

Erasmus+

## Sisällysluettelo

### Erasmus+

Katsaus koulumme kansainvälisyystoimintaan 23.5.2023

Organisaatiokaavio

Kansainvälisyysstrategia

LV 2022 - 2023

LV2021-22

LV 2021-2022

Päätös ja arviointipalaute

Kansainvälisen toiminnan aloittaminen ja tavoitteet

Jokivarren koulun KA1-hakemuksen tiivistelmä

Erasmus-hanke pähkinäkuoressa

Akkreditointi

Erasmus+ -akkreditointi

Akkreditointihakemus 2022

Akkreditointipäätös

Erasmus +

Linkkejä tarpeellisille sivuille

KA1 lyhyesti ja kurssiluettelo

### Jokivarsi school

Jokivarsi school and the Finnish education system briefly in English

### Blogit

#### Italia, Firenze 04/23

Classroom Management Solutions for Teachers: New Methodologies, Effective Motivation, Co-operation and Evaluation Strategies

Perjantai 21.4.23

Torstai 20.4.23

Keskiviikko 19.4.2023

Tiistai 18.4.2023

Pitsaa ja pastaa



## Ranska, Strasbourg 03/23

## Leadership and Management for School Principals - Reksikoulutusta

6. päivä ja kotimatka

5. päivä

4. päivä

3. päivä

2. päivä

1. päivä

Menomatka

Tähän saakka melkein aikataulussa. Odotellaan bussissa (30 min sitten piti lähteä), että lähdemme kohti Strasbourgia. Kahden ja puolen tunnin köröttely. Aikataulun mukaan olisimme siellä klo 20, mutta toivotaan että ennen klo 21, koska pitää vielä hankkiutua hotellille.

## Islanti, Reykjavik 02/23

## MINDFULNESS AND MEDITATION, Reykjavik 4.-12.2.2023

Ja viimeisenäkin päivänä tuuleeeeeee.....

Hopscotchhhhhh.....

Päijäthämäläistä knoppitietoutta Islannista

Valmistujaiskahvillaaaaaaa.....

Smart vision!

Murrrrrrrrr.....

Sharing good practice!

Vettä virtaaaaaa.....

Happiness is a journey!

Ja nyt tulee jo vähän rakeitaaaaaa.....

Keep up the good work!

## Italia, Bologna 10/22

## Special needs and inclusive education, the Italian experience of overcoming segregation / Antti

Kuudes päivä

Viides päivä

Neljäs päivä

Kolmas päivä

Toinen päivä

Ensimmäinen päivä

Matka alkanut

## Espanja, Barcelona 10/22

Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development, Barcelona / Asta & Outi

Viides ja viimeinen kurssipäivä Viernes

Neljäs kurssipäivä

Kolmas kurssipäivä, Miércoles

Toinen kurssipäivä

3.10. Ensimmäinen kurssipäivä Lunes

## Italia, Firenze 05/22

Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach; Europass Teacher Academy, Florence / Riitta, Pirkko & Päivi

Happy end

Ladyt ja mindfulness, osa 4

Ladyt kirkossa

Ladyt ja mindfulness, osa 3

Ladyt ja mindfulness, osa 2

Ladyt taputtelemassa villisikaa

Ladyt taiteen taivaassa

Ladyt ja mindfulness, osa 1

## Italia, Soverato 05/22

EXPERIENCE ITALY: LANGUAGE, CULTURE&FOOD in Calabria region; Soverato, Italia / Kimmo

Il quinto giorno

Il quarto giorno

Il terzo giorno

Il secondo giorno

Il primo giorno, Soverato

Prologio, Napoli

## Italia, Firenze 04/22

Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach; Europass Teacher Academy, Florence / Hanna & Mervi

Toscanan retkipäivä

Viimeinen kurssipäivä

Neljäs kurssipäivä

Nine dots -tehtävä

Kolmas kurssipäivä

Opastettu kävely

Opastettu kävely Firenzen keskustassa

Toinen kurssipäivä

## Materiaaleja kursseilta

Materiaaleja kursseilta

Inclusive education

Linkkejä materiaaleihin ja artikkeleihin

Artikkeli inklusiivisen opetuksen kurssista

## Erasmus+

### Katsaus koulumme kansainvälisyystoimintaan 23.5.2023

Jokivarren kansainvälisyysstrategia pohjautuu Orimattilan kaupungin sekä valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan. Keskeisinä tavoitteina niissä on kansainvälisyyden sekä monikulttuurisuuden edistäminen. Orimattilan kaupungin sivistystoimessa kouluja kannustetaan osallistumaan kansainvälisyystoimintaan. Kaupungilla on koulujen kansainvälisyystoiminnan koordinaattori. Kansainvälisyystoiminta tapahtuu opetushallituksen tarjoamien ohjelmien (Erasmus+, NordPlus, eTwinning) kautta.

Koulumme kulttuuriin kuuluu kehittää toimintatapoja, joilla voidaan parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja oppimisen edellytyksiä. Pyrimme olemaan suvaitseva kouluyhteisö, jossa kaikilla on tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautua ja kokea osallisuutta. Haluamme vahvistaa henkilökunnan osaamista ja kehittää koulun toimintakulttuuria kansainvälisen toiminnan avulla. Tavoittelemme sitä, että oppilaat kokevat olevansa eurooppalaisia ja aikuisten eurooppalainen identiteetti vahvistuu.

Olemme herätelleet vuosia uinuneen KV-toiminnan henkiin ja vuonna 2020 alkaneen KA1-hankkeen päättyessä toukokuussa 2023 koulumme henkilökunnasta 14 opettajaa ja rehtori on osallistunut kahdeksalle eri kurssille Italiassa, Espanjassa, Islannissa ja Ranskassa.

Kurssien myötä henkilökunnan kielitaito ja kulttuurikompetenssi vahvistuivat ja monipuolistuivat. Osallistujat saivat kokemuksia epävarmuudesta ja keskeneräisyydestään toimiessaan ja kommunikoidessaan vieraalla kielellä. Tämä vahvistaa kykyä asettua oppijan asemaan koulutyössä. Opettajien menetelmälliset työkalupakit laajentuivat ja monilla kursseilla oli harjoitteita, joihin heittäytyminen vahvisti uskoa omaan pärjäämiseen ja rohkaisee kokeilemaan uusia menetelmiä ja lähestymistapoja omassa koulutyössään. Saimme myös paljon uusia kontakteja ympäri Eurooppaa.

Jokivarren koululle on myönnetty Erasmus+ -akkreditointi eli "laatuvarmistettu Erasmus+ -jäsenyys". Olemme saaneet rahoituksen Erasmus+ -toiminnan jatkamiselle ja ryhdymme nyt suunnittelemaan uusia liikkuvuuksia. Tarkoituksenamme on aloittaa oppilasryhmien liikkuvuudet tulevana lukuvuonna.



### Organisaatiokaavio

**Jokivarren koulun organisaatiokaavio Erasmus-hankkeissa**  
vuosiksi 2022 - 2027



Kansainvälisyysstrategia

## JOKIVARREN KOULUN KANSAINVÄLISYYSSTRATEGIA 2022-2027

Koulun kansainvälisyysstrategia pohjautuu Orimattilan kaupungin sekä valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan. Keskeisinä tavoitteina niissä on kansainvälisyyden sekä monikulttuurisuuden edistäminen.

Orimattilan kaupungin sivistystoimessa kouluja kannustetaan osallistumaan kansainvälisyystoimintaan. Kaupungilla on koulujen kansainvälisyystoiminnan koordinaattori. Kansainvälisyystoimintaa tuetaan opetushallituksen tarjoamien ohjelmien (Erasmus+, NordPlus, eTwinning) kautta.

Jokivarren koulun kasvatus- ja opetustyö perustuu opetussuunnitelman perusteiden arvoihin:

- Oppilain ainutlaatuisuus ja oikeus hyvään opetukseen
- Ihmisyys, sivistys ja demokratia
- Kulttuurinen moninaisuus rikkaana
- Kestävän elämäntavan välttämättömyys.

Koulumme kulttuuriin kuuluu kehittää toimintatapoja, joilla voidaan parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja oppimisen edellytyksiä. Pyrimme olemaan suvaitseva kouluyhteisö, jossa kaikilla on tasa-arvoiset mahdollisuudet koulutua ja kokea osallisuutta.

Haluamme vahvistaa henkilökunnan osaamista ja kehittää koulun toimintakulttuuria kansainvälisen toiminnan avulla. Tavoittelemme sitä, että oppilaat kokevat olevansa eurooppalaisia ja aikuisten eurooppalainen identiteetti vahvistuu. Koulutuksella pyritään tukemaan henkilökunnan pedagogista rohkeutta ja minäpystyvyyttä, laajentamaan menetelmällistä osaamista ja kehittämään kielitaitoa sekä uusien eurooppalaisten kontaktien myötä verkostoitumaan. Koulupudokkuuden ehkäisyminen vahvistamalla hyväksyvää ilmapiiriä ja inklusiivista toimintakulttuuria on tärkeää ja ajankohtaisia koko Euroopassa, ja haluamme olla jalkamaa kokemuksia ja oppimassa uusia keinoja tukea kouluyhteisöön kiinnittymistä.

Olemme herätelleet vuosia uinuneen KV-toiminnan henkiin ja vuonna 2020 alkaneeen KA1-hankkeemme myötä noin kolmannes koulumme opettajista on osallistunut eurooppalaisille kursseille keväteen 2023 mennessä. Henkilökunnan motivaatio eurooppalaiseen yhteistyöhön vahvistuu entisestään omien ja kollegoiden hyvien kokemusten kautta. Näin syntyy aitoa halua ja osaamista suunnitella ja toteuttaa oppilaiden liikkuvuuksia.

Monikulttuurisuus näkyy koulumme arjessa, sillä meillä maalaiskaupungissakin on jo useista eri kulttuuri- ja kielitaustoista tulevia oppilaita. Oppilaat puhuvat äidinkieltään 13 eri kieltä. Kotikansainvälisyys onkin tärkeä osa kansainvälisyysstrategiaa. Annamme oppilaille ja heidän perheilleen mahdollisuuden tuoda omaa kulttuuriansa esille samalla, kun yhdessä elämme kesellä omaa suomalaista kulttuuriamme. Omaan vahvaan kulttuuriperintöömme nojaten kasvamme aktiivisiksi toimijoiksi ja herätämme kiinnostusta muita kulttuureja kohtaan. Näin luomme vuorovaikutusta kulttuurien välille ja luomme pohjaa kestäväälle kulttuuriselle kehitykselle.

