

****

**Évfolyamonkénti kérdéssorok**

Mozgás és gerincvédelem

#### szegely_also.jpginfoblokk_kedv_final_RGB_ESZA.png

Mozgás és gerincvédelem kérdéssor

A javasolt kérdéssorok összeállításának célja főként a tanulói attitűdváltozás mérése. A kérdések kis része vonatkozik a megszerzett tudásanyagra. **A kérdéssor kitöltetése a tanulókkal a tanév elején és a tanév végén visszaigazolást adhat a pedagógusnak az adott témakör feldolgozásának eredményességéről, hatásosságáról.** A pedagógus az adott évben tervezett modulokhoz tartozó kérdéssorokat össze tudja állítani és akár ki is egészítheti, alakíthatja az általa formált foglalkozástervekhez és a diákjai érdeklődési köréhez/ felkészültségi szintjéhez. Minden modul minden évfolyamához tartoznak kérdések. A feladatok leírásában **kék színnel vannak jelölve a pedagógusnak szóló üzenetek, helyes válaszok**, megjegyzések.

***Megjegyzés a pedagógusnak:***

* *A diákok válaszainak helyességéről a pedagógusnak nem kell egyesével visszajelzést adnia, maximum csoport szinten. A kapott eredmények inkább a pedagógusnak adnak jelzést, hogy mely területeket szükséges még fejleszteni/erősíteni, és hol sikerült elérni az éves kitűzött célt.*
* *Az első két évfolyamban a pedagógus a diákok számára segítségképpen olvassa fel a kérdéseket és a válaszlehetőségeket! Segítse a diákok számára a feladat megértését!*

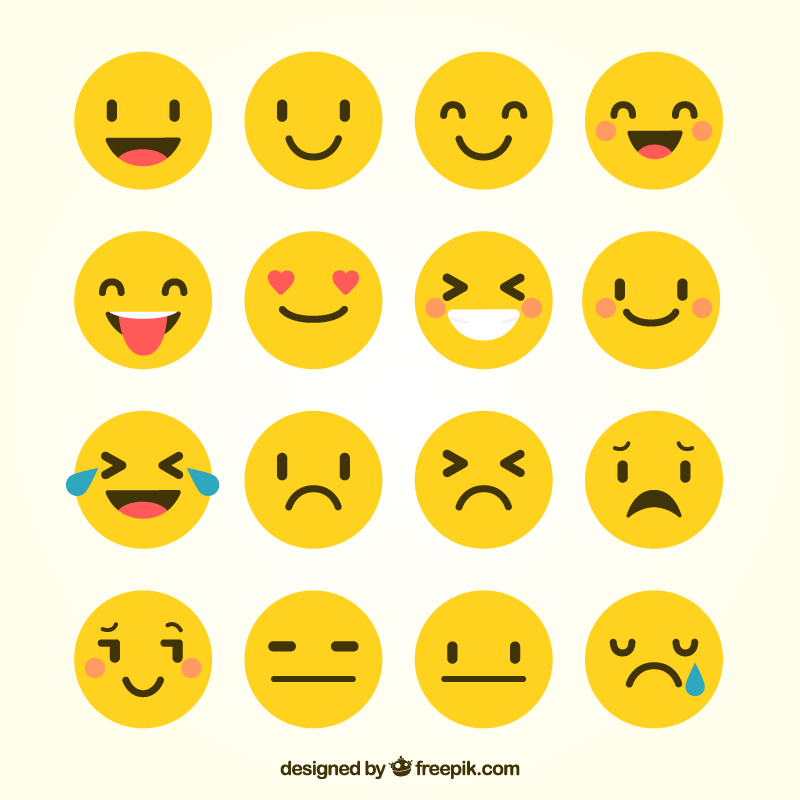
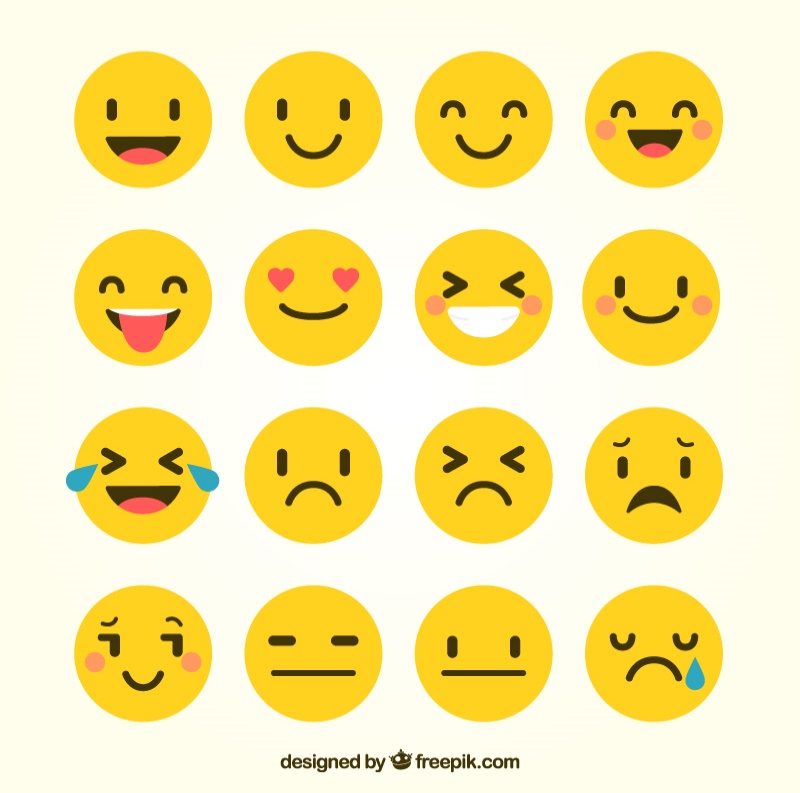
***1. évfolyam***

