



## Terve koululainen – liikkeellä ilman kolhuja

Varala 23.1.2016  
Raija Oksanen, KM, suunnittelija  
UKK-instituutti, Tampereen Urheilulääkäriasema

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



## Aamupäivän teemat:

- **Terve koululainen (TEKO)**
  - aineistotärpät
  - verkkosivut tutuksi
- **Liikkumisen turvallisuus**
  - faktoja pöytään
  - kuuluuko rapatessa roiskua?
  - viisas verryttelee
  - entä kun sattuu?
- **Lisää liikettä koulupäivään**
  - liikuttava teknologia
  - QR-koodit

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



- Mikä?** TEKO – Terve koululainen –hanke  
UKK-instituutti
- Miksi?** tietoa liikuntatapaturmista ja niiden  
ehkäisemisestä
- Miten?** maksuttomia materiaaleja ja työkaluja  
kouluun terveellisen ja turvallisen  
liikkumisen lisäämiseen
- Missä?** [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- Kenelle?** peruskoulun liikunnan ja terveystiedon  
opettajat, luokanopettajat, terveyden-  
hoitajat ja muu henkilökunta

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



**Turvallisinta on,  
että lapsi ja nuori  
liikkuu.**

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



## Istuminen & selän terveys



- Istumisen lisääntyminen on yhteydessä lasten ja nuorten lisääntyneisiin selkäkipuihin.

# 25 %

- Neljäsosa 12–18-vuotiaista suomalaisnuorista kärsii toistuvasta selkä kivusta.

tervekoululainen.fi

mm. Parkkari ym. 2009



## Liikuntatapaturmat

# 350 000



- Suomessa sattuu vuosittain n. 350 000 liikuntatapaturmaa vuodessa.
- Liikuntatapaturmat ovat viime vuosina **lisääntyneet** (toisin kuin liikenne- ja työtapaturmat).
- Eniten tapaturmia sattuu **lapsille ja nuorille. Pojille** sattuu enemmän kuin tytöille.

tervekoululainen.fi

Kansallinen UHRI tapaturmatutkimus 2009, THL



## Useimmin loukatut kehonosat

**26** nilkka  
**17** polvi  
**9** selkä (% kaikista liikuntavammoista)

- Kasvuikäisten liikuntavammat ovat **yleensä lieviä**; 25–30 %:ssa vammoista tarvitaan lääkärin tutkimusta ja 4 % vaatii sairaalahoitoa.
- Mm. korkean **uusiutumisriskin** takia lievistäkin vammoista voi aiheutua pitkäaikaisia haittoja.



Kansallinen UHRI tapaturmatutkimus 2009, THL



## Koulutapaturmat

**50 & 30**

- Lähes 50 % koulutapaturmista sattuu **välitunnilla** ja noin 30 % **liikuntatunnilla**.
- Alakoulussa sattuu eniten välitunneilla ja yläkoulussa liikuntatunneilla.
- Useimmat koulutapaturmat ovat lieviä ruhjeita tai kolhuja.
- **Pojille** sattuu **2/3** sairaalahoitoa vaatineista tapaturmista.



Kouluterveyskysely (2009–2010)  
 Hoitoilmoitusrekisteri



## Menetetty hyöty



# 50%



- Liikuntatapaturmien takia on arvioitu menetettävän jopa **puolet liikunnan terveyshyödyistä!**
- Liikunnan terveyshyödyt vs. liikkumattomuuden terveyshaitat

tervekoululainen.fi

Parkkari ym. 2004, Leppänen ym. 2013



**”Rapatessa roiskuu!”**

**”Tekeväälle sattuu!”**

**Tapaturmat eivät ole  
sattuman sanelemia.**

tervekoululainen.fi



# Tunnista riskit ja ehkäise ne!

## Yli puolet liikuntatapaturmista olisi ehkäistävissä.

Lapsena opitut turvalliset toimintatavat  
kantavat myös nuoruudessa ja aikuisuuteen.



