



Opetuskokonaisuus: Ihminen ja terveys – Ensiapu

AIHE: Ihminen ja terveys, ensiapu

IKÄLUOKKA: 4.-9. luokka

TAVOITTEET: Tehtävän tavoitteena on harjoitella toimimista tavallisissa ensiaputilanteissa: pyörtyminen, nenäverenvuoto, palovamma ja nilkan nyrjähdys. Tehtävä on tarkoitus suorittaa pienryhmissä. Jokainen pienryhmä tuottaa esityksen ja posterin omasta aiheestaan.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 esiintyvistä ympäristöopin sisältöalueista ja tavoitteista korostuvat (3.-6. luokka):

- S1 Minä ihmisenä
- S2 Arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimiminen
- S6 Kestävän tulevaisuuden rakentaminen
- T1 synnyttää ja ylläpitää oppilaan kiinnostusta ympäristöön ja ympäristöopin opiskeluun sekä auttaa oppilasta kokemaan kaikki ympäristöopin tiedonalat merkityksellisiksi itselleen
- T8 kannustaa oppilasta edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja ohjata oppilasta toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen
- T10 tarjota oppilaalle mahdollisuuksia harjoitella ryhmässä toimimista erilaisissa rooleissa ja vuorovaikutustilanteissa, innostaa oppilasta ilmaisemaan itseään ja kuuntelemaan muita sekä tukea oppilaan valmiuksia tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan
- T11 ohjata oppilasta käyttämään tieto- ja viestintäteknologiaa tiedon hankinnassa, käsittelyssä ja esittämisessä sekä vuorovaikutuksen välineenä vastuullisesti, turvallisesti ja ergonomisesti
- T14 ohjata oppilasta hankkimaan luotettavaa tietoa, ilmaisemaan perustellen erilaisia näkemyksiä sekä tulkitsemaan ja arvioimaan kriittisesti tietolähteitä ja näkökulmia
- T19 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden osa-alueita, arjen terveystottumusten merkitystä sekä elämäntapaa, lapsuuden ja nuoruuden yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 esiintyvistä biologian sisältöalueista ja tavoitteista korostuvat (7.-9. luokka):

- S5 Ihminen
- T5 ohjata oppilasta ymmärtämään ihmisen kehitystä ja elimistön perustoimintoja
- T7 ohjata oppilasta kehittämään luonnontieteellistä ajattelutaitoa sekä syy- ja seuraussuhteiden ymmärtämistä
- T8 opastaa oppilasta käyttämään biologian tutkimusvälineistöä ja tieto- ja viestintäteknologiaa



Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 esiintyvistä terveystiedon sisältöalueista ja tavoitteista korostuvat (7.-9. luokka):

- S1 Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys
- S2 Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy
- T1 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti
- T2 ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa
- T6 tukea oppilaan kehittymistä terveyteen ja sairauteen liittyvän tiedon hankkijana ja käyttäjänä sekä edistää valmiuksia toimia tarkoituksenmukaisesti terveyteen, turvallisuuteen ja sairauksiin liittyvissä tilanteissa

TARVIKKEET: Tehtävän tekemiseen tarvitaan lyhyt kuvaus kustakin ensiapucasesta sekä tehtävänanto (liitteenä). Lisäksi oppilaat saavat iän, osaamistason ja käytettävissä olevan ajan puitteissa hakea lisää tietoa internetistä esimerkiksi tietokoneen, tabletin tai puhelimen avulla. Posterin tekemiseen tarvitaan vähintään A3-kokoisia papereita/kartonkeja. Posterin voi halutessaan tehdä myös sähköisenä.

KESTO: 4*45 min

Tiedonhakuun, posterin tekoon, esityksen suunnitteluun ja esitysten purkuun on hyvä varata riittävästi aikaa – vähintään yksi oppitunti jokaiseen.

ESIVALMISTELUT: Postereiden tekemiseen tarvittavien välineiden hankkiminen ja ohjeistusten printtaaminen (tai jakaminen sähköisesti) oppilaille. Myös ryhmäjoon voi halutessaan tehdä etukäteen.

MILLAISIIIN ASIOIHIN ERITYISESTI KIINNITETTÄVÄ HUOMIOITA: Tiedonhakua varten kannattaa varata tarpeeksi laitteita, jotta oppilaiden ei tarvitse odottaa vuoroaan.

KUVAUS TOTEUTUKSESTA: Oppilaat jaetaan neljään ryhmään, ja jokainen ryhmä saa selvitettäväkseen yhden ensiaputilanteen: pyörtäminen, nenäverenvuoto, palovamma tai nilkan nyrjähdys. Oppilaille jaetaan moniste, jossa on taustatietoa kyseisestä ensiapua vaativasta tapahtumasta sekä tehtäviä.

LISÄTIETOJA: Ensiapuohjeita löytyy esimerkiksi [Punaisen Ristin](#) sivuilta.

LIITTEET: Liitteenä on lyhyt kuvaus jokaisesta ensiapucasesta sekä tehtävänanto.



