

MIKÄ LASTA LIIKUTTAA?

Kansallinen Joustavan Perusopetuksen kehittämisseminaari
5.-6.4.2018 Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa



Jukka Sinnemäki 2018

MIKÄÄ ON
SINUUN
KYSYMYYS?



OMATARINA



JUHO

-luovuus

-ilo

-itsensä johtaminen

-tekemällä oppiminen

-virheistä oppiminen

-riskien ottaminen

-pitkäjänteisyys

-kärsivällisyys



JUHO

[https://www.youtube.com/watch?
v=FLWVMcPAiHJs&t=20s](https://www.youtube.com/watch?v=FLWVMcPAiHJs&t=20s)







We must view young
people not as empty
bottles to be filled, but
as candles to be lit.

-Robert H. Shaffer



HERÄTÄ MIELENKIINTO MITEN VAIKUTAT ILMAPIIRIIN?

MIKSI?
MITEN?
MITÄ?



Rita Pierson, a teacher for 40 years, once heard a colleague say, "They don't pay me to like the kids." Her response: "Kids don't learn from people they don't like." A rousing call to educators to believe in their students and actually connect with them on a real, human, personal level.



- **Opettaja: Teitkö kotitehtävät?**
- **Oppilas: Oletko tarkistanut kokeeni?**
- **Opettaja: Minulla on muidenkin oppilaiden kokeita korjattavana.**
- **Oppilas: Minulla on kotitehtäviä myös muille opettajille.**



JOKAISEN OPPILAAAN POTENTIAALI TULISI MAKSIMOIDA

Tänne



Visio

Avainkysymys jokaiselle kasvattajalle:
Miten autamme yhden oppilaan *täältä tänne*?

Mikä on jokaisen oppilaan TÄNNE?
-MAKSIMIPOTENTIAALI

Täältä



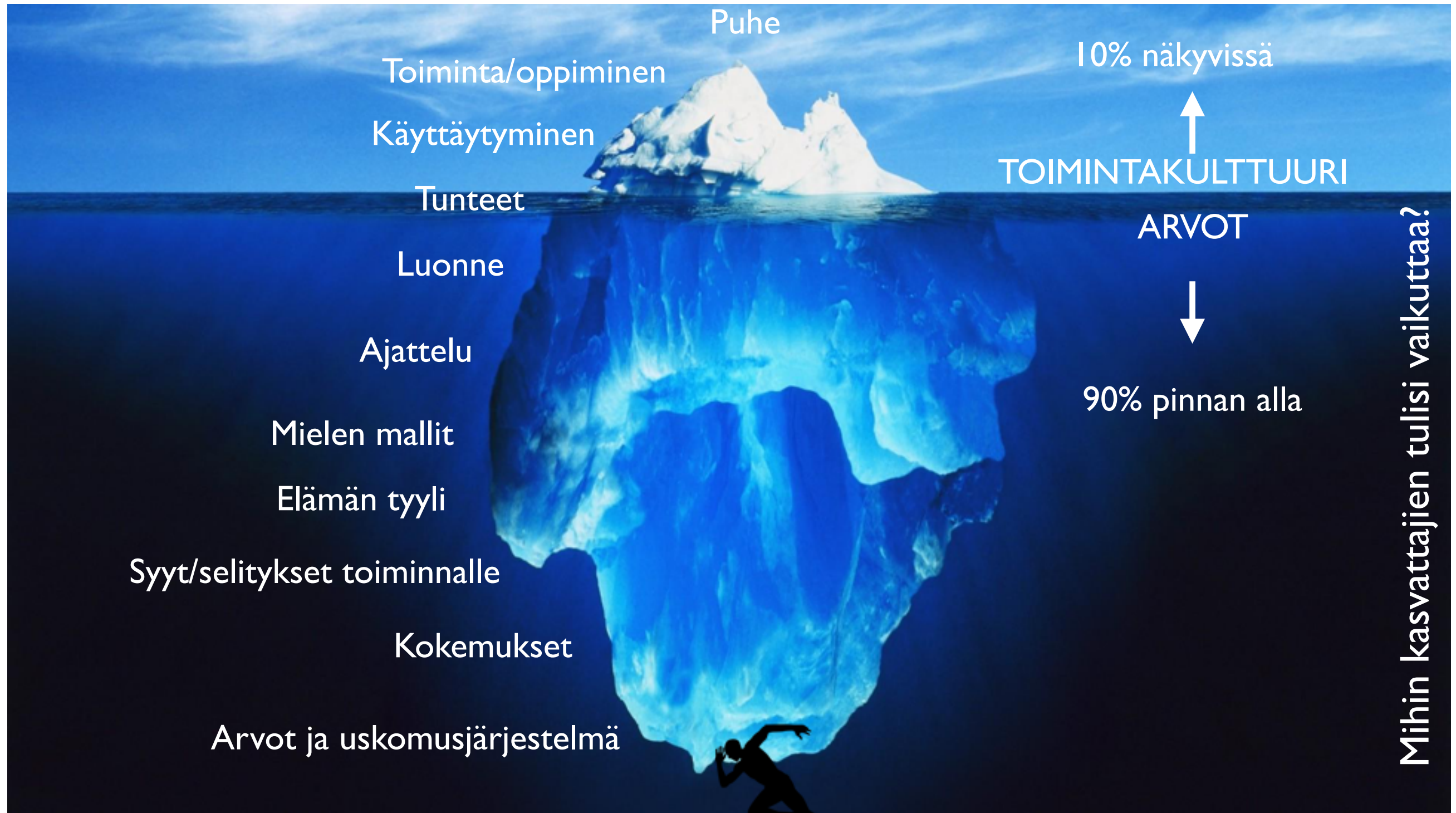
Nykytila



Perinteisesti pyrimme ratkaisemaan
oppilaan ongelmia pedagogisilla
menetelmillä, lisäämällä tukiopetusta tai
oppimista tukevia menetelmiä

MITÄ NÄEMME OPPILAASTA?

-näkyvä ja näkymätön osa lapsesta



Learning happens
when you see the
unseen in every
children.