Parkkari ym. 2004



## Liikuntavammojen riskitekijät

### Sisäiset riskitekijät

- **fyysiset tekijät** mm.
  - sukupuoli ja ikä
  - terveyden- ja ravitsemustila
  - yleiset liiketaidot
  - voima ja hapenotto kyky
  - liikkuvuus ja keuhonhallinta
- **psykkiset tekijät** mm.
  - koettu pystyvyys
  - riskinotto

### Ulkoiset riskitekijät

- **olosuhdetekijät** mm.
  - varusteet ja välineet
  - liikkumisen ympäristö
  - sää
- **liikuntalajin luonne** mm.
  - kuormitus
  - kilpailullisuus
  - lajin säännöt ja pelisäännöt



Tapaturmien viitekehys mukailtu van Mechelen 1992



**TEKO elementtiseinä**

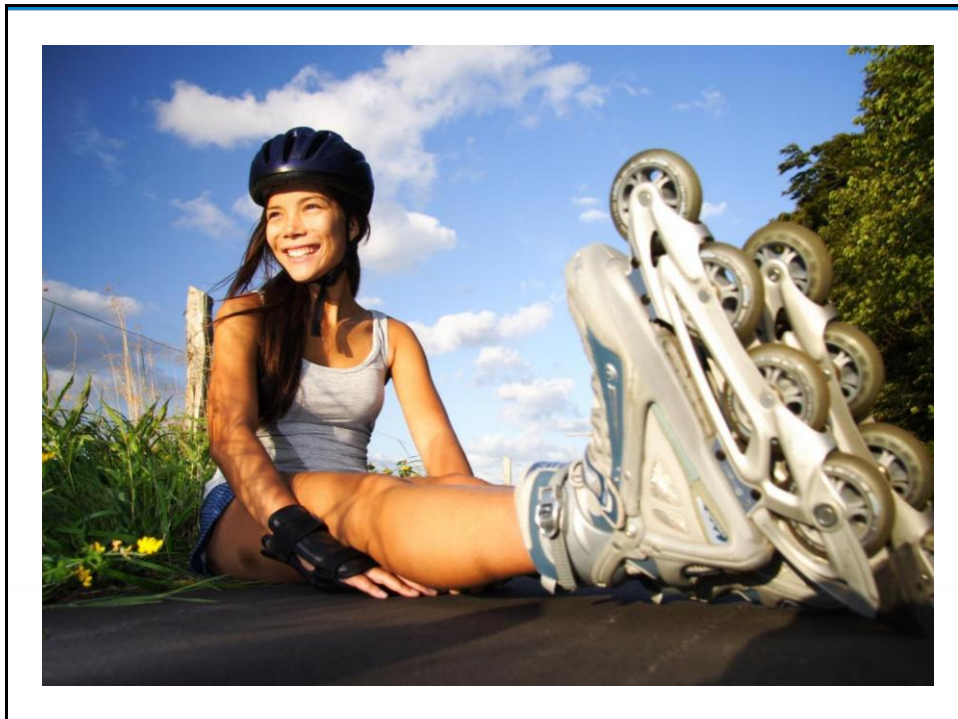
**Taustajoukot tukena**  
**Fyysinen aktiivisuus**  
**Murrosiän muutokset**  
**Tapaturmat**  
**Lepo ja uni**  
**Ilmapiiri ja pelisäännöt**  
**Ravinto**  
**Ympäristö ja varusteet**

**Terveydenhoito**  
**Liikuntataidot**

**Käyttövinkki:**  
 Pohdi väkkäreiden  
 kanssa riskejä  
 väkkäturnauksen  
 suunnittelun osana

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

**TEKO**  
 TERVE KOULLAINEN






# TEKOn verkkosivut tutuksi

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



## tervekoululainen.fi



Liikkeellä ilman koihuja



**ETUSIVU**

**TEKO**

**VLAKOULU**

- RAVINTO
- FYYSSINEN AKTIIVISUUS
- LEPO JA UNE
- LIIGINTAITAJI
- ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT
- TERVEYDENHOITO
- TAPATURMAT
- YHPÄRISTÖ JA VARUSTEET
- HURJOSIEN HUUTOKSET
- TAUSTAJOUKOT TUKENA

**ALAKOULU**

- LISÄÄ LIIKETTÄ
- RAVINNOTTA PUHTIA
- UNTA PALLOON

**OPETUSHATERIAALIT**

**KOULUTUKSET**

**AJANKOHTAISTA**

**YHTEISTYÖSSÄ**

**YHTEYSTIEDOT**

**ETUSIVU**

### Turvallisuus ja teot tavoitteena

TEKO – Terve koululainen on hanke, jonka tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä edistää liikkumista koulussa ja vapaa-ajalla.