PYÖRTYMINEN

Pyörtyminen on lyhytkestoinen tajunnan häiriö. Se kestää enimmillään kaksi minuuttia. Pyörtymistä edeltää usein jokin siihen altistava tilanne:

- seisominen pitkään paikallaan
- kipu, pelko tai epämiellyttävät kokemukset (esimerkiksi rokotus, verinäytteen otto tai veren näkeminen)
- pahoinvointi, oksentaminen
- voimakas yskiminen

Ennen pyörtymistä tuntuu usein ennakoivia oireita:

- huojumista ja epävarmaa oloa seisoessa
- pahoinvointia ja hikisyyttä
- kalpeutta
- näön hämärtymistä ja näkökentän kaventumista

Tehtävä 1: Etsikää tietoa siitä, miten pyörtynyttä voi auttaa.

Tehtävä 2: Tehkää ensiapu-posteri pyörtymisestä ja sen hoidosta.

Tehtävä 3: Keksikää ryhmässä tarina ja tilanne, jossa esitätte pyörtymistilanteen ja sen hoidon. Esityksen kesto noin 10 minuuttia.

Tehtävä 4: Esittäkää esitys muulle luokalle.



NENÄVERENVUOTO

Nenäverenvuoto on peräisin nenän limakalvon verisuonista. Usein vuoto on peräisin nenän etuosasta. Nenäverenvuoto on lapsilla melko yleinen ja yleensä vaaraton pulma.

Nenäverenvuodon aiheuttaa yleensä:

- niistäminen
- aivastus
- nenän kaivaminen
- saunominen
- flunssa
- nenään kohdistunut isku

Tehtävä 1: Etsikää tietoa siitä, miten nenäverenvuotoa hoidetaan.

Tehtävä 2: Tehkää ensiapu-posteri nenäverenvuodosta ja sen hoitamisesta.

Tehtävä 3: Keksikää ryhmässä tarina ja tilanne, jossa esitätte nenäverenvuoto-tilanteen ja sen hoidon. Esityksen kesto noin 10 minuuttia.

Tehtävä 4: Esittäkää esitys muulle luokalle.



PALOVAMMA

Palovammoilla tarkoitetaan ihon kudostuhoa, jonka voi aiheuttaa:

- avotuli
- kuuma neste tai höyry
- kuuma tai polttava esine
- syövyttävät kemikaalit
- sähkö
- säteily

Palovammat jaetaan kolmeen asteeseen niiden laajuuden ja syvyyden mukaan:

- *Ensimmäisen asteen palovamma* voi syntyä esimerkiksi, kun aurinko polttaa ihon. Palovamma näkyy ihon punoituksena. Lisäksi iholla voi esiintyä kirvelyä ja turvotusta.
- *Toisen asteen palovamman* voi aiheuttaa esimerkiksi kuuma vesi. Tällöin iholle ilmaantuu punoituksen lisäksi rakkuloita. Iho on usein kipeä ja kostea.
- *Kolmannen asteen palovamman* voivat aiheuttaa kuumat metalliesineet. Vamma voi myös syntyä, jos laitat käden kuumalle liedelle. Kolmannen asteen palovammassa kaikki ihokerrokset vaurioituvat. Iho muuttuu vaaleaksi, harmaaksi tai mustaksi. Ihosta myös häviää usein tunto.

Palovamman aiheuttama kudostuho riippuu metalliesineen tai lieden lämpötilasta ja siitä kuinka kauan iho on kontaktissa kuumaan esineeseen.

Tehtävä 1: Etsikää tietoa siitä, miten palovammaa hoidetaan.

Tehtävä 2: Tehkää ensiapu-posteri palovammoista ja niiden hoidosta.

Tehtävä 3: Keksikää ryhmässä tarina ja tilanne, jossa esitätte palovamman syntymisen ja sen hoidon. Esityksen kesto noin 10 minuuttia.

Tehtävä 4: Esittäkää esitys muulle luokalle.



NILKAN NYRJÄHDYS

Nilkan nyrjähdys tapahtuu usein urheillessa, jolloin nilkka vääntyy sisäänpäin. Nilkan nyrjähdyksessä niveltä ympäröivät nivelsiteet venyvät tai repeytyvät osittain. Vamma-alueelle syntyy aina:

- jalan sisäistä verenvuotoa
- turvotusta
- kipua (yleensä nilkan ulkosivulla). Tämä voi vaikeuttaa myös jalalla astumista.

Nilkan nyrjähdysten paraneminen voi kestää viikosta useisiin kuukausiin.

Tehtävä 1: Etsikää tietoa siitä, miten nilkan nyrjähdystä hoidetaan. Miettikää, miten nilkan nyrjähtämistä voi ennaltaehkäistä.

Tehtävä 2: Tehkää ensiapu-posteri nilkan nyrjähdyksestä ja sen hoitamisesta.

Tehtävä 3: Keksikää ryhmässä tarina ja tilanne, jossa esitätte nilkan nyrjähdys-tilanteen ja sen hoidon. Esityksen kesto noin 10 minuuttia.

Tehtävä 4: Esittäkää esitys muulle luokalle.