

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.
 - esim. 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.

2. Vinkkejä oppilaiden istumisen vähentämiseksi

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

3. Vinkkejä välituntien aktivoimiseksi

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