

23.11.2012

VINKKILEHTINEN OPPILAIKEN ISTUMISERGONOMIAN PARANTAMISEKSI JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEKSI

Hyvä opettaja!

Lapset ja nuoret kärsivät entistä enemmän tuki- ja liikuntaelinvaivoista, mitkä vaivaavat heitä tutkitusti myös aikuisiällä. Liiallinen istuminen aiheuttaa lisäksi ylipainoa, aikuistyyppin diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Myös ennenaikaisen kuoleman riski on suurentunut paljon istuvilla. Näiden tekijöiden vuoksi lasten istumista tulisi vähentää ja tauottaa sekä luoda istumishetkestä mahdollisimman ergonomisia. Lisäksi lapsille tulisi opettaa koulussa vaihtoehtoisia työskentelytapoja ja asentoja yhteistyössä vanhempien kanssa.

Tämä vinkkilehtinen on koottu opettajille fysioterapian opinnäytetyön osana. Vinkkilehtinen sisältää vinkkejä opettajille, toiminnallisia tehtäviä oppitunneille ja vanhempaininfon. Sen tarkoituksena on herätellä ajatuksia, miten opettaja voi vähentää lasten ja nuorten istumista ja parantaa istumisergonomiaa. Vinkkilehtisen lisäksi materiaaliin kuuluu PowerPoint-esitys. Esitys on tarkoitettu esitettäväksi vanhemmille, jotka mahdollisesti tarvitsevat myös ohjausta aiheeseen. Yläkouluissa PowerPoint-esitystä voi käyttää esimerkiksi opetusmateriaalina oppitunneilla. Näiden lisäksi materiaalipakettiin kuuluu oppilaille suunnatut istumisen tarkistuskortti ja juliste.

Tutustu materiaaliin avoimin mielin. Moni vinkki voi tuntua itsestäänselvyydeltä, mutta opinnäytetyön osana suorittamani kyselyn perusteella nämä asiat eivät ole selviä läheskään koko opettajakunnalle.

Lisätietoa ja tarkemmat lähteet löytyvät verkkosivulta www.theseus.fi, opinnäytetyöstä OHJAUSMATERIAALIA KOULULAISTEN ISTUMISERGONOMIAN PARANTAMISEKSI. Materiaalit on maksutta saatavilla verkkosivulla www.tervekoululainen.fi.

MATERIAALIT:

- istumisen tarkistuskortti
- juliste
- PowerPoint-esitys
- vanhempainkirje
- vinkkilistat opettajille

LÄHTEET:

Bassett ym. 2010, Hakala ym. 2002, Harreby ym. 1995, Siivola 2003, Vikat ym. 2000 ja Van Der Ploeg ym. 2012

23.11.2012

VINKKEJÄ OPPILAIDEN ISTUMISERGONOMIAN PARANTAMISEKSI JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEKSI

1. Vinkkejä oppilaiden ergonomian parantamiseksi

A. Ergonomiatarkistus

- vähintään lukukauden alussa
- hyödynnä istumisen tarkistuskortti

Pikavinkit hyvään istumiseen

- Pidä selkä suorana.
- Istu tuolin perällä.
- Pidä selkä selkänojassa kiinni.
- Anna jalkojen levätä lattialla tai jalkatuella.
- Pidä kyynärvarret noin 90° kulmassa pöydällä työskennellessä.
- Pidä ranteet mahdollisimman suorana työskennellessä (ei pitkäkestoisesi yli 15° kulmassa).
- Ryhdikkäässä asennossa niska asettuu vartalon jatkeeksi. (ei kallistuneena taaksepäin, eikä liiaksi eteenpäin).
- Vaihda asentoa säännöllisesti (asento muuttuu pienillä liikkeillä esim. koukistamalla toinen jalka penkin alle)

B. Ergonomiavalistus

- Hyödynnä PowerPoint-materiaalia yläkoulun terveystiedossa.
- Käsittele ergonomia-asiaa sopivalla tunnilla alakoulussa.
- Huomauta huonosta istuma-asennosta kaikilla oppitunneilla.
 - Poimi PowerPoint-materiaalista perusteluja huomautuksille.
- Löydät internetistä lisämateriaalia.
 - Esimerkiksi Istumisen ABC (Fysioterapian opinnäytetyö) sisältää alakoulun oppilaille suunnatun PowerPoint-esityksen/ opasvihkon ergonomiasta Linkki: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004226755>

C. Ergonominen työpiste

- Panostakaa resurssien mukaan helposti säädettäviin kalusteisiin.
- Tasapainotyynyt tuoleilla tai terapia/jumppapallot istuimina tuovat hyvää vaihtelua työpisteeseen.
 - Koulu voi hankkia esimerkiksi 20 terapiapalloa ja kierrättää niitä luokasta toiseen.

