

Turvallisuus osana liikkumista ja toiminta- kyvyn edistämistä

Move!-koulutukset 2015

Terve koululainen -hanke

UKK-instituutti, Tampereen Urheilulääkäriasema

tervekoululainen.fi





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



tervekoululainen.fi

Nuoren Suomen manifesti 2011,
ensimmäinen kymmenestä teesistä



- Mikä?** TEKO – Terve koululainen -hanke
- Miksi?** tietoa liikuntatapaturmista ja niiden ehkäisemisestä
- Miten?** maksuttomia materiaaleja ja työkaluja turvallisen ja terveellisen liikkumisen lisäämiseen
- Missä?** www.tervekoululainen.fi
- Kenelle?** peruskoulun liikunnan ja terveystiedon opettajat, luokanopettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta
- Kuka?** UKK-instituutti/ Tampereen Urheilulääkäriasema

Liikkumisen turvallisuuden elementit

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

Taustajoukot tukena
Fyysinen aktiivisuus
Terveystieteet
Liikuntataidot

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.

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.

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.

Menetetty hyöty



50%

Liikuntatapaturmien takia on arvioitu menetettävän jopa **puolet liikunnan terveyshyödyistä!**



**Tapaturmat eivät ole
sattuman sanelemia.**

**Tunnista riskit
ja ehkäise ne!**

Kuntotestaustilanteisiin liittyy korkea liikuntatapaturmien riski

Tunnista riskit ja ehkäise ne!

Liikuntavammojen riskitekijät

Sisäiset riskitekijät

- **fyysiset tekijät** mm.
 - sukupuoli ja ikä
 - terveyden- ja ravitsemustila
 - yleiset liiketaidot
 - voima ja hapenottokyky
 - liikkuvuus ja linjaukset
- **psykkiset tekijät** mm.
 - riskinotto

Ulkoiset riskitekijät

- **olosuhdetekijät** mm.
 - varusteet
 - liikkumisen ympäristö
- **liikuntalajin luonne** mm.
 - kuormitus
 - pelisäännöt

Tutkittua tietoa



- Systemaattinen, monipuolinen ja tulevaan liikuntasuoritukseen orientoiva lämmittely on
 - **tehokas**
 - **helppo**
 - **halpa**tapa ehkäistä loukkaantumisia.



- Alkuverryttelyn on todettu vähentävän loukkaantumisriskiä **30-70** %.
- Toimivimpia ovat monisisältöiset ohjelmat, joita tehdään ohjatusti.



Alkuverkkavideo

Viisas verryyttelee

tervekoululainen.fi

Move! - lämmittely

Esittelypisteeltä
& netistä

MOVE-lämmittely



Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten ja se auttaa liikuntavammojen vähentämisessä.

Yleislämmittely - "ihmisrata"

Noin kuuden hengen ryhmät, jonon viimeinen lähtee liikkeelle > radan suoritettuaan asettuu itse esteeksi.



1. Kylkimaku
> hypähdys yll



2. Haaralstunta
> hyppy jalkojen yll



3. Yhdellä jalalla seltsominen
> pujottelu vuoroin myötä- ja vastapäivään kiertäen



4. Konttausasento > all ryökiminen ja hyppy yll



5. Kottikärryväely a) tavallisesti b) ilman jalkojen tukea

- Ensin syke nousee ja pieni hiki pintaan.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Huomioi liikuntamuoto ja siihen erityisesti tarvittavat liikelajit ja kehon eri osat.
- Nos ta tehoa lämmittelyn loppua kohti.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

Lihaskunto ja liikkuvuus

MOVE-tunneille tulee luoda käytäntö, jolla varmistetaan katkonaisesta tunnista huolimatta lämmön ylläpito!



8. Kottikärryväely a) tavallisesti b) ilman jalkojen tukea



9. Yhden jalan kyykky
valkea: pienellä hypyllä



10. Etunojassa läpyt



11. Suolanpunnitus



12. Mittarimato



tervekoululainen.fi

Move! - lämmittely

ETUSIVU > OPETUSMATERIAALIT > MOVE LÄMMITTELY

Move! – lämmittely ja liikuntavammojen ensiapu

- Turvallisuus osana liikkumista ja toimintakyvyn edistämistä
[TEKOn kalvosarja Move!-kiertueella](#) (pdf)

Lämmittely

- esimerkilämmittelyt (pdf)
 - [Move!-mittaukset](#)
 - [palloilutunti](#)
- [lämmittelyjuliste](#) alakouluun (pdf)
- Viisas verryttelee -video: myös [YouTubessa](#)

TEKO Viisas verryttelee

Ota alkuverryttely tavaksi ennen



urheilu-
harjoitusta



koulun
liikuntatuntia



urheilukilpailua
tai peliä



muuta liikuntaa

- verryttelyn merkitys; lämmittely ja jäähdyttely
- esimerkkiohjelmia lämmittelyyn ja jäähdyttelyyn