-Jukka Sinnemäki

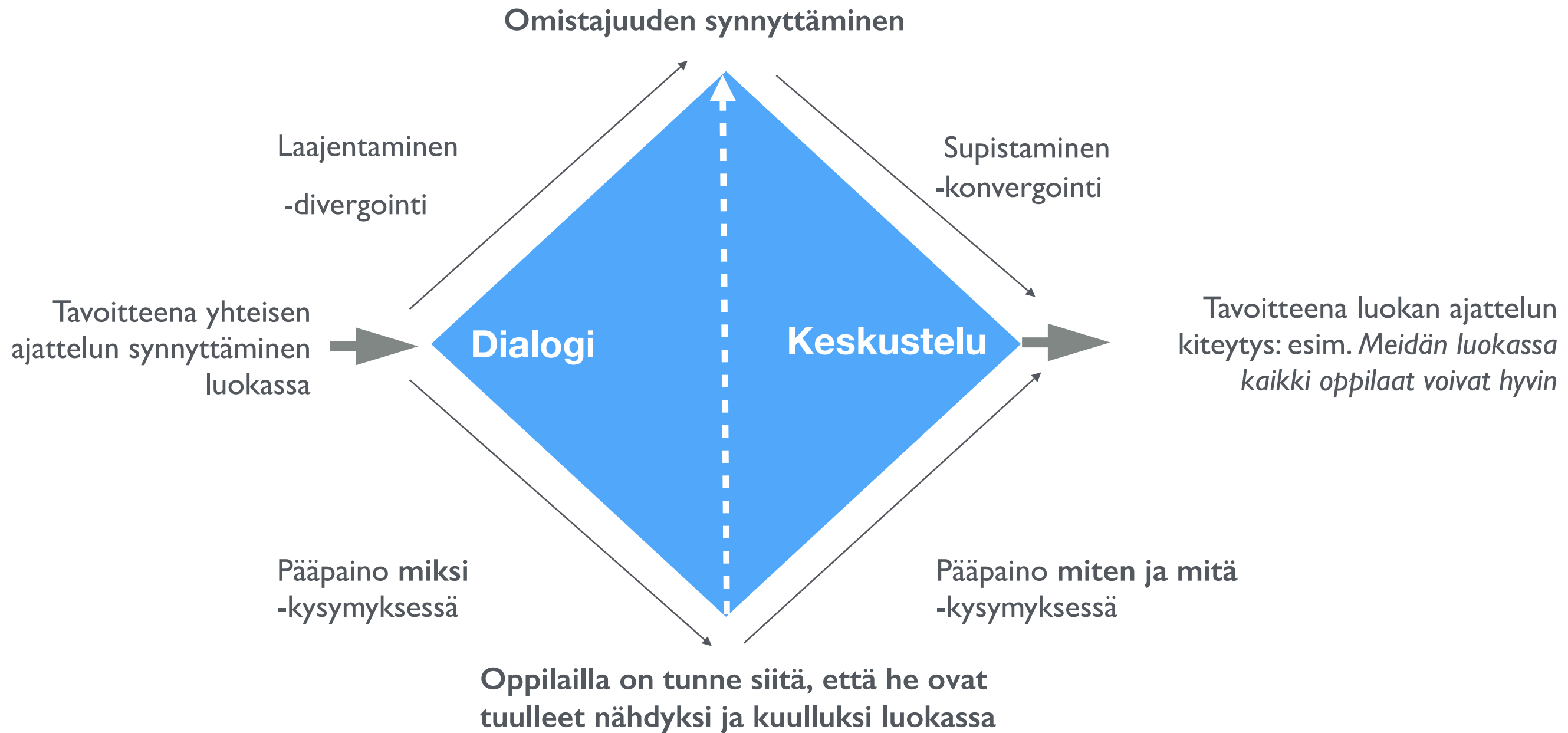


”Oppilaan hyvinvointi on verrannollinen opettajan ja vanhempien kykyyn ymmärtää oppilaan näkymätöntä osaa”

– Jukka Sinnemäki



YHTEISEN AJATTELUN SYNNYTTÄMINEN LUOKASSA











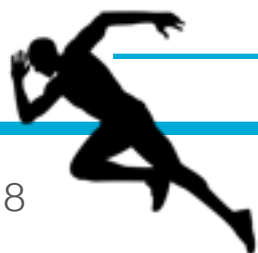
PEDAGOGIASTA HEUTAGOGIAAN

- pedagogian yhtenä tehtävänä on vahvistaa arvoja, jotka tukevat myönteisen toimintakulttuurin syntyä
- pedagogiassa opettajien pitää pystyä siirtymään heutagogiaan, jossa korostuvat oppilaan itsensä johtamisen taidot ryhmässä/ yhteisössä
- liikkuminen on enemmän yksilön hyvinvointia kun joukkueurheilua - nämä ovat myös yhdistettävissä

Pedagogia: opettaja opettaa pelin säännöt ja laittaa oppilaat pelaamaan joukkueisiin

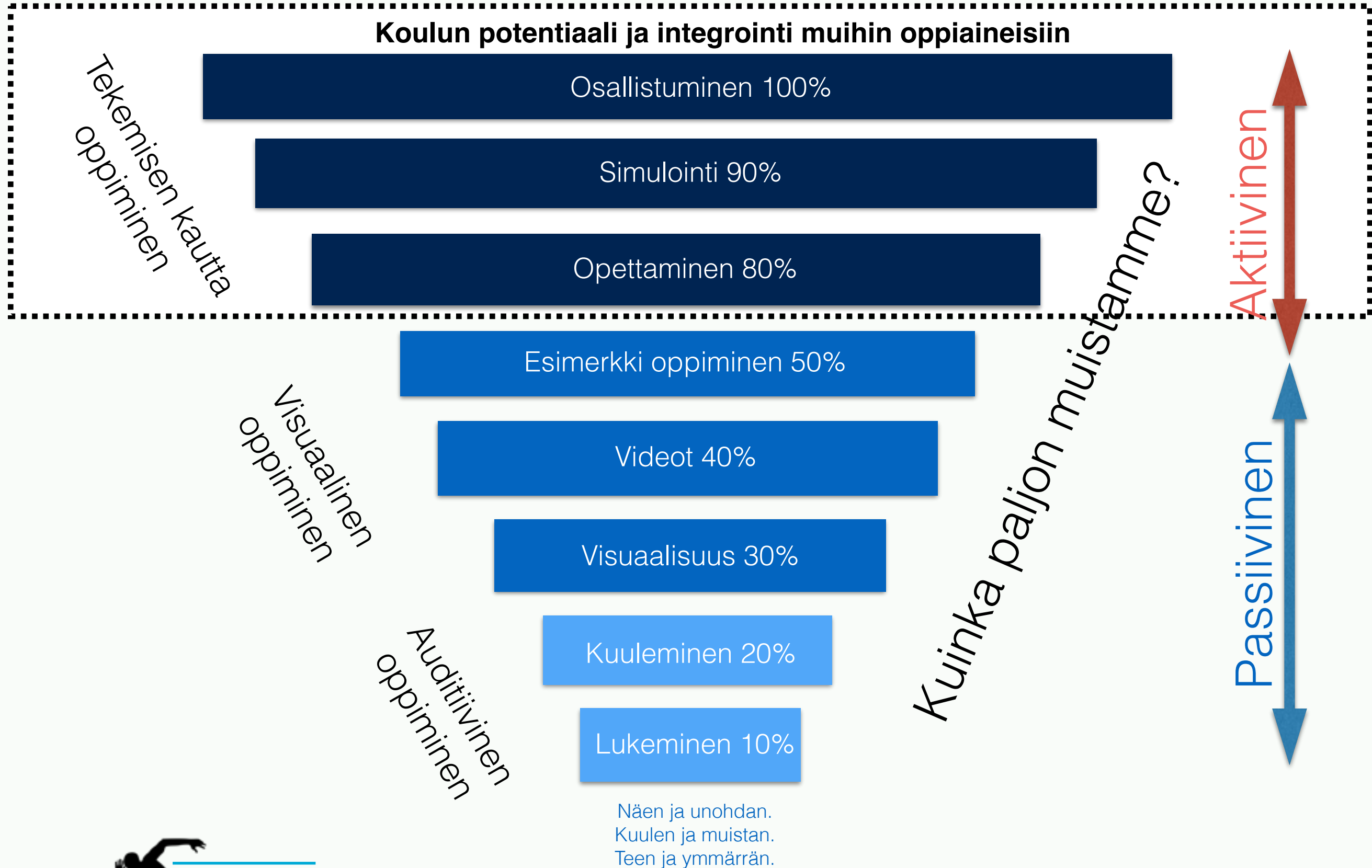
Heutagogia: oppilaat kehittävät yhdessä uuden pelin, jossa saadaan nostettua yksilön maksimisykkeet riittävän korkealle. Tulokset integroidaan oppilaiden johdolla biologian ja terveysopin projektiin, jossa oppilas johtaa omaa terveyttään seuraamalla kehonsa toimintoja