23.11.2012

1. Vinkkejä oppilaiden istumisen vähentämiseksi

1. Vie opetus välillä ulos luokasta.
2. Ottakaa käyttöön liikunnallinen aamunavaus koulussanne.
3. Lisätkää taulutyöskentelyä.
4. Pitäkää taukojumppia tai jaloittelutaukoja.
 - Opettaja tai oppilaat voivat ohjata pienen taukojumpan esim. kaksoistunnin puolessavälissä.
5. Käytä liikkumiseen perustuvia oppimismenetelmiä.
 - Esimerkiksi englannin sanoja voi opetella luokassa liikkuen.
6. Istumisen sijaan opetusta voi seurata välillä seisten tai makuulla.
7. Seisomaan nouseminen tauottaa istumista tunnin alussa ja/tai vastatessa.
8. Oppilaiden koulukirjat voi sijoittaa luokan sivuun tai perälle esimerkiksi hyllyyn tai laatikkoon, jotta aihetta vaihdettaessa tulisi pieni tauko istumiseen tarvikkeita haettaessa.

2. Vinkkejä välituntien aktivoimiseksi

1. Välitunnit vietetään ulkona.
2. Liikuntavälineet lisäävät aktiivisuutta välitunneilla.
3. Soittakaa musiikkia ulkona.
4. Teettäkää mielipidekysely oppilaille, mitä he tekisivät mielellään välituntisin.
5. Ottakaa käyttöön liikuntavälitunnit: oppilaat voivat itse organisoida toimintaa vuorotellen.
 - Oppilaat voivat tehdä esimerkiksi yhdellä välitunnilla muutaman pisteen, joissa liikutaan vuorotellen.
6. Ottakaa käyttöön sisävälitunti ja pelivälitunti (mielellään pidennettynä), jolloin oppilailla on mahdollisuus liikkua valvotusti esimerkiksi liikuntasalissa.
7. Resurssien mukaan koulu voi hankkia muutaman liikunnallisen tietokonepelin (X-Box ym.), joiden käyttöön jaetaan vuorot välitunneille.
8. Kun pihasuunnittelu on ajankohtaista, oppilaat otetaan mukaan suunnittelemaan esim. kilpailun muodossa.
9. Nuoren Suomen verkkosivuilta löytyy lisätietoa väkkäritoiminnasta ja ideoita välituntiliikuntaan sekä liikuntaseikkailuohjeet. www.nuorisuomi.fi

23.11.2012

TOIMINNALLISIA TEHTÄVIÄ ALAKOULUUN

1. Modifioitu hedelmäsalaattileikki taukojumppana

Opettaja nimeää oppilaat oppitunnin aiheeseen sopivilla nimillä. Noin joka kolmas on samanniminen esimerkiksi **omena, päärynä, banaani, omena, päärynä, banaani**. Joku oppilaista valitaan "johtajaksi". Johtaja sanoo nimiä yksi kerrallaan ja niillä nimettyjen oppilaiden tulee vaihtaa paikkaa. Samalla johtaja yrittää mennä heidän paikalleen. Johtaja vaihtuu, kun hän pääsee jonkun paikalle. Mikäli johtaja huutaa "**hedelmäsalaatti**", kaikkien tulee vaihtaa paikkaa. Leikki loppuu sovittuun opettajan merkkiin. Ohjeessa lihavoituja nimiä ja johtajan käskyä voidaan vaihtaa oppiaineen mukaiseksi.

2. Kasvisleikki taukojumppana

Opetellaan ensin leikissä käytettävät kasvikset ja kasvavatko ne esimerkiksi puussa, maassa, maan alla tai pensaassa. Valitaan ohjaaja, joka mainitsee hedelmiä, marjoja ja vihanneksia yksi kerrallaan. Muiden on tarkoitus näyttää liikkeillään niiden kasvupaikka.

- Mikäli kasvupaikka on maassa tai maan alla, kaikki menevät maahan makaamaan. (esim. porkkana, peruna, mustikka ja mansikka)
- Mikäli se on puussa, nousevat kaikki seisomaan kädet levällään. (esim. omena, kirsikka, tyrni ja appelsiini)
- Mikäli se on pensaassa, kaikki menevät kyykkyyntä (esim. karviainen, mustaherukka, vadelma ja karhunvatukka)

3. Modifioitu pantomiimi taukojumppana

Opettaja sanoo sanoja ja oppilaat esittävät niitä. Opettaja kannustaa oppilaita esittämään pantomiimia mahdollisimman isoilla liikkeillä.

