

Kaitse oma keha koos

Napoga: teine tund – selg

(7–9-aastastele)

Soovitusi õpetajatele

Kunagi pole liiga vara tutvustada lastele ohutuse põhimõis- teid, mida täiskasvanud tunnevad ühisnimetaja „töötervis- hoid ja tööohutus” all.

Napo on vahva tegelane, kes aitab lastel ohutusküsimuste üle mõelda, neid mõista ja nendele vastavalt tegutseda. Napo kohta vt täpsemalt siit: www.napofilm.net/et/who-is-napo. Napo filme on palju, nii et uurige ja kasutage neid oma tundides julgesti.

Mõned selle tunni kavas käsitletud ohutuse põhimõisted võivad sisalduda juba õpetatavas õppekavas. Materjal an- nab hulgaliselt häid ideid, kuidas käsitleda ohutuse mõis- teid oma tundides. See võib olla omaette tunni teema või ka osa ulatuslikumast projektist. Nagu näha, on see seotud ka teiste teemadega, kuid selle põhieesmärk on kasutada Napo filme selleks, et õpetada lastele, kuidas nad saaksid oma keha kaitsta ja vältida pikaajalist kahjulikku mõju, kuigi siin ei ole käsitletud kõiki ohtusid, millega meie keha võib kokku puutuda. Tegelikult keskendub see projekt selga ohustavatele riskidele (nahka käsitletakse esimeses tunnis). Kui soovite tunnis käsitleda ka teiste kehaosadega, näiteks silmadega seotud riske, vaadake vastavateemalisi filme Napo veebisaidilt.

Pöördel on ülevaade tunni jaoks vajalikest tegevustest, eesmärkidest ja vahenditest. Sellele järgneb põhjalikum näi- de kolmeosalisest tunnikavast õpitegevuse laiendamiseks. Selles tunnis õpivad lapsed Napo videoklippide abil tundma oma tervise ja ohutusega seotud riske ning seda, kuidas ennast nende eest kaitsta.

Tunni jätkuna võivad lapsed kirjutada loo, milles nad kirjeldavad riske reaalses kontekstis.

Lisateavet käesoleva projekti raames tõstatatud ohutuse ja tervishoiu põhiteemade kohta leiате selle tunnikava vasta- valt abilehelt, mis on kolmandas jaotises.



Õpiesmärgid

- Tunda ära tervise ja ohutusega seotud riskid
- Ette näha sarnaseid riske uutes olukordades
- Selgitada, kuidas selliseid riske vältida

Tegevuse ülevaade

Vt üksikasjalikku tunnikava *

40/45 minutit

Vaadake Napo videoklippe filmist „Kergenda kandamit!": www.napofilm.net/et/napo-for-teachers/back-msds/video

- Jaga ja valitse
- Enne liigutamist mõtle
- Hoia mind kõvasti
- Arvutistseen

Arutelu meie keha ja selle üle, kui kerge on seda kahjustada, kui me istume, tõstame ja seisame valesi. Mõelge, kuidas me saaksime oma selga kaitsta, vältides neid riske. Pange kehašabloonile peale selga ohustavate riskide hoiatused ja nõuanded, kuidas püsida terve.

LISATÖÖ

Napo ohtlik puhkus

Kirjutage või lavastage lugu sellest, kuidas Napo puhkusele läheb ning õpib tundma tema keha ja eelkõige tema selga ohustavaid riske.

See võib hõlmata järgmist:

- Raske kohvri tõstmine
- Liiga pikalt arvutimängu mängimine

Mida on tunniks vaja

- Napo filmiklipp (olemas)
- Tavaline valge paber ja värvipliatsid
- Kehašabloon (olemas)
- Hoiatusmärgid, nt ära istu arvuti ees lohakalt
- Head nõuanded šabloonile panemiseks, nt „Istu sirge seljaga!"

Abimaterjalid saab alla laadida siit:

<http://www.napofilm.net/et/napo-for-teachers>

Seosed õppeainete ja õppekavaga

Inimese-, ühiskonna- ja terviseõpetus

- Ohutuseks vajalikud reeglid ja viisid
- Sellest aru saamine, kuidas enda käitumine mõjutab teisi
- Isiklikku tervist ohustavate riskide hindamine ja võimalusel nende vähendamine

Kehaline kasvatus

- Igasuguse füüsilise tegevusega seotud riski hindamine ja käitumisviisid selle vältimiseks

Loodusteadus

- Hoiatusmärkide tundmine ja märkamine

Kodanikuõpetus

- Ohtude äratundmine, seonduvate riskide hindamine ja ohjamine

Võõr-/emakeel

- Lihtlausetega lugu (sissejuhatus, põhiosa, kokkuvõte).



* Üksikasjalik tunnikava

Õpiväljund

Õpilane suudab selgitada, kuidas kaitsta oma selga lihtsate ohtude eest.

Tunni eesmärgid

1. Tunda ära välditavad tervise- ja ohutusriskid.
2. Ette näha sarnaseid riske uutes olukordades.
3. Selgitada, kuidas selliseid riske vältida.

Lähteküsimus

5 minutit

Võimalikud tegevused:

- Näidake inimese skeletist pilti või fotot.

Õpilased peavad hinnanguliselt pakkuma, kui palju luid on inimese kehas. (Vastus: 280)

- Arutage lastega, kas neil (või nende vanematel) on olnud seljaprobleeme.

Võimalik tegevus

40 minutit

Vaadake selle tunniga seotud Napo klippe:

„Jaga ja valitse“, „Enne liigutamist mõtle“, „Hoi mind kõvasti“ ja arvutistseen.

Arutelu meie keha ja selle üle, kui kerge on seda kahjustada. Kas su selg valutab mõnikord, kui kannad rasket koolikotti? Kas su selg hakkab valutama, kui pead kaua istuma? Kuidas on asju õige tõsta? Kuidas on kõige parem tagada, et keha jääb tugevaks ja terveks?

Vaadake rühmades kehakujulist šablooni ja mõelge, millised kehaosad võivad olla ohus. Õpilased panevad kehašablooni peale selga ohustavate riskide hoiatused ja nõuanded, kuidas püsida terve. Selleks võib kasutada kleebitavaid märkmepabereid. Iga rühm võib rääkida oma seljast ja sellest, millised riskid ja kaitsevahendid nad on leidnud.



Arutelu ja hindamine

5 minutit

Iga õpilane räägib klassile, mida tähendab oma keha ja konkreetselt selja kaitsmine, ning toob näiteid.

Kontrollige, kui hästi on õpilased õpieesmärgid saavutanud, kasutades allpool esitatud tasemeid.

Õpetaja ja õpilased hindavad õpitut järgmiste hinnetega:

Kuld: Oskan selgitada vähemalt kolme liiki riske oma seljale ja kuidas neid vältida.

Hõbe: Oskan selgitada vähemalt kahte liiki riske oma seljale ja kuidas neid vältida.

Pronks: Oskan selgitada ühte liiki riski oma seljale ja kuidas seda vältida.

LISATÖÖ

A. Kirjutage lugu, kus Napo läheb puhkusele, kuid teeb seal asju, mis on ohtlikud tema kehale ja eelkõige tema seljale. Soovi korral võib sellest loost teha näidendi.



ÕPETAJA ABILEHT

Kaitse oma keha koos Napoga: teine tund – selg

Selles tunnikavas käsitletakse AINULT mõnda tervisemõju teatud kehaosadele. Keha võivad mõjutada veel paljud muud tegurid, mida käsitletakse järgmistes tunnikavades.

Napo filmis ... „Kergenda kandamit“

Luu- ja lihaskonna vaevused on Euroopas kõige tavalisem tööga seotud terviseprobleem, mis puudutab miljoneid töötajaid. Tervelt 90 % inimesi tunneb elu jooksul seljavalu, kätevaevusi ja korduvast pingest tingitud vigastusi.

„Kergenda kandamit“ toetab ühtset lähenemisviisi luu- ja lihaskonna vaevustega toimetulekuks ning vajadust käsitleda kogu keha koormust, mis hõlmab kõiki pingeid, keskkonnategureid, nagu näiteks külmad töötingimused, töö tempot ja tõstetavad raskused.

Filmis näidatakse Napot mitmesugustes tööolukordades. Film koosneb 11 stseenist, mis kujutavad tüüpilisi olukordi töökohas.

Mis on luu- ja lihaskonna vaevused?

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on selliste kehaosade nagu lihaste, liigeste, kõõluste, sidemete, närvide, luude ja vereringe lokaalsed häired, mida põhjustavad või süvendavad peamiselt töötamine ning vahetu töökeskkond.

Enamik tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi on kumulatiivsed ning tulenevad korduvast, pika aja jooksul avalduvast suurest või väikesest koormusest. Luu- ja lihaskonna vaevused võivad olla ka akuutsed traumad, nagu näiteks luumurrud, mis tekivad õnnetusjuhtumi korral.

Need vaevused mõjutavad peamiselt selga, kaela, õlgu ja käsi, kuid võivad mõjutada ka jalgu. Mõned luu- ja lihaskonna vaevused, nagu näiteks randme karpaalkanali sündroom, on oma konkreetsete märkide ja sümptomite tõttu spetsiifilised. Teised vaevused on mittespetsiifilised, sest tunda on vaid valu või ebamugavust, kuid selge konkreetse vaevuse märke ei ole.



Millest me räägime?

Seljavalu võib tekkida mitmesugustes tööolukordades, kuid on tavalisem järgmiste ülesannete sooritamisel:

- raske füüsiline töö ning rasketööstuse tööd;
- raskuste käsitsi teisaldamine ebamugavates kohtades nagu näiteks tarne tööd;
- korduvad liigutused, nagu näiteks kaupade käsitsi pakkimine;
- kauakestev istumine ühes asendis, kui töökoht ei ole nõuetekohaselt korraldatud või töötajale kohandatud, näiteks töö arvutiga;
- pikaajaline või ebatasasel teel autojuhtimine, eriti kui iste ei ole nõuetekohaselt reguleeritud; raskete masinate käitamine võib viia ülemäärase raputamiseni.

Füüsiline töö võib põhjustada seljaprobleeme; kahjustuse risk on suurem juhul, kui:

- raske eseme on suur;
- seda kantakse kehast liiga kaugel;
- seda on raske käsitseda (liiga suur, kohmaka kujuga või raskesti haaratav);
- see on liiga kõrgel või liiga madalal (nt pea kohal).

Peale selle võivad tervist kahjustada järgmised olukorrad:

- inimene on tõstmise või eseme käsitlemise (nt raske eseme tõstmise) ajal kummargil;
- keha väändub tõstmise või käsitlemise ajal;
- ei kasutata õigeid (käsi- või mehaanilisi) seadmeid.

Sellega on seotud näiteks järgmised riskid:

- libastumine – raske eseme on suur ja nähtavus piiratud;
- libastumine/komistamine – põrand on libe või katki ning ei kanta sobivaid jalatseid;
- käru on ülekoormatud ja põhjustab õnnetuse (pakid võivad kukkuda ja inimesi vigastada);
- käru on kallakul, kus see kontrolli alt väljub.

Risk on suurem siis, kui:

- tehakse korduvliigutusi;
- liigutuste kiirus kasvab;
- liigutus nõuab pingutust;
- liigutus tehakse ebaõiges käeasendis;
- pausid on ebapiisavad;
- korduva töö kestus kasvab.



Seljalvalu võib suurendada muu hulgas järgmine füüsiline tegevus:

- kummardamine, küürutamine või kükitamine, sh töö arvuti taga (vale asendis);
- liiga raskete või suurte esemete tõstmine, esemete kandmine ebamugavas asendis;
- liiga suurte raskuste lükkamine, tõmbamine või lohistamine;
- töötamine üle tavapärase võimete ja piiride, eriti füüsilise üleväsimuse korral;
- valede tõstmisvõtete kasutamine;
- sirutamine, väänamine ja küünitamine;
- pikka aega samas asendis viibimine, nii et keha läheb pingesse;
- olukorrad, kus kogu keha vibreerib, vappub ja rappub.

Kuidas luu- ja lihaskonna vaevustega toime tulla?

Kui luu- ja lihaskonna vaevuseid ei ole võimalik vältida, enneta neid, hinnates vältimatuid riske:

- kõrvalda riskid nende tekkekohas;
- kohanda töö konkreetsele inimesele;
- kohane muutuva tehnikaga;
- asenda ohtlik ohutu või vähem ohtlikuga;
- loo enda jaoks ennetuse kohta sidusad üldpõhimõtted, mis hõlmavad koorumust kogu kehale;
- pane rohkem rõhku pigem kollektiivsetele kui individuaalsetele kaitsemeetmetele;
- juhenda töötajaid õigesti.

Euroopa õigusaktid

Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise põhikomponente tunnustatakse ELi direktiivides, liikmesriikide eeskirjades ja hea tava juhendites. Direktiive täiendavad Euroopa standardid (EN-standardid), mille põhjal direktiivide rakendamine toimubki.

Hea tava

- Kui rasket eset tuleb tõsta põrandalt, kõverdage põlvi, nihutage tõstetav raskus keha lähedale ja tõstke see üles tõustes.
- Kui tõstate rasket eset selja taha, ärge väänake selga, vaid pöörake jalgadest kogu keha.
- Kui raske ese tuleb paigutada kõrgele tellingule, ärge painutage selga tahapoole, vaid kasutage nõuetekohast ja ohutut tõsteseadet.
- Kui raske ese on tõstmiseks liiga suur, kutsuge keegi appi!