TEKOn kohderyhmänä ovat erityisesti yläkouluun opettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta, nuoret ja heidän vanhempansa.

Hanke tuottaa nettiin tietopaketteja, käytännönlaheisia materiaaleja ja toimintamalleja, jotka tukevat terveellistä ja turvallista liikuntaa. Materiaalit ovat maksuttomia ja vapaasti käytettävissä.

**Taustajoukot tukena**

**Murrosiän muutokset**

**Fyysisen aktiivisuuden**

**Tapaturmat**

**Lepo ja uni**

**Ilmapiiiri ja pelisäännöt**

**Ravinto**

**Ympäristö ja varusteet**

**Terveydenhoito**

**Liikuntataidot**

20.01. TEKOn the road

04.12. Monipuolinen liikkuminen ehkäisee vammoja

01.12. Tiesiuhujen yläkoululaisille

**Oikopolut**

**Uudet animaatiot - 6 tietoiskua**

**Taota istumista!**

**TEKOn vinkit MOVEen**

TEKO löytyy myös:   





## Tietoa, tehtäviä ja linkkejä teemoittain

**ETUSIVU**

**TEKO**

**ELEMENTIT**

- RAVINTO
- FYYSSINEN AKTIIVISUUS
- Liikunnan vaikutukset
- Liikuntasuosituks
- Kestävyyssiikunta
- Lihasvoima ja liikehallinta
- Luuliikunta
- **Istuminen**
- Ruutu aika
- Palautuminen
- Liikuntasuositus kokoon
- Liikuntasuosituksen työkaluja
- Suomalaisen nuorten liikunta
- LEPO JA UNI
- LIIKUNTAIDOT
- ILMAPIIRI JA PELLISÄÄNNÖT
- TERVEYDENHOITO
- TAPATURMAT
- YMPÄRISTÖ JA VARUSTEET
- HURROSIÄN HUUTOKSET
- TAUSTAJOUKOT TUKENA

**OPETUSMATERIAALIT**

**KOULUTUKSET**

### Istuminen on myrkyä – vähennä istumista ja pidä taukoja!

**Istumisen ja liikkumattomuus täyttävät päivät**

Istumisen on fyysistä passiivisuutta, joka kuluttaa energiaa vain vähän enemmän kuin lepo makuulla. Useimmille lihaksille istuminen on lähes täydellinen lepötila.

Nykyihminen viettää suuren osan valvellaoloajastaan istuen.

**Yläkoululaisille kertyy arkinen liikkumattoma aikaa noin 8 tuntia päivässä**, josta noin 6 tuntia kertyy koulussa.

**Asennolla on väliä**

Istumisessa hyvä ryhti ja kehonhallinta ovat tärkeitä. Ergonomisesti hyvässä asennossa istuttaessa selkärangan luonnolliset kaaret säilyvät ja ranka mutkittelee loivan S-kirjaimen muotoisesti sivulta katsottaessa. Ergonomian lisäksi vahvat ja joustavat lihakset auttavat säilyttämään selän hyvän asennon. Asennonhallinnan kannalta tärkeimpiä ovat syvät selkälihakset ja vatsalihakset. Ne muodostavat selkärankaa tukevan "korsetin".



**TEKOn materiaalit**

Istumisen tarkistuskortti  
Kun istut, istu kunnolla! -juliste  
Istumisen ja ergonomian kuntoon -kalvosarja

**TEKOn tehtävät**

Ryhdin arviointi (2)

**TEKOn vinkkilista**

Hyvän istumisen pikavinkit (verkko sivu)

- vinkkejä oppilaiden istumisergonomian parantamiseksi ja istumisen vähentämiseksi (pdf)
- toiminnallisia tehtäviä alakouluun (pdf)
- saate opettajille (pdf)
- vanhempankorje (pdf)

Osion sisältö ja materiaalit perustuvat pääasiassa Mervi Pelttoniemen fysioterapian opinnäytetyöhön "Ohjauksena materiaalia koululaisten istumisergonomian parantamiseksi", TAMK 2012.