Toimintakulttuurin tulisi edetä koulun arjessa pedagogiasta kohti heutagogiaa

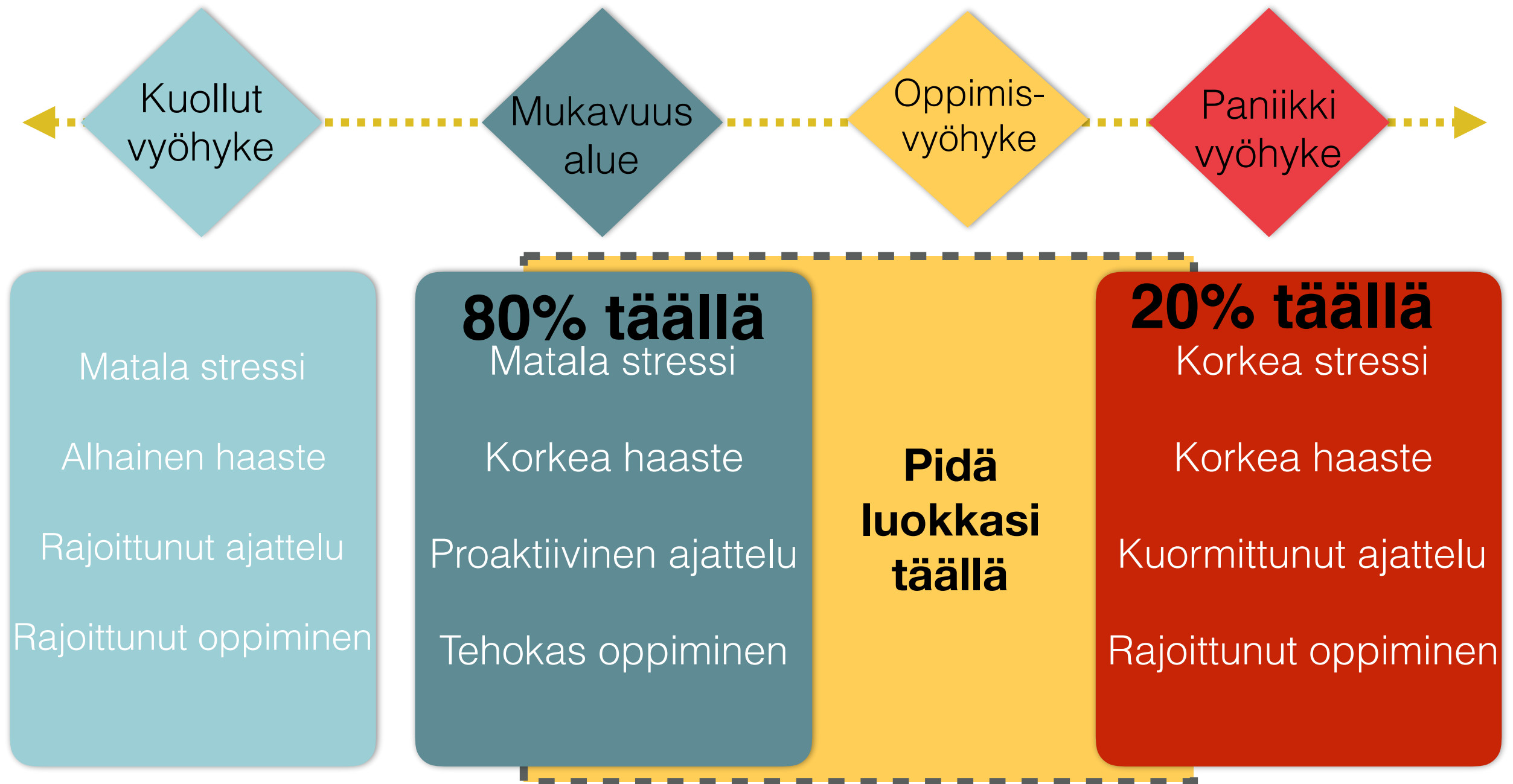


KUINKA OPPILAS OPPII?

Koulun potentiaali ja integrointi muihin oppiaineisiin



LUOKAN OPPIMISEN VYÖHYKKEET



The ultimate measure of a man is not where he stands in moments of comfort and convenience, but where he stands at times of challenge and controversy.

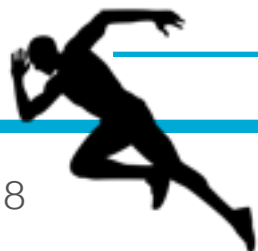
-Martin Luther King, Jr.



Itsetunnon kuusi ainesosaa

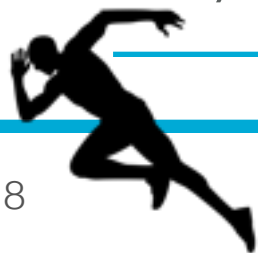
Itsetunnon kuusi ainesosaa, jotka voivat voimistaa tai vähentää elämämme elinvoimaa.

1. FYYSINEN TURVALLISUUS - vapaus fyysisistä haitoista
2. EMOTIONAALINEN TURVALLISUUS - uhkailun ja pelon puuttuminen
3. IDENTITEETTI - kuka minä olen?
4. YHTEYS - yhteenkuuluvuuden tunne
5. PÄTEVYYS - tunne olla kykeneväinen
6. MISSIO - tunne, että elämällä on merkitys ja suunta



OPETTAJAN SUHDETYÖ

- tutkimusmatka lähtee liikkeelle suhteen luomisesta
- tänään opettaja-oppilas suhteen rinnalla korostuvat opettaja-huoltajat suhde
- opettajien ja vanhempien kasvatusyhteistyö on suoraan verrannollinen oppilaan kokemaan hyötyyn akateemisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti
- ihmisten kohtaamisessa tulee olla kaksi subjektia, ei subjekti ja objekti - vuorovaikutustaidot !
- hyvinvointi on perusta identiteetin kehittymiselle ja oppimaan oppimisen taitojen kehittymiselle



OPETTAJIEN JA OPPILAJDEN LAHJAKKUUDET ONTUOTAVA ESIIN

- toisiaan arvostava ja kunnioittava yhteisö luo tilan toimia omasta lahjakkuudesta ja intohimosta käsin
- koulun ja muun elämän välinen muuri pitää murtaa: se, mikä innostaa, nostetaan kehittymisen ja oppimisen keskiöön
- opettajat valmennetaan kehittämään oppilaiden:
 - hyvinvointia (henkiset, tiedolliset (ja taidolliset), sosiaaliset ja fyysiset ulottuvuudet on saatava TASAPAINOON
 - reflektiivistä- ja kriittistä ajattelua sekä argumentointitaitoa
 - oppimaan oppimisen taitoja