Antamalla oppilaille mahdollisuuden tutustua uusiin kulttuureihin luomme edellytyksiä kansainväliselle vuorovaikutukselle ja yhteisöllisyyden kokemiselle. Yhtenä perusopetuksen tavoitteena on ihmisoikeuksia kunnioittava maailmanalaisuus. Edistämme tavoitteen toteutumista kansainvälisten projektien myötä. Koska erityisesti nuorempien oppilaiden on vaikea hahmottaa kaukaisia asioita, on Eurooppa ja sen kulttuurit luonteva tutustumiskohde.

Jokaisella henkilökunnan jäsenellä ja jatkossa myös oppilailla on mahdollisuus osallistua kansainvälisyystoimintaan Erasmus-hankkeiden kautta saatavan rahoituksen myötä. Myös ne oppilaat ja henkilökunnan jäsenet, joilla muutoin erilaisista syistä johtuen ei ole mahdollisuutta matkustaa uusiin maihin ja kulttuureihin, voivat saada taloudellisen mahdollisuuden tätä kautta.

## LV 2022 - 2023

Lukuvuoden aikana toteutui 15 opettajan ja rehtorin liikkuvuudet. Osallistuimme yhteensä kahdeksalle eri kurssille Italiassa, Espanjassa, Islannissa ja Ransakassa. Erasmus+ -hanke päättyi ja laadimme loppuraportin. Teimme akkreditointihakemuksen tulevaisuuden liikkuvuuksien helpottamiseksi ja se meille myönnettiin. Uusi Erasmus+ -hanke vuosille 2023-27 alkaa ja mukaan liikkuvuuksiin tulee myös oppilasryhmät.

## LV2021-22

Erasmus-liikkuvuudet alkoivat. Italiaan lähti kevään 2022 aikana 6 opettajaa. Heidän matkakuulumisensa on luettavissa blogi-sivulta.

## LV 2021-2022

Hankkeen toteutukseen myönnettiin vuosi lisäaikaa pandemian vuoksi. Toiminta on ollut pysähdyksissä vuoden ajan. Pääsemme toteuttamaan hankkeen koulutusmatkoja kevästä 2022 alkaen.

## Päätös ja arviointipalaute

Erasmus+ kansallinen toimisto on käsitteli hakemuksemme hakukierroksella 2020 (11.2.2020) ja päätti myöntää nimetyille hankkeellemme tukea enintään 32430 euroa. Kaikki hakemamme liikkuvuudet (kurssit) voidaan siis toteuttaa.

Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen takia vuonna 2020 hyväksytyt hankkeet eivät pääse aloittamaan toimintaansa normaalisti 1.6.2020 alkaen ja tästä syystä Opetushallitus on automaattisesti pidentänyt kaikkien liikkuvuushankkeiden kestoja 12 kk päättymis-päiväyksestä lähtien.

Jokivarren koulussa liikkuvuudet on suunniteltu alkaviksi lukuvuonna 2021-22.

### ARVIOINTIPALAUTE:

#### **Relevance of the project, pisteet 28**

Koulun toiminta-ajatukseen kuuluu tarve kehittää toimintatapoja, joilla voidaan parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja oppimisen edellytyksiä. Liikkuvat henkilöt ovat koulun henkilökuntaa. Rehtori ja koko henkilökunta ovat linjanneet hankkeen tavoitteet ja ydinalueet. Tavoitteissa näkyy tarve vahvistaa henkilökunnan osaamista ja kehittää koulun toimintakulttuuria. Hakemuksessa on kuvattu hankkeen tavoitteita ydinalueittain: Nuori eurooppalaisena; etappina henkilökunnan eurooppalaisen identiteetin vahvistaminen. Suvaitseva kouluyhteisö, jossa kaikilla on tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautua ja kokea osallisuutta. Koulupudokkuuden ehkäiseminen mm. vahvistamalla hyväksyvää ilmapiiriä ja inklusiivista toimintakulttuuria.

Liikkuvuuksilla on tavoitteena myös kehittää koulun kansainvälistä toimintaa, johon on suunniteltu oppilaiden liikkuvuuksia, KA2- hanketta valinnaisaineeksi sekä henkilökunnan kielitaidon ja eurooppalaisen identiteetin vahvistamista. Tavoitteet on perusteltu yksityiskohtaisesti ja ne on rakennettu erinomaisesti koulun tarpeisiin perustuen. Opetushenkilökunnan tarpeet on kerrottu konkreettisesti ja avoimesti. Koulutuksilla pyritään tukemaan henkilökunnan pedagogista rohkeutta ja minäpystyvyyttä, laajentamaan menetelmällistä osaamista ja kehittämään kielitaitoa sekä uusien eurooppalaisten kontaktien myötä verkostoitumaan ja rakentamaan Erasmus+ KA2- hanketta. Osallistujaprofiilien ja kurssitulosten integrointi opetussuunnitelmaan ja koulun tavoitteisiin voisi olla konkreettisempaa. Hankekokonaisuus vaikuttaa jäntevältä ja siitä saatavat oppimistulokset vastannevat sekä koulun että opettajien tarpeisiin erinomaisesti. Quality of the project design and implementation, pisteet 37 Toiminnan eri vaiheet valmistelu, toteutus, seuranta, odotukset, arviointi ja vaikuttavuus on kuvattu hakemuksessa avoimesti ja yksityiskohtaisesti. Hankesuunnittelu on aloitettu ajoissa ja siihen on osallistunut rehtori, KVkoordinaattori ja kansainvälisyystyöryhmä sekä heidän lisäksi kaupungin kansainvälisyyskoordinaattori. Hankkeella on sivistystoimen tuki ja se on kirjattu koulun toimintasuunnitelmaan. Liikkuvuudet, niiden laajuus, niihin käytettävä aika ja hankkeen kulut vastaavat tavoitteita. Hankekulut ovat selkeästi tarpeelliset ja tuottavat lisäarvoa. Eurooppalaisessa kehittämissuunnitelmassa käy selkeästi ilmi koulun toiminnan kehittämisen tarpeet ja ydinalueet sekä hankkeen liikkuvuuksista odotettujen tulosten vastaavuus niihin. Kansainvälistymisen osalta hanke näyttäisi tuottavan lisäarvoa opettajille, oppilaille ja koko koululle.

Hankkeesta saatujen uusien tietojen ja taitojen integrointi opetussuunnitelmaan ja koulun arkityöhön voisi näkyä hakemuksessa selkeämmin. Liikkuvien henkilöiden valintaprosessi koululla on ollut läpinäkyvää ja tasa-arvoista. Koululla on eTwinning- käytössä ja liikkuvuuskurssit on etsitty School Education Gatewayn kautta. Kurssit on etsitty no. vastaamaan hankkeen tavoitteita. Lähtövalmennus, seuranta ja tuki on valmisteltu riittävän hyvin. Koulutuksista saatavat tiedot, taidot ja kokemukset tultaneen koululla tunnustamaan. Kokonaisuutena hankesuunnitelma ja sen toteutus on erinomaisen laadukas kokonaisuus.

### **Impact and dissemination, pisteet 28**

Koulu on huomioinut hankkeen arvioinnin jo suunnitteluprosessin aikana ja tekee riittävät arviointitoimenpiteet, joilla seurataan suhteellisen tarkasti ja monipuolisesti hankkeen odotuksiin reflektoiden yksittäisiä liikkuvuuksia ja koko hankkeen tuloksia. Kurssitietoutta jaetaan suunnitellusti mm. sisäisellä koulutuksella, koulun Pedanetin KV- sivuilla ja kurssilaisten pitämien blogien

kautta sekä mahdollisesti paikallislehdessä ja kaupungin kotisivuilla. Kokemusten ja tulosten levittäminen on myös suunniteltu koulun ulkopuolelle ja koteihin riittävästi. Liikkuvuudet vaikuttavat selkeästi osallistujien taitoihin ja opetustyöhön ja ne lisäävät eurooppalaista ulottuvuutta koulutyössä. Liikkuvuuksilla on myös merkittävästi pitkäaikaisia vaikutuksia. Hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää hallinnossa, opetussuunnitelmatyössä ja etenkin pedagogiikassa. Hakemuksen mukaan oppilaat ovat kursseilta saatujen tietojen ja taitojen tärkeimmät hyötyjen saajat.

### **Overall comments, pisteet yhteensä 93**

Tavoitteissa näkyy tarve vahvistaa henkilökunnan osaamista ja kehittää koulun toimintakulttuuria. Hakemuksessa on kuvattu hankkeen tavoitteita ydinalueittain: Nuori eurooppalaisena; etappina henkilökunnan eurooppalaisen identiteetin vahvistaminen. Suvaitseva kouluyhteisö, jossa kaikilla on tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautua ja kokea osallisuutta. Koulupudokkuuden

ehkäiseminen mm. vahvistamalla hyväksyvää ilmapiiriä ja inklusiivista toimintakulttuuria. Hakemus vastaa selkeästi ohjelman tavoitteita ja prioriteetteja. Hakemus on kokonaisuudessaan vakuuttava ja erinomainen.

Hankkeesta saatujen uusien kokemusten, tietojen ja taitojen integrointi opetussuunnitelmaan ja koulun arkityöhön voisi näkyä hakemuksessa selkeämmin. Koulu tekee riittävät arviointitoimenpiteet ja hanketta seurataan suhteellisen tarkasti. Hankkeen levityssuunnitelmassa on kerrottu käytettävät menetelmät aika laajasti ja konkreettisesti. Sopivia levitysvälineitä, kohderyhmiä, kerrannaisvaikutuksia ja kansainvälisyystoiminnan kehittämistä koulun osalta on pohdittu oppivan yhteisön näkökulmasta. Erinomainen hankesuunnitelma.

### **Kansainvälisen toiminnan aloittaminen ja tavoitteet**

Lukuvuonna 2019-2020 kartoitetaan mahdollisuudet ja halukkuus sekä tehdään Erasmus-hankehakemus henkilökunnan liikkuvuudesta.

Haemme rahoitusta henkilökunnan Euroopassa järjestettäville viikon kursseille vuosille 2020-2022. Jatkossa on tavoitteena hakea myös KA2-yhteistyöhankkeita, joiden puitteissa myös oppilailta on mahdollisuus hakeutua Eurooppaan suuntautuville opintomatkaille ja vastavasti yhteistyökoulujen oppilailta vierailta koulussamme.

Hankeemme "Kaikille yhteinen koululle kaikkien yhteisessä Euroopassa" keskeiset tavoitteet:

- Nuori eurooppalaisena - etappina henkilökunnan eurooppalaisen identiteetin vahvistaminen.