**Mainioita materiaaleja**

## TEKOn materiaaliapankki

### TEKOn opetusmateriaalit

TEKO tuottaa opettajille maksuttomia opetusmateriaaleja. Kaikki materiaalit ovat vapaasti käytettävissä. Napsauta haluttua materiaalia, josta löydät erilaisia opetusmateriaaleja.

**Yli 70 tehtävää**

TEHTÄVÄT

VIDEOT

KALVOSARJAT

KOULUTUSMATERIAALIT

IDEATARJOTIN

**Nyt myös alakouluun!**

Materiaaliapaketiteja liikkumiseen

**Koosteita moneen lähtöön**

MOVE!  
LÄMMITTELY & ENSIAPU

FEET ENERGY  
-MATERIAALIT

**TÄRPIIT**  
LIIKKUVILLE KOULUILLE

AINEISTOJA  
VANHEMPAINILOIHIIN

TYÖVÄLINEITÄ  
TERVEYDENHOITAJILLE

VINKKEJÄ KILPAILUIHIIN  
JA TURNAUSSIIN

**TEKO**  
TERVE KOULLAINEN

**Kaikki aineistot  
saatavilla ilmaiseksi**

**tervekoululainen.fi**

**4 x vuodessa  
sähköpostiisi**



**ETURIVU**

**TEKO**

- ELÄKESÄÄNTÖ
- RAVINTO
- FYSIINEN AKTIIVISUUS
- LEPO JA URIT
- LÄKINTÄTAIDOT
- SIEMINEN JA PELISÄÄNNÖT
- TERVEYSTUOMIOIDIT
- TAPATURMAT
- VIERÄKISIT JA VIERÄKISYYS
- HUURONKÄSI
- TAVUTUSOHJELMAT
- TUOKSUKU
- LIIKUNNAN TUOKSUKU

**ETURIVU**

**Turvallisuus ja teot tavoitteena**

TEKO - Terve koululainen on hanke, jonka tavoitteena on edistää lasten ja nuorten liikunta- ja vapaa-aikan tapaturmia sekä edistää liikunnasta koulussa ja vapaa-aikana.

TEKÖN kohderyhmänä ovat erityisesti yläkouluun opettajat, terveysohjaajat ja muu henkilöstö, nuoret ja heidän vanhempiensa.

Hanke tuottaa nettien tietopaketteja, käytännönläheisiä materiaaleja ja



**Uudet aineistot,  
ajankohtaiset vinkit**

**Ohjeljuisteet liikuntasaliin**

Viitas verryttelö ja Toimii asia, kun sattu -juhliteet kertaavat fiksun alkuvierityksen ja

**Uutiskirje**




TEKO - Terve koululainen uutiskirje 30.10.2014

**Toiminnallisuutta ja teknologiaa**

Pimeään ja kylmään vuodenaikaan kannattaa hakea pirstyistä koulurakennuksen materiaaleista, toimintamalleista ja liikunnan sopivista sovelluksista. Uutiskirjeessä on tietoa myös TEKO-hankkeen yhteistyökuvioista.

