



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 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 tanórára

**Célcsoport/osztály:** 1. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes álló testtartás kialakítása, a helyes ülés gyakorlása

**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, iskolatáska viselése, medence középhelyzete, kipirulás, izzadás, lihegés, mint a kellő mozgás egészséghatásainak jele, folyadékpótlás és testmozgás utáni tisztálkodás.

### 3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Testnevelés, környezetismeret, egészségtan, magyar nyelv és irodalom, ének-zene

### 4. Kapcsolódás a többi modul között:

táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok

### 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók megértik a bemelegítés fontosságát, a kellő mozgás okozta kipirulás, izzadás, lihegés fontos jelző szerepét, a mozgás és a vízivás, illetve a tisztálkodás kapcsolatát. Megtapasztalás útján megélik a mozgás örömét, gyakorlatot szereznek a helyes testtartás tudatos beállításában álló és ülő helyzetben, az iskolatáska megfelelő hordásában.

### 6. A gerinctudatosság témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- I. **Az alábbi linkek gyakorlatias segítséget adnak ahhoz, hogy a pedagógus a helyes állás, ülés, emelés, táskaviselés, tartásjavítás, lábizomerősítés, mindennapi gerinckímélet terén felkészülhessen. A mozgásanyagokhoz egy kivétellel (ez a napközbeni frissítő torna) videófilmek tartoznak, melyeken a helytelen kivitelezés javítása is látható. A pedagógusnak figyelnie kell a gyerekek gyakorlatvégzését és javítania kell a hibás kivitelezést.**

Somhegyi A, Gardi Zs, Feszthammer A, Darabosné Tim I, Tóthné Steinhausz V: **Tartáskorrekció**. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 1996, 2003.

– EZ A **TORNATERMI TARTÁSKORREKCIÓ KÖNYVE**, 3 DVD-JE ÉS TANÓRÁKRA BONTOTT TÁBLÁZATOS BEMUTATÁSA. A III. FILM AZ ÓVODÁS VÁLTOZAT, ENNEK AZ ELEJÉN LÁTHATÓ A TESTTARTÁS SZEMPONTJÁVÓL FONTOS TESTTÁJAK JÁTÉKOS MEGISMERÉSE. EZ MINDENKÉPPEN ELŐZZE MEG A GYAKORLATOK VÉGZÉSÉNEK ELKEZDÉSÉT!!! (Nagyobbak esetén is szükség van erre!)

<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-szuloznek-testneveloknek/](https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloznek-testneveloknek/)

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi Annamária: **Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúaknak.**

<https://gerinces.hu/prevenio/napkozbeni-frissito-torna-ulo-foglalkozasuaknak/>

(letöltve: 2018. november 17.)

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 hétköznapi életben (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: **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/prevenio/video-hogyan-emeljunk-helyesen/>

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

<https://gerinces.hu/prevenio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloeknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

**II. Az alábbi linkeken további hasznos tudnivalókat olvashat az érdeklődő pedagógus:**

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](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/prevencio/tartasjavitas-nepegeszsegugy-folyoiratban/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

## **7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevencio/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
		<p><b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></b>                      Óra/foglalkozás eleji szervezés (az óra/foglalkozás előkészítése):                      Az óra eleji zenés-táncos élménymozgást, ráhangolást körben állva kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése lehet szükséges. A zenét és a lejátszó eszközt elő kell készíteni.                      A „Mit miért csinálunk?” részben a tanulók körben állnak, ahogyan a körtáncot befejezték. Így jobban tudnak egymásra figyelni.                      A „Gerinctudatosság” részhez a tanulók körben álljanak, majd körben üljenek, így jobban tudnak egymásra figyelni.                      A tanóra zárását jelentő közös megbeszéléshez szintén körben üljenek a tanulók, hogy egymásra jól tudjanak figyelni.                      A körben állva ill. ülve a pedagógus is része az egymásra figyelésnek.</p>	<p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p>	<p>Zene-lejátszó eszköz, a zenét tartalmazó hanghordozó.</p>
10 perc	<p><b>Cél:</b> ráhangolódás a mozgással kapcsolatos megfigyelésekre, egészséghatások előidézése táncsal, melyek az órai megfigyelések alapjául szolgálnak, a tánc, mint örömforrás megtapasztalása.  <b>(Fontos információ a pedagógus)</b></p>	<p><b>II. 10 perces zenés-táncos élménymozgás/ráhangolás</b></p> <p><i>„Ma egy kis körtáncot fogunk játszani, néhány lépést megnézünk és aztán ki-ki csinálhatja, ahogyan sikerül. Ha tetszett nektek, a végén megnézzük, milyen zenére jártuk a körtáncot.”</i></p> <p>Az óra eleji zenés-táncos élménymozgást, ráhangolást</p>	<p>Osztályfoglalkozás minden tanuló részvételével; közös körtánc.                      Zene bekapcsolása.</p> <p>Osztályterem átrendezése.</p>	<p>A zenét és a lejátszó eszközt elő kell készíteni.</p>