- Suvaitseva koulu yhteisö, jossa kaikilla on tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautua ja kokea osallisuutta.
- Koulupudokkuuden ehkäiseminen mm. vahvistamalla hyväksyvää ilmapiiriä ja inklusiivista toimintakulttuuria.

Tavoitteet mukailevat kolmea aihetta, jotka työryhmän ideoiden pohjalta on valittu Erasmus-aiheiden joukosta:

- Early School Leaving / combating failure in education
- EU Citizenship, EU awareness and Democracy
- Gender equality / equal opportunities

## Jokivarren koulun KA1-hakemuksen tiivistelmä

Koulumme on noin 600 oppilaan yhtenäinen peruskoulu. Yleisopetuksen luokkien lisäksi meillä on 10 erityisluokkaa. Olemme tehneet järjestelmällistä työtä kaksisuuntaisen integraation eteen ja olemme onnistuneet myös sosiaalisessa integraatiossa. Koulumme toiminta-ajatuksena on "Kaikille yhteinen koulu". Jotta se toteutuisi entistä paremmin lapsen iästä, sukupuolesta, tuen tarpeesta, perhetilanteesta ja etnisestä taustasta riippumatta, haluamme kehittää niitä koulumme toimintatapoja, joilla voimme parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja oppimisen edellytyksiä sekä lisätä kouluviihtyvyyttä ja ehkäistä koulunkäynnin keskeyttämisiä. Koulumme on jo mukana kansallisella tasolla Tukea tuen järjestäjille -prosessissa ja Yhteisapelillä hyvinvointia -ohjelmassa. Liikkuva koulu -hankkeen päätyttyä koulumme on jatkanut ja kehittänyt toimintaa laajemman hyvinvointityön suuntaan.

Henkilöstökokouksessa keskusteltiin koulun halusta ja tarpeista vahvistaa kansainvälisyyttä, ja toimintaa lähdettiin kehittämään perustamalla kansainvälisyystyöryhmä ja kartoitettiin tavoitteita ja tarpeita, joihin hankkeella halutaan vastata. Työryhmän jäsenet keskustelivat aiheesta muun henkilöstön kanssa. Henkilökunta on hankkeen takana.

Koulunegatiivisuus, motivaation pulmat, runsaat poissaolot ja jopa koulu yhteisöstä täysin syrjäytyminen ovat viime vuosina lisääntyneet myös meidän koulussamme. Nämä haasteet näkyvät yhä alemmilla luokilla, jopa ennen perusopetuksen puolivälin saavuttamista. Haluamme puuttua tähän mahdollisimman monipuolisilla menetelmillä, ja haemme eurooppalaista näkemystä ja ideoita erilaisista koulumotivaatiota, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevista menetelmistä ja lähestymistavoista.

Työryhmässä täsmennettiin hankkeelle kolme ydinaluetta, joilla haluamme vahvistaa osaamista ja koulun toimintakulttuuria: 1. Nuori eurooppalaisena – etappina henkilökunnan eurooppalaisen identiteetin vahvistaminen, 2. Suvaitseva koulu yhteisö, jossa kaikilla on tasapuoliset mahdollisuudet kouluttautua ja kokea osallisuutta ja 3. Koulupudokkuuden

ehkäiseminen muun muassa vahvistamalla hyväksyvää ilmapiiriä ja inklusiivista toimintakulttuuria. Hankkeen kautta haemme laajempaa kuin kansallista näkemystä koulumme kehittämiseen.

Yhtenäiskoulumme 45 opettajasta kolmannes on halukas lähtemään kurssille Eurooppaan ja luomaan uusia kontakteja. Kurssille hakeneiden joukossa on koulumme rehtori, apulaisrehtori, oppilaanohjaaja, joka toimii myös KV-työryhmän vetäjänä sekä luokanopettajia, aineenopettajia ja erityisluokanopettajia niin alakoulusta kuin yläkoulustakin.

Haetut kurssit käsittelevät inklusiivisen koulukulttuurin kehittämistä, motivointistrategioita, ulkona oppimista ja erilaisia opetusmenetelmiä, taidekasvatuksen mahdollisuuksia inklusion edistäjänä, tietoisuustaitojen kehittämistä, suvaitsevan koulu yhteisön vahvistamista, koulupudokkuuden ehkäisemistä, stressinhallintakeinojen ja hyvinvoinnin edistämistä sekä eurooppalaisen identiteetin vahvistamista.



Hankkeen myötä osallistujien kielitaito kehittyi ja he rohkaistuvat luomaan eurooppalaisia verkostoja ammatillisen kehityksensä tueksi ja oppilaiden parhaaksi. Henkilökunnan edellytykset kohdata oppilaita tasapuolisesti, huomioida erilaisia motivaatiotekijöitä, toteuttaa toiminnallista opetusta ja kehittää oppilaiden tietoisuustaitoja paranevat hankkeen aikana ja jäävät pysyväksi osaksi kouluarkeamme.

Hankkeella vahvistetaan henkilökunnan eurooppalaista moniulotteista identiteettiä ja luodaan valmiuksia opettajaidentiteetin kehittymiselle sekä vahvistumiselle muuttuvassa Euroopassa. Tavoitteena on jatkossa hakea myös oppilaiden liikkuvuuksia (KA2) ja tuoda kansainvälisyyttä oppilaiden kouluarkeen esimerkiksi eTwinningin ja ulkomaisten vierailijoiden kautta. Haluamme kasvattaa orimattilalaislapsista ja -nuorista suvaitsevaisia ihmisiä, jotka ovat ylpeitä juuristaan ja koulutuksestaan ollen samalla avoimia muille kulttuureille ja ihmisille.

## Erasmus-hanke pähkinänkuoressa

Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelma tarjoaa nuorille, opiskelijoille ja aikuisille mahdollisuuksia kouluttautumiseen, opiskeluun tai harjoitteluun ulkomailla. Lisäksi ohjelma tarjoaa oppilaitoksille ja organisaatioille mahdollisuuden tehdä eurooppalaista yhteistyötä kansainvälisten kumppaniensa kanssa.

Ohjelmaan osallistumalla koulusi opetushenkilökunta saa mahdollisuuden lähteä oppimaan tai opettamaan omaa alaansa ulkomaille, ja koulusi oppilaat pääsevät kehittämään kansainvälisiä taitojaan. Samalla kansainväliset verkostonne kasvavat ja kielitaitonne kehittyi.

Osallistumalla kehität:

1. koulutuksen laatua ja henkilöstön osaamista
2. yleissivistävän koulutuksen kansainvälistymistä ja kansallista kehitystoimintaa
3. innovatiivisia toimintatapoja ja yhteistyömuotoja

Organisaatiosi voi saada tukea eurooppalaisten koulujen yhteistyölle ja niiden väliselle oppilas- ja henkilökuntavaihdolle:

- Opetushenkilöstön täydennyskoulutuksessa (KA1) voit kouluttautua ulkomailla, sekä kehittää ammattitaitoasi ja valmiuksiasi eurooppalaiseen yhteistyöhön.
- Koulujen välisessä yhteistyössä (KA2) oppilaasi ja koulusi henkilöstö pääsee vaihtamaan kokemuksia ja oppimaan kansainvälisiltä kollegoilta. Yhteistyö kehittää myös kouluanne organisaationa sekä vahvistaa kansainvälistä verkostoaanne.

## Akkreditointi

Erasmus+ -akkreditointi tarkoittaa laatuvarmistettua "Erasmus+ -jäsenyyttä". Akkreditoivat organisaatiot ja verkostot osoittavat toimintansa operatiivisen ja strategisen pitkäjänteisyyden sekä sitoutuvat noudattamaan Erasmus+ -ohjelman laatustandardeja. Ohjelmakaudella 2021–2027 Erasmus+ -ohjelmassa painottuvat erityisesti inklusio, digitaalisuus ja ympäristövastuullisuus. Akkreditoitujen organisaatiot sitoutuvat myös näihin ohjelman peruseräisiin.

## Erasmus+ -akkreditointi



EUROOPAN UNIONI

Akkreditointilokeri: 2022-1-FICT-KA102-BD-H-0501-2025

Yleissivistävän koulutuksen

# Erasmus+ -akkreditointi

on myönnetty organisaatiolle

## Jokivarren koulu

Voimassaoloaika: 1.2.2023 – 31.12.2027

Opetushallitus, Suomen kansallinen Erasmus+ -toimisto  
Mika Saarinen, Erasmus+ kansallisen toimiston johtaja



Erasmus+ 2021-2027  
Muuttaa elämäsi, avartaa maailmaasi.

Akkreditointihakemus 2022



Call2022 Round 1 KA1  
KA120-SCH - Erasmus accreditation in school education  
Form ID KA 120-SCH-D6F36972 Deadline (Brussels Time) 19 Oct 2022 12:00:00

## Application

Programme	Erasmus+
Action Type	KA120-SCH - Erasmus accreditation in school education
Call	2022
Round	Round 1

Akkreditointipäätös



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

Ilmoitus

1(2)

23.12.2022

OPH-5327-2022

Jokivarren koulu  
OID-numero: E10220301  
Laillinen edustaja: Antti Ketonen, antti.ketonen@orimattila.fi

**Ilmoituspäätöksestä / Anmälan om beslut: 2022-1-FI01-KA120-SCH-000103258**

Erasmus+ -ohjelman kansallinen toimisto on käsitellyt Erasmus+ KA120-SCH-hakukierroksella Round 1/2022 (19.10.2022) jättämät hakemuksen ja päättänyt myöntää organisaatiolleen Erasmus-akkreditoinnin:

Akkreditoinnin tunnus: 2022-1-FI01-KA120-SCH-000103258  
Hakulomakkeen numero: Form ID KA120-SCH-D6F36972

Akkreditointi astuu voimaan helmikuun alusta (1.2.). Ennen sitä kansallinen toimisto sertifioi tarvittaessa OID-koodinne, ja organisaationne laillisen edustajan on allekirjoitettava erikseen teille lähetettävä sähköinen sitoumus.

Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla (valtionavustuslaki 688/2001; 534).  
Päätökseen tyytymätön asianosa-inen voi hakea oikaisua 30 päivän kuluessa päätöksen tiedoksiansaamisesta. Tarkempi oikaisuvaatimusosoitus löytyy verkko-osoitteesta:  
<https://www.oph.fi/fi/ohjelmat/oikaisuvaatimusosoitus>.

Lisätietoja antaa: Sirkka Säikkälä, sähköposti: etunimi.sukunimi@oph.fi, puhelin: 029 533 0000 (vaihte).