**1. A hátizsák viselésekor melyik módszert érzitek jónak/kényelmesnek?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

a) b)

Helyes válasz: b)

**2. Amikor táncolok vagy tornázok, megizzadok és kipirul az arcom. Hogy érzed magad ezután?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

****a) b)

Helyes válasz: a)

***2. évfolyam***

**1. A hátizsák viselésekor melyik módszert érzitek jónak/kényelmesnek?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

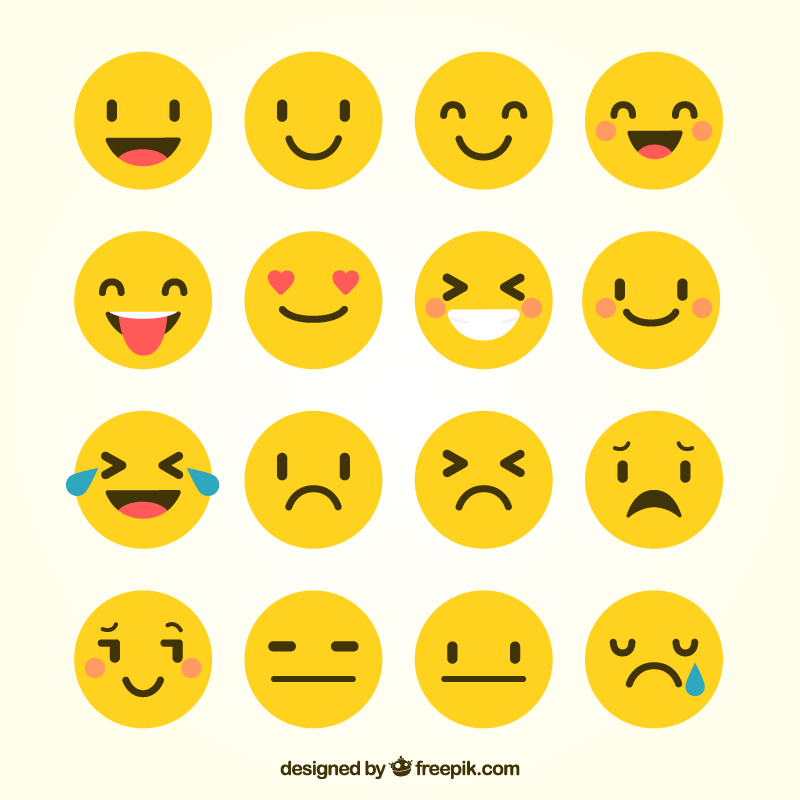
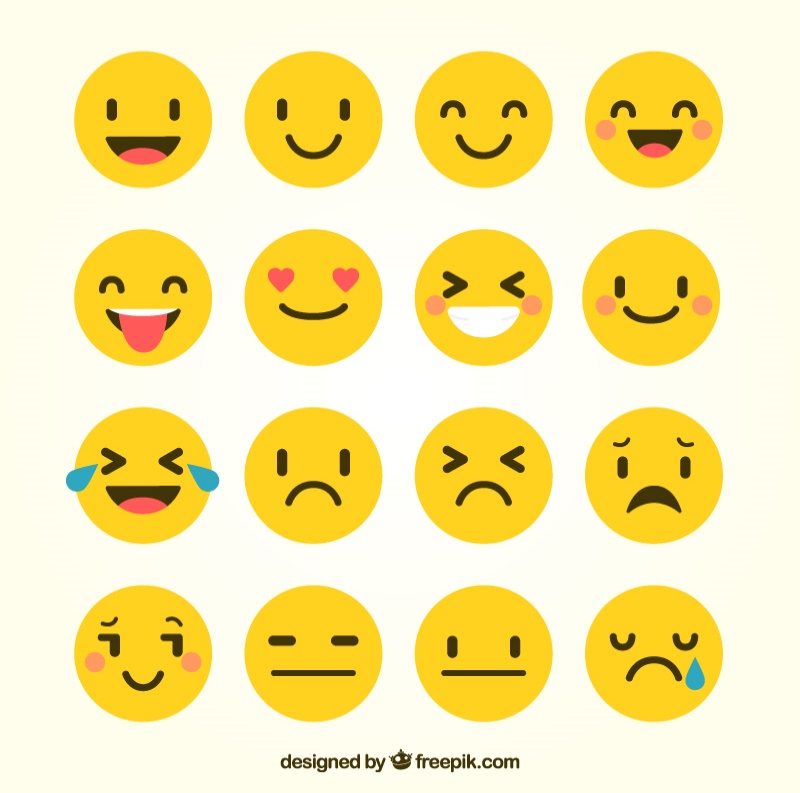
a) b)

Helyes válasz: b)

**2. Odafigyelek rá, hogy helyesen, szép egyenes háttal üljek a padban, mert...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. így nem fog fájni a hátam.
2. jobban látok órán.
3. különben fájni fog a hátam.
4. ezt mondta a tanárnéni/padtársam/szüleim.
5. Nem szoktam erre figyelni.

