



LISÄÄ LIKETTÄ JA TOIMINTAA-
TASKUOPAS

NUORTEN AKATEMIA

OMA VALINTA!
-nuoret terveellisten
elämäntapojen
edistäjinä

Lisää liikettä ja toimintaa -taskuopas sisältää menetelmiä liikunnan lisäämiseen ja terveydenedistämistyöhön oppitunnilla ja koulun arjessa toiminnalliseen työskentelyyn ja ideointiin. Materiaali perustuu Oma valinta - Nuoret terveellisten elämäntapojen edistäjänä –hankkeessa testattuihin menetelmiin. Terveysteeman ja liikunnan edistämiseen liittyvien menetelmien keskiössä on oppilaiden mahdollisuus toimia aktiivisesti oppitunnilla. Suurin osa taskuoppaan menetelmistä korostaa ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja oppilaan näkemystä oman toimintaympäristönsä asiantuntijana.

Taskuoppaan sisältö on jaettu kolmeen osaan,

1. Lisää liikettä opetukseen –sivut esittelevät yksinkertaisia toiminnallisia menetelmiä. Kestoltaan menetelmät ovat lyhyitä, aikaa menee noin 5-15 minuuttia.
2. Toiminnallista työskentelyä terveysteemalla –sivut esittelevät terveysteeman edistämiseen ja käsittelyyn kolme erityyppistä menetelmää. Päiväkirja – harjoitus antaa rungon liikunta- tai ruokapäiväkirjan vaatimien keskeisten kysymysten käsittelyyn. Hyvinvoinnin aakkoset on hauska ja kevyt –harjoitus, jota voidaan käyttää teemaan johdattelussa. Ideaminuutti –menetelmä taas mahdollistaa yhteisen ideoinnin lyhyessäkin ajassa.
3. Oppitunnin kestävät toiminnalliset opetusmenetelmät tarjoavat työkaluja terveysteeman käsittelyyn ja edistämiseen yhdistäen ilmaisutaitoa, väittelyä ja yhteistä ideointia, kun aikaa on käyttää 20-45 minuuttia.

Lisää liikettä ja toimintaa taskuopas toimii pohjana hankkeen jatkossa tuotettavan materiaalin työstämiselle. Taskuopas on pilottiversio, jonka sisältämiin menetelmiin ja sisältöihin toivomme kommentteja ja kehittämisideoita. Tulevan materiaalin tavoitteena on olla mahdollisimman selkeä ja helposti käyttöön otettava. Toivomme, että siitä hyötyvät niin oppilaat kuin opetushenkilöstö.

Kutsummekin Sinut mukaan kehittämistyöhön.

Lisätietoa hankkeesta ja palautteet materiaaleista:
www.omavalinta.fi

1. Venyttele ja liiku

Kesto 5-15 min

Välineet -

Tavoite Istumisen vähentäminen oppitunnilla, rentoutuminen ja toisen huomioonottaminen.

Toteutus

1. Oppilaat kävelevät luokassa satunnaisessa järjestyksessä.
2. Oppilaat muodostavat ryhmiä opettajan ohjeen mukaan. Esimerkiksi kun opettajaa huutaa "kolme" muodostavat oppilaat kolmen hengen ryhmän ja tekevät harjoituksen alussa sovitun liikkeen, esimerkiksi hypyn, yhdellä jalalla hyppimisen.
3. Seuraavaksi opettaja huutaa numeron kaksi ja oppilaat muodostavat parit.
4. Paritideoivat yhden parivenyttelyliikkeen. Aikaa 5 min.
5. Kun kaikki ovat valmiita, käydään parivenytykset läpi yhdessä luokan kanssa venyttellen.

*Venyttelyt voidaan toteuttaa myös yksilövenytyksinä.

2. Patsaat

Kesto 5-15 min

Välineet -

Tavoite Ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikettä ja mielikuvitusta käyttämällä. Opetettavaan aiheeseen johdattelu.

Toteutus

1. Luokka jaetaan 3-5 hengen ryhmiin.
2. Opettaja valitsee oppitunnin aiheeseen sopivan teeman, joka voi olla esimerkiksi liikkumisväline, historian tapahtuma tai numero.
3. Oppilaat muodostavat opettajan ohjeiden mukaan oppitunnin teemaan sopivia patsaita. Aikaa 2 min.
4. Oppilaat esittelevät luokalle patsasmuodostelmansa.