Yksikön päällikkö, opetusneuvos Sirpa Holmström

TIEDOKSI Satu Heinänen, satu.heinanen@orimattila.fi

LIITTEET Liite, 1-Ärviointipalaute

OPETUSHALLITUS  
Hilja Niemennanta 5, PL 380  
00531 Helsinki  
puhelin 0295331000  
oph.fi



Erasmus +



# Erasmus+

0 kommenttia

[Linkejä tarpeellisille sivuille](#)[KA1 lyhyesti ja kurssiluettelo](#)

## Jokivarsi school

Jokivarsi school and the Finnish education system briefly in English





## Blogit

### Italia, Firenze 04/23

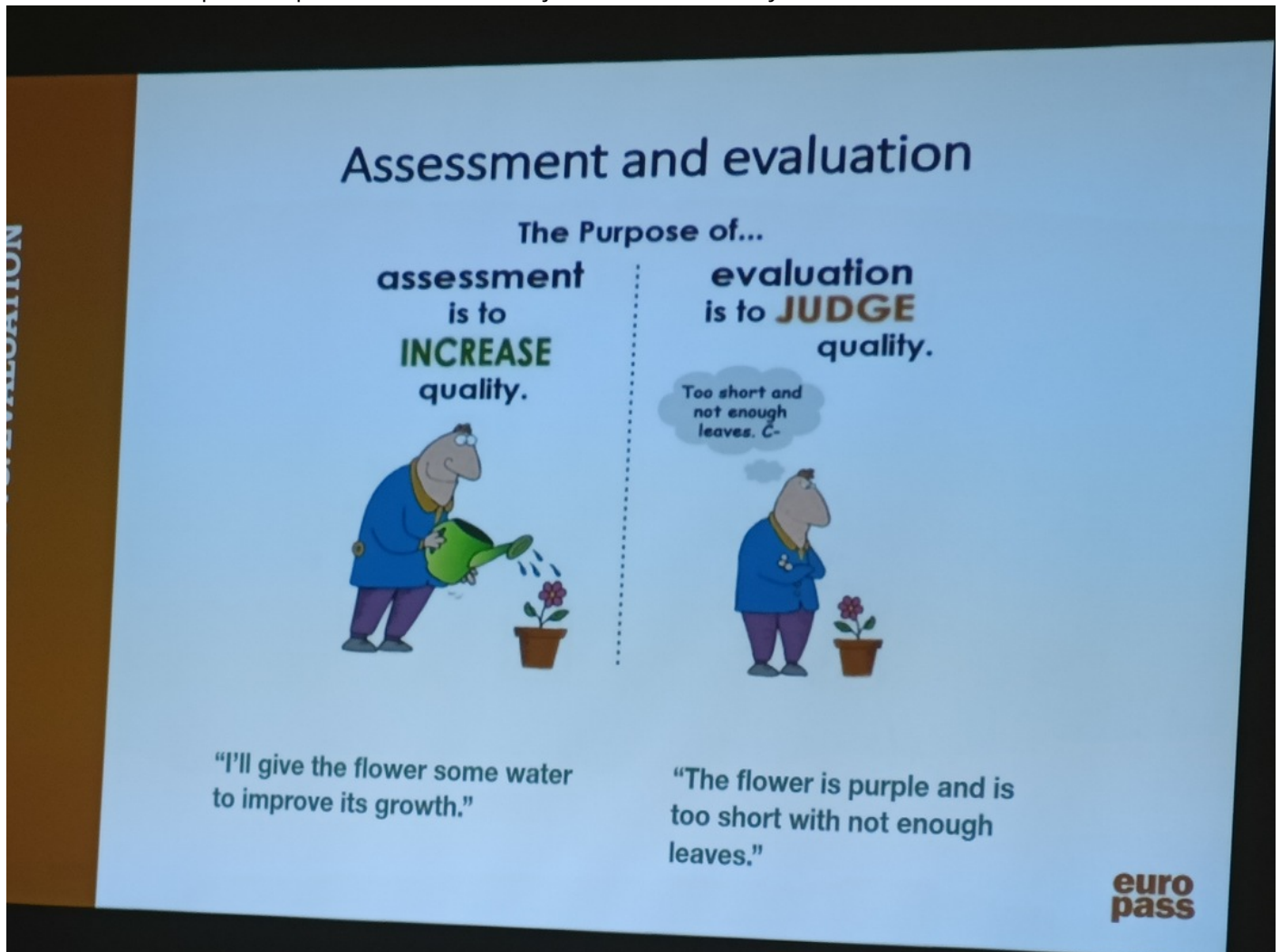
Classroom Management Solutions for Teachers: New Methodologies, Effective Motivation, Co-operation and Evaluation Strategies

Perjantai 21.4.23

Tekijä: Satu Heinänen

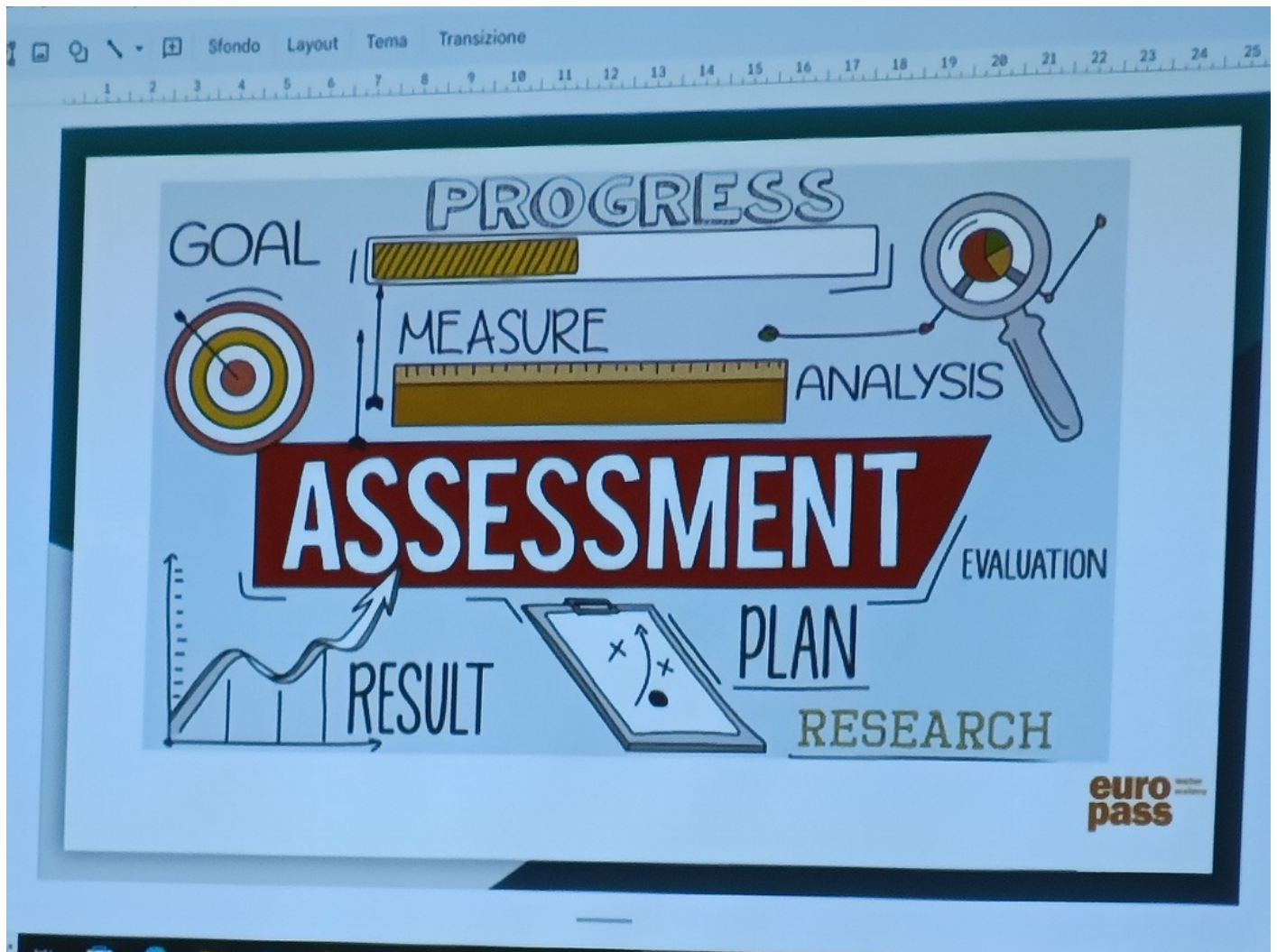
🕒 23.4.2023 9.33

Viimeisenä kurssipäivänä pohdimme arvioinnin ja arvostelun merkitystä.



Pohdimme myös tiimityön merkitystä ja prosessia kokonaisuudessaan. Teimme kolme erilaista tiimiharjoitetta - mm. Goosechase-appia käyttämällä. Apin avulla suoritimme pienissä tiimeissä tehtäviä Firenzen kaduilla

seikkaillen!



Lopuksi pidimme kehupuheita toisillemme ja saimme kurssitodistukset! Meillä on nyt uusia ystäviä ympäri Eurooppaa 🍷



0 kommenttia

Torstai 20.4.23

Tekijä: [Satu Heinänen](#)