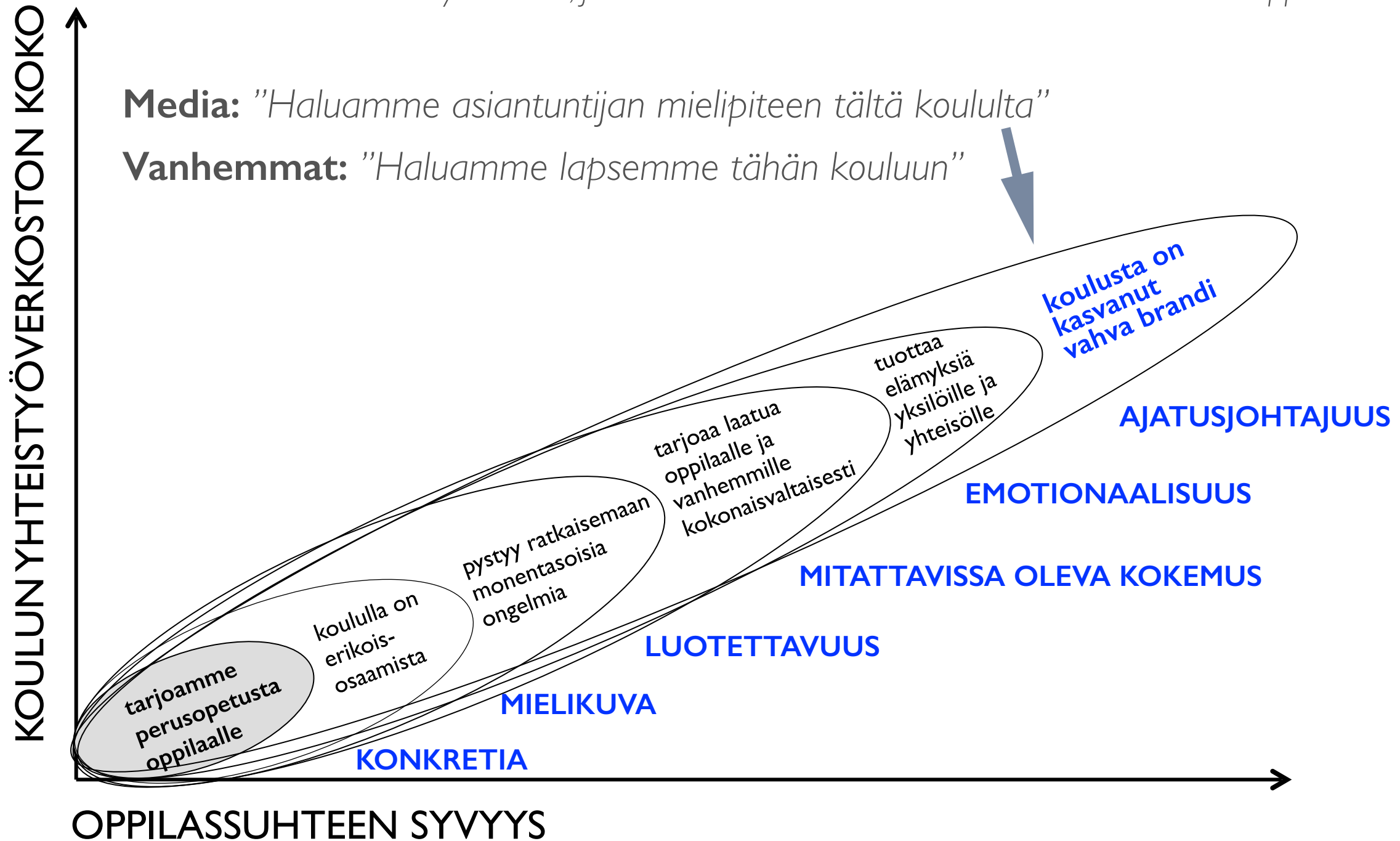
ONGELMIA JOITA MEIDÄN TULISI RATKAISTA

- yhä suurempi osa huoltajista on hukassa omassa kasvatustyössään
- perusopetukselta puuttuvat työkalut huoltajien ohjaamisessa kasvatustuuseen
- elämän viihteellistyminen, tunteiden ylivalta ja hyvinvointi
- roolimallien puute ja yhteisöllisyyden heikentyminen koulussa ja kotona



MITÄ LISÄARVOA KOULUN PITÄISI TUOTTAA OPPILAALLE?

Tämä on tärkeää ymmärtää, jotta voimme nähdä millä tasolla toimimme suhteessa oppilaisiin?



”...uskomme, että
menestyminen on
hyvinvoinnin sivutuote”

-Aki Hintsa



**Kun tavoitat oppilaan
sydämen, tavoitat
koko perheen ja
yhteisön.**



Oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, joka sisältää mm. liikuntaa, palautumista, unta, ravitsemusta, mielenterveyttä, ihmissuhteita jne. Sekä motivoivaa opetusta, ohjausta ja kodin tukea. On tärkeää ymmärtää kaikki oppimisprosessiin vaikuttavat tekijät. ”

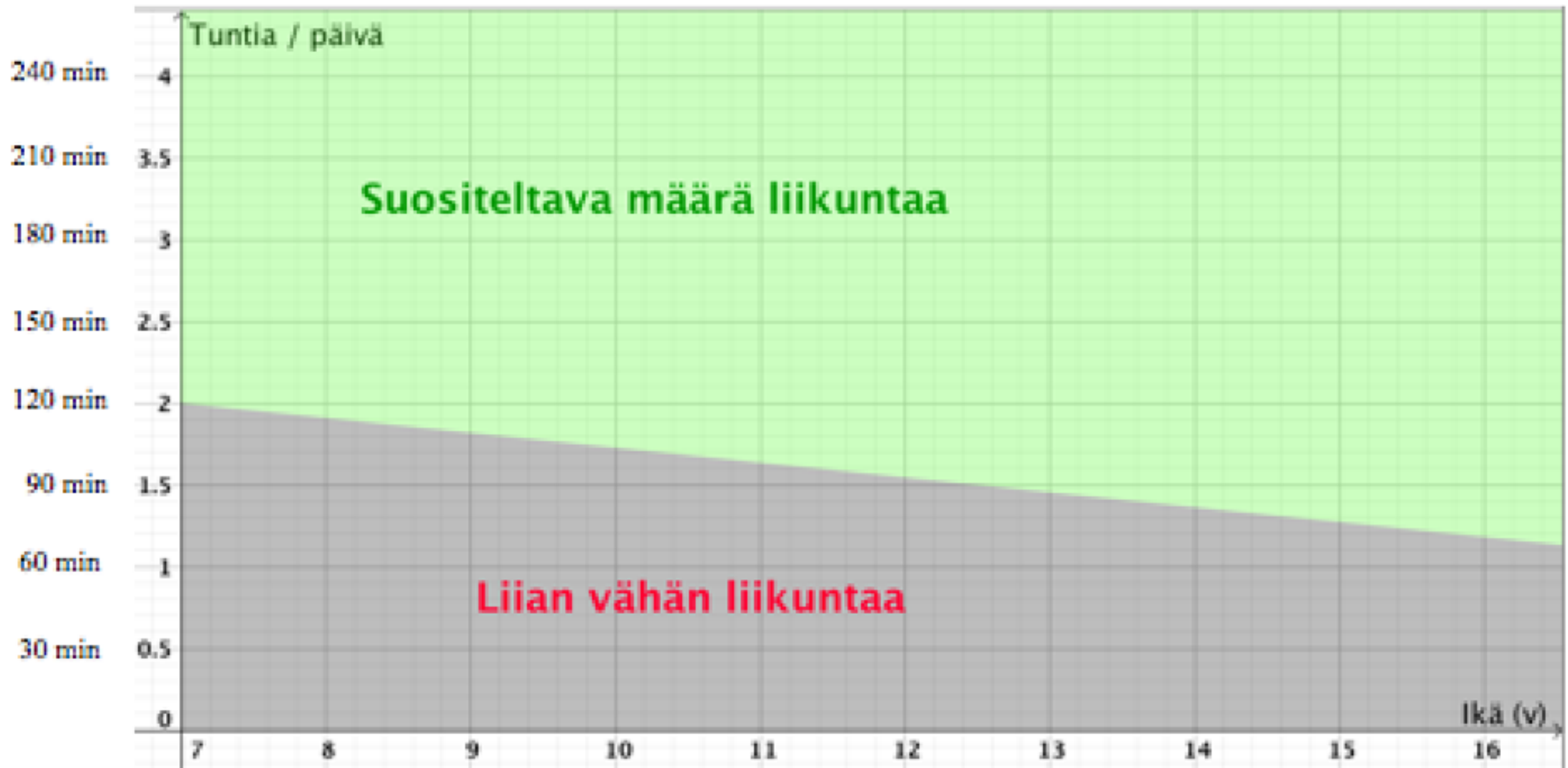
-Jukka Sinnemäki



Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

(ukkinstituutti.fi)



Kaavio - Sinnemäki 2018



ASKELEET

yli 30000

jäättävää toimintaa / aivan loistavaa

20000-30000

erinomainen / kuntoa kohottova

15000-20000

erittäin aktiivinen

10000-15000

hyvä

7000-10000

kohtalaisesti

0-7000

liian vähän



Jukka Sinnemäki

Oppitunnin yhteenveto

Kesto: 01:01:29
Kalorit: 864 kcal
Tavoite: 23:56 / 20:00 mm:ss
Tallennetut tiedot: 100%
Maks. syke: 181
Keskisyke: 153