Move!-lämmittely

tervekoululainen.fi

Move! – liikuntavammojen ensiapu

Liikuntavammojen KKK-ensiapu

- [Toimi näin, kun sattuu -julistte](#) alakouluun (pdf)
- [KKK-toimintaohje](#) (pdf)
- KKK-opetusvideo: myös [YouTubessa](#)



- [KKK-ohjeet](#) TEKOn verkkosivuilla
- [päävamman arviointi ja hoito](#) TEKOn verkkosivuilla

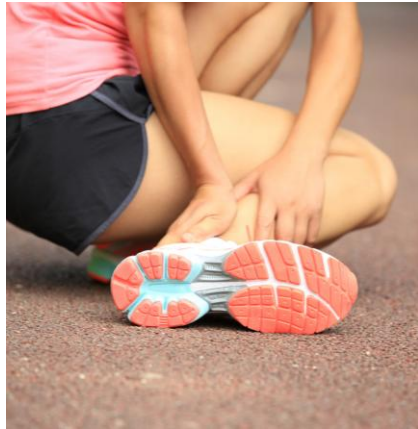


KKK-ensiapu

KKK-opetusvideo

tervekoululainen.fi

Liikuntavamman hoito



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





Liikkeellä ilman kolhuja

ETUSIVU

TEKO

ELEMENTIT

- RAVINTO
- FYYSSINEN AKTIIVISUUS
- LEPO JA UNI
- LIIKUNTATAIDOT
- ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT
- TERVEYDENHOITO
- TAPATURMAT
- YMPÄRISTÖ JA VARUSTEET
- MURROSIÄN MUUTOKSET
- TAUSTAJOUKOT TUKENA

OPETUSMATERIAALIT

- ALAKOULUUN

KOULUTUKSET

AJANKOHTAISTA

TAPAHTUMAKALENTERI

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 yläkoulun opettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta, nuoret ja heidän vanhempansa.

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

TEKO löytyy myös:



Taustajoukot tukena
Fyysinen aktiivisuus
Ympäristö ja varusteet

Murrosiän muutokset
Tapaturmat
Lepo ja uni
Ilmapiiiri ja pelisäännöt
Ravinto

terveydenhoito
Liikuntataidot

23.03. QR-koodit haltuun

20.03. x-breikki – virkistys- ja taukopelejä

13.03. Ilmo Moveriin



Move!
Viisas verryttelee

Kun istut,
istutko hyvin?

Aineistoja ja tehtäviä
alakouluun:
liikunta, istuminen
ja ravinto

Tietoa, tehtäviä ja linkkejä teemoittain

ETUSIVU > ELEMENTIT > LEPO JA UNI > Uni

Uni

Riittävä uni on hyvinvoinnillemme yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta.

Uni auttaa pysymään henkisesti virkeänä ja terveenä. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin. Nuorelle uni on tärkeä voimapankki, sillä jo pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta.

Nuoren unen tarve

Nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö, ei vain viikonloppuisin. Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta. Tämän takia unen tarve ei ole täysin sama kaikkina aikoina. Rankka opiskelujakso väsyttää ja kuormittaa muistia, jolloin unentarve suurenee. Aktiivisesti liikkuvat tietävät, että harjoittelun vastapainoksi tarvitaan riittävästi lepoa ja unta.

Levon tarvetta ja unen puutetta ei aina osaa tunnistaa. Illalla tulisi varata riittävästi aikaa nukkumiseen ja ennen nukkumaan menoa pitäisi olla aikaa myös rauhoittumiselle. Kuitenkin nuorten harrastukset ovat painottuneet nykyisin iltaan. Kun kiire illalla vihdoin hellittää, tekee usein mieli tehdä jotain mukavaa. Tietokoneella pelaaminen, television katsominen tai sosiaalinen media voittavat helposti nukkumaan menemisen.

TEKOn tehtävät

[Nuorten väsymys ja nukkumaanmeno \(1\)](#)

[Kuvakooste levosta ja unesta](#)

TEKOn vanhempainiltamateriaali

[Hyvinvoiva lapsi ja nuori – liikuntaa, ravintoa ja lepoa sopivassa suhteessa \(ppt-kalvosarja\)](#)

Toimivia testejä

[Elämänrytmitesti \(kasvaurheilijaksi.fi, Nuori Suomi\)](#)

Lisätietoa linkeistä

[Tiedätkö unen tarpeesi? \(TerveSuomi.fi\)](#)

[Uni ja lepo \(alpo.fi\)](#)

[Hyvä tietää unesta \(kenuti.fi\)](#)

