



## KÖZÉPISKOLA 2. 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:** 12. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes testtartást segítő, a sok ülést ellensúlyozó frissítő gyakorlatok végzése

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**Kedves Pedagógusok!**

**A tanóravázlathoz beérkezett tapasztalatok, vélemények alapján az alábbiakra hívjuk fel a figyelmüket:**

- Ha túl hosszúnak tartják az anyagot, használják csak azt vagy annyi részét, amennyit saját tanulóikkal ésszerűnek, hasznosnak tartanak.
- Ha a gerincgyakorlatokat használják és túl soknak tartják, azokból is választhatnak, azonban a gyakorlatok pontos kivitelezésén ne változtassanak, mert az a hatáshoz mindenképpen szükséges.
- A gyakorlatokat az iskolába járó tanulók végezhetik, kivéve egyes olyan helyzeteket, amik miatt a tanuló ugyan járhat iskolába, de mozgásában korlátozott (pl. mankó, gipszrögzítés, integrált nevelés esetén kerekesszékes tanuló, stb.). A pedagógus józan ésszel, pedagógiai tapasztalattal ezt meg tudja ítélni.
- A tanóravázlatban írt szövegszerű javaslatról a pedagógus természetesen eltérhet és használhatja saját szavait, a javaslat ötletet adhat, amiből a pedagógus saját tapasztalata és megítélése szerint meríthet.
- A tanulók érdeklődésének felkeltése komoly pedagógiai feladat, enélkül nyilván kisebb a hatás – tehát nagyon számítunk a pedagógusok saját tapasztalataira, saját bevált módszereikre. Ha az érdeklődés felkeltésében mégis segítséget igényelnének, az iskolaorvos és az iskolavédőnő bizonyára szívesen áll rendelkezésre.
- A helyes testtartásra történő odafigyelés kialakításához az alábbi tanóra természetesen kevés, mert ehhez arra van szükség, hogy a testnevelés órán rendszeresen végezzék a tanulók a tornatermi és az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait, és így a megfelelő izomtudat, testtudat és a helyes testtartás automatizmusa kialakuljon. Az elméleti órákon végezhető néhány perces gyakorlatok mindezt segíthetik, a gyerekeket felfrissítik.
- A szülők bevonását fontos segítő-erőnek látjuk, ezt feltétlenül javasoljuk.

### 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 gerinc szempontjából jó bútorok, hogyan befolyásolják egy ország életét a 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 megismerik a gerinc egészsége szempontjából optimális bútorok választásának szempontjait. Megtanulják a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések társadalomra gyakorolt hatásait.

### 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/prevencio/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/](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 hétköznapiakban (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/prevencio/video-hogyan-emeljunk-helyesen/>

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

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

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Tóthné Steinhausz Viktória, Tóth Klára (szerk): **Tudatos ülés gerinciskolája**. PTE Egészségtudományi kar, Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs, 2015. 96-122. oldal.

[https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerincskola\\_eJ.pdf](https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerincskola_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/prevenio/tartasjavitas-nepegeszsegugy-folyoiratban/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

## 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevenio/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><b>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</b>                      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><b>II. Gerinctudatosság fejlesztése: tornázunk</b>                      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.  <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-erősítés 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> 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><b>Térdizom-egyensúly-gyakorlatok:</b> 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 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.</p> <p>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>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