🕒 20.4.2023 23.39

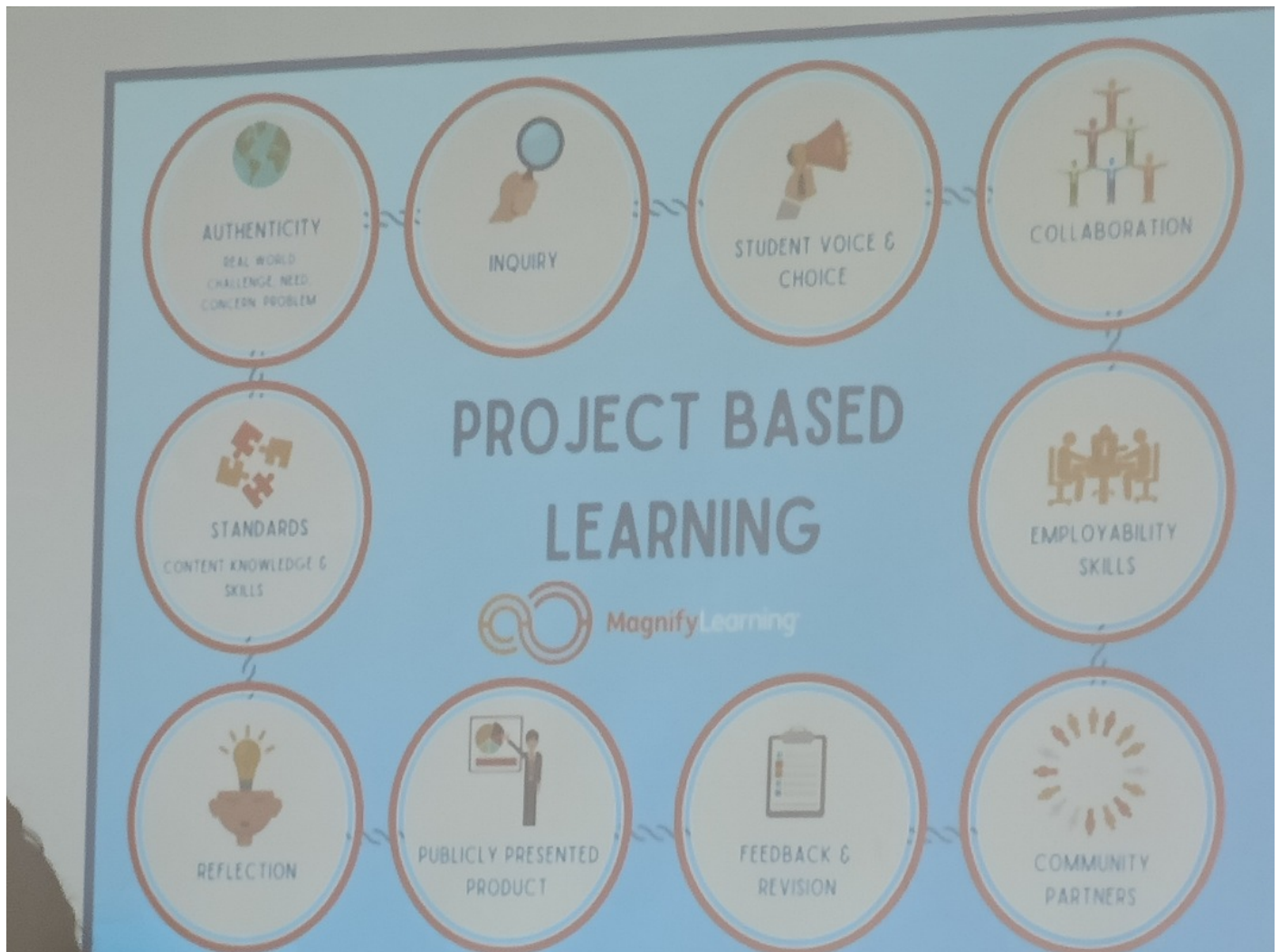
Eilen lopetimme päivän miettimällä mitkä erilaiset asiat motivoivat. Tänään jatkoimme aiheen parissa ja totesimme, että on tärkeää tunnistaa mikä oppilaan motiivi opiskella on ja toisaalta, että motivaatiota ei voi antaa... Päädyimme myös jostain kumman syystä keskustelemaan syvällisesti italian ylpeydestä - GELATOSTA, eli



jäätelöstä. Jäätelön syntytarinoita on useampia, mutta meidän opettajamme mukaan sen keksi muuan Bernardo Buontalenti 1500-luvulla, kun vierailulle tulevalle Espanjan kuninkaalle piti keksiä jotain uutta tarjottavaa.



Loppupäivän kävimme läpi TBL (tasked based learning) ja PBL (project based learning) tekniikoita ja suunnittelimme kukin oman aineemme opintokokonaisuuden TBL-tekniikalla.



Koulupäivän jälkeen lähdimme tsekkaamaan, miten vinossa se kuuluisa Pisan torni onkaan. Ja olihan se - vinossa ja hyvin vaikuttavan näköinen!





2 kommenttia

Keskiviikko 19.4.2023

Tekijä: Juhani Itäpää, Jokivarren koulu

🕒 20.4.2023 23.18

Keskiviikon teemana oli Flipped Classroom eli "käänteinen opetus". Käänteinen opetus on uusimpia virityksiä opetuslalla ja ideana on se, että oppilaat perehtyvät etukäteen opetettavaan asiaan (esimerkiksi

opetusvideoiden avulla) ja tunnilla vietettävä aika käytetään asian syvempään käsittelyyn ja keskusteluun. Menetelmä toimii ilmeisesti hyvin korkeammilla asteilla, jos oppilailla on suuri motivaatio opetettavaan asiaan sekä jo ennestään pohjatietoa opiskeltavasta aiheesta. Peruskouluun ja jatkuvaan opiskeluun tämä menetelmä ei liene sopiva. Aion kyllä ainakin kokeilla menetelmän toimivuutta tulevaisuudessa.



Flipped Learningin yksi keskeinen työmuoto tuntuu olevan erilaisten videoiden ja sovellusten hyödyntäminen. Tutustuimme kahteen ilmaissovellukseen. Screenpalilla pystyy luomaan ja muokkaamaan videoita. Edpuzzella pystyt myös varmistamaan, että opiskelijat todella katsovat videot ja asettamaan videoihin kysymyksiä. Tämä tosin vaatii sen, että oppilailla on esimerkiksi älypuhelimissaan tai tietokoneissaan asennettuna Edpuzzlen sovellus. Onko tarkoituksenmukaista lisätä taas uusi sovellus ja ohjelma käytettäväksi, sitä on syytä miettiä tarkasti.

[0 kommenttia](#)

Tiistai 18.4.2023

Tekijä: [Juhani Itäpää, Jokivarren koulu](#)

🕒 20.4.2023 9.24

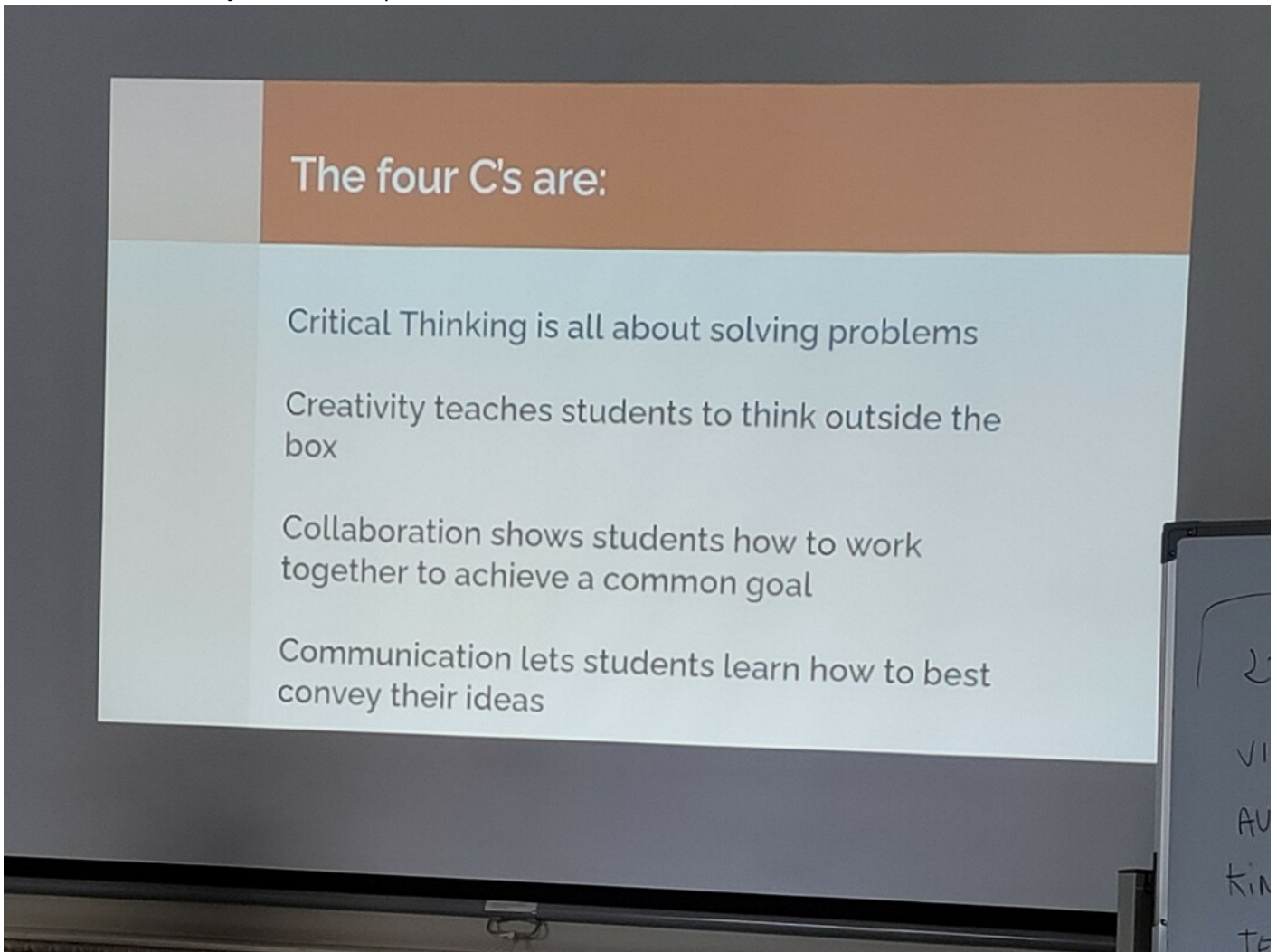
Päivän aloitimme yhteisellä kävelykierroksella Firenzen historialliseen keskustaahan. Saimme kuulla Medicien merkityksestä kaupungin kehitykseen sekä tutustuimme moniin paikallisiin erikoisuuksiin.





Päivä jatkui teemalla 4 C's eli collaboration, communication, creativity and critical thinking. Käytännössä päivän sisältö koostui erilaisten yhteistoiminnallisten opetusmenetelmien esittelystä. Useimmat menetelmät ja asiat olivat meille vanhoille konkareillekin jo ennestään tuttuja.

Jotain uutta ainakin mukaan aivolohkoihin tarttui ja myöskin muistutuksia siitä, että opetusmenetelmiä kannattaa vaihdella ja varioida tarpeen mukaan.



0 kommenttia

Pitsaa ja pastaa

Tekijä: [Satu Heinänen](#)

🕒 17.4.2023 17.48



Saavuimme Firenzeen sunnuntaina Alppien yli ja pääsimme heti hyvän pitsan ja pastan makuun.