3. Tutustuminen

Kesto 5-15 min

Välineet -

Tavoite **Tutustuminen ja turvallisen ilmapiirin rakentaminen.**

Toteutus:

1. Oppilaat muodostavat suuren piirin.
2. Sovitaan yhdessä jokin liike esimerkiksi,
 - o paikallaanjuoksu
 - o flamingoseisonta
 - o haarahyppy
 - o ilmakitaran soittaminen
 - o vartalon kierto
3. Opettaja tai oppilas aloittaa harjoituksen kertomalla itsestään esimerkiksi seuraavasti: "Pyrin kulkemaan matkat kouluun kävellen tai pyörällä."
4. Ne oppilaat, joita kuvaus koskee, tekevät alussa sovitun liikkeen.
5. Seuraava piirissä jatkaa kertomalla itsestään. Menettely voidaan toistaa kunnes jokainen oppilas on saanut kertoa itsensä.

4. Liiku ja vastaa

Kesto 5-15 min

Välineet -

Tavoite: Oppilaiden aktivoiminen liikunnallisen harjoituksen ja oppiaineen teeman kautta.

Toteutus

Opettaja voi keksiä kysymyksiä omaan oppiaineeseensa liittyen. Oppilaat vastaavat opettajan kysymyksiin käyttäen liikettä esimerkiksi seuraavasti:

Oikein= mene kyykkyy

Väärin= pyörähdä ympäri

Oikein= laita oikea jalka vasemman jalan vasemmalle puolelle

Väärin= laita vasen jalka oikean jalan oikealle puolelle

Oikein= hiero korviasi

Väärin= hiero sormenpäitäsi

1. Lapintiira muuttaa talveksi Suomesta Antarktikselle. OIKEIN

2. Hyönteisellä on luita. VÄÄRIN

Hyönteisellä on ulkoinen tukiranka, jonka muodostaa kitinistä koostuva kuori.

3. Sukkessiolla tarkoitetaan metsän lajiston vähittäistä muuttumista. OIKEIN

5. Janaharjoitus

Kesto 5- 15 min

Välineet -

Tavoite **Oppilaat ilmaisevat mielipiteensä.
Oppitunnin aiheeseen johdattelu.**

Toteutus

- 1.Määritellään ensin janan ääripäät. Janan vasemmassa kulmassa oppilaat osoittavat olevansa täysin eri mieltä ja oikeassa kulmassa täysin samaa mieltä.
- 2.Esitetään kysymyksiä, joiden perusteella janalla voidaan asettua esimerkiksi seuraaviin kohtiin:

Ei yhtään samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Ei mielipidettä

Jokseenkin samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Esimerkkikysymyksiä,

1. Koulumatkat kannattaa kulkea jalan tai pyöräillen.
2. Aamupala on päivän tärkein ateria.
3. Uni vaikuttaa aivojen kehitykseen.
4. Oppilaat asettuvat kuvitteellisen janan päälle omaa mielipidettään vastaavaan kohtaan.

6. QR -koodi

Kesto	5-15 min
Välineet	Älypuhelin tai taulutietokone ja verkkoyhteys
Tavoite	Teknologian hyödyntäminen ja liikkeen lisääminen opetuksessa

Toteutus

1. Koodin avulla pääsee nopeasti esim. YouTube-videoon, verkkosivuille, pilvipalveluun tai tallennettuun tiedostoon.
2. QR-koodin luominen
Netissä on paljon ilmaisia QR-koodien luomisen mahdollistavia generaattoreja.
3. Kopioi QR-koodi ja kiinnitä se esim. luokan seinään, josta oppilaat voivat käydä skannaamassa koodin.
4. QR-koodi –skannaus
 - a. Käynnistä QR-sovellus mobiililaitteessasi.
 - b. Lue QR-koodi asettamalla koodi keskelle näytön ikkunaa.
 - c. Mobiililaitteesi verkkoselain siirtää QR-koodin sisältämän informaation muikaiselle verkkosivulle tai näyttää muun QR-koodin sisältyvän informaation.
5. Ideoita QR-koodeihin
 - a. Opetusvideot
 - b. Itsenäiset tehtävät
 - c. Tietovisat (Kahoot)
 - d. Julisteet ja esitteet; väylä lisätiedon lähteille

7. Päiväkirja

Kesto 5-15 min

Välineet -

Tavoite **Tehdä oppilas tietoiseksi omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.**

A. Ruokapäiväkirja

Toteutus

Sovitaan yhdessä oppilaiden kanssa, kuinka kauan päiväkirjaa pidetään, mihin kirjataan ja miten tuloksia käsitellään sovitun ajan päättymisen jälkeen.

1. Ruokapäiväkirjaan voidaan kirjata esimerkiksi,
 - o Aika
 - o Paikka
 - o Ruoka
2. Lisäksi ruokapäiväkirjassa voidaan miettiä:
 - o Mitä hyvää ruokatottumuksissani on?
 - o Mitä kehitettävää ruokatottumuksissani on?
 - o Mitä opin ruokapäiväkirjasta?

