy ebből még másik feladat is lehet, majd, ha már jól megy, akkor összeolvasztani őket. Ez esetben felváltva álljanak az egyesített körbe.

#### Néma számolás

Ha már körben állnak a gyerekek, akkor következhet ez a feladat, de természetesen játszható külön is.

A csoport körben (mindegy, hogy ülve vagy állva), de mindenképp egymást látva helyezkedik el. A játékvezető kezdi a számolást az elején (aztán lehet rájuk hagyni), és el kell jutniuk úgy tízig, hogy egyszerre csak egy ember folytathatja, és nem lehet 5-10 másodpercnél hosszabb szünet. Ha ketten akarják folytatni, vagy túl hosszú két szám között a szünet, akkor újra kell kezdeni.

A csoport ügyességétől függően lehet emelni vagy csökkenteni a számot.

Úgy is lehet nehezíteni, ha kitűzzük, hogy háromszor kell sikeresen megcsinálniuk a feladatot. Mennyi próbálkozásra van ehhez szükségük? Ha már az is sikerült, akkor lehet kérni, hogy háromszor egymás után legyen sikeres a feladatvégrehajtás.

Alapvetően beszéd nélkül kéne megoldaniuk a szituációt,

Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás.

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

<p>7</p>	<p>A légzés, nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának gyakoroltatása.</p> <p>Ez hatásos technika lehet a mindennapokban, ha idegesek, megijednek vagy egyszerűen csak sok a stressz. Ha jól kigyakorolják, akkor akárhol (sportpályán, közlekedési eszközön, órán, otthon) fogják tudni alkalmazni.</p>	<p>de ha úgy tűnik, hogy a játék kudarcral fenyeget a sikertelenség miatt, akkor lehet nekik adni egy kis időt (lehet ezt is megszabni, például fél perc), hogy meg tudják beszélni, hogy mi lehetne a taktika, és aztán próbálkozhatnak gyakorlatba ültetni az elméletet. Ha még van mit tisztázniuk, akkor megint lehet fél perc, hogy lássák, nem mehet el az idő felesleges dolgokkal (vita, számonkérés).</p> <p><b>Nagy levegő</b> A következő percekben kicsit a légzést kell gyakorolni. Természetesen az alap, hogy mindenkinek megy, de fontos lenne, ha kicsit el tudnák mélyíteni. Nem véletlenül szokták mondani, hogy: „Most akkor nagy levegő, számolj el tízig...”. A lassú légzés ugyanis megnyugtat, relaxál.</p> <p>A feladatuk az, hogy lélegezzenek mélyeket. Először csak figyeljenek a légzésükre, majd, ha már úgy érzik, hogy beállt a ritmus, akkor számolással folytassák. Figyeljék meg, hogy hány számolásig végzik a belégzést, és meddig a kilégzést.</p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás</p>	<p>Tanterem vagy bárhol, ahol nyugodtság van.</p>
<p>5</p>	<p>Figyelemfejlesztés, testtudatosítás</p>	<p><b>Ásítás</b> A következő feladat nagyon pihentető lesz, mint az a nevéből is kikövetkeztethető. Ásítást kell imitálniuk. Amikor elérik, hogy valódi ásításinger keletkezik, jólesően fejezzék be a gyakorlatot! ☺ Lehet pár percet arra szánni, hogy elmondják, milyen folyamat zajlott le bennük.</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulóí végrehajtás.</p> <p>Tanulóí visszajelzés.</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható.</p>

<p>10</p>	<p>Meditálás</p> <p>A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a meditációval a gyerekek, így, ha szükségét érzik, tudnak mihez nyúlni. Ha nem is emlékszik pontosan a feladatokra, az érzésekre igen.</p> <p>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>Itt van arra mód, hogy elmondjuk, a tökéletesen kivitelezett érzelmi mozgásból tökéletesen átélt lesz. Ez automatikus idegrendszeri folyamat következménye. Ezért érdemes a mosolyt „feltenni az arcra”, mert az idegrendszernek mindegy, akaratlagos-e vagy spontán, egyképpen válaszol: kiváltja az érzést. Ha nem megy, elmondhatjuk nekik a „ceruzás” módszert. Egy ceruzát kell a szájunkba venni, ami miatt muszáj, hogy mosolyra húzódjon a szánk, amiből meg már tudjuk, hogy mi lesz.</p> <p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke című könyvének következő gyakorlata: <u>Egészséggondozó meditáció</u> (117-120. oldal, 9 perc).</i></p> <p>A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy meghallgatható a hanganyag is.</p> <p>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>„Engedd, hogy megtaláld saját nyugalmi, kényelmi helyzetedet. Adj magadnak egy kis időt az elhelyezkedésre. Engedd, hogy a szemed becsukódjék, amikor elérkezik az a pillanat, hogy már szinte természetesen vagy benn a figyelmeddel önmagadban, szinte jólesik befelé haladni a képzelő tudatod felé. Csak hagyd ... Engedd, hogy magától alakuljon ki ez a befelé figyelés, lazán, könnyedén, magától...”</i> (Körülbelül 30 másodperc várakozás.)</p> <p><i>„Képzeld el, hogy a szíved közepén megjelenik egy fény ... Fényesség, ami kisugárzik minden irányba ... Körös-körül is minden fényessé válik. Tökéletes ... Egészen tökéletes ...</i></p>	<p>Tanári utasításra tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, ahol csend van. A legjobb lenne lefeküdni hozzá.</p>
-----------	--	--	--	---