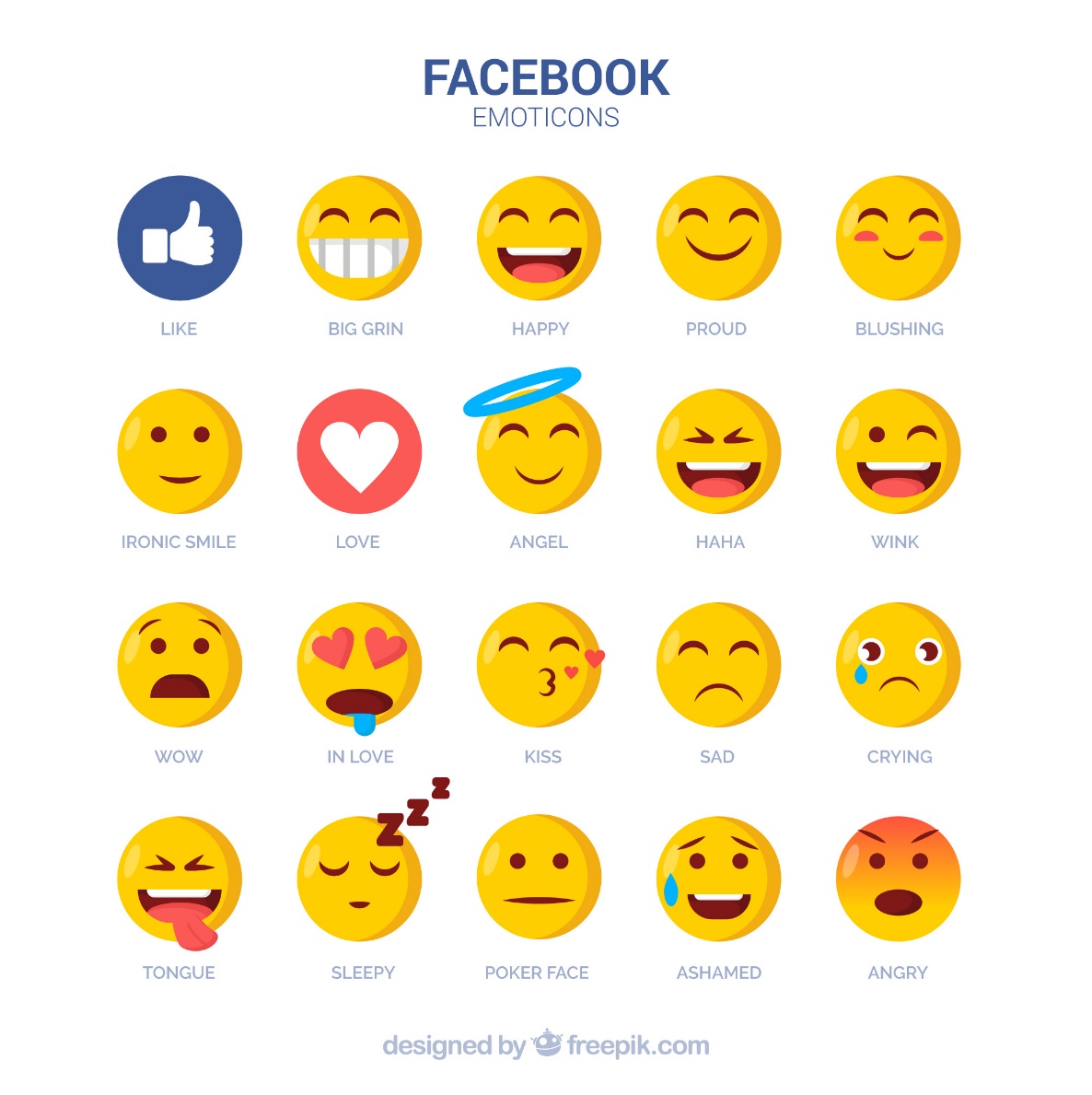
Helyes válasz: a),b),c),d)

**3. Egészíts ki a mondatot: A tanóra közbeni mozgásos feladatokat…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

a) b)

Helyes válasz: a)

**4. Egészíts ki a mondatot: A relaxáló és nyújtásos feladatoktól…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

 a) b)

Helyes válasz: b)

**5. Egészíts ki a mondatot: Fontos, hogy sok vizet igyunk napközben, mert…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. csillapítja a szomjat.
2. jobban megy a tanulás.
3. nem iszom vizet.