15 perc	Közös gondolkodás, beszélgetés arról, hogy a leggyakrabban használt bútoraink hogyan hatnak a gerincre.	<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> 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: beszélgetés a gerinc szempontjából jó bútorokról.</b> Gyerekek, most arról beszéljünk, hogy milyenek kellene lennie egy széknek, asztalnak, fekhelynek ahhoz, hogy a gerincnek jót tegyen. Nézzük meg a mi székeinket, amiken ülünk. Ehhez először is ülünk helyesen, azaz a medencénk felfelé induljon (és ne hátrafelé). Most csúszunk egészen hátra a fenekünkkel, amennyire csak lehet. Mi akadályozhatja a hátracsúszást, miért nem tudunk akármeddig hátracsúszni? Egyrészt a térdhajlatunkat nyomhatja a szék ülőfelületének az eleje. Az nem jó, mit gondoltok miért? (A gyerekek válaszai után összegzés: mert elszorítja a térdhajlatban levő ereket, vagyis akadályozza a vérkeringést.) Ha a szék a mi saját testméréteinkhez képest jó, akkor a szék ülőfelülete és a mi combunk mérete illik egymáshoz, és így hátracsúszáskor nem nyomódik a térdhajlatunk. Másképpen az is akadályozza a végtelen hátracsúszást, hogy a</p>	A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek. Saját székeiket figyelik meg.	A pedagógus részére javasolt a <a href="http://www.gerinces.hu">www.gerinces.hu</a> honlap átnézése.
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>széknek támlája van. Ha a szék jó, akkor ez a támla éppen a medencecsontunk tetejét és egyúttal a derekunkat támasztja meg olyankor, amikor teljesen hátracsúszunk. Nézzük csak, a mi székeink ilyenek-e.</p> <p>Ha igen, az jó, akkor a szék segít minket a helyes ülésben – hiszen ha megtámasztja a medencénket és a derekunkat, akkor már nemcsak a saját izmainkra vagyunk utalva az egész ülve töltött időnk alatt.</p> <p>Ha azonban a szék támlája túl magas van, akkor már csak a hátunkat, a lapockánkat támasztja, vagyis semmi nem segíti a medencénket a helyes ülőtartásban, teljesen a saját izmainknak kell ezt megoldaniuk.</p> <p>Van még egy szempontja a jó széknek, de ez a ti korotokban már általában nem játszik szerepet: ez a szék magassága. Ha a szék ülőfelülete magasabban van, mint a rajta ülő ember lábszárának a hossza, akkor a talpa nem ér le a földre, így pedig nagyon nehéz helyesen ülni. – Ez nyilván a kicsiknél fontos szempont. Ha túl magas a szék, érdemes a talp alá tenni valami dobozt.</p> <p>A szék támlája még további segítséget is adhat a helyes üléshez. Ez az, ha a derekunk homorulatát a szék támlájának az ott levő domborulata támasztja meg. – Láttatok már ilyen széket?</p> <p>És olyat láttatok-e, hogy valaki segített a székén?</p> <p>A gyerekek válaszai után összegzés:</p> <p>A legkönnyebb, ha a kezünket hátrateszük: ezzel éppen a derekunk homorulatát támasztjuk meg ugyanúgy, mintha a szék támlája lenne domború. De odatehetünk magunknak egy párnát is. Ha valakinek sokiat kell ülnie az autóban vagy a vonaton, akkor érdemes ilyen módon segítenie a derekát.</p> <p>És miért fontos, hogy helyes üljünk és ehhez a szék vagy párna is segítséget nyújtson?</p> <p>A gyerekek válaszai utáni összegzés:</p> <p>Mert üléskor a csigolyák közti porcokra nagy nyomás hárul</p>		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

