

# A CICA AZ ERDŐBEN



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
hallássérült tanulók  
együttneveléséhez

## SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap– IV.1.3–AdN

A modult készítette:

**Sósné Pintye Mária**

Az adaptációt készítette:

**Dr. Váry Ágnes, Köntösné Lőrincz Eszter**

**SULINova**  
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



<b>A modul célja</b>	Testfogalom, testséma fejlesztése, egyes testrészek mozgásának, helyzetének tudatosítása, finommotorika-fejlesztés, a váll, kar, csukló mozgásának lazítása
<b>Időkeret</b>	10 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	6–9 évesek
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<p><i>Tágabb környezetben</i> Énkép, önismeret Írás-olvasás előkészítése</p> <p><i>Szűkebb környezetben</i> Direkt testtudatfejlesztés Finommotorika Mozgásfejlesztés</p> <p><i>Ajánlott megelőző tevékenységek</i> Mozgásfejlesztő modulok Indirekt testtudatfejlesztés</p> <p><i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Direkt testtudatfejlesztő modulok Finommotorika modulok</p>
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	Testtudatfejlesztés, mozgáskoordináció-fejlesztés, finommotorika-fejlesztés

## AJÁNLÁS

Mindaz, ami az ajánlásban és a megfigyelési szempontok között szerepel – első látásra – gyakran komplikáltabb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassná, és esetleg megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, a gyakorlatokat próbálja ki gyerekek nélkül, otthon (ha van, a javasolt verssel együtt). Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, valamint úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, olvassa el a módszertani ajánlást. Nem kell törekednie arra, hogy annak minden részletét megjegyezze, csak egyszerűen próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálás után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amelyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, és világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között.

Ez a feladat főként a csukló és az alkar mozgását lazítja. Előkészíti a csukló mozgását a folyóírásra. Huzamosabb gyakorlásnál a váll és a felkar mozgásai is lazulnak. Így kialakul a gazdaságos izomtónus-szabályozás, a gyermek nem fárad el az írásban.

A gyakorlás hatására a gyermekek egyre gördülékenyebben hajtják végre a gyakorlatot, s egyre szabadabbá, „tágabbá” válik a mozgás.

Fontos, hogy a gyakorlatot mindig állásban végezzük, a gyermek ne legyen beszorítva a padba, mert „szűk” mozdulatokkal nem lehet izmokat lazítani.

Itt is fontos, hogy a lábfejek egymással párhuzamosan álljanak a talajon, pl. kisterpeszben, hogy az alsó testfél nyugalmi állapotban legyen, így segítse a felső testfél munkáját.

Fontos, hogy a tanár a gyakorlatot kipróbálja, mielőtt a diákjai elé viszi, hogy érezze a hatásmechanizmusát, és tudjon segíteni a gyermekeknek.

Eleinte hagyjuk, hogy a gyermekek kísérletezzenek, csak a többedik próbálkozás után, ha még mindig nincs javulás, segítsünk a helyes mozdulatsorra rátalálni.

A gyakorlatot mindkét kézzel végezzük, nem számít, hogy melyik kéz a domináns.

A feladathoz egy kis fonalgombolyag szükséges, lehetőleg közepes vastagságú.

## TÁMOGATÓ RENDSZER

A feladat hatásmechanizmusának jobb megértéséhez a tanítói kézikönyv mozgásról és finommozgásokról, a testtudatról és térérzékelésről szóló fejezeteinek tanulmányozása nyújt segítséget. A digitális változatban az egyes mozgásformák rövid videofilm-bemutatása is segíti a felkészülést.

## MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

Ezúttal is inkább csak tájékozódó jellegű, a tanár számára diagnosztikus jelentőségű az értékelés. A mozgásból jól látja, hogy még mennyire feszes a váll és a kar. Ha igen, akkor tovább végzi, vagy más, hasonló hatású gyakorlattal folytathatja a lazítást. Hiszen a gyermek ebben a korban még nem tudja akaratlagosan lazítani egyes testrészeit, tehát a gyakorlást annyi ideig kell végeznünk, hogy a korábbi helytelen mozgásminták helyett a helyesen szabályozott mozgás váljon szokássá.

Diagnosztikus jegyek:

- A test erősen követi a kar mozgását.
- Tekerés közben feszültségek vannak az arcon (grimasz, fogösszeszorítás stb.).
- A fej erősen követi a kéz mozgását.
- A gyakorlás után a gyermekek kar- vagy vállfájdalmakra panaszkodnak.
- Túl erőteljesen mozgatják vállukat a gyakorlat végzésénél.
- Az ujjak köré tekerés közben a hüvelykujj és a kisujj között egyre kisebb a távolság, a fonal egyre jobban összehúzza az ujjakat, ezáltal a tenyeret. Amikor a gyermek leveszi az ujjairól, az ujjak helyén szinte nem marad lyuk.
- A tekerő kézen nem mozog a csukló, hanem a segítő kéz teszi rá a fonalat a mereven álló kézre. (Ez a tanulás első szakaszában valamennyire elfogadható, de több gyakorlás után már nem fordulhat elő. Aki rendszeresen így csinálja, annak szelíden megfogom a segítő kezét, hogy ne mozogjon.)
- A tekerés nem a megfelelő irányban zajlik.