Esimerkkisanoja:

- *Liikuntalajit*: hiihto, golf, juoksu, jumppa, soutu, melonta, hyppynaru, krooliuinti, sammakkouinti ja rodeo jne.
- *Kirjaimet ja numerot* (voi tehdä pareittain)
- *Eläimet*: lintu, kenguru, hiiri, käärme ja kana jne.
- *Ammatit*: keittäjä, sienestäjä ja liikennepoliisi jne.

4. Seuraa johtajaa -leikki opetuksen lomassa

Jonkin tunnin osan voi toteuttaa siten, että oppilaat keksivät vuorotellen missä asennossa tai mitä liikettä tehdään esimerkiksi seuraavan viiden minuutin opetuksen ajan. Opettaja voi määrittellä rajat sille, kuinka paljon saa liikkua. Asennoista ja liikkeistä voi tehdä esimerkiksi kuvaamataidon tunnilla kortit, joita voidaan myöhemmin hyödyntää.

5. Uuden asian opettaminen rastiradan muodossa

Oppilaat jaetaan ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan omat kysymykset. Luokkaan ripotellaan vastaukset esim. kopioituna koulukirjasta tai suorina vastauksina. Oppilaiden pitää etsiä vastaukset ja kertoa vastaukset ryhmittäin. Jos kaikilla on samat kysymykset, opettaja voi pyytää tiettyä ryhmää kertomaan tietyt vastaukset. Esimerkiksi matematiikan tunnilla luokkaan voi ripotella laskuja, joita oppilaat kiertävät tekemässä.

6. Matematiikkakisa

Luokka jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmille annetaan jokin laskutehtävä, joka heidän pitää ratkaista. Vastaus annetaan muodostamalla ryhmästä kyseinen luku.

23.11.2012

VANHEMPAININFO

Hyvät vanhemmat!

Lapset ja nuoret kärsivät entistä enemmän tuki- ja liikuntaelinvaivoista, mitkä vaivaavat heitä tutkitusti myös aikuisiällä. Liiallinen istuminen aiheuttaa lisäksi ylipainoa, aikuistyyppin diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Myös ennenaikaisen kuoleman riski on suurentunut paljon istuvilla. Näiden tekijöiden vuoksi lasten istumista tulisi vähentää ja tauottaa sekä luoda istumishetkestä mahdollisimman ergonomisia. Lisäksi lapsille tulisi opettaa vaihtoehtoisia työskentelytapoja ja asentoja.

- ❖ Tarkista lapsesi istuma-asento tarkistuskortin avulla.
Tärkeimmät huomioitavat tekijät:
 - Tuoli on sopivan korkuinen, kun lapsi voi istua tuolin perällä siten, että jalat ylettyvät tukevasti lattialle tai jalkatuelle ja tuolin reuna ei paina lapsen jalkoihin.
 - Pöytä on sopivan korkuinen, kun lapsen kädet voivat levätä n.90° kulmassa työpöydällä.
 - Asentoa tulee vaihdella säännöllisesti.
 - Istumista on hyvä tauottaa vähintään tunnin välein.
- ❖ Huomauta lapsen huonosta istuma-asennosta.
- ❖ Mieti yhdessä lapsen kanssa voisiko istumista vähentää kotona tekemällä esimerkiksi läksyt jossakin muussa asennossa kuin istuen.
 - Läksyt voi tehdä esimerkiksi makuulla tai seisten.
 - Välillä voi käyttää tuolin sijaan esimerkiksi jumppapalloa istuimena.
- ❖ Rajoita ruutuaikaa kahteen tuntiin päivässä.
 - Lapsi tai nuori osaa myös itse valvoa itseään, jos asia on perusteltu hyvin.
 - Jos ote lipsuu, ota vanhempana vastuu lapsen terveydestä puuttumalla asiaan!
- ❖ Liikuntaa tulisi olla vähintään 1 ½ tuntia päivässä.
- ❖ Kannusta lastasi liikkumaan ja kokeilemaan uusia lajeja, jollei sopivaa harrastusta tahdo heti löytyä.
- ❖ Kannusta lastasi ulkoilemaan säännöllisesti.
- ❖ Koulumatkat tulisi mahdollisuuksien mukaan kulkea jalan tai pyörällä.
- ❖ Haja-asutusalueella taksikuljetuksen voisi sopia alkavan ja päättyvän pieneen kävelymatkaan.

Lisätietoa ja tarkemmat lähteet löytyvät verkkosivulta www.theseus.fi, opinnäytetyöstä OHJAUSMATERIAALIA KOULULAISTEN ISTUMISERGONOMIAN PARANTAMISEKSI. Materiaalit on maksutta saatavilla verkkosivulla www.tervekoululainen.fi.

LÄHTEET: Bassett ym. 2010, Hakala ym. 2002, Harreby ym. 1995, Siivola 2003, Vikat ym. 2000, Van Der Ploeg ym. 2012 ja USA:n terveysministeriön katsaus 2010