		<p><i>És mi ezt a fényt fogjuk össze úgy most, mint egy fénycsóvát, és végigvisszük az egész testen, végigvándoroltatjuk ... Mindent bevilágítunk vele, úgy, hogy minden parányi sejtet átjárhat ez a fény, amely mint a tiszta energia áthatja egész lényedet, minden porcikádat ... Tiszta energia, a fény, amit szemed fényeként, figyelmed tiszta erejeként áramoltatsz végig ... Végig a testeden, és már oda is érkezett a fény a lábadhoz. Képzeld, hogy annyira áthatja és átjárja a fény, hogy minden sötétség teljesen eltűnik, lábad, lábujjaid, lábszárad, combod végig érzi a fényt, annak melegét, és ezt a kellemes meleget a Te fényed hozta magával ... Megnyugtató meleget hozott a lábadba, és viszi tovább a gerinced végéig, ahonnan végigárad a hátadon, fel egészen a fejtetődig, és ahogyan átjár minden izmodat a hátadon, olyan fényesen és sugárzóan kellemes érzés fog el... Egész törzsedbe behatol, hiszen a fény sugárzás át tud hatolni a testfelületen, és beárad a tested mélyére is ... Ezt most kristálytiszta hagyd átélni, érezni ... A fény sugarak úgy hajlanak ki ívesen szép fényáramlatokat alkotva, hogy szinte a fényívek körülölelnek, bordáidat is körbefogják és beáradnak a testedbe ... Lentől felfelé mozogva állandó mozgásban vannak, abban a ritmusban, ahogyan a szíved dobog. Minden ellazul benned, és feltöltődik erővel, megtisztulva ragyog minden sejt, csak bízd rá magad az érzéseidre, engedd, hogy ez a Te fényed, energiád a hasznodra váljék, megerősítésedet szolgálva, lüktetve áradjon szét, éld át ezt a pulzáló ritmust, amely békét hoz a számodra és erőt sugároz. Benne érezheted karodban és ujjaidban és a tenyeredben, szinte megfoghatod, annyira eleven és erős.</i></p> <p><i>Ez a fény megy tovább a maga útján ... A sugárzó energiát érzed a torkodban, szádban, gégédben,</i></p>		
--	--	--	--	--



		<p><i>nyelveden, felső és alsó ajkadon, szemedben, szemhéjadon, arcodon, homlokodon ... A fény a homlokodon elidőzik, megpihen, innen szórja szét sugarait az egész testedre, hogy minden sejted kapjon belőle ...</i></p> <p><i>Agysejtjeid is a mélyben, a fejedben, szerveid is benn, a testedben és végtagjaid is, teljes bőrfelületed ...</i></p> <p><i>Így vesz körül és így van benned is a mélyben ... Rengeteg fény, fürdik benne egész lényed ...</i></p> <p><i>Engedd meg magadnak ezt a fényfürdőt és megújulást ...</i></p> <p><i>Így újul meg az emlékezeted, figyelmed, elméd vezérlőrendszere a fejedben, a fény megérint mindent benned és meleget ad neked, tested minden sötét pontja, minden árnya fénné változik. Tartsd meg magadban ezt a fényt, ezt az erőt.</i></p> <p><i>Magadban átérezve mindazt, amire most ezen az úton lehetőséged volt, egy kis mosollyal ajkadon nyisd ki a szemed, és lásd meg új szemmel ezt a külvilágot. Egy új, fénnel telített világot ... Fejezd be az elmélkedést, és tudatosítsd, hogy elmédnek ez a képessége, ereje megvéd téged és erőt ad, csak tanulj meg töltekezni, ezzel a képességgel élni.</i></p> <p><i>Válgják egészségedre ez a meditáció!”</i></p> <p>Fontos kérés és figyelmeztetés: Ha a gyerek pszichológushoz jár, bízva 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>5</p>	<p><b>Az óra összefoglalása, reflexió</b>                  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>	
----------	---	--	--	--