

# A SZIVÁRVÁNY



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
gyengénlátó tanulók  
együttneveléséhez

## SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap-III.2-AdGY

A modult készítette:  
**Sósné Pintye Mária**

Az adaptációt készítette:  
**Parasz kay Sára**

**SULI NOVA**  
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



<b>A modul célja</b>	Testséma megerősítése, folyamatos szemmel követés kialakítása, vizuális figyelem fejlesztése, a kezek szemmel kísérésének kialakítása <b>Gyengénlátó gyermek számára egészen egyszerű szemmozgási és mozgó tárgy követésének feladata is nehézséget okozhat, ami gyakorlással fejleszhető.</b>
<b>Időkeret</b>	10 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	6–9 évesek
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<i>Tágabb környezetben</i> Énkép, önismeret Írás-olvasás előkészítése  <i>Szűkebb környezetben</i> Testtudatfejlesztés Nagymozgásfejlesztés Finommotorika  <i>Ajánlott megelőző tevékenységek</i> Testtudatfejlesztés Nagymozgásfejlesztés  <i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Finommotorika modulok, vizuomotoros koordinációs gyakorlatok
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	Mozgáskoordináció-fejlesztés, vizuomotoros koordináció fejlesztése, testtudatfejlesztés, sajátmozgás-érzékelés fejlesztése, egyensúly-érzékelés fejlesztése, térérzékelés fejlesztése <b>Gyengénlátó számára már önmagában az is nehéz feladat, hogy tudatosan törekedjék tekintetének irányítására. A szem-kéz koordinációja terén jelentős fejlődésbeli elmaradás is előfordulhat náluk, ami csak hosszú idő alatt javítható.</b>

## 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 elolvasná, 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 kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen 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.

Legcélszerűbb a nap kezdetén, pl. a reggeli *beszélgetőkör* után, de mindenképpen a kognitív tanulási folyamatok előtt végezni az effajta gyakorlatokat, mert a gyakorlat emeli az éberségi szintet, edzi a figyelemkoncentrációt, mivel multiszenzoriális, több érzékelési területet aktivizál és integrál egyidejűleg (tapintás, mozgásérzékelés, egyensúly-érzékelés, vizuális érzékelés), valamint verbális instrukció cselekvésre váltására élesíti a gyermek figyelmét. A gyakorlat végzése után éberebbek, összeszedettebbek lesznek, így nagyobb hatásokkal tanulhatunk.

Amennyiben a tanító az osztályban általában gyengének ítéli meg a szemmel követés fejlettségi szintjét, akkor kérheti a szülőket, hogy otthon a mindennapi tevékenységekbe olyan játékokat építsenek be, mint a célba dobás, célba gurítás különböző tárgyakkal, különböző síkokban, marokkójáték (felvehető pálcikák), puzzle-k, útvesztők, pingpong, illetve lehetőség szerint ő is hasonló tevékenységekkel egészítse ki az előkészítő gyakorlatok repertoárját. A formarajzgyakorlatok is jótékony hatással vannak a szem-kéz koordináció fejlődésére.

A rövid mozgásutánpótlás korlátozott térben, az osztályban is elvégezhető, úgy helyezkedjenek el a gyermekek, hogy oldalsó középtartásban kinyújtott kezük ne ütközzön. Természetesen az lenne az ideális, ha tornaterem állna rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Azonban a mozgásfejlődéshez, különösen a gyengén működő szemmozgások normalizálásához sok gyakorlási időre van szükség, ezért a legegyszerűbb, ha az óra elejére tervezzük az előkészítő gyakorlatokat, vagy a testnevelésórákat használjuk kezdetben erre.

A gyakorlatokat célszerű 3- 4 héten át mindennap rövid ideig végezni. A fejlesztés hatékonysága úgy növelhető, hogy a 3-4 hét elteltével újabb szemmel követést fejlesztő gyakorlási sort választunk, a folyamatot pl. négyszer 6 hétre tervezve.

Az adott feladathoz egy, a gyermekek számára könnyen átélhető képet adjunk segítségül, így különösebb magyarázkodás nélkül is képesek lesznek beleélni magukat az adott mozgásba. Az adott képzet majd a mozgás javításában is segítségünkre lesz.

A tanító az osztályban való bevezetés előtt próbálja ki a feladatot, hogy a lehető legpontosabban tudja bemutatni a gyerekeknek; valamint hogy átérezze, a figyelemkoncentráció mely fokától lehetséges egyáltalán a gyakorlat pontos elvégzése.

Itt is, mint más alapozó gyakorlatoknál a tanító hagyja, hogy a gyermekek a gyakorlás által „dolgozzák ki” önmaguk számára a legkoordináltabb, leggazdaságosabb végrehajtási módot, s csak akkor, általában egyénileg segítsen, ha látja, hogy a gyermek koordinációja egy hét után sem javul.