Helyes válasz: a),b)

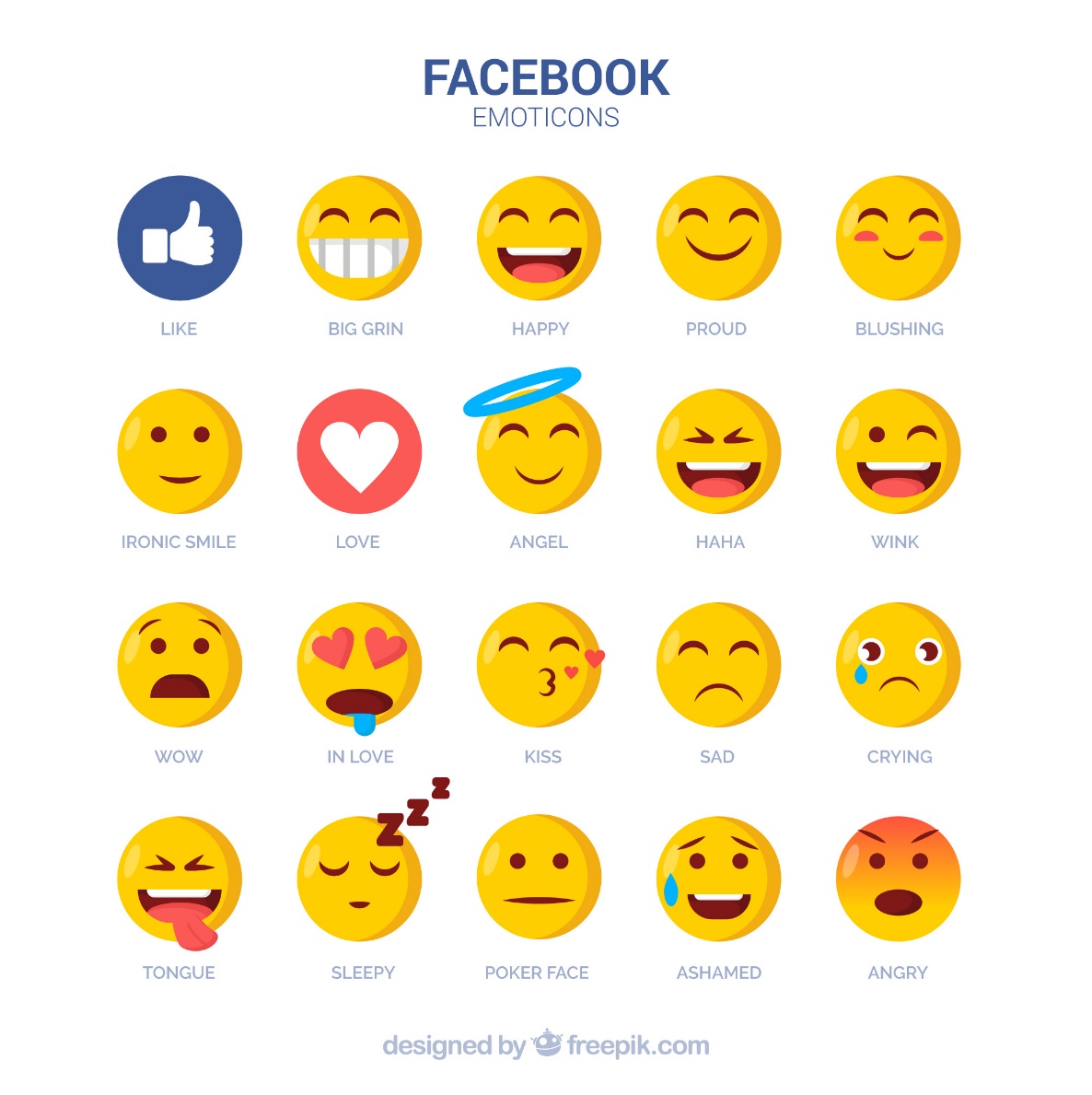
**6. Általában hány pohár vizet iszol egy nap?** (*Karikázd be a rád jellemzőt!*)

1. 8 vagy annál több pohárról kép
2. 5 és 8 közötti pohárról kép
3. 5-nél kevesebb pohárról kép
4. nem iszom vizet kép

Helyes válasz: a),b)

