



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: 11. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő, a sok ülést ellensúlyozó napközbeni frissítő tornagyakorlatok 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, 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 tanulók folyamatosan gyakorolják a helyes testtartás tudatos beállítását és az osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítés, térdizom-egyensúly gyakorlatait, valamint a frissítő tornát. A tanulók megértik a gerinc szempontjából jó és rossz mozdulatok jelentőségét. Megismerik, hogy a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések hogyan befolyásolják az egyén életét.

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/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

(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 egyes mozdulatok rosszak a gerincnek, és ezeket hogyan lehet jó mozdulatokkal helyettesíteni.</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>Napközi 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 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: A gerinc szempontjából rossz mozdulatok helyettesítése jóval Gyerekek, tavaly beszélgettünk arról, hogy a sportolás közben mire kell figyelni a gerinc védelmében. Most meg arról gondolkozzunk, hogy egyes hétköznapi tennivalóink során hogyan védhetjük a gerincünket. Mit gondoltok, melyik hétköznapi tennivalótok befolyásolhatja a gerinceteket? A gyerekek gondolatai utáni összegzés: Az állás és az ülés a leggyakoribb olyan testhelyzet, ami a gerincünket befolyásolhatja, ezért tanultuk meg és gyakoroltuk sokat a helyes állást és ülést. Aztán az emelés következik: ezt is elég gyakran csinálunk kell. Emeléskor arra kell figyelni, amire a súlyemelő is figyelnek: egyenes derékkal kell felemelni a súlyt a földről,</p>	<p>okostáblán is kivetítheti a szöveget, fölösleges kívülről megtanulnia.</p> <p>A tanulók felemelik a földre tett táskájukat először előrehajolt derékkal, aztán egyenes</p>	
----------------	---	--	---	--

		<p>miközben a farizmokat erőteljes megfeszítjük. Ezt mindjárt próbáljuk is ki.</p> <p>Ezt a tudást nagyon gyakran kell alkalmazni a hétköznapi életben, gondolatok rá és gyakoroljátok.</p> <p>A cipekedés is gyakori gerincnyúzós mozdulat ill. mozgás. Erről már tudtok azért valamit: az iskolatászkát hogyan kell vinni ahhoz, hogy a gerincünket kíméljük? Hasonlóan arra kell törekednünk minden cipeléskor, hogy a súlyt osszuk el a két kezünk között, így elkerüljük az aszimmetrikus terhelést, ez már könnyebbség a gerincnek. Aztán még arra is ügyelni kell, hogy minél közelebb vigyük a vinnivalót a törzsünkhöz – így a teherkar rövidebb és ezért kisebb erő kifejtés szükséges a gerinc részéről.</p> <p>A kertben és a háztartásban is van még jónéhány gyakori mozdulat. Ezekre általánosságban az vonatkozik, amit az előbb már kipróbáltunk, megbeszéltünk. Amit lehet, azt ne előrehajolva csináljuk, hanem egyenes derékkal. Az oldalra-fordulva végzett emelés a lehető legrosszabb, ezért mindig álljunk szembe azzal, amit fel akarunk emelni.</p> <p>Még egy jó tanács: ha állni kell sokat, azzal könnyíthetünk magunkon, hogy a medencénket középhelyzetben tartjuk, vagyis behúzzuk a hasunkat és ezzel együtt jól összeszorítjuk a farizmunkat.</p>	<p>derékkal, ekkor a farizmaikat erőteljesen feszítsék meg – az könnyebbé teszi az egyenes derékkal történő felegyenesedést.</p> <p>A tanulók kipróbálják a táskák kézbentartása okozta terhet úgy, hogy először kinyújtják a kezüket, aztán úgy, hogy a törzsükhöz közel tartják a táskát.</p>	
--	--	---	---	--

<p>10 perc</p>	<p>A tanulók megismerik a leggyakoribb nemfertőző megbetegedéseket és összegyűjtik tudásukat arról, hogy ezek milyen terhet jelentenek a beteg egyénnek.</p>	<p>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? – A leggyakoribb nemfertőző megbetegedések: hogyan befolyásolják az egyén életét</p> <p>Gyerekek, a múltkor beszélgettünk a leggyakoribb nemfertőző megbetegedésekről, meg hogy hogyan lehet ezeket gyógyítani és megelőzni.</p> <p>Most azon gondolkozzunk, hogy ezek a betegségek milyen terheket jelentenek a beteg embernek, az egyénnek.</p> <p>Ti mit gondoltok?</p> <p>A tanulók gondolatai utáni összegzés:</p> <p>A szív betegsége azzal jár, hogy nem bír annyit járni, mert kifulladás, vagy hogy a mellkasban nyomó fájdalom jelentkezik. Az erek betegsége azzal járhat, hogy a rossz vérellátású szerv vagy testrész nem tud jól működni. Pl. a szem nem lát jól, a vese nem választja ki a vizeletet, a végtag színe megváltozik, zsibbad és fájhat is. A tüdő és a légutak betegsége fulladással jár, nem kap levegőt, ezért csak kevés dolgot tud megcsinálni. A cukorbetegség azzal jár, hogy nem lehet mindent, sőt, nagyon pontosan be kell tartania a táplálkozási előírásokat, és emellett tablettát kell szednie, vagy injekciót kell adnia magának. A cukorbetegség következménye a kiserek betegsége, ez nagyon gyakran végződik megvakulással, végtaglevágással. A kövérség gyakran társul cukorbetegséghez és magas vérnyomáshoz, később más érbetegségekhez. A gerincbetegség mozgási nehézséggel, fájdalommal, a mindennapi élet dolgainak nehezebb ellátásával jár. A daganatos betegségek ma már sok esetben gyógyíthatók, főleg, ha korán észreveszik – de a gyógyítás nagyon kemény gyógyszerekkel történik, amiket nem könnyű elviselni.</p> <p>Mit gondoltok, ha urai lennétek a saját sorsotoknak, érdemes lenne-e ennek a sok nehézségnek az elkerülésére törekednetek?</p>	<p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek.</p>	
----------------	--	--	---	--

5 perc	Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.	<p>A tanulók gondolatai utáni összegzés: Szeretném, ha segítenétek egymásnak abban, hogy már most jó döntéseket hozzatok a mindennapi életben, olyanokat, amikkel megelőzhetitek a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések okozta sok nehézséget.</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>	A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.	
--------	--	---	---	--

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 11. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő, a sok ülést ellensúlyozó napközbeni frissítő tornagyakorlatok végzése

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>	