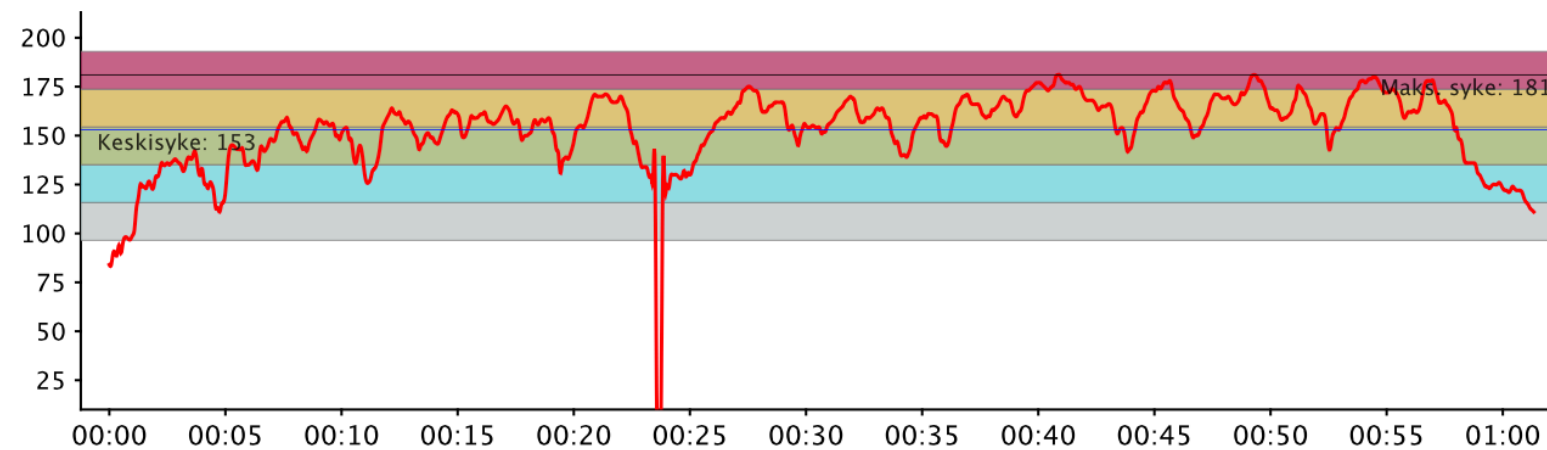


● Aika tavoitteeseen (0%) ● Saavutettu yhteensä (100%)

Harjoituksen vaikutus

Mahtava vauhti pitkässä harjoituksessa! Harjoittelu tällä teholla parantaa aerobista kuntoa. Se myös parantaa kehosi kykyä pitää yllä suurta tempoa kauemmin. Harjoituksen pitkä kesto kehitti kehosi kykyä sietää väsymystä. Tällä tehotasolla keho käyttää pääasiallisena energialähteenä hiilihydraatteja. Lisäksi tällainen harjoittelu polttaa kaloreita, parantaa esimerkiksi luiden terveyttä ja tekee olostasi energisen. Se myös valmistaa kehoasi ja mieltäsi menestyksellisiin opintoihin.

Sykekäyrä



Aktiivinen aika

Maksimi	00:05:55
Raskas	00:29:19
Reipas	00:16:05
Kevyt	00:07:51
Erittäin kevyt	00:01:17

Merkit



Opettajankoulutuksen tulee tuottaa muutosagentteja

”Muutosagenttina toimiminen edellyttää opettajalta sellaista osaamista, jota opettajankoulutukseen valikoituvalla akateemisella menestyjällä ei välttämättä ole.”



Children have never been
very good at listening to
their elders, but they have
never failed to imitate
them.

-James Baldwin



Our greatest glory
consists not in never
falling, but in rising
every time we fall.

-Oliver Goldsmith



“Hyvät asiat kantavat pitkälle” – ysiluokkalaiset hyvinvointia etsimässä



<https://www.firstbeat.com/fi/blogi/hyvat-asiat-kantavat-pitkalle-ysiluokkaiset-hyvinvointia-etsimassa/>

