



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.



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 tanóra

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

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizomerősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

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 gerincet terhelő tényezők, a gerinc fontos porcikái, az izmok működtetése.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

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

4. Kapcsolódás a többi modul között:

táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok, digitális világ

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók gyakorolják a helyes testtartás tudatos beállítását, az osztálytermi tartáskorrekció és lábizomerősítés gyakorlatait. Megértik a gerinc alapszintű biomechanikai működését, a helytelen terhelés (a sok ülés, nehéz súlyok emelése, cipelés) hatását a csigolyaközi porcokra és a csigolyák közti idegekre.

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 a testtudat-fejlesztésre!)

<https://gerinces.hu/prevenico/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-szuloeknek-testneveloknek/

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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

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

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

<https://gerinces.hu/prevenico/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/prevenico/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: **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.)

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

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

(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
10 perc	<p>Cél: ráhangolódás a mozgással kapcsolatos megfigyelésekre, egészséghatások előidézése tánccal, melyek az órai megfigyelések alapjául szolgálnak, a tánc, mint örömforrás megtapasztalása.</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: A körtánra 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</p>	<p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése 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 tanóra mindegyik további részében 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. 10 perces zenés-táncos élménymozgás/ráhangolás</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 körben állva kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése szükséges. Kör alakítása, a tánc mozdulatainak bemutatása, majd a gyerekek esetleges hibás mozdulatainak észrevételezés nélküli elfogadása. Az egyes tanulók dicséretének mellőzése. Ezek helyett a figyelem ráirányítása a szerzett közös jó élményre.</p>	<p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p> <p>Osztályfoglalkozás minden tanuló részvételével; közös körtánc. Zene bekapcsolása.</p> <p>Osztályterem átrendezése.</p> <p>A tánc mozdulatainak bemutatása.</p>	<p>Zene-lejátszó eszköz, a zenét tartalmazó hanghordozó. A tanóravázlathoz tartozó ppt-ábrák a csigolyákról.</p> <p>A zenét és a lejátszó eszközt elő kell készíteni.</p>

<p>20 perc</p>	<p>utánozzák, hogyan 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>A tanulók elmélyítik a helyes testtartás tudatos beállításában és az iskolatáska megfelelő hordásában szerzett gyakorlatukat, valamint megértik a lábbizomerősítés fontos szerepét a láb és a gerinc egészségében.</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére:</p> <p>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. Ezért ezt osztályteremben végezhető</p>	<p>III. Gerinctudatosság:</p> <p>A tanóra helye a tanterem, ahol a tanulók körben állnak, a pedagógus szóbeli irányításával mindannyian beállítják a helyes álló testtartást:</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 véccére 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 a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc</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, meg tapasztalások.</p> <p>Körben elhelyezett székeken ülve a tanító</p>	<p>A tanterem székei körben elhelyezve.</p>
----------------	---	---	---	---

<p>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.</p> <p>Jelen tanóra ezen részében az osztálytermi tartáskorrekciós gyakorlatokat vagy a lábizomerősítő gyakorlatokat végezzük, a helyes álló és ülő testtartás felidézése, beállítása után.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi</p>	<p><i>részei a legkevésbé.”</i></p> <p>Ezután beállítják a helyes ülést is: <i>„Most üljünk a széken szépen, aztán csússzunk egészen előre és üljünk nagyon csúnyán (görbe háttal). Figyeljük meg egymást, látni fogjuk, hogy a medencénk és a derekunk ilyenkor szinte fekszik. Most megint üljünk szépen és nézzük meg egymáson, hogy ilyenkor a medencénk és a derekunk felfelé irányul, nem „fekszik le” a székre.”</i></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése: <i>„Most pedig csinálunk néhány tartásjavító gyakorlatot, ami még frissít is. 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.”</i></p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak linkje segítségével végzik a gyakorlatokat: a pedagógus mondhatja, vagy ha van rá lehetősége, hallgathatják a linken található DVD hangját is, ez esetben a látható képet segítheti a tanulókat.</p> <p>Vagy: Osztálytermi lábizomerősítés: <i>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza, hogy tavaly testnevelés órán végigtapogattuk a testtartásban fontos</i></p>	<p>bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése minden tanuló részvételével, a tanító személyes irányításával vagy a megfelelő videó segítségével. A tanulók esetlegesen hibás gyakorlatvégzését a tanító javítja.</p> <p>A tanulók leveszik a cipőt és a zoknit. Az osztályterem padlója tiszta legyen.</p> <p>Tanítói magyarázat, saját megtapasztalás.</p>	<p>Az osztálytermi tartáskorrekció videójának elindítása a megadott linkről.</p> <p>Az osztálytermi lábizomerősítés videójának elindítása a megadott linkről.</p>
--	---	--	---