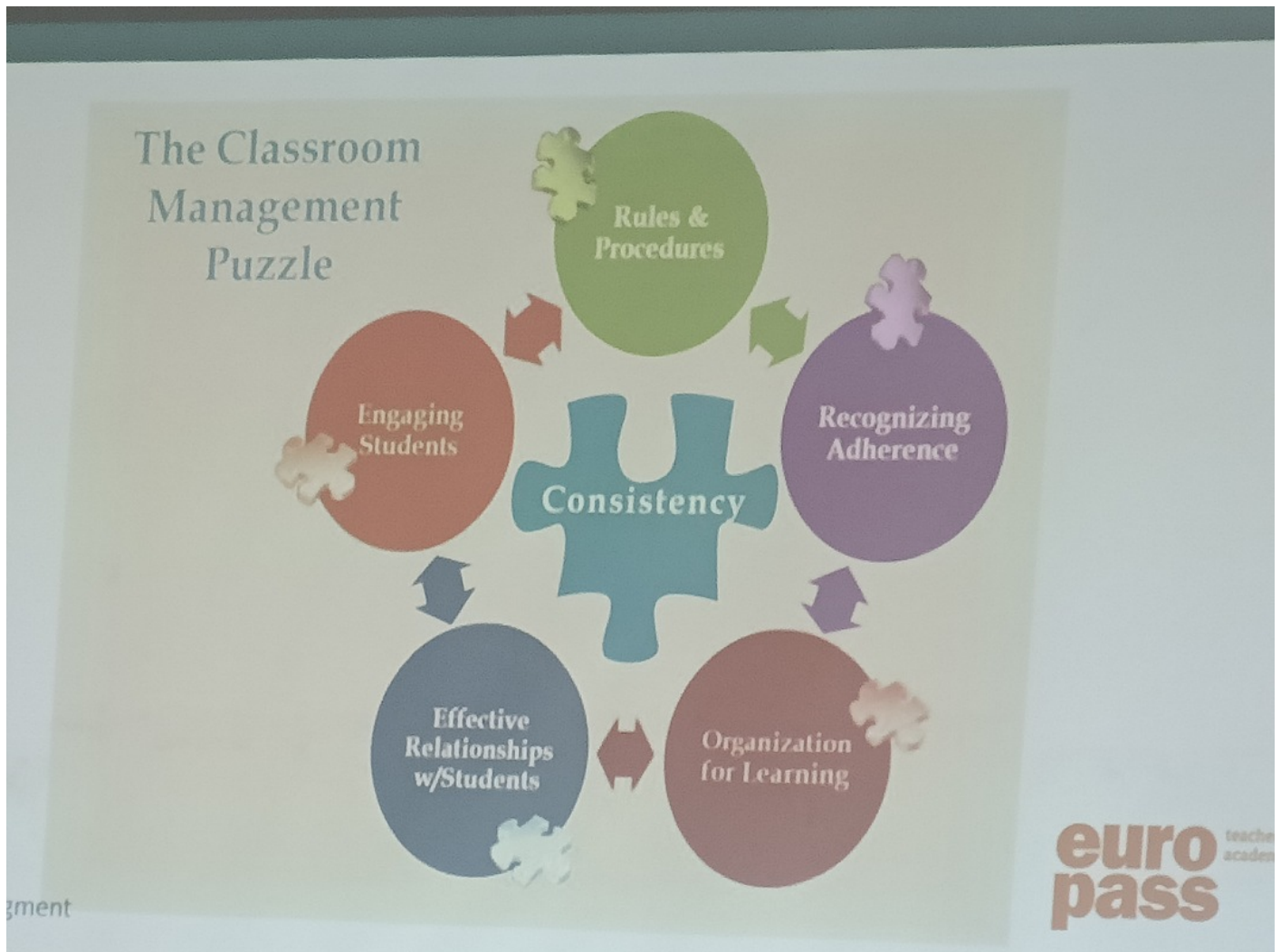


Kurssillamme on porukkaa Saksasta, Espanjasta, Slovakiasta, Latviasta ja opettajamme on italialainen. Matkalla koululle ihastelimme maisemia ja ensimmäisen kurssipäivän paras anti oli osallistujien terveiset kotimaistaan. Kävimme myös läpi erilaisia opetustyyliä, luokassa ilmeneviä haasteita ja mietimme mistä palasista



luokkahuoneen "hallinta" koostuu.





3 kommenttia

## Ranska, Strasbourg 03/23

Leadership and Management for School Principals - Reksikoulutusta

6. päivä ja kotimatka

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 17.3.2023 18.16

Kulttuurikävely ja lounas kaupungilla.

Bussilla Frankfurtiin ja sieltä Helsinkiin. Kotona arviolta kahden-kolmen aikaan sunnuntiaamuna.















0 kommenttia

5. päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 17.3.2023 18.15

Aiheena ajanhallinta ja prisisointi.

**I have two kinds of problems, the urgent and the important. The urgent are not important, and the important are never urgent.**

**“Dwight D. Eisenhower”**



Todistusten jaon jälkeen Peterin kanssa syömään, keskustelemaan ja edelleen kiertelemään kaupunkia.













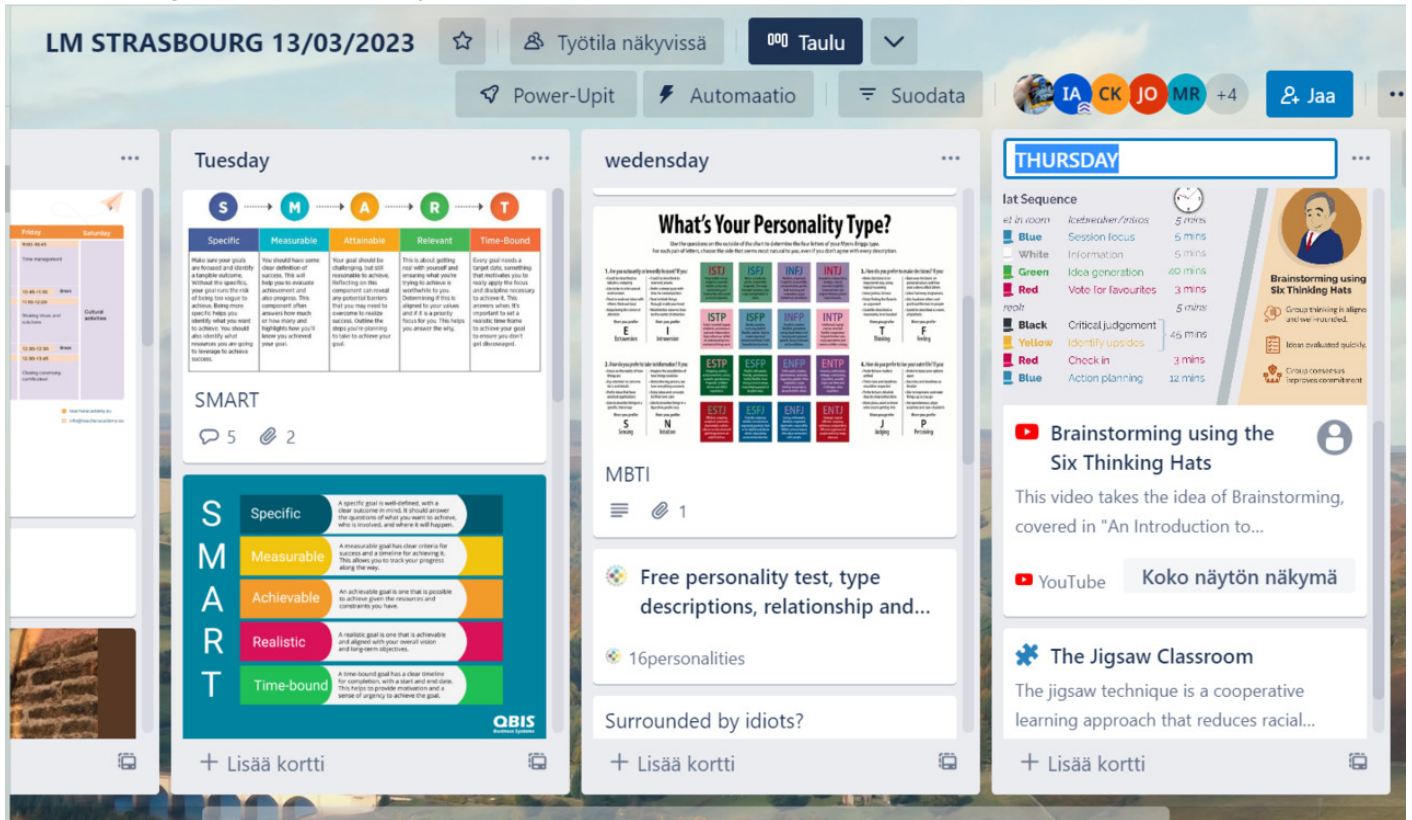
1 kommenttia

4. päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 16.3.2023 11.20

Brainstorming, ideoiden arviointi ja kehittäminen.



Iltapäivällä kanava-ajelu keskustan ympäri ja verkostoitumista saksalaisten ja italialaisten kanssa.









0 kommenttia



### 3. päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 16.3.2023 11.15

Päivän aiheina itsetuntemus, henkilökunnan tunteminen ja konfliktinratkaisu.

Iltapäivällä Suomen delegaatio vieraili Euroopan neuvostossa.

















Illalla tapasin uudelleen vaimoni serkun Fredrikin, joka iltapäivällä esitteli Euroopan neuvostoa meille. Heidän kattoterassiltaan on hyvät näkymät keskustan yli:



0 kommenttia

2. päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 14.3.2023 10.36

Italialaisetkin mukana juna- ja bussiongelmien jälkeen. Hienoa, että osallistujia on nyt enemmän ja saimme mukaan yhtenäiskoulun edustajia.



Kaikki kolme italialaista ovat samasta koulusta: reksi, apulaisreksi ja inklusiokordinaattori.

Iltapäivällä tutustumme EU-parlamenttiin.











0 kommenttia

## 1. päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 13.3.2023 15.57

Kurssiesittelyä, tutustumista henkilökohtaisella ja ammatillisella tasolla. Koulujen ja organisaatioiden esittelyt ja niistä keskustelua.



Italialaiset osallistujat eivät ilmaantuneet paikalle - toivottavasti sitten huomenna. Tänään meitä oli Jarnon, Tuoman ja minun lisäksi kaksi saksalaisrehtoria - isoista yksiköistä molemmat (100 - 200 opettajaa).



## Menomatka

Tekijä: [Antti Ketonen](#)

🕒 13.3.2023 15.54

Tähän saakka melkein aikataulussa. Odotellaan bussissa (30 min sitten piti lähteä), että lähdemme kohti Strasbourgia. Kahden ja puolen tunnin köröttely. Aikataulun mukaan olisimme siellä klo 20, mutta toivotaan että ennen klo 21, koska pitää vielä hankkiutua hotellille.

Kurssi alkaa huomenna klo 9.