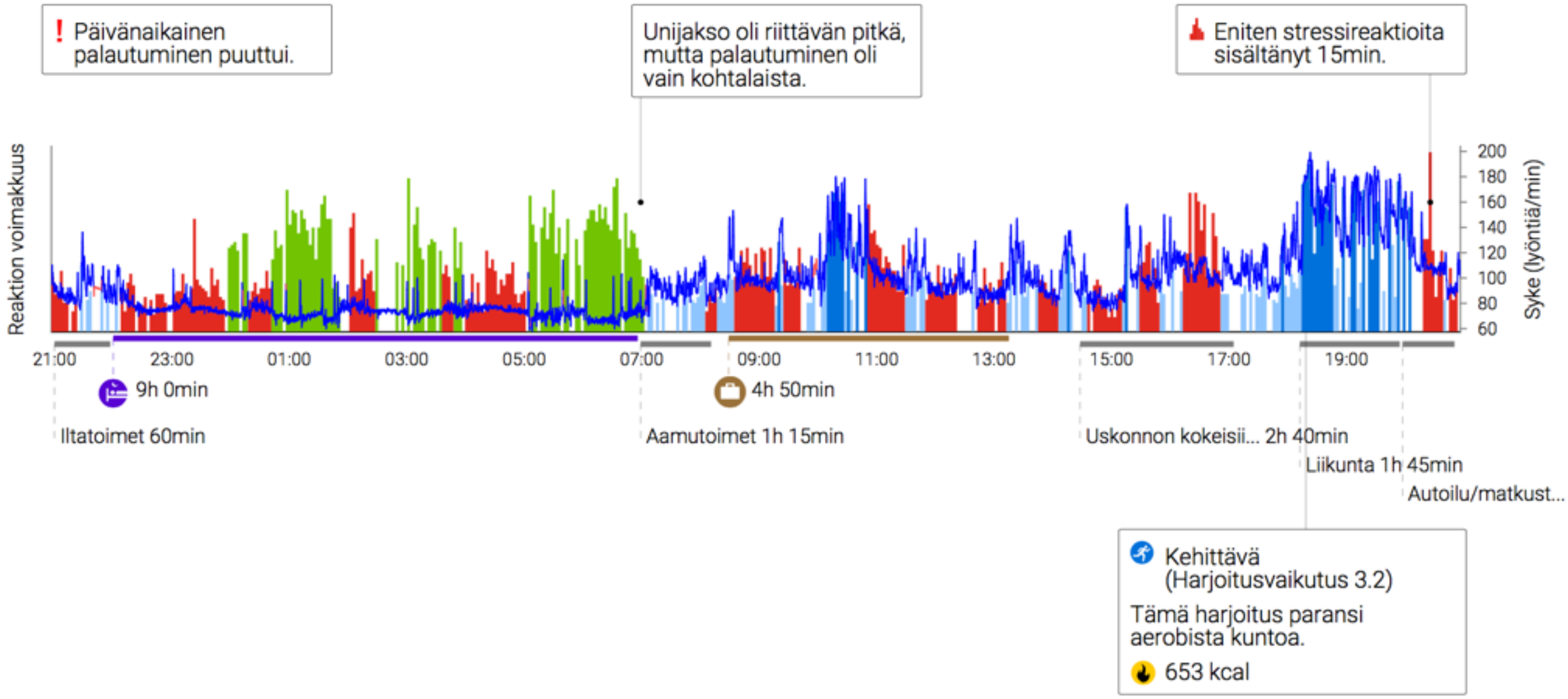


Oppilaiden saamia tutkimustuloksia

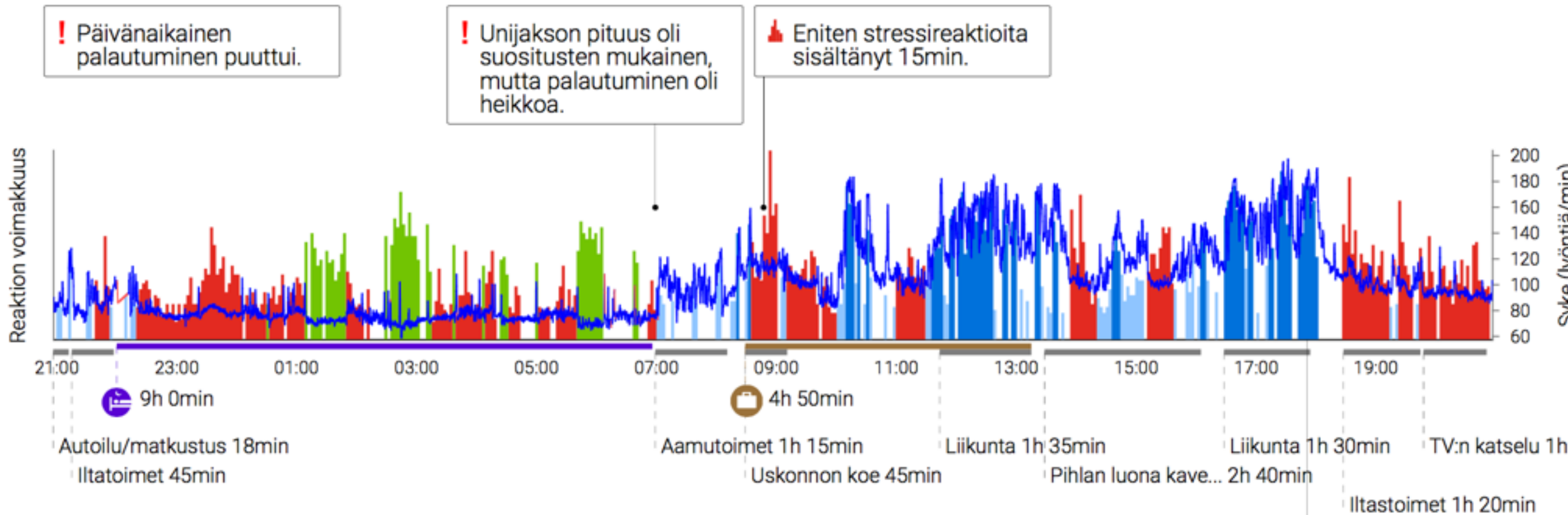
- Tietokonepelit eivät anna keholle aikaa palautua ja ylläpitää stressitilaa.
- Pelit myös heikentävät unen laatua radikaalisti.
- Monipuolisen tekemisen puute viivästyttää unenaikaisen palautumisen alkamista.
- Tiekonepelien aiheuttama jatkuva korkea syke ei tasaannu heti nukahtamisen jälkeen.
- Vaikka liikunnan vaikutukset uneen ovat usein positiiviset, jos päivään ei kuulu muuta kuin tiekoneella oleminen liikunnan lisäksi, ei kuntoilusta ole minkäänlaista hyötyä unenaikaiseen palautumiseen.
- Voimavarat kärsivät unen heikosta laadusta jopa kriittisellä tasolla. Jos henkilö ei pysty palautumaan riittävän hyvin yön aikana, normaalien päivänaikeisten aktiviteettien rasitus aiheuttaa voimavarojen laskukierteen.
- Ulkoliikunta vähentää stressiä merkittävästi ja parantaa unen laatua ja sen aikaista palautumista huomattavasti.



▲ Stressireaktiot
 ▲ Palautuminen
 ▲ Liikunta
 ▲ Kevyt liikunta
 — Syke
 — Puuttuva syketietao 1%



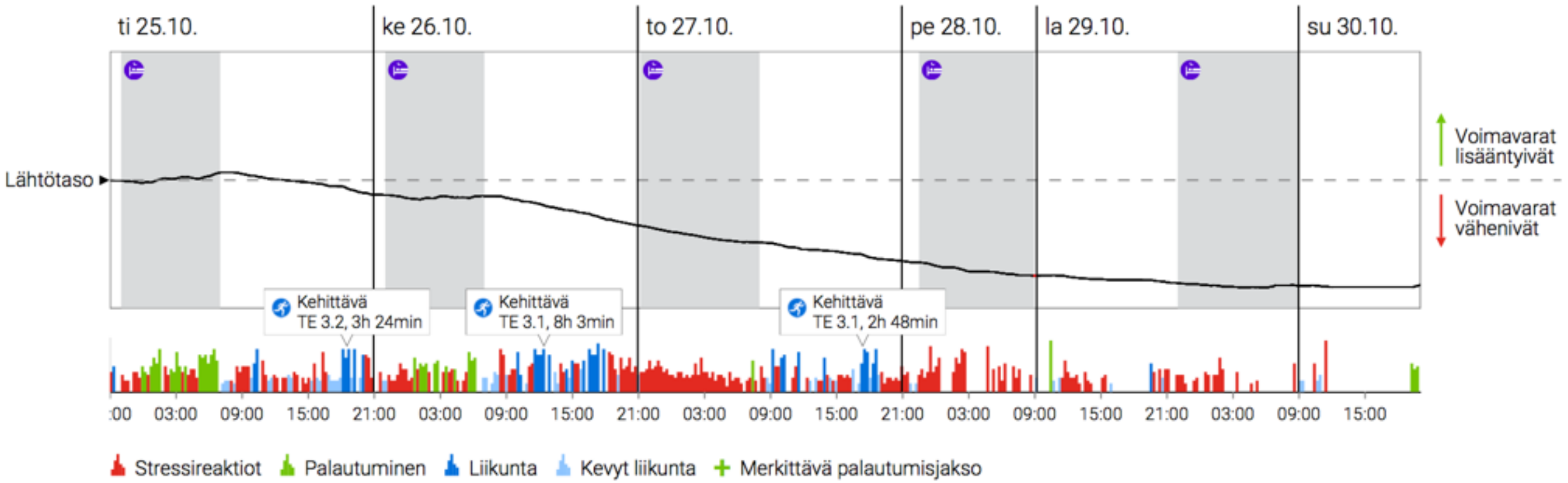
▬ Stressireaktiot
 ▬ Palautuminen
 ▬ Liikunta
 ▬ Kevyt liikunta
 — Syke
 — Puuttuva syketietao 1%



🏃 Kehittävä (Harjoitusvaikutus 3.1)
 Tämä harjoitus paransi aerobista kuntoa.
⬇️ 1472 kcal

