

Napo opettajille



Ehjin nahoin Napon kanssa - Selkä

Scene URL: <https://prod.napofilm.net/fi/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Introductory text

Tämän materiaalipaketin tarkoituksena on kertoa lapsille, miten tärkeää on suojata iho ja selkä arkisilta, yksinkertaisilta riskeiltä. Erilaisilla tehtävillä ja harjoituksilla lapset oppivat tunnistamaan ja välttämään fyysiseen terveyteen ja turvallisuuteen kohdistuvia riskejä, jotka johtuvat tietynlaisesta käyttäytymisestä. He oppivat ennakoimaan vastaavia riskejä uusissa tilanteissa ja selvittämään, miten tällaiset riskit voidaan välttää.

Oppimistavoitteet

Tunnistetaan fyysiseen terveyteen ja turvallisuuteen kohdistuvat riskit.

Osataan ennakoida samankaltaisia riskejä uusissa tilanteissa.

Osataan kertoa, miten riskit voi välttää.

Johdanto

5 minuuttia

Harjoitusehdotuksia:

- Näytetään kuva tai valokuva luurangosta.

Oppilaiden on pohdittava vastausta kysymykseen Montako luuta kehossa on? (Vastaus: 280)

- Keskustele lasten kanssa siitä, onko heillä (tai heidän vanhemmillaan) ollut selkäongelmia.

Tehtävät

40/45 minuuttia

Katsellaan seuraavat oppituntiin liittyvät jaksot elokuvasta "Napo keventää kuormaa!": [Ehjin nahoin Napon kanssa](#)

Osita ja hallitse

Mieti liikettä

Pidä lähelläsi

Tietokonejakso.

- Keskustelkaa kehosta ja siitä, miten keho voi vahingoittua, jos istuu, nostaa tai seisoo väärin.

Napo opettajille



Ehjin nahoin Napon kanssa - Selkä

Pohtikaa, miten selkää voi suojella välttämällä näitä riskejä. Merkitkää kehon kuvan malliin varoituksia selkään kohdistuvista riskeistä sekä neuvoja siitä, miten pysyä terveenä.

AIHEEN SYVENTÄMINEN - Napon vaarallinen loma

- Kirjoittakaa tai näytelkää tarina siitä, kun Napo lähtee lomalle ja oppii kehoon ja erityisesti selkään kohdistuvista vaaroista.

Tähän voi sisältyä esimerkiksi:

- raskaan matkalaukun nostaminen
- tietokoneella pelaaminen liian kauan.

Arviointi

Jokainen oppilas kertoo koko luokalle, mitä kehosta ja erityisesti selästä huolehtiminen tarkoittaa ja antaa esimerkkejä.

Testaa seuraavalla asteikolla, miten pitkälti oppilaat ovat saavuttaneet oppimistavoitteet.

Opettaja ja oppilaat voivat arvioida oppimistaan seuraavalla asteikolla:

- **Kulta:** Osaan selittää vähintään kolme erityyppistä selkään kohdistuvaa riskiä ja kertoa, miten niitä voi ehkäistä.
- **Hopea:** Osaan selittää kaksi erityyppistä selkään kohdistuvaa riskiä ja kertoa, miten niitä voi ehkäistä.
- **Pronssi:** Osaan selittää yhden selkään kohdistuvan riskin ja kertoa, miten sitä voi ehkäistä.

Tarvittava materiaali

- Kehomalli
- paperia ja kyniä
- varoitusmerkkejä, kuten "älä istu selkä kumarassa tietokoneella"
- hyviä neuvoja kiinnitettäväksi kehon kuvaan, kuten "istu selkä suorassa".
- Opettajan opas: selkään liittyvät riskit
- [Ehjin nahoin Napon kanssa - Selkä](#)

Ladataksesi annetut resurssit mene tähän: [Materiaaliarkisto](#)

Yhteys muihin oppiaineisiin tai opintosuunnitelmaan

Terveystieto

Napo opettajille



Ehjin nahoin Napon kanssa - Selkä

Turvallisuussäännöt ja turvalliset toimintatavat

Tunnistetaan, miten oma käytös vaikuttaa muihin.

Terveyteen kohdistuvien riskien arviointi ja mahdollisuuksien mukaan niiden vähentäminen.

Liikunta

Arvioidaan eri liikuntalajeihin liittyviä vaaroja ja pyritään ehkäisemään niitä ennalta.

Luonnontieteet

Tunnistetaan ja huomioidaan varoitusmerkit.

Kansalaistaito

Vaarojen tunnistaminen sekä niihin liittyvien riskien arviointi ja hallinta.

Äidinkieli ja vieraat kielet

Kirjoitetaan yksinkertaisin lausein kokonainen tarina, jossa on alku, keskiosa ja loppu.