[0 kommenttia](#)

## Islanti, Reykjavik 02/23



## MINDFULNESS AND MEDITATION, Reykjavik 4.-12.2.2023

Ja viimeisenäkin päivänä tuuleeeeeee.....

Tekijä: [Miia Heino-Mäkinen](#)

🕒 11.2.2023 22.39

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/My9JSF4mzqE>



0 kommenttia

Hopscotchhhhhh.....

Tekijä: [Miia Heino-Mäkinen](#)

🕒 11.2.2023 22.37

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/hsGmKHEbY-s>



0 kommenttia

## Päijäthämäläistä knoppitietoutta Islannista

Tekijä: [Miia Heino-Mäkinen](#)

🕒 11.2.2023 22.25

- Perheet viettävät paljon aikaa uimahalleissa. Tapana on, että pienet lapset väsytetään uintireissuilla. Heille puetaan jopa pyjamat hallilla päälle ja heidät suurinpiirtein nostetaan kotona suoraan sänkyyn. Ilahduttavaa oli huomata, että perjantai-iltana oli paljon nuorisoporukoita viettämässä iltaa yhdessä uiden. Uimahalleissa on isoja ja lämpimiä ulkoaltaita, jotka lämmitetään geotermisellä energialla.
- Lumimyräkän jälkeen jalkakäytäviä ei aurata, eikä osaa autoteistäkään. Jalankulkijat tallustavat lumessa, ennenkuin lumi sulaa sohjoksi.
- Koiria näkyy katukuvassa hyvin vähän. Koiria ulkoilutetaan huonolla säällä Bauhausissa... :)
- Suovaitsevainen maa. Reykjavikin pride on kymmenpäiväinen juhla ja se on yksi maailman suurimmista tapahtumista.
- Viinkingit ovat kaataneet sadassa vuodessa 97% kaikista metsistä. Vaivaiskoivun tapainen koivu on alkuperäislaji. Katukuvassa näkyvät havupuut ovat istutettuja.
- Lapset kasvatetaan itsenäisiksi. Arvostetaan lapsen itsenäisyyttä, vaikka se tulee esille omaehtoisuutena ja joskus jopa kurittomuutena.
- "Tee ensin, kysy sitten vasta lupa". Tämä on yleinen käytäntö Islannissa.
- Nuoriso "pakotetaan" kesätöihin Working Schooliin. Kesätyön pituus vaihtelee muutamista viikoista jopa kahdeksaan viikkoon.
- Vanhemmat tekevät viikonloppusin katupartiointia, koska he haluavat huolehtia omista ja naapurinkin lapsistaan iltaisin. Poliiseja näkyy kaduilla hyvin vähän.
- Tiukka alkoholilaki. Ruokakaupoissa on myynnissä korkeintaan 2,5% tuotteita. Alkoholialkua myydään paikallisissa Alkoissa ja se on todella kallista. Ehkä tästä johtuen kaduilla ei näkynyt lainkaan pähdeongelmaisia ihmisiä.
- Kadut ovat yllättävän roskaista, eikä roskiksin näy oikein missään.
- Islannin kansallisruokaa on mädätetty hai eli ha`karl. Se on käymisteitse valmistettua pahalta haisevaa kalaa, joka nautitaan brännevin -viinan kanssa.
- Islantilaiset uskovat piilokansa (hidden people). Eli ihmisten kanssa hyvin samantyyppisesti käyttäytyviin menninkäisiin ja maahisiin. Esimerkiksi Blue Lagoonin rakennustyömaa keskeytettiin, kunnes päästiin sopuun piilokansan kanssa.
- Reykjavikin kaduilla saa ihastella monenlaista katutaidetta; muraaleja, graffiteja, jne.
- Vaikuttaisi siltä, että Reykjavikissa ei ole kaavamääräyksiä. Rakennukset ovat hyvin eri muotoisia, eri kokoisia ja erivärisiä.
- Reykjavikin autoilijat huomioivat jalankulkijat erittäin hyvin. Tietä annetaan aina.
- Lähes kaikilla maanviljelijöillä on islanninhevoseja. Hevosia on jonkun laskelmien mukaan yli 70 000.
- Tyly asiakaspalvelu. Tai ainakin tylympi kuin Suomessa.
- Maisemia katsellessamme tuntuisi kuin Islannissa olisi omat sinisen sävyt.
- "Jos et pidä Islannin säästä, odota 5 minuuttia, se kyllä vaihtuu". Tämä pitää täysin paikkansa; sää saattoi vaihtua hetkessä auringonpaisteesta rankkaan raekuuroon.
- Islannissa julkaistaan lähes kaikki uudet kirjat marraskuussa. Koska on tapana, että jokainen saa joululahjaksi uuden kirjan.
- Islannissa syödään paljon jäätelöä - myös talvella.
- Lähes jokainen islantilainen omistaa mökin, jolla käydään ympäri vuoden. Mökillä rentoudutaan, luetaan, vaelletaan.
- Reykjavikissa sijaitsee maailman ainoa penismuseo.
- Yllättävän moni Reykjavikin keskustan kaupoista on suljettuna viikonloppuisin tai aukeavat lauantaisin todella myöhään, jopa vasta klo 12.00.
- Islannissa on 400 jäätikköä, joiden kaikkien ennustetaan sulavan seuraavan 200 vuoden aikana. Islannin Ok - jäätikkö on maailman ensimmäinen ilmastokriisin seurauksena sulanut jäätikköalue.

- Olemme Suomen radiokanavilla kuulleet muutamia hyviä poppiiisejä, mutta täällä tajusimme, että ne ovatkin islantilaisten bändien kappaleita.













0 kommenttia

Valmistujaiskahvillaaaaaaa.....

Tekijä: Miia Heino-Mäkinen

🕒 11.2.2023 0.15

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/VQ4Qr1KHxM>





0 kommenttia

## Smart vision!

Tekijä: [Miia Heino-Mäkinen](#)

🕒 11.2.2023 0.10

Perjantaiamu aloitettiin tutustumalla lasten kanssa tehtäviin joogaharjoituksiin pirtsakan Berglind -opettajan johdolla. Totesimme, että kaikki harjoitukset on mahdollista toteuttaa omassa koululuokassamme vaivattomasti. Berglind käyttää joogaharjoituksia joko koulupäivän alussa tai lopussa. Hän suositteli niitä tehtäväksi myös silloin, kun oppilaiden vireystila alkaa laskea kesken oppitunnin.







Berglind keskittyy omassa joogaopetuksessaan neljään kuvassa olevaan teemaan.



Erytisen mielenkiintoinen oli keskittymiseen (focus) liittyvä peli.

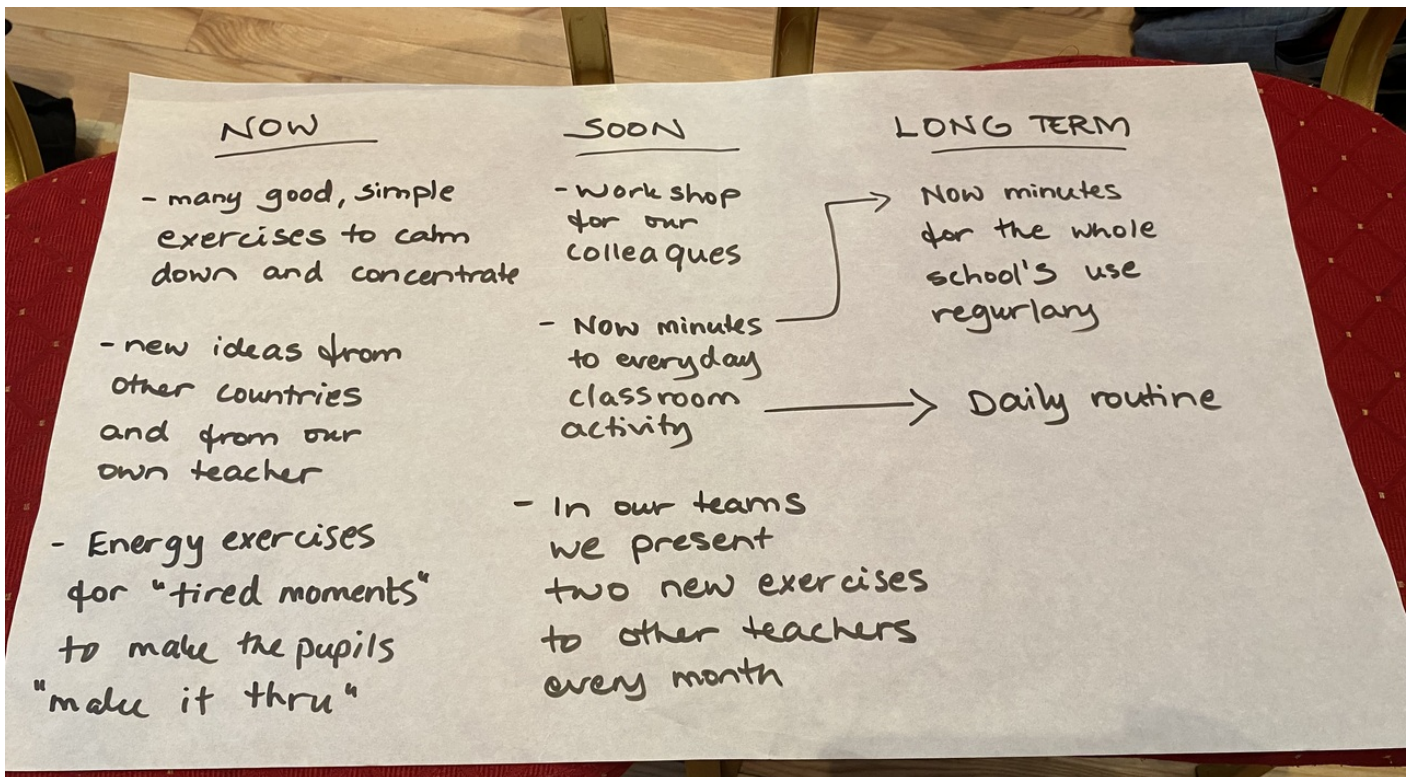








Iltapäivällä arvioimme kurssimme sisältöä ja toteutusta sekä suunnittelimme tulevaa. Lähinnä sitä, miten tulemme viemään kurssilta saadut ideat / vinkit omaan arkityöhömmö sekä työyhteisömmö tietoon.



Iltapäivä päättyi valmistujaisseremoniaan!  
Tässä Team Jokivarsi "lakituskuvassa" :)





Ja tässä alla tämän viikon erasmuslaiset.





Päivän mahtavin yllätys oli se, että Sanna voitti koko Erasmusporukalle tarkoitetun valokuvauskilpailun. Palkintona saatiin koululle lasten joogakortit.