**Liikettä loppuvuoteen, muistahan heijastin!**

**Vanhempainilta tulossa?**

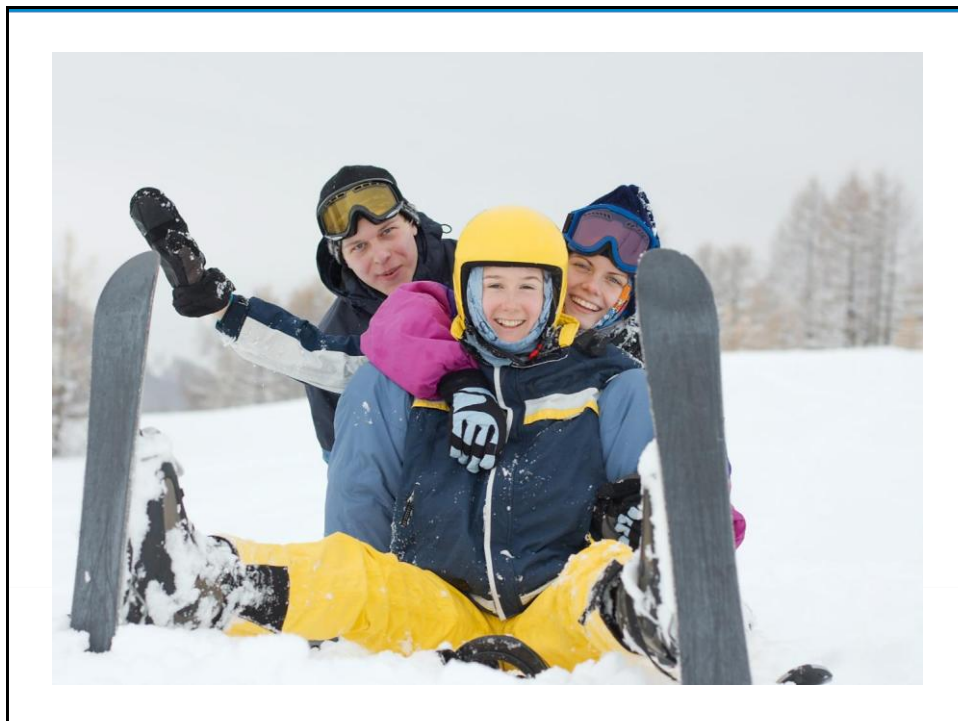
Tee mukaa fyysinen aktiivisuus? Toiminnallinen illat. Tuletko vanhemmille suunnattuun liikunnan ja hyvinvoinnin ratistamaan materiaaleineen. Samalla sivulla löydät myös huoltajille suunnitelluja kalvosarjoja mm. liikunnan hyödyistä, istumisen haitoista, ravitsemuksesta ja levosta.

[Aineistoja vanhempainiltoihin](#)

**Yli 100 videota**

**YouTube**

Terve koululainen



**Tuntisuunnitelma  
ja aineistot**

# Liikkeellä ilman kolhuja

## paja / tuntimalli

- riskit ja ennakointi
- fiksu verryttely
- KKK-ensiapua

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

## Viisas verryttelee

- Alkulämmittely on
  - **tehokas**
  - **helppo**
  - **halpa**
 tapa ehkäistä loukkaantumisia.
- Systemaattisen, monipuolisen ja tulevaan liikuntasuoritukseen orientoivan alkuverryttelyn on todettu vähentävän loukkaantumisriskiä **30-70** %.
- TEKOn verkkosivuilta ja YouTubesta avuksi mm.
  - [Viisas verryttelee -video](#)
  - [esimerkkiohjelmia](#)
  - [tekniikkavideoita](#)

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

Leppänen ym. 2013  
Lauersen JB ym. 2013

# Lämmittelyt Move!-mittauksissa

Oikopolku TEKOn etusivulla

## MOVE-lämmittely

Fiksusti kohdennettu ja hyvin tehty lämmittely valmistaa kehon testisuoritusta varten ja se auttaa suorituskyvyn maksimoimisessa sekä liikuntavammojen vähentämisessä.

### Yleislämmittely - "ihmisrata"

Noitiä kauden hengen ryhmät, joiden viimeinen lähtee liikkeelle > radan suoritettuaan asetetaan itse esteeksi.



Kytämakua > hyppähdys yllä



Haarakantaa > hyppähdys jalkojen yllä



Yhdellä jalalla > peijotettu vastapäivää



Konttasasento > all ryömiminen ja hyppy yllä



- Tervettä aikaa pitää antaa yleisille
- Muista monipuoliset tavat.
- Mistä tehoa lämmittelyyn?
- Yleislämmittely muistaa.

## Lämmittelyn liiketarjotin

Valitse lämmittelyliikkeet suoritettavaksi ennen tiettyä testisuoritusta



Suolapuruutus



Käsen pyörittäminen



Korttikävely

a) tavallisesti b) ilman jalkojen tukea



Hyödynnä myös testiäikesuorituksia lämmittelyssä, samalla harjoitellaan oikeaa suoritus-tekniikkaa.