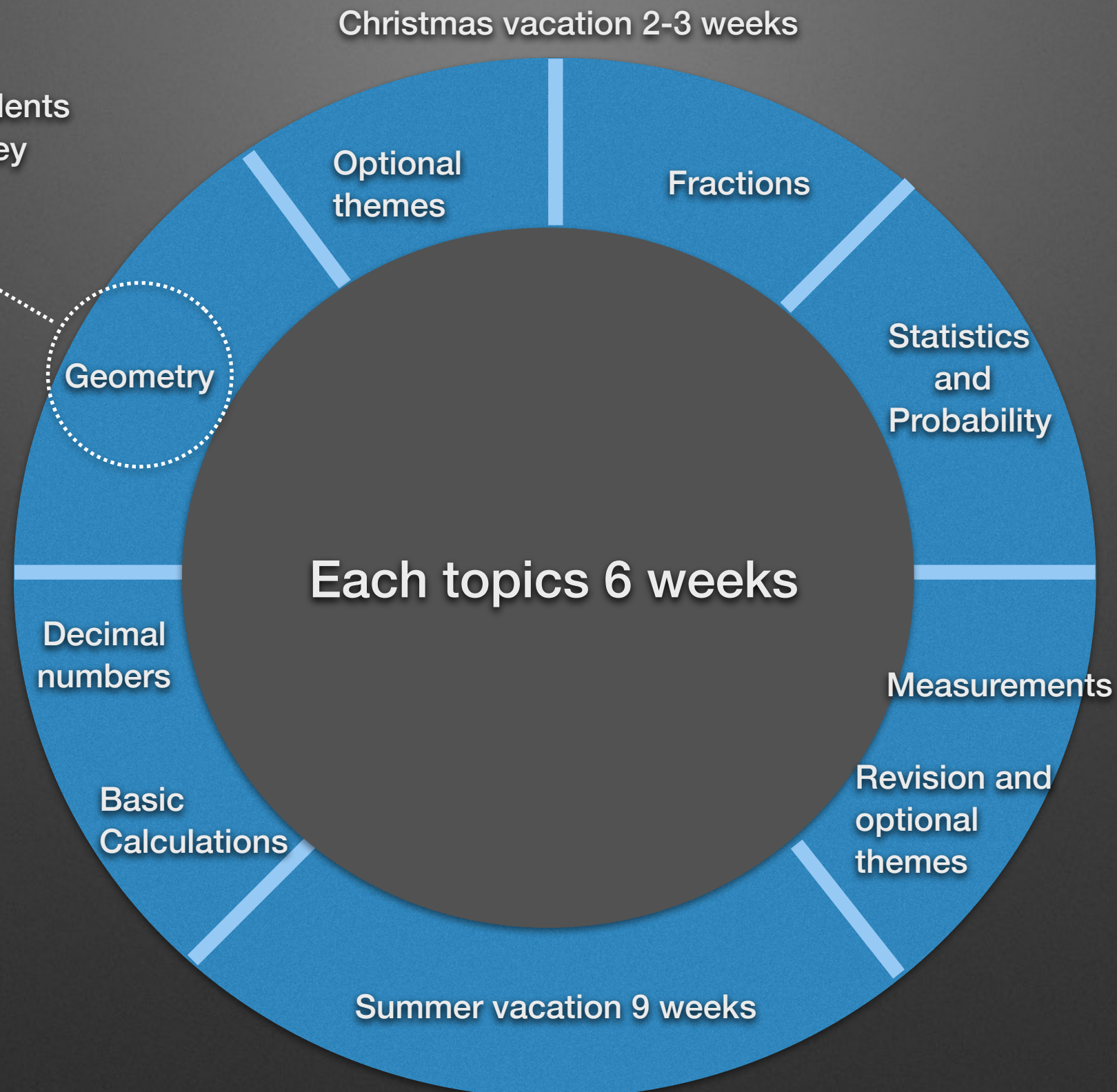


Voimavarat



Structure of National Curriculum in Mathematics in 5th grade

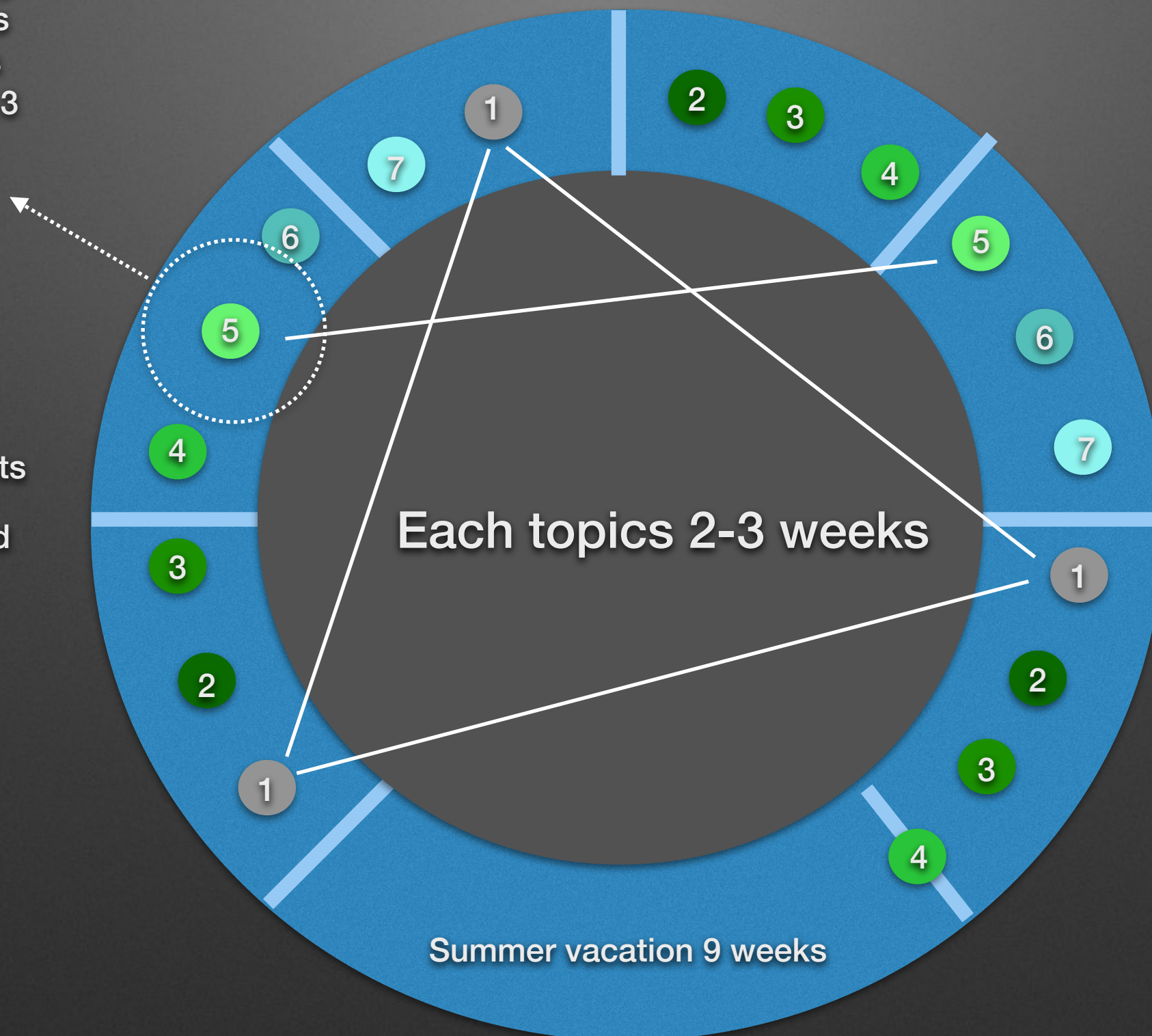
The challenge for students with themes is that they are taught only ones in the year