<p>10 perc</p>	<p>lábizomerősítés gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>A gerinc biomechanikai működésének jobb megértése. Ez alapján a gerincvédelem fő szabályainak megértése és megéreztetése emeléskor, cipekedéskor, biciklizéskor. Gyengülésre ill. zsugorodásra hajlamos izmok megérezése. Az izomláz érzése.</p>	<p><i>szerepet játszó testrészeinket. Akkor a talpunkat is megtapogattuk, és megfigyeltük, hogy a talpnak nem az egésze simul a talajra, ha állunk. Ami nem simul le, azt hívjuk lábboltozatnak. Ahhoz pedig, hogy a lábunk felnőttkorunkban ne fájjon és ne legyenek rajta dudorok, ahhoz már most is oda kell figyelnünk a lábat tartó izmok erősítésére. Mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.”</i></p> <p><i>„Most csinálunk néhány lábizomerősítő gyakorlatot. Ehhez a zoknit vegyétek vissza, a cipőt még nem.”</i></p> <p>IV. Mit miért csinálunk? – A gerinc működésének jobb megértése: hogyan viselik a csigolyák közti porcikák és idegek a sok ülést, súlyok emelését, cipekedést</p> <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus felvetíti a gerinc működését magyarázó ábrákat, képeket.</p> <p><i>„Gyerekek, most ülünk le és megmutatom nektek, hogyan képzeljétek el a gerincetek működését. Emlékeztek még arra, hogy tavaly megnéztük a gerinc képét helyes és helytelen testtartás esetén, és megbeszéltük, hogy helytelen terheléskor a csigolyák helye szűkebb lesz, ami miatt később betegség lehet. Most kicsit jobban megnézzük a csigolyánkat. Itt mutatom a gerinc legkisebb összetartozó egységét, a mozgási egységét. Ez furcsa módon nem egy, hanem két csigolya együtt. A két csigolya közt elöl egy korong alakú porcika van, hátul pedig két kicsi ízecske. – Emlékeztek a mesére? „Reszketett minden ízében, minden porcikájában” – hát itt látjátok, ezek a porcikák és ezek az ízek, vagy ízcskék. Ha a gerincünket jól tartjuk állva és ülve, akkor az elöl levő porcikáknak sok helyük van és a hátul levő ízcskékre is a</i></p>	<p>A tanulók felveszik a zoknit. A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok DVD-jét és segíti a gyerekeket. A gyakorlat végén a cipő visszavétele.</p> <p>Tanítói magyarázat</p> <p>A tanulók rányomják</p>	<p>A tanóravázlathoz tartozó ppt-ábrák felhasználhatók.</p>
----------------	--	--	---	---

		<p><i>lehető legkisebb nyomás nyomódik. Mikor csúnyán állunk vagy ülünk, akkor viszont az elől levő porcikáinknak a helye egészen fura lesz: elkeskenyedik. Ez aztán fájdalmat okozhat, ha sokszor előfordul. Hátul az ízeckéket pedig túl nagy nyomás éri, ami később, ha sokszor előfordul, szintén fájdalmat okoz. Tegyetek egy próbát: a kezeteket erősen nyomjátok rá a széketek ülőkéjére: érzitek, hogy a kezetek sem szereti ezt a nagy nyomást. Most üljetek csúnyán: ekkor a gerincnek főleg az alján levő porcikái és ízeckéi nyomódnak, talán éreztek is valami kellemetlent. Most üljetek szépen: a porcikák és az ízeckék, főleg a legalsók, most szabadok, jól érzik magukat. De a csigolyák helye nemcsak attól függ, hogy hogyan állunk és ülünk, hanem még sok más gyakori mozdulatunktól is. Például ha sokat ülünk, vagy ha nagy súlyt kell vinnie az embernek, vagy ha rosszul viszi, sőt, ha már rosszul is emeli fel a földről, akkor pláne rosszul érzik magukat csigolyák, pontosabban a porcikáink és az ízeckéink. De a csigolyák közt van még valami nagyon érdekes és fontos: ez a csigolyák közül kilépő ideg. Az ideg olyan, mint egy erős cérna, vagy még inkább, mint egy vékony drót. Ahogyan az áram megy a villanydrótban, úgy mennek a testünk fontos jelzései az idegben. A csigolyák közti idegszálakat is nyomja az, ami a porcikáinkat és ízeckéinket, és ez főleg akkor fordul elő, amikor már jelentősen fáj valakinek a dereka vagy a nyaka. – Van ilyen családtagotok? Most akkor még jobban értitek, mennyire fontos, hogy helyesen tartsátok magatokat állva és ülve is, és hogy helyesen emeljete, cipeljete. Mindehhez hozzásegít titeket az, ha a tartásjavító és a lábizomerősítő gyakorlatokat rendszeresen végezzük.”</i></p>	<p>kezüket a szék ülőkéjére. Aztán csúnyán ülnek, majd szépen.</p>	
--	--	--	--	--