Yhden jalan kytkä > vaukka, pönnästä hyppäys



Etuojassa löpöt



Vitahyppelyt useisiin suuntiin a) kahdella jalalla b) yhdellä jalalla



Rintarangan venytys



TEKO TERVE KOULLAINEN

Murrosiän muutokset  
**Tapaturmat**  
**Lepo ja uni**  
**Ilmapiiri ja pelisäännöt**  
**Ravinto**  
 Ympäristö ja varusteet

Taustajoukot tukena  
 Fyysinen aktiivisuus  
 Terveystieteet  
 Liikuntataidot

tervekouluainen.fi

TEKO TERVE KOULLAINEN

## Liikuntavamman hoito



- **Ensiapu**
  - ensimmäiset minuutit tärkeitä
  - tarvikkeet kunnossa ja saatavilla
- **Ensihoito**
  - oppilaalle selkeät ohjeet jatkotoimista
- **Takaisin vamman jälkeen**
  - vammojen uusiutumiseriski
  - portaittainen paluu
  - korvaavaa liikuntaa ja muita tehtäviä liikuntatunneille



## Liikuntavamman ensiapu

# KKK

Mikä on nykytiedon mukaan liikuntavammojen ensiavun ensimmäinen toimenpide?



## 3K:n ohje



# Kompressio Koho Kylmä

tervekoululainen.fi

Kuvat Petri Kuhno/SUL



## KKK koulussa

### KKK-juliste

- Kiinnitä 3K:n ohje koulun liikuntasalin, kuntosalin ja pukuhuoneiden seinille.
- Tulosta julisteita [TEKOn nettisivuilta](#).
- Käytä julistetta kerratessanne ensiapuohjetta esim. palloilukauden alussa.

### KKK-video

- Lyhyt video toimii mm. terveystiedontunnilla tai ennen koulun liikuntapäivää.
- Opetusvideo löytyy [TEKOn nettisivuilta](#), [YouTubesta](#) ja KLL:n PowerMover 2011 ja 2015 DVD:lta.

tervekoululainen.fi

## Julistepari yläkouluun



### VIISAS VERRYTTELEE

LÄMMITTELY VALMISTAA KEHON LIIKUNTASUORITUSTA VARTEN

**YLEISLÄMMITTELY**

**SYKE NOUSUUN  
JA HIKI PINTAAN!**

**HYPPELYT**

HERMOSTO HEREILLÄ  
JA KIMMOISUUTTA KRUPPAAIN



**TASAPAINO**

KEHON HALLINTA  
KOUSUIN

**LIHASKUNTO**

LAANTON  
KESKIVARTALON JA  
LIHAKSET  
AKTIIVISIKSI!

**VINKIT** Nosta lämmittely vaihteeksi ja muista moneen otteeseen. Välillä on oltava liikuntatautia parantavaa harjoittelua. Lämmittely kestää 15 minuuttia. Muista myös po-  
sitiivista loppuajattelusta. Laadukkaasti verryttelen voit vähentää liikuntavammoja.

### TOIMI NÄIN, KUN SATTUU

LIIKUNTAVAMMAN ENSIAPU 20 MIN

**1 K** **KOMPRESSIO**  
ELI PURISTUS

Purista vammakohtaa heti käsin.

**2 K** **KOHO**

Nosta vammautunut keho  
osa kohoamiseen sydämen  
yläpuolelle.

**3 K** **KYLMÄ**

Laita vammakohtaan  
kylmä. Sido esim. jääpussi  
puristus säilyttäm.





**20 MINUUTTI** Joskus vammaan katoaa pari päivän ajan. Pää vammauksesta kukaan, mutta voit ottaa  
Nosta vammakohdan kehoon kun mahdollista. Anna kylmähoitoa 20 minuuttia kerrallaan useita  
kertoja päivässä. Jos kipu tai turvotus on voimakasta, mene lääkärin.

LIUKU- ja KÄSI-  
Terveystieteiden tutkimuskeskus

LIIKUNTO-  
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Smart Movies

Kotona  
videot

Terve KouluLainen



TERVE KOULLAINEN





## Lisää turvallista liikettä koulupäivään


### TEKOn aineistotärpät

[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)




## TEKOn x-breikit

Taukopeli toimii oppitunneilla ja vanhempainilloissa



x-breikki.fi: kymmeniä valmiita taukopelejä  
Slideshare: Terve koululainen





## Feet energy -materiaalit



- Opetusmateriaalipaketti yläkoululaisten liikkumisen edistämiseen.
- Näytä video [YouTubesta](#) ja tulosta muut materiaalit [netistä](#) tai tilaa UKK-instituutin verkkokaupasta.
- paketissa:
  - **video**
  - **tehtävälehtinen koululaisille**
  - **juliste**
  - **infolehtinen kotiväelle**