A feladatoknál a mozgáskoordináció fejlődését nemcsak az jelenti, hogy egy gyermek pl. a babzsák mozgatását helyesen tudja végrehajtani, hanem az is legalább annyira fontos szempont, hogy mennyire tud az adott mozgásból egy mozgássorozatot létrehozni, pl. a babzsákot állandóan, ritmikusan a különböző téri helyzetek között mozgásban tartani.

A szívárványgyakorlatban a szem mindig azt a kezet követi, amelyikben a babzsák van, függetlenül attól, hogy az a domináns, vagy a szubdomináns kéz-e.

A szívárványgyakorlat eggyel nehezebb fokozat, mint a pillangós játék, mert nem ad visszajelzést a tapintás arról, hogy szinkronban van-e a szemmozgás a tárgy mozgásával. Pusztán a gyermek saját mozgásérzékelése jelezhet.

A gyakorlathoz szükség van egy babzsákra, amely kb. 8×8 cm-es négyzet alakú.

## 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

A szemmel követés biztos és hosszan tartó működése az olvasás és az írás elengedhetetlen előfeltétele, ezért nagy jelentősége van a tanulási folyamatban. Sok sikertelenség forrása lehet, és általában kevésbé venni rögtön észre, ha nem jól működik. A helyes szemmozgások kialakulását gátolja, ha a gyermek túl sokat néz tévét vagy monitort, mivel a sík felület nem készíti különböző térbeli pontokra való fókuszálásra a szemet. A készségfejlesztés megtervezésénél tehát tekintettel kell lennünk a családok szokásaira is. A szemmel követést fejlesztő gyakorlatok első csoportját azok a feladatok alkotják, ahol valamilyen testi érzet figyelmezteti a gyermeket, hogy vizuális figyelme elterelődött a megfelelő tárgyról. Így segíthetünk a gyermeknek, hogy egyre inkább tudatosan irányítsa vizuális figyelmét. A feladatok jó jelzést szolgáltatnak a tanárnak ahhoz, hogy van-e már olyan szinten az egyes gyermekek vizuális követőképessége, hogy elkezdhetjük az olvasás- vagy írástanítást.

- Tényleg a feje fölött adja-e át a babzsákot, vagy inkább a teste előtti síkban mozognak a kezei?
- Folyamatos-e a szemmel követés, vagy a szem időnként ugrik egyet (pl. a középvonalon)?
- Tudja-e lassú sebességnél végigkövetni a babzsák útját?
- Mindig azt a kezet nézi-e, amelyik a babzsákot tartja, vagy mindig csak ugyanazt a kezét figyeli?
- Ha egyensúlygyakorlattal kötjük össze a feladatot, megmarad-e a szemmel követés?
- A zsák dobásakor tudja-e követni a gyorsabb mozgást a szem?
- Milyen hamar fárad el a szem a követésben?

Ha többszöri megfigyelés után is azt tapasztaljuk, hogy egy gyermek szinte sosem, vagy csak igen korlátozottan követi a zsák mozgását, segítsünk oly módon, hogy az emelkedő vagy süllyedő karja útjába tesszük szelíden a kézfejenket, ha látjuk, hogy nem a zsákot figyeli. Csak akkor engedjük tovább a karokat, ha újra rátekinthet a zsákra. Így egy taktilis, és egy erőteljes mozgásos visszajelzést is kap egyben.

Amennyiben bármely gyakorlat végzésében nem tapasztalunk számottevő javulást a 4-6. hét végére, akkor legalább ugyanennyi „pihenőre” tegyük el, majd később emeljük vissza a gyakorlás menetébe. Ha még a második gyakorlási fázis után sem tapasztalunk számottevő változást, koordinációnövekedést, és ez több gyakorlatnál is előfordul, akkor kérjük szakember segítségét!

**Előfordulhat, hogy a gyengénlátó gyermek nem tudja megoldani a fenti feladatsort. Azzal is meg kell elégedni, ha ez csak részben sikerül neki. Komoly eredménynek tekinthető, ha teljesítménye önmagához képest javul a gyakorlatok során.**

**Gyengénlátó gyermeknek nehéz a gyorsan mozgó tárgy követése, illetve álló tárgy fixálása is, miközben ő maga mozog. A dobott tárgy mozgása gyors. Célszerű lassabban mozgó tárgy szemmel követésével kezdeni. (Pl. guruló, vagy lebegő tárgy)**

**Az olvasáshoz szükséges vízszintes vonalú szemmozgást is ajánlott gyakorolni játékos formában, esetleg úgy, hogy ő maga mozgat vízszintes irányban (balról jobbra) kisebb játéktárgyat, ujjbábót, amit tekintetével (és nem fejmozgásával) követ.**

