

Aihe:	Harjoitellaan valitsemaan ergonominen työasento ja sopivan pituinen jakso työskentelylle
Oppiaine:	- Vuosiluokka 3lk
Kesto:	n. 15 min
Välineet:	(säädettävät) tuoli ja pöytä, tietokone/tabletti



Oppilas

- osaa valita hyvän työasennon ja vaihtelee sitä tarvittaessa.
- valita sopivan pituisen jakson työskentelylle.
- ymmärtää ergonomian merkityksen hyvinvoinnille päivittäisessä työskentelyssä.

KÄSITTELYEHDOTUS

- Ryhdin tarkastus seisten parin kanssa: kiinnittää huomiota pään ja hartioiden asentoon, selkärangan linjaukseen, keskivartalon tukeen, polvien joustavuuteen. Miettikää, mistä hyvä ryhti muodostuu ja miksi se on tärkeä.
- Tämän jälkeen opettajan johdolla pohditaan yhdessä millainen olisi hyvä työasento seisten ja/tai istuen: kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin äsken, mutta sen lisäksi myös ranteiden ja kyynärvarsien asentoon sekä ruudun katseluetäisyyteen. Oppilaiden ohjeiden avulla tehdään opettajasta malliesimerkki.
- Oppilaat testaavat pareittain sekä istuen että seisten erilaisia työasentoja: toinen tekee ja toinen antaa palautetta sekä vinkkejä asennon parantamiseksi.
- Pohtikaa oppilaiden kanssa yhdessä, miksi erilaisia työasentoja on hyvä vaihdella ja miksi työskentelyä tulisi tauottaa. Keksikää oppilaiden kanssa yhdessä erilaisia taukoliikkeitä, joita voi tehdä aina työskentelyjakson väleissä - > esimerkiksi kattoon kurottelu seisten, hartioiden pyöritystä, kiertoja yläselkään, rintarangan avausta, lonkan koukistajien venytys
- Tehkää loppuun yhdessä Selkäliiton sivuilta löytyvä "Jumppakissan taukojumppa" <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/taukojumppa>