tervekoululainen.fi

Tuotettu UKK-instituutin Kasit liikkeelle! -tutkimuksessa



TEKO  
TERVE KOULLAINEN

## Feet energy -juliste

The poster template features the 'FEET ENERGY LIKU OHJELMA' logo at the top. It includes a QR code in the top left corner and a small logo in the bottom right corner. The main content consists of three overlapping sheets of paper with handwritten questions in Finnish: 'Miten lisään liikkumista?' (How do I increase movement?), 'Miten vähennän istumista?' (How do I reduce sitting?), and 'Miten onnistuin?' (How did I succeed?). A speech bubble on the right asks 'Millä tavoin voisit käyttää julistetta?' (How could you use the poster?). At the bottom, there are logos for 'TEKO TERVE KOULLAINEN' and 'UKK-instituutti'.

Hyödynnä myös  
interaktiivinen  
julisteversio

Millä tavoin voisit  
käyttää julistetta?

tervekoululainen.fi



TEKO  
TERVE KOULLAINEN

KOTIVÄKI

### Hyöty ja ilo irti koulumatkaliikunnasta

- Koulumatkat ovat hyviä tila
- Suuri osa lapsista ja nuorista ei osaa kävellä koulun tien
- Koulumatkaliikunta auttaa
- Liikkuvasta lapsesta tulee

**Voit vaikuttaa lapsesi liikunnan edistämiseksi ja toim**

- Käytä portaita hissin sijaa
- Jos mahdollista, kävele tai pyöräile.
- Irrotaudu työpöydästä kävelylenkille ja huolettele
- Sovi lapsesi kanssa autotunnit kassaan.
- Tuo lapsesi ruutuakkaa itsenäiseen ruutujan rutiin
- Keskeiset ole lapsesi kanssa istumisen haitasta.

#### Mistä lapsesi päivittäinen vapaa-ajan liikunta kertyy?

- koulumatkojen kävely tai pyöräily kokonaan tai osittain
- kävely tai pyöräily harrastuksiin, lähikauppaan jne.
- kulkeminen omiin jaloin kavereille
- kävely kaupunkiin
- kotien ulkoiltojen aikana
- muu liikunta (seilailu yms.)
- liikuntaharrastukset

Kertyykö lapsellesi liikuntaa ainakin puolituntia tuntiä päivässä? 😊 😞

#### Mistä lapsesi päivittäinen vapaa-ajan istumisaika kertyy?

- mope-, auto- tai bussimatkat koulun
- mope-, auto- tai bussimatkat harrastuksiin
- musiikin kuuntelu, rentoutuminen
- yön katsominen
- tietokone- ja konsolipelin pelaaminen
- facebook ja muu sosiaalinen media

Viettätkö lapsesi ruudun ääressä alle kaksi tuntia päivässä? 😊 😞

#### Faktoja liikkunnasta

- Suositus: Liikuttaa vähintään 1½ tuntia päivässä, joista noin tunti sellaista, joka nostaa sydämen sykettä.
- Vain noin joka kymmenes nuori liikkuu suosituksen mukaisesti.
- Liikunnan harrastaminen on muutamia kerran viikossa ei takaa suositukseen täytymistä – lisäksi tarvitaan hyötyliikuntaa, kuten koulu- ja harrastusmatkojen kävelyä ja pyöräilyä.
- Liikunta parantaa jakamista ja unta, tehostaa oppimista ja auttaa pitämään painon kurissa.

**Miten sinä kannustat lastasi liikkumaan?**

#### Faktoja istumisesta

- Suositus: Ruutuakkaa tai yhtäjaksoista istumista enintään 2 tuntia päivässä.
- Suositukseen täyttyä arkinen vain joka kolmas ja viikonloppuisin vain joka kymmenes saavuttaa.
- Pitkät istumajaksot lisäävät riski-hartalassauden ja selän vaivoja ja voivat olla haitallisia terveydelle siitä huolimatta, että liikkuu suosituksen mukaisesti.
- Istumisaajan vähentäminen kavereiden kanssa on

**Miten sinä kannustat ruutuakkaa ja taut**

tervekoululainen

## Julisteita: Kaikki liike on plussaa

**2 tuntia liikettä**

Liikkuva koulu Tampere

**2 t**

Liikkuva koululainen -hanke

**tee valittoa**

Liikkuva koulu -ohjelma

# Kaikki liike on plussaa

tervekoululainen.fi

Keskustelupohja oppitunnille

## Vauhti virkistää -työkalut fyysisen aktiivisuuden suosituksista

- Arvioi
- Seuraa
- Suunnittele

### Vauhti virkistää!

Nimi \_\_\_\_\_

- Liiku 1-2 tuntia päivässä - puolet siitä reippaasti. Kuinka paljon liikut päivässä? \_\_\_\_ tuntia
- Liiku monipuolisesti!