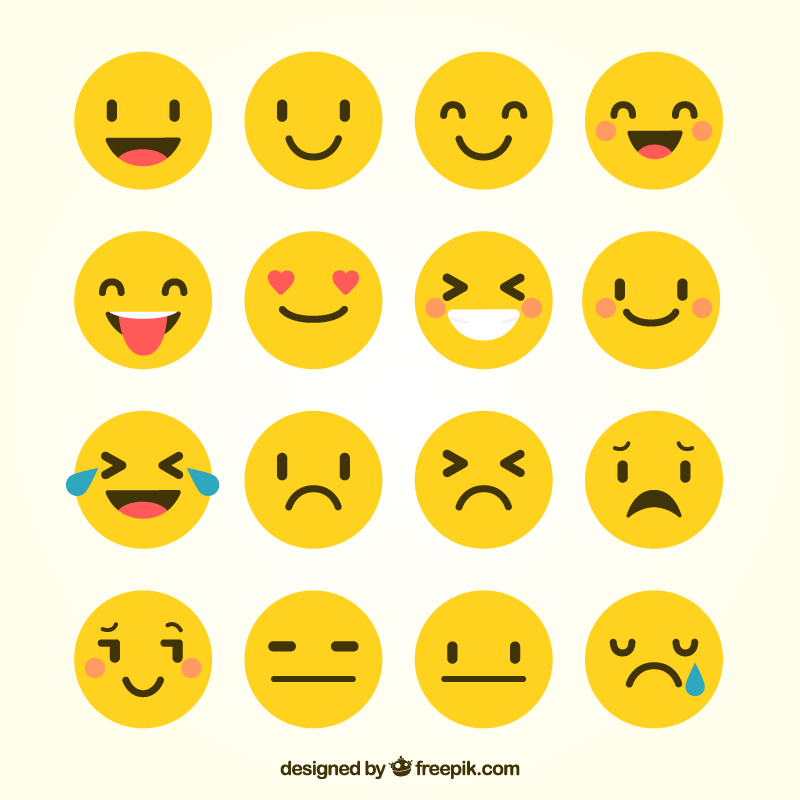
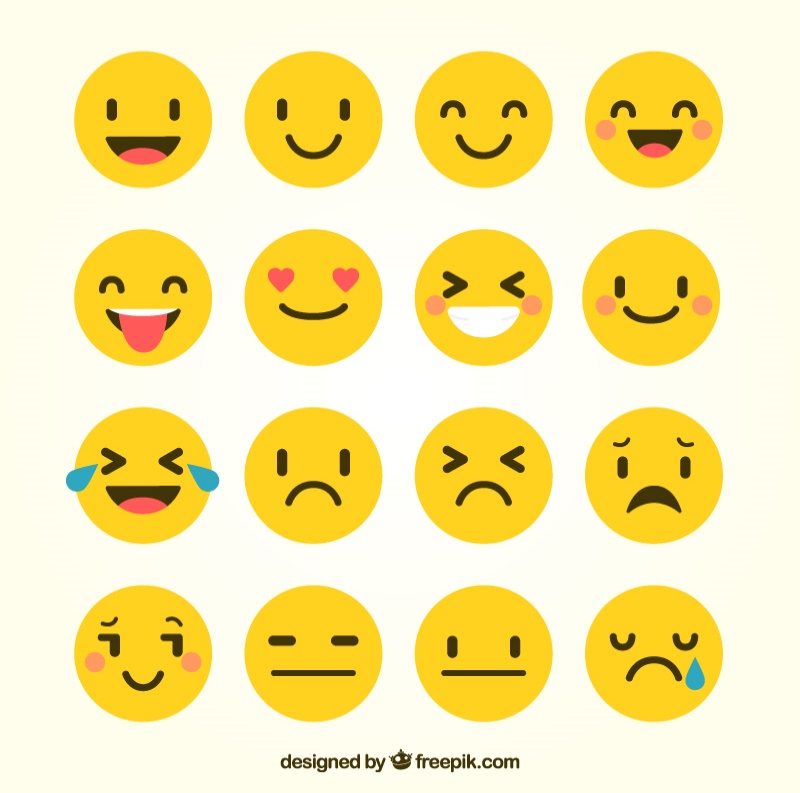
***3. évfolyam***

**1. Egészíts ki a mondatot: A relaxáló és nyújtásos feladatoktól…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

 a) b)