B. Liikuntapäiväkirja

Liikuntapäiväkirjaan voidaan kirjata,

- o Kuinka monta tuntia olet liikkunut tänään?
- o Miten voisit kehittää tai lisätä omaa liikkumistasi?
- o Kuinka monipuolista liikuntaa harrastat?

8. Hyvinvoinnin aakkoset

Kesto	5-15 min
Välineet	paperia, kyniä
Tavoite	Aktivoiminen hyvinvointiteeman käsittelyyn.

Toteutus

1. Oppilaat jaetaan 2-4 hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä kirjaa A4-paperille aakkoset niin, että kirjaimen perään mahtuu kirjoittamaan yhden sanan.
3. Ryhmä keksii jokaiselle kirjaimelle terveyteen liittyvän sanan. Esimerkiksi A:aamupala ja B:banaani. Aikaa tehtävälle 3 minuuttia.
4. Kun kaikki ovat valmiina, käydään keksityt sanat aakkosjärjestyksessä läpi esimerkiksi niin, että eniten tai nopeinten keksinyt kertoo kaikki ja loput ryhmät kertovat viisi omasta listastaan.

9. Ideaminuutti

Kesto	5-15 min
Välineet	tarralappuja, kyniä
Tavoite	Oppilaiden osallistaminen kouluarjen terveyden edistämistyön ideointiin ja ryhmätyötaitojen harjoittaminen.

Toteutus

1. Luokka jaetaan 3-4 oppilaan ryhmiin. Jokainen ryhmä saa 10 tarralappua.
2. Oppilaat kirjaavat kehittämis ehdotukset ja ideat tarralappuile. Ehdotuksista voidaan keskustella seuraavista näkökulmista: miten voi vaikuttaa ja mistä voi todeta että ideointi on vaikuttanut.

Esimerkkiaihteita,
o Kuinka lisätä liikettä opetukseen?
Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää?
3. Oppilaat vievät ehdotukset taululle kaikkien nähtäväksi. Ehdotukset esitellään muille ryhmille ja muut pääsevät kommentoimaan ja täydentämään ehdotuksia.
4. Opettaja kokoaa esille tulleet ehdotukset yhteen ja sovitaan esimerkiksi äänestämällä, mitä ideoita lähdetään edistämään ja toteuttamaan käytännössä.

10.Terveempi arki -haastekampanja

Kesto 20-45 min

Välineet -

Tavoite **Yhteisen näkemyksen luominen ja ideointi. Vuorovaikutus ja ryhmätaitojen kehittäminen.**

Toteutus

Ideoi yhdessä luokan kanssa terveyden edistämiseen liittyvä kampanja jonka oppilaat toteuttavat kouluarjessa tai sen ulkopuolella. Mukaan voi haastaa esimerkiksi rinnakkaisluokan. Vain mielikuvitus on rajana!

1. Oppilaat miettivät pienryhmissä mahdollisimman monta asiaa/ haastetta, joita pitäisi edistää tai muuttaa terveellisemmän arjen kehittämiseksi.
2. Valitaan 1-3 konkreettista aihetta, joista valitaan toteutettava haastekampanja äänestämällä.

Esimerkkikampanjoita,

- o Lisää lenkkeilyä/ kävelyä vähintään 15- 30 min joka päivä
 - o Oppilaat tutustuvat uuteen liikunnalliseen harrastukseen
 - o Määrittele ruutuaikasi (max.2 tuntia/päivä)
 - o Ideoi oppilaiden kanssa sopiva haaste!
3. Määritellään yhdessä suoritustapa ja kesto. Tehdäänkö haaste yksin vai pareittain? Kestääkö haaste tietyt päivät, viikon, viikkoja vai kuukauden? Miten haasteen toteutumista seurataan?
 4. Sovitaan, mitä tapahtuu haastekampanjan päättyessä.
 - o Haasteen suorittamisen lisäksi jokainen oppilas tai pienryhmä voi tuottaa kampanjan ajalta esimerkiksi yhdessä määritellyn tuotoksen, kuten valokuvakollaasin tai lyhyen videon ja lähettää ne opettajalle.
 - o Haastekampanja päättyessä tuotoksia ja tuloksia voidaan käydä läpi yhdessä luokan kanssa ja miettiä miten kampanjan aikana tehdyt huomiot ja kokemukset voitaisiin jakaa muille, ottaa käyttöön tai miten niiden kautta voitaisiin kehittää terveyden edistämistä oman koulun arjessa.

