

TAPATURMAT

Liikkeellä ilman kolhuja -tuntisuunnitelma (n. 45 min)

Tavoite

Oppilaat oppivat

- tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat liikkumisen turvallisuuteen ja liikunta tapaturmien riskiin erilaisessa liikunnassa ja liikkumisessa.
- suunnittelemaan tutkitusti tehokas alkulämmittely erilaisiin liikuntalajeihin.
- liikuntavammojen ensiavun nykytietämyksen mukaisesti.

1. Aloitus (n. 5 min)

- Näytä työpajan aluksi koko ryhmälle TEKOn animaatiovideo (2 min) verryttelyistä.

Linkki animaatioon YouTubessa: <https://youtu.be/pQlpy2DgW1g>



2. Verryttely (n. 15 min)

Tarvikkeet

- paperia ja kyniä ryhmille
- Voit tulostaa TEKOn Viisas verryttelee -julisteet ryhmien avuksi. Voit valita joko alakouluun tai yläkouluun suunnatun ohjejulisteen: <http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/julisteet>

Toteutus

- Animaation katselun jälkeen oppilaat suunnittelevat pienissä ryhmissä kaksi heidän mielestään hyvää liikettä kuhunkin verryttelyn neljään osioon: yleislämmittelyyn, tasapaino-, hyppely- ja lihaskunto-osioon.
- Ryhmän tulee ensin päättää, mihin liikuntasuoritukseen heidän alkulämmittelynsä valmistaa (esim. salibandy, koripallo, telinevoimistelu, yleisurheilutunti, lihaskuntotreeni kierto harjoitteluna).
- Ryhmillä on aikaa suunnitteluun noin 5 min. Sen jälkeen kukin ryhmä ohjaa alkulämmittelyn muille.

Jatkokäyttö: Oppilaat voivat vetää valmisteltuja alkulämmittelyjä myöhemmin liikuntatunneilla.



3. Liikuntaturvallisuus (yhteensä n. 15 min)

Tarvikkeet

- Tulosta tervekkoululainen.fi-sivuilta:
 - o Elementtiseinä: sanaseinä, joka kokoaa liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavat tekijät yhteen: http://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/tapaturmat/liikunta_vammojen-ennaltaehkaisy/
 - o KKK-ensiapuohje. Voit valita joko alakouluun vai yläkouluun suunnatun ohjejulisteen: <http://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/julisteet>
- Valmistele arkinen liikuntatilanne osion 3A ohjeiden mukaan.
- Tulosta tai kirjoita ensiavun toimenpiteet omille lapuilleen osioon 3B.
- Lisäksi tarvitaan paperia tai fläppipapereita ja kyniä.

Toteutus

- Tässä osiossa on kaksi pistettä, joilla työskennellään vuorotellen ryhmissä.
- Molemmille pisteille valmistellaan ohjelappu, josta selviää, mitä pisteellä täytyy tehdä.
- Esimerkit ohjelapuista löydät tämän tiedoston lopusta.
- Valmistele tarvittaessa tupla- tai triplapisteet ryhmäsi koon mukaan.
- Pisteillä työskennellään noin 5 min, jonka jälkeen vaihdetaan pisteeltä toiselle.

A) Elementtiseinä

- Pisteellä mietitään liikkumisen turvallisuutta ja riskitekijöitä tutussa arkiliikunnan tilanteessa elementtiseinää apuna käyttäen.
- Valmistele pisteelle ennakoon vuodenaikaan ja koulun omaan toimintaan sopiva tilanne, jonka riskejä ja niihin ennakkointia ryhmät pohtivat.
- Katso malli ohjeen lopusta.
- Esim. ”Koulu alkaa klo 8.00 liikuntatunnilla. Tällä kerralla luistellaan. Mitä sinun tulee huomioida, jotta tunti sujuisi mutkattomasti ja siellä on turvallista olla?”
- Oppilaat kirjoittavat vastauksiaan paperille tai fläppitaululle.

B) KKK-ensiapu

- Pisteellä kerrataan liikuntavamman ensiavun toimenpiteiden tarkoitusta ja pohditaan niiden tehokkainta suoritusjärjestystä.
- Tulosta tai kirjoita ennakoon sanalaput, joissa lukevat KKK-ensiavun toimenpiteet: kompressio, koho, kylmä, aina yksi sana lapullaan.
- Voit tulostaa laput ohjeen lopusta.
- Ryhmien tehtävä on järjestää toimenpiteet oikeaan järjestykseen.
- Lisäksi ryhmät pohtivat kunkin toimenpiteen tarkoitusta ja kirjaavat niitä paperille tai fläppitaululle.



4. Lopetus (n. 10 min)

- Katsokaa lopuksi yhdessä TEKOn animaatio liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntavammojen ensiavusta (2 min).
- Keskustelkaa yhdessä KKK-toimenpiteiden tarkoituksesta ja muista rasteilla heränneistä kysymyksistä ja kommenteista.

Linkki animaatioon YouTubessa: <https://youtu.be/i8XIRDJhv8>



Liikkeellä ilman kolhuja

Murrosiän muutokset

Tapaturmat

Lepo ja uni

Ilmapiiri ja

pelisäännöt

Ravinto

Ympäristö ja varusteet

Taustajoukot tukena

Fyysinen aktiivisuus

Terveydenhoito

Liikuntataidot

”Koulu alkaa klo 8.00 liikuntatunnilla. Tällä kerralla luistellaan.”

- Mitä sinun tulee huomioida, jotta tunti sujuisi mutkattomasti ja turvallisesti?
- Käyttäkää apuna elementtiseinää, joka kokoaa liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavat tekijät.
- Kirjatkaa vastauksenne paperille.



KKK- ensiapu

1. Järjestäkää liikuntavamman ensiavun toimenpiteet oikeaan järjestykseen.
2. Miettikää, mikä on kunkin toimenpiteen tarkoitus & kirjoittakaa vastauksenne paperille.



Kompressio (puristus)



Koho



Kylmä