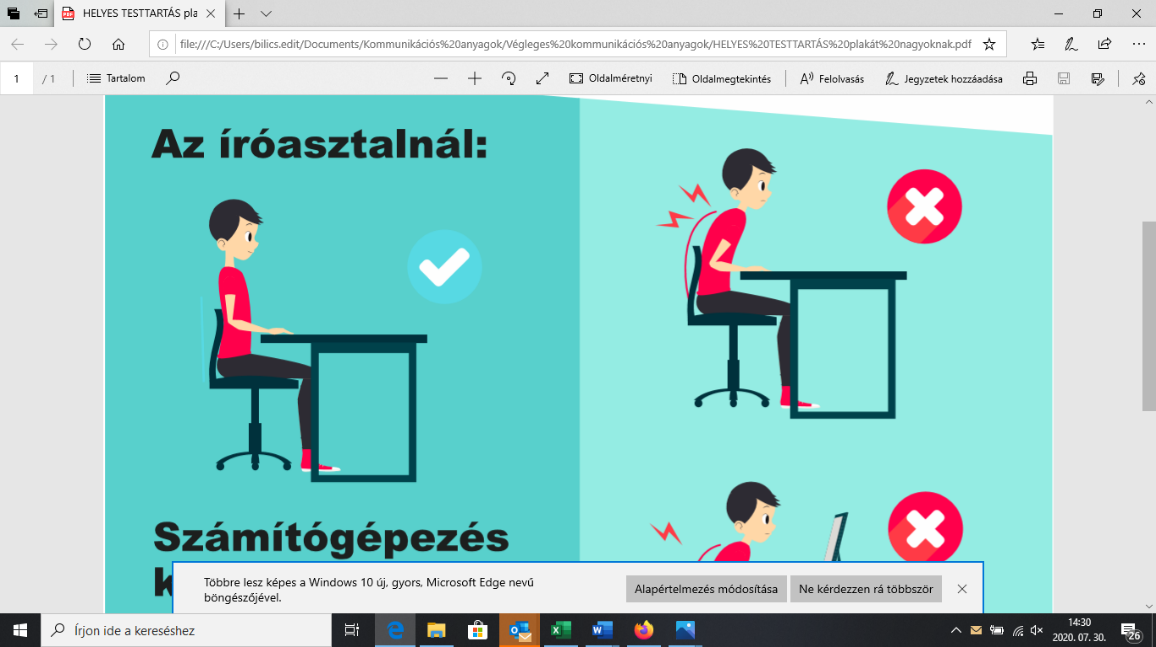
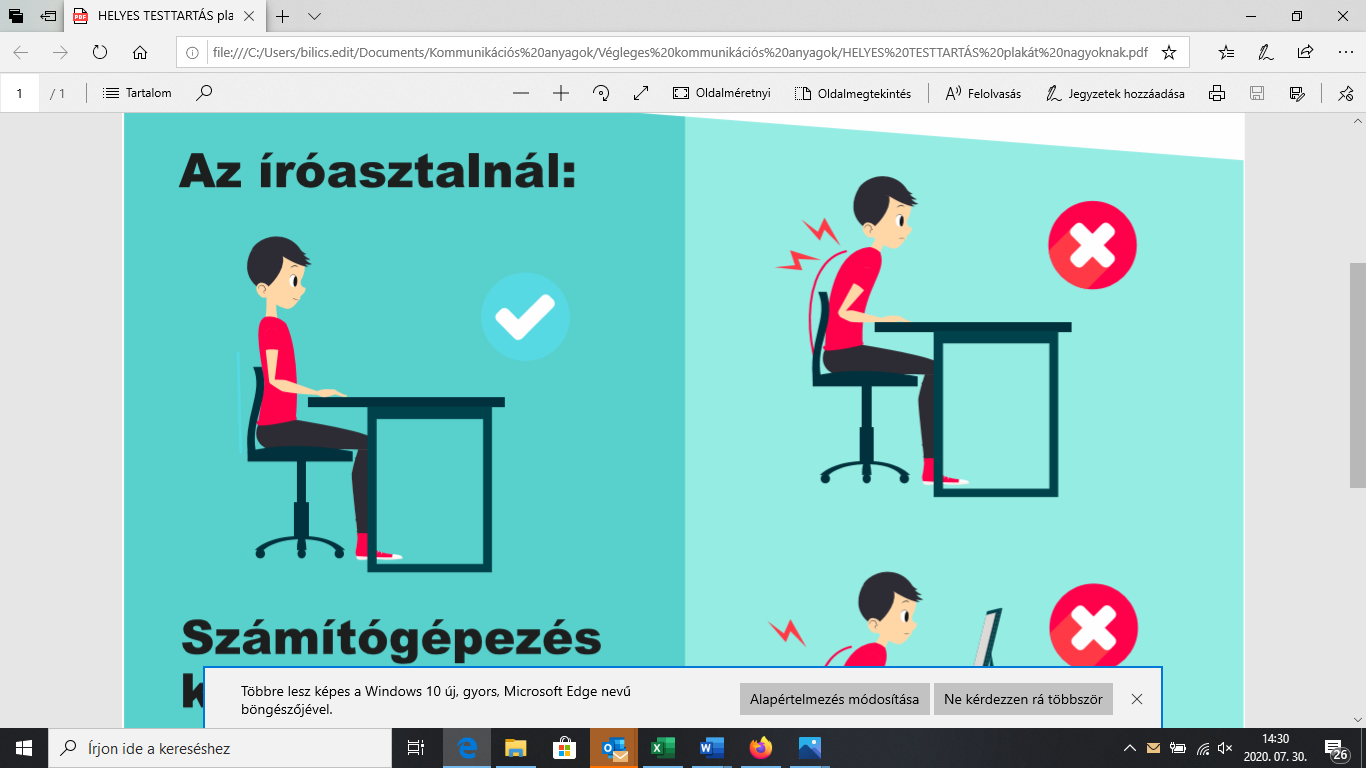
Helyes válasz: b)

**2. Egészíts ki a mondatot: A tanóra közbeni mozgásos feladatokat…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

a) b)

Helyes válasz: a)

**3. Az egészség szempontjából helyes ülésnek szabályai vannak, melyek azok?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét! Több válasz is lehetséges!*)



a) b)

Helyes válasz: a)

***4. évfolyam***

**1. Amikor táncolok vagy sportolok gyorsabban ver a szívem és gyorsabban veszem a levegőt, mert...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!)*

1. több tápláléka van szüksége az izmoknak a mozgáshoz.
2. így jobban látok távolra.
3. így jobban tudok majd fütyülni.