[Nuoren uni \(MLL:n vanhempainnetti\)](#)

ETUSIVU

TEKO

ELEMENTIT

- RAVINTO
- FYYSINEN AKTIIVISUUS
- LEPO JA UNI
 - Uni
 - Unen puutteen vaikutukset
 - Unen eri vaiheet
 - Vuorokausirytmii
 - Unen tarpeen tunnistaminen
 - Lepo ja rentoutuminen
 - Aktiiviliikkujan extra
- LIIKUNTATAIDOT
- ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT
- TERVEYDENHOITO
- TAPATURMAT
- YMPÄRISTÖ JA VARUSTEET
- MURROSIÄN MUUTOKSET
- TAUSTAJOUKOT TUKENA

tervekouluainen

TEKOn materiaalipankki

TEKOn opetusmateriaalit

TEKO tuottaa opettajille maksuttomia opetusmateriaaleja. Kaikki materiaalit ovat vapaasti käytettävissä. Napsauta haluamasi materiaalin nimeä, jolloin näet millaista opetusmateriaalia se on.

Yli 70 tehtävää

TEHTÄVÄT

VIDEOT

KALVOSARJAT

KOULUTUSMATERIAALIT

IDEATARJOTIN

Nyt myös alakouluun!

Materiaalipaketteja liikkumiseen

Koosteita moneen lähtöön

MOVE!
LÄMMITTELY & ENSIAPU

FEET ENERGY
-MATERIAALIT

TÄRPIT
LIIKKUVILLE KOULUILE

AINEISTOJA
VANHEMPAINILTOIHIN

TYÖVÄLINEITÄ
TERVEYDENHOITAJILLE

VINKKEJÄ KILPAILUIHIN
JA TURNAUKSIIN

**Kaikki aineistot
ilmaiseksi saatavilla**

tervekoululainen.fi



Liikkeellä ilman kolhuja

ETUSIVU
TEKO

- ELEMENTIT
- RAVINTO
 - FYYSSINEN AKTIIVISUUS
 - LEPO JA UNI
 - LIIKUNTAIDOT
 - ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT
 - TERVEYDENHOITO
 - TAPATURMAT
 - YMPÄRISTÖ JA VARUSTEET
 - MURROSIÄN MUUTOKSET
 - TAUSTAJOUKOT TUKENA
- OPETUSMATERIAALIT
- ALAKOULUUN
- KOULUTUKSET
- AJANKOHTAISTA
- TAPAHTUMAKALENTERI
- 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 liikumista koulussa ja vapaa-ajalla.

TEKON kohderyhmänä ovat erityisesti yläkoulun opettajat, terveydenhoitajat ja muu henkilökunta, nuoret ja heidän vanhempansa.

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

TEKO löytyy myös:

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

- 23.03. QR-koodit haltuun
- 20.03. x-breikki - virkistävä taukopelejä yläkouluun
- 13.03. Ilmoittaudu Power Moveriin

Move!
Viisas verryttelee

Kun istut,
istutko hyvin?

Aineistoja ja tehtäviä
alakouluun:
liikunta, istuminen
ja ravinto

facebook



TEKO - Terve koululainen
394 tykkäystä · 1 puhuu tästä

Tykkäty Viesti

**Uutisnostoja,
ajankohtaisia asioita**

Uutiskirje



**4 x vuodessa
sähköpostiisi**



TEKO - Terve koululainen uutiskirje 30.10.2014

Toiminnallisuutta ja teknologiaa

Pimeään ja kylmään vuodenaikaan kannattaa hakea pirstystä kouluarkeen uusista materiaaleista, toimintamalleista ja liikuntaan sopivista sovelluksista. Uutiskirjeessä on tietoa myös TEKOn hankkeen yhteistyökuvioista.

Liikettä loppuvuoteen, muistahan heijastin!



Vanhempainilta tulossa?

Teemaksi fyysinen aktiivisuus? Toiminnallinen ilta? Tutustu vanhemmille suunnattuun liikunnan ja hyvinvoinnin rastrataan materiaaleihin. Samalta sivulta löydät myös huoltajille suunniteltuja kalvosarjoja mm. liikunnan hyödyistä, istumisen haitoista, ravitsemuksesta ja levosta.

[Aineistoja vanhempainiltoihin](#)

Ohjejulistet liikuntasaliin

Viisas verryttelee ja Toimi näin, kun sattuu -julistet kertovat fiksun alkuverryttelyn ja...

**Lähes
100 videota**

YouTube

Terve koululainen

Kiitos!

Anne-Mari Jussila

anne-mari.jussila@uta.fi

Katariina Autio

katariina.autio@uta.fi

Raija Oksanen

raija.l.oksanen@uta.fi



tervekoululainen.fi

 **UKK-instituutti**
Tampereen Urheilulääkäriasema