	<p><b>részére:</b> A körtáncra a pedagógus úgy tud felkészülni, hogy a bemutató videó alapján saját maga megtanulja a lépéseket. A gyerekek a körtánc lépéseit a pedagógus bemutatása után úgy utánozzák, ahogyan sikerül: fontos a pedagógiai hatás érdekében, hogy a pedagógus ne javítsa őket és az ügyeseket se dicsérje. – Hiszen itt a célunk az, hogy minden gyereknek örömet jelentsen a zenére mozgás, ami így is van, ha a gyerekeket hagyjuk a saját képességük szerint lépegetni. Igazi néptánc-tanításra a 10 perces körtánc nem alkalmas, és nem is az a célja!)</p>	<p>körben állva kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése szükséges. Kör alakítása, a tánc mozdulatainak bemutatása, majd a <b>gyerekek esetleges hibás mozdulatainak észrevételezés nélküli elfogadása. Az ügyes tanulók dicséretének mellőzése.</b> Ezek helyett a figyelem ráirányítása a szerzett közös jó élményre.</p>	<p>A tánc mozdulatainak bemutatása.</p>	
10 perc	<p>Megérti a kellő mozgás okozta kipirulás, megizzadás, lihegés fontos jelző szerepét. Megtapasztalja a vízivás és tisztálkodás fontosságát.</p>	<p><b>III. Mit miért csinálunk? – Kipirulás, izzadás, lihegés mozgás hatására</b> A körtánc után a tanulók körben állnak. A pedagógus kérdésekkel irányítja a gyerekek figyelmét: „<i>Most figyeljétek meg egymást: mit láttok? Milyen az arcotok? Figyeljétek meg saját magatokat: melegek lett-e? Lihegetek kell-e?</i>” „<i>Akivel ezek a dolgok történtek, az jól mozgott, az jól szolgálta az egészségét. Ezt kell érezni minden nap a testnevelési órán is, és hétvégén, ha kirándulni mentek. Majd később még megmutatom nektek, hogy mit okoz a szervezetünkben ez a három fontos jel.</i>” „<i>Mit gondoltok, ha megizzadtatok, mit kell csinálnotok? Mit gondoltok, mit jó inni a leginkább? Figyeljétek meg</i></p>	<p>A pedagógus kérdésekkel irányítja a tanulók figyelmét, és időt hagy arra, hogy észre vegyék saját magukon és egymáson a mozgás okozta fontos jeleket.</p>	<p>Tanulói poharak, tisztálkodási csomag (a készségszintű ismeretek elsajátításához).</p>

		<p><i>ma, hogy milyen ital oltja a szomjajokat, majd holnap még visszatérünk erre és tovább beszélgetünk.”</i></p> <p><i>„Mit gondoltok, ha izzadtak vagytok és nincs éppen idő a zuhanyozásra, akkor mit tehettek? Ezentúl külön oda fogunk figyelni, hogy ezt meg is tehessétek testnevelés óra után.”</i></p>		
15 perc	<p>A tanulók gyakorlatot szereznek a helyes testtartás tudatos beállításában álló és ülő helyzetben, valamint az iskolatáska megfelelő hordásában.</p> <p><b>(Fontos információ a pedagógus részére:</b></p> <p>A testnevelési órák részeként minden tanulóval rendszeresen végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó speciális tartáskorrekció mozgásanyagát. A mozgásanyag alapvetően polifóm-matracon fekvő végzendő gyakorlatokat tartalmaz, vagyis tornateremben végezhető. Ezért 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 is minél több tanórán.</p>	<p><b>IV. Gerinctudatosság:</b></p> <p>Elsős tanulókról lévén szó, ezen tanóra előtt egy testnevelés órát érdemes részálni arra, hogy a Tartáskorrekció III. (óvodás) filmje alapján a tanulók kitapinthatják magukon ill. egymáson a helyes testtartás szempontjából fontos testtájukat, testrészeket.</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><i>„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 középpállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.”</i></p> <p><i>„A medence helyes középpállásba 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</i></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>A tanterem székei, körben elhelyezve.</p>
			<p>Körben elhelyezett székeken ülve a tanító</p>	