**A szemmozgási gyakorlatok igen fárasztóak a gyengénlátó gyermekek számára, ezért gyakran, de esetenként csak rövid ideig alkalmazzuk!**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## ÉRTÉKELŐLAP

Szivárvány	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
A feje fölött adja át a babzsákot, nem a teste előtti síkban mozognak a kezei.						
Szeme lassú sebességnél végigköveti a babzsák útját.						
Szemével mindig azt a kezét követi, amely éppen a babzsákot tartja – szemmozgása szinkronban van a babzsák mozgásával.						
Szemmel követése folyamatos.						
A babzsákot folyamatosan a különböző téri helyzetek között is mozgásban tartja.						
Az egyensúlygyakorlattal összekötött feladat esetében is megmarad a szemmel követés.						
A zsák dobálásakor, a gyorsabb mozgást is tudja követni szemével.						
Szeme nem fárad el könnyen, kb. 30 másodpercig.						

**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.

## A) SZIVÁRVÁNYGYAKORLAT

A teremben helyet kell találni minden gyermeknek, hogy állva végezze el a gyakorlatot. Azért lényeges az állás, mert a gyermeknek pontosan érzékelnie kell a teste körüli teret. A tanító bemutatja a gyakorlatot, mert a mozgásos példa mélyebb nyomot hagy a gyermekek emlékezetében, mint ha csak verbálisan kapnának instrukciót. Álljunk egyenesen, a testsúlyunkat arányosan osszuk el két testfelünk között, tehát zárt, vagy kis terpeszállásban álljunk. Két karunkat emeljük oldalsó középtartásba, pontosan vízszintes helyzetbe. Nem kell a karok fesztávolságát fesztávolsággal növelni, lehetnek enyhén hajlított állapotban is. A tenyerek felfelé néznek, az egyikben fekszik a babzsák. Szemünkkel az egész gyakorlat alatt a babzsák útját követjük. Mindkét karunkat

egyszerre oldalsó középtartásból magastartásba emeljük, a fejünk felett átadjuk a babzsákot egyik kezünkből a másik kezünkbe. Majd a kezeket ismét szimmetrikusan oldalsó középtartásig lehozzuk. Ezt a mozdulatsort ismétljük, egyik kezünkből a másikba adva és folyton szemmel tartva a babzsákot. A gyermekeknek a következő instrukciót adhatjuk:

– *Rajzoljunk szívárványt az égre! Az ég és a föld találkozásánál, mindkét oldalon vannak festékesbödönök, amelyekből a festék az ecsetünkre kerül, majd lassan, egyenletesen végighúzzuk az ecsetet az égen, középen átvesszük a másik kezünkbe. Így hatszor oda-vissza jár az ecset, mire minden szín felkerül az égre. Ügyeljenek arra, hogy az ég és a föld találkozásáig fessetek csak, ez alá ne menjetek! A szemeddel pedig állandóan kövesd az ecsetedet (a babzsákodat), folyton kísérd figyelemmel, hogyan kerülnek fel a színek az égre!*

A gyakorlat végzése közben elmondhatjuk Weöres Sándor *Bolygó zápor* c. versét: „Bolygó zápor/libben, táncol,/suhog a fű sűrűjén, fa ágán./Kéklő, halvány/felhők alján/kivirul a ragyogó szívárvány.”

### **Saját adaptációs kiegészítem:**

## B) EGYENSÚLYFELADATTAL NEHEZÍTETT VÁLTOZAT

Az eredeti feladat úgy is végezhető, hogy zárt a láb a kiinduló helyzetben, majd ahogy karjaink a fejünk fölé emelkednek, úgy folyamatosan emelkedünk lábujjhegyre. A kar süllyedésével fokozatosan ereszkedünk talpra is. Közben azonban ugyanúgy követjük szemünkkel a babzsákot, mint eddig. Ebben a feladatban nemcsak az okozhat nehézséget, hogy az egyensúlyt megtartva folyamatos legyen a szemmel követés, hanem az is, hogy a karok emelkedésének, és a lábujjhegyre emelkedésnek teljesen együtt kell haladnia, ugyanígy az ereszkedésnél.

### **Saját adaptációs kiegészítem:**

## C) DOBÁSSAL NEHEZÍTETT FELADAT

Ha már ritmusosan szabályosan képesek végrehajtani a gyermekek a feladatot, megpróbálhatjuk a szívárvány ívét nem adással, hanem dobással megrajzolni. Lényeges, hogy tényleg egy ívet írjon le a dobás. Lehet az íves dobást először kicsiben (egérszívárvány) gyakorolni, később ezt növesztetni, igazi nagy szívárvánnyá.

### **Saját adaptációs kiegészítem:**