11. Väittely

Kesto 30-45 min

Välineet -

Tavoite **Aktivoida oppilaita miettimään omaan terveyteen vaikuttavia tekijöitä eri näkemysten ja mielipiteiden kautta. Väittelemistaitojen ja kriittisen ajattelun kehittäminen.**

Toteutus

1. Jaa oppilaat neljään ryhmään, yhdessä ryhmässä on enintään 3-4 oppilasta. Ryhmät 1 ja 2 väittelevät keskenään ja ryhmät 3 ja 4 keskenään. Toinen ryhmä on väitteen puolesta ja toinen vastaan.
2. Jokainen ryhmä käsittelee kaksi väitettä. Oppilaat voivat joko itse keksiä väitteet (n.5 min) tai opettaja antaa valmiit väitteet oppilaille. Ryhmillä on aikaa valmistautua väittelyyn noin 5 minuuttia. Väittelyn puheenjohtaja avaa väittelyn ja ilmoittaa, kun on kulunut enintään 15 minuuttia. Väittelyn päätyttyä on aika vaihtaa uuteen väittämään ja vastakkaiseen näkökulmaan.

Esimerkkiväittämiä,

A. Yli kahden tunnin istumajaksoja tulee välttää.*

B. Ruutuaikaa viihdemedian äärellä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. *

C. Kaikkien 7-18 vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.*

*Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille.

4. Lopuksi käydään yhdessä läpi harjoitus, mitä uutta opittiin?

12. Terveyden ääriiviivat

Kesto	30-45 min
Välineet	Ihmishahmo –paperi, kyniä
Tavoite	Terveyteen vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen omia ja ryhmän ajatuksia esiin tuomalla.

Toteutus

1. Oppilaat jaetaan neljään ryhmään. Jokainen ryhmä saa A4 –kokoisen paperin, jossa on ihmisen ääriiviivat. Ryhmä kirjaa mahdollisimman monta terveyteen liittyvää asiaa hahmon sisään.
2. Seuraavaksi alleviivataan terveyteen liittyvät asiat joita ryhmäläisten mielestä pitäisi edistää koulun arjessa. Kun ryhmät ovat valmiina, liikkuvat ne edellä olevan ryhmän paperille ja äänesävät alleviivatuista mielenkiintoisimmat.
3. Tämän jälkeen palataan omalle paperille ja katsotaan mitä toinen ryhmä äänesti. Seuraavaksi ryhmä esittelee muille, mitä heidän paperistaan on sekä alleviivattu että äänestetty eli mitä terveyttä edistäviä tekijöitä heidän saamansa tuloksen perusteella pitäisi edistää koulun arjessa.
4. Lopussa opettaja voi kirjata heränneitä huomioita ylös jatko-työskentelyä varten. Jatkotyöskentelymenetelmänä voi toimia esimerkiksi Terveempi arki -haastekampanja.

13. Näyttele ja arvaa

Kesto 30-45 min

Välineet -

Tavoitteet Ryhmätyötaitojen oppiminen

Toteutus

1. Ryhmä jaetaan joukkueiksi niin, että jokaisella ryhmällä on tiettyyn terveysteemaan liittyvä aihe. Joukkueille annetaan joku seuraavista terveyteen liittyvistä otsikoista,
 - A. Asiantuntija kertoo, miksi mahaan pistää urheillessa – kyse ei ole huonosta kunnosta (Helsingin Sanomat 20.10.2015)
 - B. Tutkijat löysivät helpon tavan saada lisätehoja kävelyyn: mutkittele ja py-sähdy (Helsingin Sanomat 10.10.2015)
 - C. Tunti lisää liikuntaa talviajan kunniaksi (Ylä-Kainuu 20.10.2015)
 - D. Lihavuus kasvattaa epidemiaa, diabetes vie miljardeja (Etelä-Suomen Sanomat 1.2.2015)
 - E. Koulujen ruokalistat uusittiin Helsingissä – lahnapuikko pesi lasagnen (Helsingin Sanomat 16.8.2013)
2. Joukkueilla on 5-10 minuuttia aikaa suunnitella oma esitys otsikoista. Ryhmä esittää toisille joukkueille oman otsikkonsa ja muut yrittävät ratkaista esitettävän otsikon.

Esittämiselle on seuraavat ehdot:

- o Puhuminen on kiellettyä ensimmäisen viiden minuutin aikana; jonka jälkeen saa käyttää tukisanoja tarpeen mukaan.
 - o Kaikki joukkueessa osallistuvat esitykseen
 - o Esittämiselle voidaan määritellä suorittamisaika.
3. Harjoituksen lopussa käydään yhdessä läpi miltä harjoitus tuntui? Miten joukkueen roolit valittiin?

Sovellettu: Kataja, J. & Jaakkola, T. & Liukkonen, J. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi.

Muistiinpanoja

[illegible]

NUORTEN AKATEMIA