	<p><b>Jelen tanóra</b> ezen részében a helyes testtartás beállítását szükséges gyakorolni, a fent említett osztálytermi gyakorlatokra majd csak ezt követően lehet sort keríteni.)</p>	<p><i>a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc részei a legkevésbé.”</i></p> <p><b>Ezután beállítják a helyes ülést is:</b>  <i>„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.”</i></p> <p><b>Végül megfigyelik az iskolatáska-hordás helyes ill. helytelen módját:</b>  <i>„Most vegyük fel az iskolatáskáinkat a hátunkra és álljunk szépen, aztán álljunk csúnya görbe háttal. Figyeljük meg egymást. Érezzük meg, hogy ha görbén állunk, a táskánk még nehezebb, mint mikor szépen állunk.”</i>  <i>„Most járjunk körbe a táskánkkal a hátunkon. Figyeljük meg, hogy kinek lötyög a táskája a fenekén, és kinek van a vállpántja úgy beállítva, hogy lépéskor a derékon támaszkodva marad a táska. Próbáljuk ki ezt a kétféle táskát és érezzük meg, hogy a lötyögő táska milyen terhelő, rossz érzés.”</i></p> <p>Kérdésekkel ráirányítjuk a tanulók figyelmét arra, hogy a nehéz táska hordása terhelőbb, mint a könnyű táskáé. Megbeszéljük, hogy mindenki csak azt hozza magával, amire aznap feltétlenül szükség van, hogy így elkerüljük a túl nehéz táska cipelését.</p>	<p>bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Az iskolatáskák kerülnek elő, melyek jellemzőit állva és járva figyelik meg a tanulók.</p> <p>Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Irányított tanítói kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Iskolatáskák.</p>
--	--	--	---	----------------------

<p>10 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p><b>V. A tanóra zárása:</b>                  Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen érzéseket élt át a tanórán. A pedagógus segítő kérdéseket tehet fel:  <i>„Melyik izmotok működését éreztétek meg a helyes állás beállításakor? Melyik fontos testrészetek mozgását, előre és középre billentését éreztétek meg álláskor és üléskor?”</i>  <i>„A táská viseléskor melyik módszert éreztétek jónak?”</i>  <i>„Jókedvűbbek lettetek-e a ráhangoló zenés mozgástól?”</i></p>	<p>A tanulók és a pedagógus körben ül a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.</p>	<p>-</p>
----------------	---	--	---	----------

## 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 1. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** A helyes álló testtartás kialakítása, a helyes ülés gyakorlása

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk

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
1 perc	Figyelem irányítása a helyes állásra és ülésre.	<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 még megfigyeljük, hogyan jó ülni.”</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 gyakorolhatják a helyes testtartás tudatos beállítását álló és ülő helyzetben.	<p><b>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></b></p> <p>A pedagógus szóbeli irányításával mindannyian <b>beállítják a helyes álló testtartást:</b> „Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talpszélességnyi) 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</p>	<p>A pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes testtartáshoz szükséges medence-állást, a medence középhelyzetének beállítását.</p> <p>Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p>	

		<p><i>azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.”</i>  <i>„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.”</i>  <i>Most a medencét megtartjuk a helyes középállásban (hasat behúzzuk és a farizmot egyidejűleg megfeszítjük), és a két karral jól felfelé nyújtózzunk. Figyeljük meg, mennyire jól esik!</i>  <b>Ezután beállítják a helyes ülést is:</b>  <i>„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.”</i></p>	<p>A székeken ülve a tanító bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést.                  Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
<p>2 perc</p>	<p>A helyes testtartás fontosságának megértése.</p>	<p><b>III. Összefoglalás:</b>                  A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy szépnek látták-e a helyes állást, és hogy milyen érzés volt a görbe ülés és a helyes ülés.                  Megbeszéljük, hogy mindez nemcsak szép, hanem ez tesz jót a gerincünknek, a porcikáinknak – amikről később még tovább fognak beszélgetni.</p>	<p>Irányított tanítói kérdések, közös megbeszélés.</p>	