		<p>és ez felnőttkorra a gerinc porckopásos betegségét okozhatja. Ha legalább helyesen ülünk, akkor ez a nyomás kisebb, a gerincet kevésbé terheli.</p> <p>Ezentúl figyeljétek meg a székeket a környezetetekben és segítsetek azon, melyiken csak lehet.</p> <p>A jó asztal egyszerűbb eset: ne legyen se túl magas, se túl alacsony. Nagyon jó, ha az asztal lapja nem vízszintes, hanem kissé ferde, így a nyaknak kevésbé terhelő az asztali munka. Régen ilyenek voltak az iskolapadok, most sajnos csak nagyon sok pénzért lehet ilyen asztalokat venni, ezért ma ez nem szokásos.</p> <p>A jó fekhely is egyszerűbb a széknél. Mit gondoltok, milyen fekhely jó a gerincnek?</p> <p>A gyerekek válaszai utáni összegzés:</p> <p>A közepesen kemény és egyenletes felületű fekhely a jó. Nagyon rossz, ha a fekhely puha és az is, ha gödrös. Akinek már fáj a dereka, annak különösen oda kell erre figyelnie. Ma sajnos sokszor éppen a túl puha matracokat reklámozzák, és persze néhány percig nagyon finom is ilyeneken feküdni. De egész éjjel meg több éjjelen át már rossz: egyrészt bemelegszik benne a gerinc, másrészt szinte fel kell rángatnunk saját magunkat ahhoz, hogy meg tudjunk fordulni benne, amitől pedig megfájdul a derék. Akinek viszont éppen fáj a dereka, annak jót tesz néhány napig kifejezetten kemény felületen aludni: ezért szoktak a földre költözni az ilyen betegek, vagy az ajtót beteszik az ágyukba. Ez miért jó? Mert egyrészt nem melegszik be rajta a derék és az fájdalom esetén fontos, másrészt így tud az ember a legkisebb izommunkával fordulni, és így tud a legjobban ellazulni a gerince.</p>		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>10 perc</p>	<p>Megértik, hogy a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések miatt kárt szenved egy ország gazdasága, és az emberek betegség általi korlátozottsága miatt a társadalom jövője is. (Az ország élete olyan, mint egy nagy családé: a gondok közösek, a jövőt a család tagjai befolyásolják.)</p>	<p><b>IV. A leggyakoribb nemfertőző megbetegedések: hogyan befolyásolják egy egész ország életét?</b></p> <p>Ma arról gondolkozzunk, beszéljünk, hogy ha nagyon sok ember szenved egy országban a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések miatt, akkor annak van-e a hatása az egész országra, vagy ez mindenkinek csak a saját személyes ügye? Mit gondoltok? A tanulók válaszai utáni összegzés: Elég baj ugyan mindenkinek a maga betegsége, de az alábbiak miatt a népbetegségeknek mégis az egész országra nézve is van hatásuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- munkából kiesés</li> <li>- táppénz kifizetése</li> <li>- orvosi vizsgálatok és kezelések költségei</li> <li>- ha segítségre szorul a beteg, akkor a családtag is kiesik a munkából.</li> </ul> <p>Ha valaki a betegsége ellenére tud dolgozni, akkor is valószínű, hogy kevesebb terhet bír, vagyis a munkahelyének gondoskodnia kell arról, hogy a munkát valaki végezze el. Közgazdászok mindezért azt mondják: egy ország versenyképességét az emberek egészségi állapota befolyásolja, és még egy dolgot emelnek még ki- mi lehet az? Az emberek képzettsége. Ehhez hozzátehetjük, hogy az egészség-értés vagy egészség-műveltség is idetartozó fontos tényező: ha valaki nem érti, amit neki az egészségügyben mondanak, vagy nem érti, mi van a gyógyszer papírjára írva, vagy nem igazodik el a világban és ezért az egészségét sem tudja védeni (pl. minden reklámot elhisz, mindent megvesz és</p>		
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

5 perc	Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.	<p>megezik-megiszik, ami divatos).</p> <p>Összegzés: Szeretném, ha kigondolnátok: hogyan tudnátok segíteni a nálatok kisebb iskolatársaitokat, vagy esetleg egy általános iskola tanulóit abban, hogy az egészségüket védő döntéseket hozzanak minden nap.</p> <p><b>V. A tanóra zárása:</b> Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen izomérzéseket élt át a tanórán, és milyen tennivalókat lát saját magára nézve szükségesnek a leggyakoribb nemfertőző megbetegedések megelőzésében, 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:** 12. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes testtartást segítő, a sok ülést ellensúlyozó frissítő gyakorlatok 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><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> 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 figyeljetek, 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>                  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></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>	