Puhdista päivästä liikunnasta. Kirjaa nykyiset liikuntatottumuksesi ja mieltä pitäisikö jotain muuttaa.

Paranna kestävyyttä

Mitä teet nyt? \_\_\_\_\_

Mitä voisit muuttaa? \_\_\_\_\_

Kehitä voimaa ja nopeutta

Mitä teet nyt? \_\_\_\_\_

Mitä voisit muuttaa? \_\_\_\_\_

Pysy pärteänä - arkiaktiivisuus auttaa

Mitä teet nyt? \_\_\_\_\_

Mitä voisit muuttaa? \_\_\_\_\_

● Kerro mitä liikunta sinulle antaa:

ilo

kaverit

kiirettä

raittia ilmaa

vahvan sydämen

itseluottamusta

vähemmän saasteita

pitää paikkansa

kestävät haat

energiaa

hyvän unen

● Ruusuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä.

Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? \_\_\_\_ tuntia

Jos suositus ylittyy, miten voit vähentää ruusuaikaa?

\_\_\_\_\_

UKK-instituutti

TERVE KOULLAINEN

## Istumisen ergonomia ja istumisen vähentäminen

### Istumisen tarkistuskortti

- Vältä pitkää yhtämittaista istumisjaksoja.
- Valitse istumisasentoasi.
- Nouse tuolista ja jaloittele puolen tunnin välein.

Kuvale tyypillistä istumisasentoasi:

Miten voit parantaa istumisasentoasi?

Arvioi kuinka paljon istut päivän aikana \_\_\_\_ tuntia päivässä.

Miten voit vähentää istumisen määrää?

Ruusuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä!

Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? \_\_\_\_ tuntia päivässä.

Jos suositus ylittyy, miten voit vähentää ruusuaikaa?

**Hyvän istumisen TARKISTUSLISTA**

Montako rastiä sinä saat?

- Istun tuolin perällä.
- Istun selkää suorassa.
- Jalani ovat tukevasti alustalla.
- Tuolini ruusut ei paina jalkoihini.
- Käteni lepäivät vaakatasossa työpöydällä.
- Pidän taukoja vähintään tunnin välein.
- Näen tuolille kiinnittämäni pääntini.
- Istun lähellä työpöytäni.
- Hartiiani ovat rentoina.
- Valitsen istumiseni.
- Nilkäni on suorassa.

Istuma-asento syyniin

Hyvän istumisen pikavinkit

tervekoululainen.fi

UKK-instituutti

TERVE KOULLAINEN

## QR-koodit opetuksessa

Rautalankaohjeet  
toiminnallisiin  
rasteihin

### QR-koodit käyttöön

- QR-koodien lukeminen
- niiden tekeminen
- käyttövinkkejä opetukseen

### QR-koodirata

Esimerkkejä QR-koodin hyödyntämisestä ja erilaisista toiminnallisista tehtävistä TEKO:n materiaalien myötä:

- valmiiden videoiden käyttö
- itse tehdyt tehtävät, pistorit
- erilaiset pelit, tietovisat
- ... (työskytössä, salissa tai ulkona) ... (rastitehtävät jne.) ... tiedon



### QR-koodigeneraattori



tervekoululainen.fi

tervekoululainen.fi/koulutukset  
Slideshare: Terve koululainen



**Tutustu materiaaleihin  
verkkosivuilla**



**Tilaa uutiskirje ja tiedät  
uusista aineistoistamme**



**Seuraa meitä myös  
Facebookissa**



**Katso videotarjonta  
YouTubessa**

tervekoululainen.fi



## Kiitos!

Yhteyshenkilö  
Raija Oksanen  
[raija.l.oxanen@uta.fi](mailto:raija.l.oxanen@uta.fi)



[www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)



[www.smartmoves.fi](http://www.smartmoves.fi)



[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)



 **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema

