



## 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.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 12. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** Egészség-ügy

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Játékos, de komplikált feladatok, hogy egyfajta összegzésként és jutalomjátékként utolsó lökést adjanak a nagy betűs életben való problémamentes helytálláshoz.

**2. Kulcsfogalmak:** önismeret, együttműködés, harmónia, egyensúly, ép testben ép lélek

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** tánc, ének, környezetismeret, egészségügy, biológia-egészségügy

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** társas kapcsolatok, környezet

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** A diákok gyakorolják a hatékony együttműködést páros- és csoportos feladatok segítségével. Fejlesztik a figyelmüket és a kreativitásukat. Megismernek 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

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



	<p>nagy egész.</p>	<p>A lényeg, hogy addig lépkedjenek befelé, amíg olyan szorosan állnak, hogy a másik háta közvetlenül az arcuk előtt van már.          Mindenki fogja meg az előtte álló ember vállait és óvatosan kezdjen el beleereszkedni, beleülni a mögötte lévő ölébe! Ha óvatosan, lassan csinálják, akkor elérhető, hogy az egész csapat egymást megtartva, egymás ölében ül! :D          Elképzelhető, hogy 2-3 nekifutás is kell. Ha vannak, akik nagyon idegenkednek, lehet kiengedni őket a körből, de akkor kívülről segítsenek a többieknek.          A profi változatban minden második megmasszírozhatja az előtte ülő vállát. Természetesen aztán váltani kell, hogy senki sem maradhasson ki. 😊</p> <p><b>Fekülés</b>          További változat, hogy szoros körben ülnek székeken (a kör közepe felé néznek), majd egymás ölébe dőlnek és a játékmester (vagy az, aki idegenkedik a feladattól) szép lassan kiveszi alóluk a székeket.          Elképzelhető, hogy több nekifutás is kell, de érdemes, mert a végeredmény nagyon látványos és hatásos.</p>	<p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék, ha ott is rendelkezésre állnak szabadon mozgatható székek.</p>
<p>5</p>	<p>Testtudatosító, koncentrációfejlesztő gyakorlat.</p> <p>A feladat célja, hogy a beszéd kivonásával, csupán a gesztusokkal és a testbeszéddel kell megoldaniuk egy átlagos szituációt.          Fontos, hogy ne beszéljen senki, mert</p>	<p>A következő gyakorlat bármikor bármelyik órába, foglalkozásba betehető, ha úgy érezzük, hogy egy kis szünet jól tenne.          A feladat egyszerűnek tűnik, s csak később, már amikor tart, akkor jönnek rá, hogy mégsem annyira az.</p> <p><b>Táncmozgások</b>          A gyakorlat lényege a szemmel hívás, közeledés, felkérés, elfogadás, közelség, érintés, táncmozdulatok páros</p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás, majd tanulói feladat-végrehajtás</p>	<p>Tanterem vagy bárhol.</p>

	a feladat célja éppen az, hogy anélkül oldják meg.	ritmizálása, szinkronba hozása. Tehát nem csak magát a mozgást kell eljátszaniuk, hanem a szemkontaktus felvételétől kezdve a mozgás megvalósításáig mindent. Érdekesé teszi a gyakorlatot, hogy zene nélkül, teljes csendben és némán kell az osztályban párt találni/lekérni és táncolni. A tánc bármi lehet, nem muszáj mindenkinek ugyanazt táncolnia. Akik sokat járnak hangos, dübörgő zenés bulikba, előnyt élveznek.		
10	<p>Figyelem- és kreativitásfejlesztés.</p> <p>Nagy mértékben csapatmunka, de kreativitás is kell hozzá. Fontos, hogy a csapaton belüli kommunikáció megfelelő legyen.</p> <p>Ha nagyon ügyesek, akkor lehet azt kérni, hogy beszéd nélkül oldják meg a feladatot.</p>	<p><b>Embergép</b></p> <p>Spontán 3-4-5 fős csoportokba rendeződnek a diákok, és úgy kell haladniuk bizonyos távolságot, hogy közben csak annyi végtagjuk lehet a földön, ahányan vannak. Akik 6-an, 7-en vannak, azoknak érdekes is lehet.</p> <p>Ha nagyon könnyedén megy, akkor nehezítésként lehet szintet ugrani úgy, hogy eggyel kevesebb végtag lehet a földön, mint ahány emberből áll a csoport.</p> <p>Ha nehezen megy, elég lehet eleinte csak megállni, s ha az már megy, akkor elindulni.</p>	Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás csoportokban.	Kicsit nagyobb tér, teremben némi tereprendezéssel, vagy bárhol, ahol van elég hely.
10	<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 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</p>	<p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke</i> című könyvének következő gyakorlata: <u>Teljesítmény- (vizsga)helyzetekre felkészülés relaxációs belső megerősítéssel</u> (121-125. oldal, 10 perc).</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.</p> <p>A relaxáció legközvetlenebb haszna a lelki önerősítésben áll. A beválás általában akkor szembetűnő, amikor a</p>	Tanári utasításra tanulói végrehajtás	Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, ahol csend van. A legjobb lenne lefeküdni hozzá.

	<p>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>relaxáció segítségével komoly pluszteljesítményt érhetünk el, szorongásmentesen, megfelelő önbizalmi készültséggel. Ilyen önerősítő felkészítés programját tartalmazza az alábbi gyakorlat, amely minden kritikus teljesítményhelyzetben lehetőséget kínál (megfelelő felkészülés után) a jó színvonal és pozitív eredmény elérésére.</p> <p>Ha célzott felkészüléshez használjuk, akkor naponta kétszer hallgassuk meg a mellékelt CD-n a relaxációt - egy idő után már kívülről fogjuk tudni a szöveget -, és legalább 28 napig kell tréningezni vele. Ez az időtartam a megkívánható a „programozáshoz”. Előnyt jelent, ha azonos napszakban és időpontban gyakoroljuk. A szöveget - nyugodt és lassú szövegmondással- magunk is felmondhatjuk diktafonra, okostelefonra, hogy bármikor meghallgathassuk a saját hangunkon.</p> <p><i>„Kényelmesen elhelyezkedem. Pihenő helyzetben ülök (fekszem), és hagyom, hogy az egész testem kellemesen ellazuljon. Gondolatban sorra veszem testem egyes részeit, lelki szememmel látom magam az ellazulásban, amint felengednek lábizmaim, ellazul a comb, a csípő, a medence. A hátam kellemesen kienged és belesüpped a székbe (ágyba). Felenged a két karom is, és ahogy az izmok nyomása alól felszabadulnak az erek, érzem a vérkeringés egyenletes löktetését a karomban, ujjaimban. Zsibongó érzés járja át a vállamtól az ujjbegyekig mindkét karomat. Légzésem felszabadult, könnyű. Légvételelem mély, nyugodt, egyenletes és békés, tudómet átszellőztetem és felfrissítem. Szabad és könnyű a légzésem. Minden légvételnél átjár a könnyű felszabadult érzés, és minden kilégzésnél mélyül és mélyül az ellazulás. Terjed a zsongó, felszabadult érzés a testemben, és</i></p>		
--	---	---	--	--

		<p><i>átjárja a nyakizmait is. Terjed a békés, kellemes érzés a nyak, tarkó, fej, homlok területén is, és érzem, amint arcom, homlokom és szemhéjam izmai elsimulnak. S ahogy a szemhéj ráborul a szemgolyóra, a tekintetem is békésen megpihen. Behunyt szemem pihen, lelki szemem belül éber. Lelki szemeimmel látom, ahogy önfeledten és elmélyülten tanulok, szívom magamba az ismereteket. Szellemem szabad és emlékezetem friss, könnyen tanulok, szivacsoként veszem fel magamba az ismereteket. Könnyen tanulok, és megragad bennem, amit tudásban magamba felvettem. Mélyen bevésem, sose felejttem, könnyen felidézem és szabadon rendelkezem vele. Minél fontosabb felidézni, annál könnyebb magamban hozzáférnem. Mélyen bevésem, sose felejttem, könnyen felidézem, főleg vizsgahelyzetben. Tudom és hiszem, hogy célokat elérem.</i></p> <p><i>Látom, amint magabiztosan, bátran lépek be a vizsgahelyzetbe, és ahogy belépek, mindent felidézek magamban, ami fontos, memóriám szabadon és könnyen hozza elő az ismereteket, érzem a felszabadult könnyedséget, az emlékezésem szabad, a lelkem szabad, és könnyű, felszabadult vagyok. És ez így történik. Tudom, hiszem, akarom, kívánom, és a felkészüléssel előkészítve ezt szolgálom. Egész valóm, minden sejtem, egész lényem, idegrendszerem ezt a szándékot mélyen bevési, sohase törli, megvalósítja, jól teljesíti.</i></p> <p><i>Most pedig az ellazulásban jól kipihent izmaimon végigvezetem lelki szemem, érzem a friss, fitt, üde, kellemes kipihentséget. Látom a lábam az ellazulásban kipihente magát, felfrissültek az izmok. Látom a csípőmet, medencémet és a has területét, felfrissülten könnyű a medencetájék. Hátam, mellkasom, két karom friss, kipihent, ruganyosak az izmok. Minden rendben, a szervezetemben, egészséges, friss aktív vagyok, arcom,</i></p>		
--	--	--	--	--



		<p><i>szemem, tekintetem felfrissült. Kipihent a szervezetem. S ahogy kinyitom a szemem, érzem a teljes felfrissültséget. Agyam jól fog, könnyen tanulok, felszabadult és megkönnyebbült vagyok és az is maradok.</i></p> <p><i>A szöveg meghallgatása után nagy nyújtózkodással érdemes visszaváltani, az izmok megnyújtásával, esetleg ásítással.</i></p> <p><i>Érdemes kipróbálni ezt a tanulási, vizsgára felkészülési segítséget nyújtó relaxációt!</i></p> <p><i>Kedves egészségégedre a gyakorlást!”</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, 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</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>	

	gyakorolják, az sokat segíthet az elkövetkezendő években.			
--	--	--	--	--