**Saját adaptációs kiegészítem:**

## A FELDOLGOZÁS MENETE

Az alábbi részletes leírás célja elsősorban egyféle minta bemutatása. Nem lehet és nem szabad kötelező jellegű előírásnak tekinteni. A pedagógus legjobb belátása szerint dönthet a részletek felhasználásáról, módosításáról vagy újabb variációk kidolgozásáról.

### EGYÉNI MUNKA

Kössünk egy hurkot a fonal végére, s ezt a jobb hüvelykujjunkra húzva a gombolyag többi részét engedjük le a földre. Jobb tenyerünk felfelé nézzen, forgassuk úgy a csuklónkat, hogy a fonal a tenyéren áthaladva a kisujj és a gyűrűsujj között haladjon el, majd megkerülve a kisujjat ismét a tenyéren áthaladva a hüvelykujj és a mutatóujj között menjen keresztül, majd a hüvelykujjat megkerülve ismét a tenyéren át a kisujj felé haladjon. Ha most rátekintünk, a fonal egy nyolcast ír le a tenyerünkön. Ezt a folyamatot kell folytatnunk, de mindvégig ugyanezt a sorrendet követve. (Így szedik össze a rövidáruboltban a zsinórokat.) Fontos, hogy a nyolcas táguló legyen, tehát mindig előbb az ujjak között megy el, pl. a hüvelykujj és mutatóujj között, csak aztán kerüli meg a hüvelykujjat. Ugyanígy a másik oldalon is a kisujj és a gyűrűsujj között, csak aztán kerüli meg a kisujjat. (Ha ellenkezőleg járunk el, a fonal mindenképpen összehúzza az ujjainkat.)

A bal kéznek nincs más szerepe, mint hogy tartsa, és mindig engedje tovább a földről jövő fonalat. A 8-as formát a csukló mozgása hozza létre, nem a segítő bal kéz teszi rá az álló jobb kézre.

Ha már elfogyott a fonal, vagy túl vastagon áll az ujjunkon, akkor igyekezünk lehúzni az ujjainkról (ez annál könnyebben sikerül, minél lazábban tekerünk). Majd megnézzük, hogy az ujjaink helyén, a nyolcas két ablakában mekkora rés van. Akkor lehetünk elégedettek, ha jól átlátunk, laza, nagy ez a rés.

Majd a fonalgombolyagot felvesszük, a 8-ast ledobjuk, és szépen felgombolyítjuk a fonalat – lehetőleg úgy, hogy magunktól távolítva tekerjük a gombolyagra.

Az egész műveletet megismétljük a bal kezünkkel is, ekkor a jobb lesz a segítő kéz. Instrukciómese:

- *Mindenki kössön a kis fonalgombolyag végére egy hurkot, és tegye a jobb hüvelykujjára. Most figyeljétek a kezemet! Az erdő szélén egy cica lakott, aki egy gombolyaggal játszott. A gombolyag végét kikötötte a hüvelykfához (hurok a hüvelykujjra). Elindult vele a tisztásról (ez a tenyér) az erdőbe. Az erdőben átment a kiska és a gyűrűska között, majd megkerülte a kiskát. Most a tisztáson át a hüvelykfa és a mutatófa között halad el, megkerüli a hüvelykujjadat, majd a tisztáson át újból a másik oldalra. Nézd meg, milyen formát ír le a fonal a fák közt? És így tovább, amíg a fák tele nem lesznek fonallal, vagy a gombolyag el nem fogy.* – Ezután következik a fonal leemelése az ujjakról. – *Nézd meg, mennyire látsz át a szemüvegen?* – A nyolcas két ablakán. Minél nagyobb a két lyuk, annál lazábban teker a kéz. Minél kisebb, vagy egyáltalán nem látható a lyuk, annál görcsösebb a kéz mozgása. – *Most emeld fel a maradék gombolyagot, és tekerd vissza a fonalat a gombolyagra, úgy, hogy magadtól elfelé legyen a tekerés iránya.*
- *Az egész játékot ismételd meg a bal oldali erdőben is!*

**Bonyolultabb feladatok esetén csak a szóbeli magyarázat nem elég a nagyothalló gyermek számára. Biztos, hogy sok gyakorlati útmutatással és egyszerűbb mondatszerkezetek beiktatásával segíthetjük a megértést. Pl. „Most köss egy hurkot a fonaladra! Tedd a hüvelykujjadra! A jobb kezedre!” stb. Valószínű a mesélésből nem fog sokat megérteni tanulónk. Segíthetünk, ha teljesen a közelünkben áll, és így jobban hallja és látja a dolgokat.**

**Saját adaptációs kiegészítem:**