Helyes válasz: a)

**2. Onnan tudom, hogy megemelkedett a pulzus- és légzésszámom tornaórán vagy kirándulás közben, hogy...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

1. a hajam kócos lett.
2. kipirulok, megizzadok és lihegek.
3. elkezd fájni a lábam.

Helyes válasz: b)

**3. Reggel, amikor felébredek, odafigyelek rá, hogy az ágyban...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

1. hanyatt fekvésből, előrefelé üljek fel, mert ez így jó a gerincemnek.
2. oldalra forduljak és az alul lévő alkaromra támaszkodjak és a másik karommal nyomjam fel magam, mert ez így jó gerincemnek.

Helyes válasz: b)

***5. évfolyam***

**1. Ha úgy érzem, hogy fáj a hátam vagy a nyakam, akkor általában...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. nyújtózom egyet.
2. megcsinálok néhány tartásjavító gyakorlatot azokból, amiket az iskolában is szoktunk.
3. lefekszem tévét nézni.
4. felemelem párszor a hátizsákom előre nyújtott karral, hogy átmozgassam a hátam.
5. Nem fáj, mert mindennap odafigyelek a helyes tartásra.

Helyes válasz: a),b),e)

**2. Mitől függ a testtartásod? Attól...** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét! Több válasz is lehetséges!*)

1. ,hogy mit örököltem a szüleimtől.
2. ,hogy sok tejet iszom.
3. ,hogy odafigyelek a helyes tartásra és sokat mozgok.
4. ,hogy pontosan végzem az iskolában tanult a tartásjavító gyakorlatokat.

Helyes válasz: c),d)

**3.Mit teszel, ha hamar elfáradsz a tanulásban?** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. Relaxálok, utána jobban tudok koncentrálni.
2. Tévézek.
3. Mozgok kicsit és utána folytatom.
4. Bosszantom egy kicsit a tesómat/szüleimet.
5. Megnézem az okostelefonom.

Helyes válasz: a),c)

***6. évfolyam***

**1. Rád melyik állítás igaz? Egészítsd ki a mondatot: Okostelefon-használat vagy tabletezés közben…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat!*)

1. odafigyelek rá, hogy helyesen üljek és helyesen tartsam az eszközt.
2. összegörnyedve bekuckózok a fotelba vagy az ágyra.
3. a fejem előre hajtva, jó közelről nézem a kijelzőjét.

Helyes válasz: a)

**2. Egészítsd ki a mondatot! Fontos, hogy sokat mozogjak, mert így…** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. egészségesebb leszek.
2. még több csokit és cukrot ehetek.
3. a szívem és tüdőm idős koromban is jól fog működni.
4. jobban érzem magam a bőrömben.
5. Szerintem, nem fontos.

Helyes válasz: a),c),d)

*Karikázd be, hogy következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Legalább napi kétszer fél óra testmozgás ajánlott.** | I / H |
| 1. **Elegendő reggel és este fogat mosni.** | I / H |
| 1. **A megfelelő kézmosás minimum fél percig tart.** | I / H |
| 1. **Mindennap kell zöldséget és gyümölcsöt enni.** | I / H |
| 1. **Csak az élsport számít valóban testmozgásnak.** | I / H |
| 1. **Ha evőeszközzel eszik az ember, nem szükséges kezet mosni, hiszen úgysem érintkezik konkrétan a táplálékkal.** | I / H |
| 1. **A papírzsebkendőt ajánlatos egyszer használni és aztán kidobni.** | I / H |
| 1. **A helyes testtartásra elég csak az iskolában figyelni, mert azalatt kellően megerősödnek az izmaink.** | I / H |
| 1. **Ha éppen nincs nálunk zsebkendő, tüsszentéskor a könyökhajlatunkat kell használni.** | I / H |
| 1. **A kipirulás, izzadás, természetes velejárója a mozgásos tevékenységnek.** | I / H |
| 1. **Ha hosszasan ül az ember, néha érdemes megszakítani, felállni és nyújtózkodni.** | I / H |
| 1. **Napi ötszöri étkezés az ideális.** | I / H |
| 1. **Csak akkor kell orrfújás után kezet is mosni, ha tüsszentettünk is.** | I / H |

Helyes válasz: 3. I, 4. H, 5. I, 6. I, 7. H, 8. H, 9. I, 10. H, 11. I, 12. I, 13. I, 14. I, 15. H

***7. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Szeretek sportolni, mert boldogságot okoz és jobban érzem magam tőle.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Csak a kötelező iskolai tornaórán veszek részt, mást nem sportolok.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Már megtaláltam azt/azokat a mozgásformákat, amelyet/amelyeket rendszeresen, örömmel tudok végezni.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Napi szinten alkalmazom a relaxációs technikákat.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Amikor stresszesnek érzem magam, akkor a hasi-, mellkasi-, tüdőcsúcsi légzés gyakorlatokat már gyakran csinálom otthon is.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Jól is esik, amikor a helyes testtartás fenntartása érdekében speciális gyakorlatokat végzünk testnevelés órán.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Fontosnak érzem, amikor a helyes testtartás fenntartása érdekében speciális gyakorlatokat végzünk testnevelés órán.** | 1 2 3 4 5 |

***8. évfolyam***

**1. Mit gondolsz, a felsoroltak közül mely tevékenységek segítik azt, hogy kevesebb gerincbeteg felnőtt legyen?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét! Több válasz is lehetséges!*)

1. minél több mozgás
2. odafigyelés a helyes testtartásra
3. a helyes testtartás fenntartásához szükséges speciális gyakorlatok pontos és rendszeres végzése
4. puha ágyon alvás
5. jó szék használata
6. széken előre csúszva ülés
7. úgy kímélni a gerincet, hogy kevesebbet mozgunk
8. úszás
9. fekve tévézés

Helyes válasz: a),b),c),e),h)

**2.Egészítsd ki a mondatot! Az agy akkor működik jobban, ha sok oxigéndús vér jut az agyba. Ezt azzal érem el, hogy...** (*Karikázd be, számodra hogy végződik ez a mondat! Több válasz is lehetséges!*)

1. oxigénnel dúsított vizet iszom.
2. naponta intenzíven mozgok.
3. gyakran fejen állok.

Helyes válasz: b),c)

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Odafigyelek rá, hogyha sokat kell ülnöm, akkor óránként felálljak és legalább 2-3 percig mozogjak kicsit.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ha olyan helyen járok, ahol van lift és lépcső is, akkor én mindig liftezek.** | 1 2 3 4 5 |

***9. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Szeretek sportolni, mert boldogságot okoz és jobban érzem magam tőle.** | 1. 2 3 4 5 |
| 1. **Csak a kötelező iskolai tornaórán veszek részt, mást nem sportolok.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Jólesik, amikor a testnevelés órán speciális tartásjavító gyakorlatokat végzünk.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Be tudom állítani a medence helyes középállását.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Minden nap többször is eszembe jut, hogy helyesen tartsam magam, ilyenkor behúzom a hasamat és megfeszítem a farizmaimat.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Én már pontosan tudom végezni a speciális tartásjavító gyakorlatokat.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A porckopásos betegség kialakulását meg tudom előzni.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Napi szinten mozgok, ezzel csökkentem a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Reggeli készülődésem része, hogy átmozgatom az egész testem.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Napi 5 perc relaxációval sikerül a vizsga/dolgozatírás előtti/alatti stresszt csökkentenem.** | 1 2 3 4 5 |

*Karikázd be, hogy a következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Nem az életmódomtól függ, hogy 2-es típusú cukorbeteg leszek, hanem csak attól, hogy örököltem-e a hajlamot vagy sem.** | I / H |
| **12.**  **Relaxálni és felfrissülni csak alvással lehet.** | I / H |

Helyes válasz: 11. H, 12. H

***10. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Ha sokat sportolok, egészségesebb leszek.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A biciklimre széles nyerget választottam/választanék, mert akkor a súly az ülőcsontot terheli, nem a medencefenék lágyrészeit, ezért ez egészségesebb a medencefenék izmainak, a kiválasztó és nemi szervek ott elhelyezkedő részeinek.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Figyelek rá, hogy meg legyen a napi 60 perc mozgás.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Jobban szeretem azokat a feladatokat, amikor csapatban kell működni.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A légzőgyakorlatok segítenek megnyugodni, amikor stresszes vagyok.** | 1 2 3 4 5 |

***11. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Ha több dolgot kell cipelnem, igyekszem kétfelé elosztani a súlyt.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ha házimunkát kell végeznem, arra törekszem, hogy ne előrehajolva csináljam.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ha sokat kell állnom, figyelek arra, hogy jól megfeszítsem a farizmaimat és behúzzam a hasamat.** | 1 2 3 4 5 |

*Karikázd be, hogy a következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Ha emelek, minél messzebb kell tartanom magamtól a súlyt.** | I / H |

Helyes válasz: 4. H

***12. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal?  *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám  2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám  3: bizonytalan, semleges  4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám  5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Ha a szék támlája nem jó helyen támasztja a derekamat üléskor, kispárnával segíthetek rajta.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Az a jó, ha a szék támlája az ülőfelülettől magasan kezdődik, akkor a derekamat csak a levegő támasztja és még párnát se kell odatenni.** | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ha az ágyam kigödrösödött, javítani vagy cserélni kell a matracot mielőbb, mert rossz a derekamnak.** | 1 2 3 4 5 |

*Karikázd be, hogy a következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **A sok autózás nemcsak a sok ülés miatt rossz a gerincnek, hanem a rázkódás miatt is.** | I / H |
| 1. **Egy ország gazdasági versenyképességére az emberek egészségi állapota nincs hatással.** | I / H |
| 1. **A relaxáció legközvetlenebb haszna a lelki önerősítés.** | I / H |

Helyes válasz: 4. I, 5. H, 6. I