

Napo õpetajatele



Kaitse oma keha koos Napoga – selg

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

Introductory text

See abivahendite komplekt tutvustab naha ja seljakaitsemise olulisust lihtsate igapäevaste ohtude eest. Abivahendite komplekti eesmärk on õpetada lapsi mitmesuguste ülesannete ja tegevuste kaudu mõistma tervise- ja ohutuseriske, mis kaasnevad käitumisega, mida saab vältida, ette nägema sarnaseid riske uutes olukordades. Samuti selgitatakse, kuidas selliseid riske vältida.

Õpieesmärgid

Tunda ära tervise ja ohutusega seotud riskid
Ette näha sarnaseid riske uutes olukordades
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.

Tegevused

40/45 minutit

Vaadake Napo videoklippe filmist: [Kergenda kandamit!](#)

Jaga ja valitse

Enne liigutamist mõtle

Hoia mind kõvasti

Arvutistseen

Napo õpetajatele



Kaitse oma keha koos Napoga – selg

- Arutelu meie keha ja selle üle, kui kerge on seda kahjustada, kui me istume, tõstame ja seisame valesti. 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

Hindamine

Iga õpilane räägib klassile, mida tähendab oma keha ja konkreetsemalt 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.

Mida on tunniks vaja

- Keha šabloon
- Tavaline valge paber ja värvipliatsid
- Hoiatusmärgid, nt ära istu arvuti ees lohakalt
- Head nõuanded šabloonile panemiseks, nt „Istu sirge seljaga!”
- Õpetaja abileht: seljaga seotud riskid
- [Kaitse oma keha koos Napoga – selg](#)

Olemasolevad abivahendid saab alla laadida siin: [Abivahendite kogu](#)

Seosed õppeainete ja õppekavaga

Iga õpilane räägib klassile, mida tähendab oma keha ja konkreetsemalt 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.

Napo õpetajatele



Kaitse oma keha koos Napoga – selg

- **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.