

## Ergonomian osa-alueet omassa työskentelyssään

<b>Kuvaus:</b>	Tutkitaan ergonomian osa-alueet ja niiden vaikutukset omassa työskentelyssä	
<b>Oppiaine:</b>	Terveystieto	<b>Vuosiluokka</b> 7Ik
<b>Kesto:</b>	n. 1h	
<b>Välineet:</b>		
<b>Tunnisteet:</b>	Ergonomia työskentelyssä, ergonomian vaikutus hyvinvoinnin ja jaksamiseen, pitkäaikainen vaikutus.	

Oppilas

UUDET  
LUKUTAIDOT

- Osaa huomioida ergonomian osa-alueet omassa työskentelyssään.
- ymmärää ergonomisen työskentelyn tarkkuutta
- harjoittelle korjamaan/vaiikutamaan oman ergonomisen työskentelyn
- Ymmärrä lyhyt ja pitkäaikaiset vaikutukset hyvästä/huonosta ergonomiasta

### KÄSITELYEHDOTUS

<https://smartmoves.fi/ergonomia/> - listava materiaali ergonomian tutustumiseen

[Työskentelyergonomia video](#) – video martela-yritys milla tavalla kannattaa työskentellä esim toimistotyössä/opiskeleen

1. Yksiksen työskentely
  - Oppilas tutustuu materiaalin ja teke niistä muistipanot oman vihkoon.
  - kaverin kanssa siten observeivat toinen toista komentoivat observeoitu haasteet ja yrittävät asettaa toista ergonomiseen työasennon.
2. Työskentely ryhmissä
  - jakaat ryhmät eri alueiden mukaisesti esim: niska, kadet ja hartiat, krova ja jalat. Jokainen ryhmää tutki oma aluee ja siten tunnin lopussa jokainen ryhmä esittele omat löydöt ja antaa ohjeet muille oppilaille miten pitäisi korjata työskentelyasento. Aloitat esi jaloista ja jatkaat järjestyksessä loppuun asti.
  - Lopussa voi olla hyödyllinen keskustelu mistä kannata lähteä korjamaan työskentelyasentoa