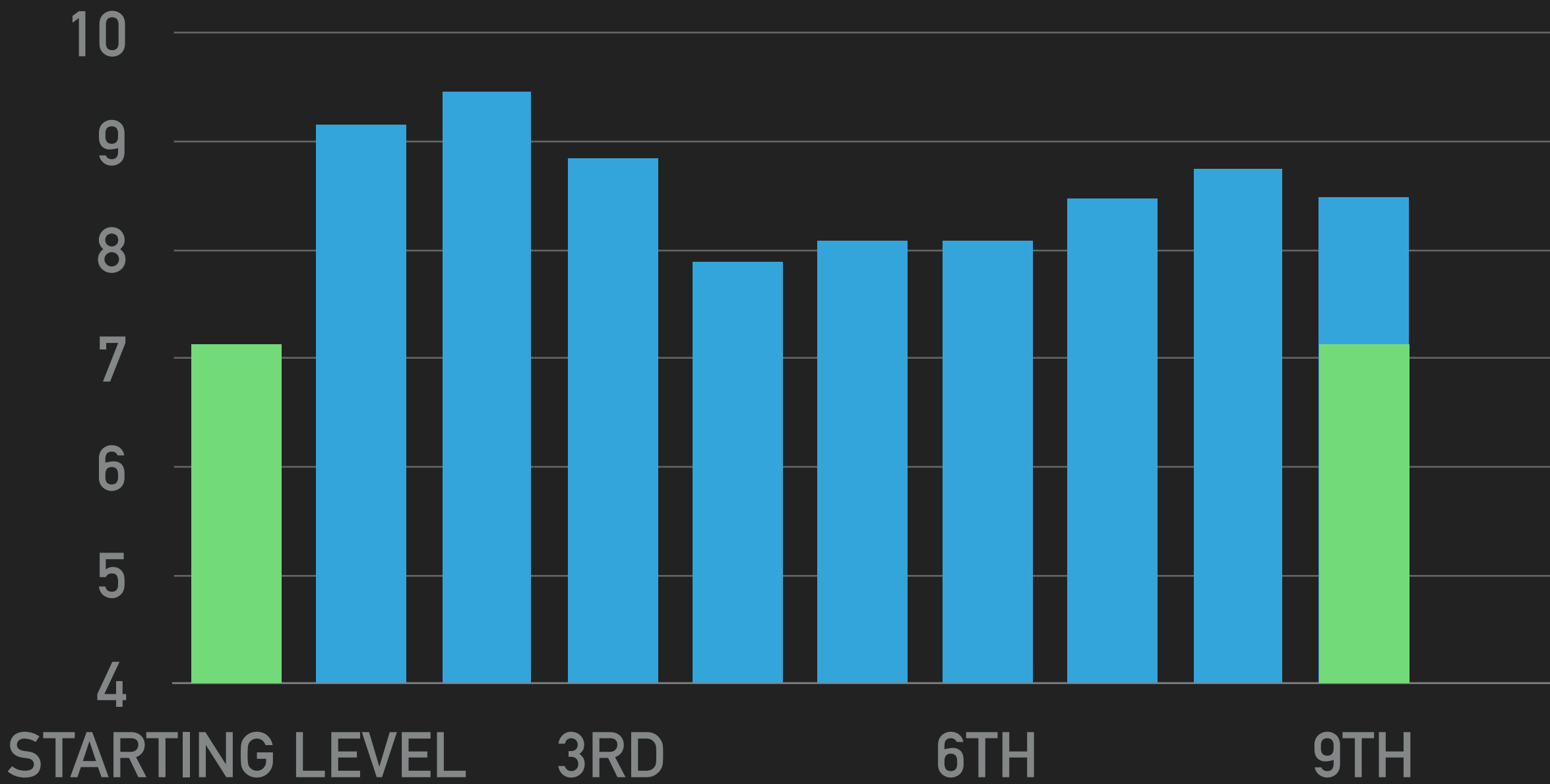
Process based cycle model of National Curriculum in Mathematics in the 5th grade

Each theme is level based learning for each individuals and each theme is repeated at least 2-3 times in the year

- 7 Measurements
- 6 Statistics and Probability
- 5 Fractions
- 4 Optional themes
- 3 Geometry
- 2 Decimal numbers
- 1 Basic Calculations



4th Grade Math Averages



MITÄ TAPAHTUU OPPIMISEN EVOLUUTIOS- SA?

FOCUS +/- 10 vuotta

1.0 Auktoriteetti ->1970

2.0 Tulokset ->1980

3.0 Oppija ->1990

4.0 Innovaatiot ->2000

5.0 Tulevaisuuden koulu,
yhteistuotantomalli 2020->

	OPPIJA	KASVATTAJA	SUHDE	ORGANISAATIO	HYVINVOINTI
	Passiivinen osallistuja	Auktoriteetti	Monologi, opettajakeskeinen	Keskusjohtoinen suljettu systeemi	Odotusarvona hyvä käytös
	ulkoamuistaminen, paremmat tulokset	Opettaja	Riippuu tuloksista	Keskusjohtoinen, osittain avoin systeemi	Odotusarvona hyvät tulokset
	Uusien tulosten saavuttaminen	Asiantuntija	Vuoropuhelu yksilöiden välillä	Hajautettu, avoin systeemi	Oppijat nähdään yksilöinä, joilla on erilaisia taitoja ja rajoitteita
	Uusien ideoiden tutkiminen	Fasilitaattori, tutkija	Tiimin vuoropuhelu	Verkosto	Ohjelmakeskeinen (hyvinvoinnin)kehittäminen
	Tulevaisuuden luominen	Valmentaja	Avoin ympäristö (local&global) dialogi, divergoiva ja konvergoiva ajattelu	Uusi kasvatuksellinen/digitaalinen ekosysteemi	Yksilön hyvinvointi kytetään osaksi yhteisön hyvinvointia (koulu, perhe), joka synnyttää maksimi(oppimis)tulokset



Muistiinpanoja Dubain konferensista

8-12 vuotiaista käyttää/kuluttaa sosiaalista mediaa 32tuntia viikossa.

Yli 50% oma nettiyhteys

Ruutuajan seurauksia

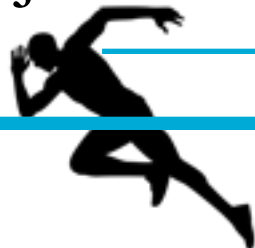
Muutokset tottumuksissa – vähemmän unta, vähemmän lukevat, vähemmän sosiaalista elämää

Mentaalit muutokset – aggressiivisuuden lisääntyminen, masennuksen lisääntyminen, yksinäisyyden lisääntyminen

Miten näyttäytyy koulussa – heikommät oppimistulokset, heikentynyt terveydentila, enemmän ihmissuhdeongelmia

Täytyy ymmärtää, että sosiaalisen median vaikutus ei ole neutraali – vaikuttaa käyttäytymiseen mentaliteettiin, sosiaalisiin suhteisiin. **Kaikki nämä ovat sosiaalisen median sivutuotteita**

Nuorten maailma on jatkuvasti stimuloitu, häiriintynyt ja täynnä ärsykeitä, jotka passivoivat omaa ajattelua ja toimintaa.



Kirkkososiologian professori Anne Birgitta Pessi

”Professori Pessin mukaan ihmiset, jotka kokevat elämänsä merkitykselliseksi voivat myös muita paremmin. Merkityksellisyys ruokkii hyvinvointia ja antaa voimia kestää myös vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Jos pitäisi valita onnellisen tai merkityksellisen elämän välillä, niin Pessin mukaan jälkimmäinen vaihtoehto on parempi ja kantaa pidemmälle.

– Onnellisuus on tärkeää, mutta sen vaikutus on lyhyempi kuin merkityksellisyyden. Ihmisellä on luontainen tarve olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Merkityksellisyys tulee siitä, mitä minä olen toisille ja toiset minulle. Myötätunnosta seuraa merkityksellisyyttä, mikä puolestaan antaa elämään energiaa ja vahvistaa hyvinvointia.”

”Myötätunto on Pessin mukaan syvin mahdollinen merkityksen lähde. Se koostuu kolmesta osasta. Ensin herää tietoisuus toisen ihmisen tilanteesta. Se on toisen ihmisen huomaamista ja kenties tämän luokse pysähtymistä. Siitä seuraa tunne, halu kohdata ja auttaa toista ihmistä. Kolmantena vaiheena on toiminta. Se voi olla auttamista, lohduttamista, rohkaisemista tai muuta tilanteeseen sopivaa toimintaa.”



”Pääviestini opettajille ja kasvattajille on se, että jokainen ihminen on yksilö ja kuljettaa mukanaan omaa elämäntarinaansa.”

– Jukka Sinnemäki