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p>V. A tanóra zárása: Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen érzéseket élt át a tanórán. A pedagógus segítő kérdéseket tehet fel: <i>„Melyik izmaitok működését éreztétek kellemesnek a tartásjavító gyakorlatok végzésekor? Jó érzés volt-e a talpatoknak az izmok működése? Jókedvűbbek lettetek-e a ráhangoló zenés mozgástól?”</i></p>	<p>A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.</p>	
---------------	---	--	--	--

10 perces kiemelhető blokk

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

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizomerősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

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>A tanterem szokásos berendezése maradhat. (Ha körben állhatnak a tanulók és így egymást jól láthatják, az még jobb.) <i>„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, vagy hogy a lábunk jó erősen tudjon tartani minket egész életünkben – a pedagógus választása szerint). Amikor visszaülünk, beállítjuk a helyes ülést is.”</i></p>	<p>Elhelyezkedés, lehetőleg körben állva.</p> <p>Tanítói magyarázat</p>	
7 perc	A tanulók végezhetik a helyes testtartást segítő, egyúttal frissítő gyakorlatokat vagy a lábizmokat erősítő gyakorlatokat, 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>Először beállítják a helyes álló testtartást: <i>„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</i></p>	<p>Tanítói magyarázat. Megéreztetés a tanulókkal.</p>	

	<p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi lábizomerősítés</p>	<p><i>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.”</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></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak linkje 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. <i>„Most pedig csinálunk néhány tartásjavító gyakorlatot, ami még frissít is. 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.”</i></p> <p>Vagy: Osztálytermi lábizomerősítés:</p>	<p>Az osztályterem padlója tiszta legyen. Tanulók levetik a cipőt, zoknit. Tanítói magyarázat, saját megtapasztalás.</p>	<p>Az osztálytermi tartáskorrekció linkje.</p> <p>Az osztálytermi lábizomerősítés linkje.</p>
--	---	--	--	---

<p>2 perc</p>	<p>gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>A helyes testtartást segítő gyakorlatok kellemes érzéseinek megismerése, a helyes testtartás fontosságának megerősítése.</p>	<p><i>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza, hogy korábban testnevelés órán végigtapogattuk a testtartásban fontos szerepet játszó testrészeinket. Akkor a talpukat is megtapogattuk, és megfigyeltük, hogy a talpuk nem az egésze simul a talajra, ha állunk. Ami nem simul le, azt hívjuk lábboltozatnak. Ahhoz pedig, hogy a lábunk felnőttkorunkban ne fájjon és ne legyenek rajta dudorok, ahhoz már most is oda kell figyelnünk a lábat tartó izmok erősítésére. Mivel az egész testünket a talpuk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.”</i></p> <p><i>„Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Ehhez a zoknit visszavehetitek, a cipőt még nem.”</i></p> <p>A lábizomgyakorlatok után a cipő visszavétele.</p> <p>A helyes ülés gyakorlása:</p> <p><i>„Figyeljünk oda a helyes ülés beállítására úgy, ahogyan szoktuk: csússzatok egészen hátra a széken, támasszátok meg a derekatokat. Most csússzatok előre és üljete 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 „lefeküdt” a székre.”</i></p> <p>III. Összefoglalás:</p> <p>A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy hogyan érezték magukat a gyakorlatok alatt. Megbeszéljük, hogy mindez nemcsak kellemes érzet, hanem ez tesz jót a gerincünknek.</p>	<p>A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok DVD-jét és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus bemutatja és közösen gyakorolják a helyes ülést, megfigyelik a helyes és a helytelen ülés közti különbséget.</p> <p>Irányított tanítói kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
---------------	--	---	--	------------------------------------