1 kommenttia

Kopio: Antti Ketonen

Murrrrrrrrr.....

Tekijä: Miia Heino-Mäkinen

🕒 9.2.2023 20.36

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/rdQs5DI-s28>



0 kommenttia

Sharing good practice!

Tekijä: Miia Heino-Mäkinen

🕒 9.2.2023 20.35

Tänään kurssiohjelmassamme oli omien koulujemme esittelyä. Samalla kaikki vinkkasivat hyväksi kokemiaan ideoitaan /pelejäan muille.

Pääsimme mm. tutustumaan latvialaisten montessorimenetelmään perustuvaan rauhoittumispiiriin, unkarilaiseen oppitunnin alkuun sopivaan venyttelyyn sekä espanjalaisten pii -peliin sekä halaustuokioon. Saksalaiset tutustuttivat meidät joogahetkeen sekä aakkospeliin.





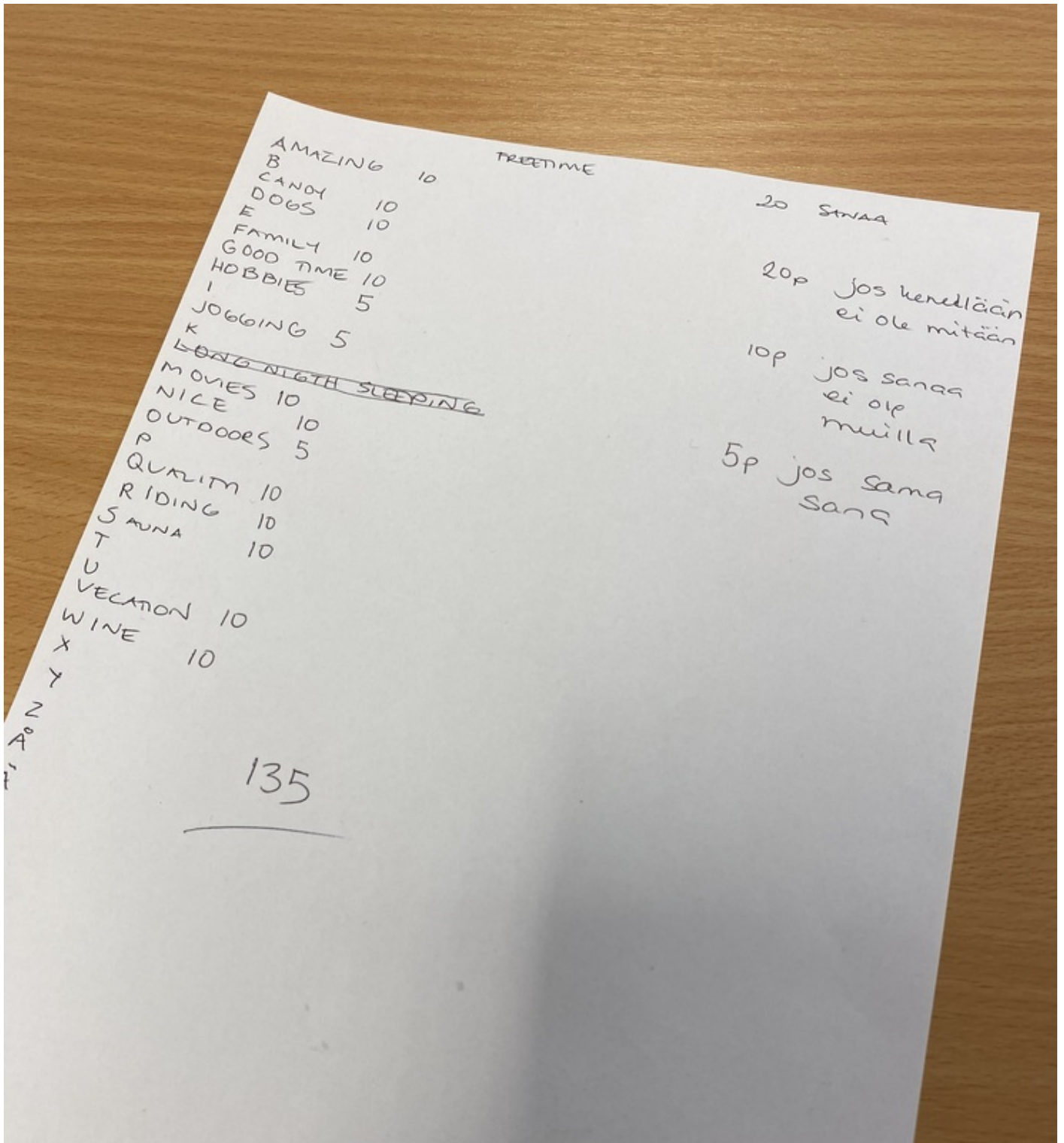












Team Jokivarsi teetätti parin kanssa tehtävän muotokuvapiirtämisen katsomatta paperiin sekä esitteli ulkoluokkatoimintaa tietysti "lähimetsässä".





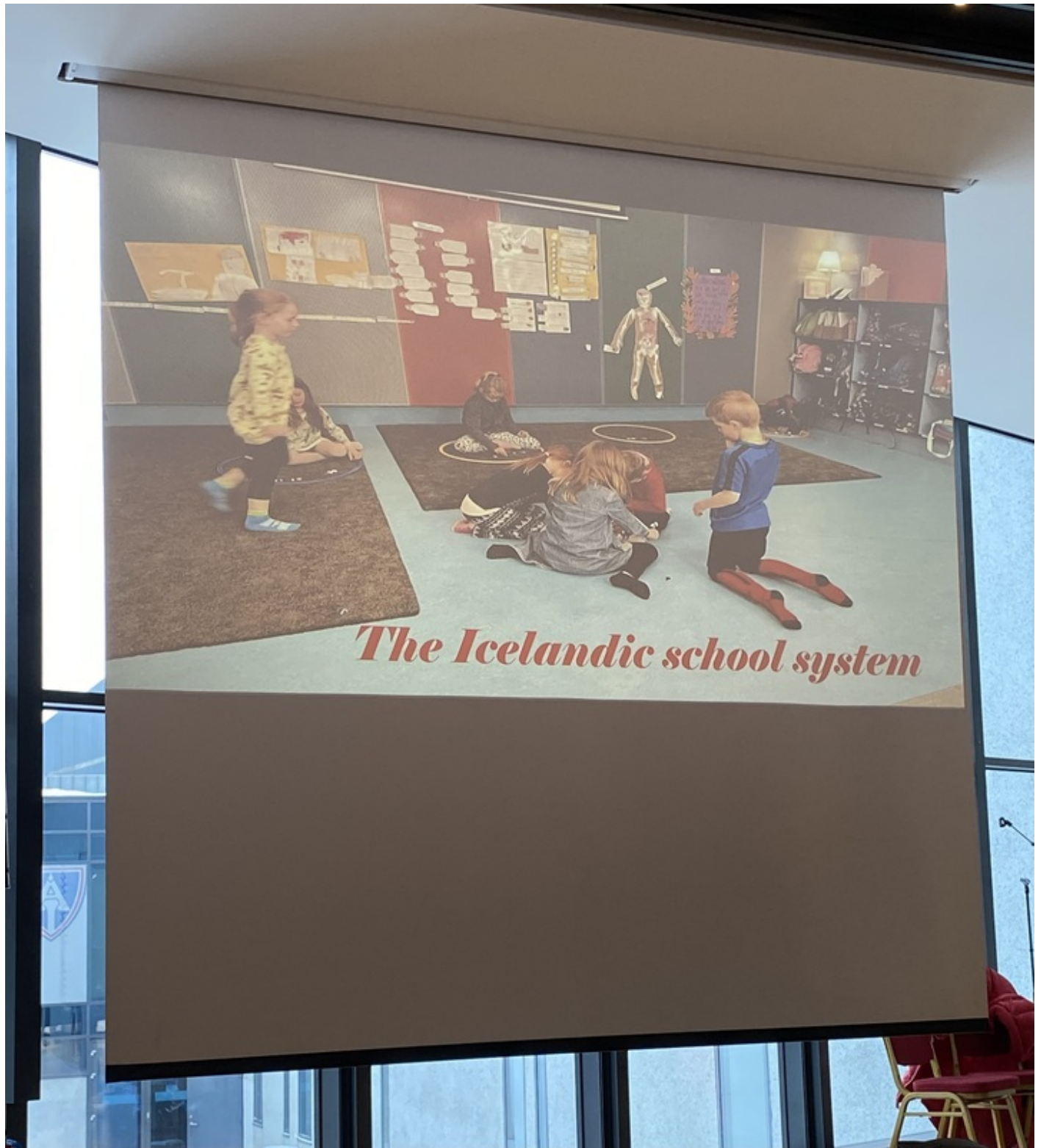








Lounaan jälkeen Kristin esitteli islantilaista koulujärjestelmää, joka hänen sanojensa mukaan on kopio meidän suomalaisten koulumeiningeistä.... :)





## *How long is the school day in secondary and primary?*



- From 8:30 – 13:30 (15:00 in secondary)
- Lunch at school paid by parents
- After school activity until 17:00 – paid by parents.

# Project based learning (PBL)



- Many subjects taught together
- Team-teaching
- "Open timetable"

TIME	MANDU	PREDISI	NIJIKUDA	FIKTIFIK	IBBOD
8:10-8:50	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
8:50-9:30	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
9:30-10:10	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
10:10-10:30	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
10:30-11:10	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
11:10-11:50	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
11:50-12:10	MATUR	MATUR	MATUR	MATUR	MATUR
12:10-12:30	FRÍMÍNUTUR	FRÍMÍNUTUR	FRÍMÍNUTUR	FRÍMÍNUTUR	FRÍMÍNUTUR
12:30-13:10	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
13:10-13:30	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES
13:30-14:30	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES	SPLES

KENNARAR: GUDRÓN ASTRÍD OG MATTHILDUR

- <file:///C:/Users/kristin/Downloads/7.%20WW2%202022%20.pdf>





# Teachers!



- A teacher that works full time in primary teaches **26 x 40 minutes per week.**
- Most schools **require** that teachers prepare in school up to **36 – 38 hours a week.**
- Holiday: 10 weeks summer holiday, 2 weeks at Christmas, 10 days at Easter.
- Children are most often 180 days a year in school.



## *Teachers' – salary!*

- Average:
  - 45 years old
  - 15 years of teaching experience
  - 100% post = 26 x 40 min lesson a week.
- Before tax is around ISK 530.000 = **3800 Euros**
- After tax is around 390.000 ISK = **2600 – 3000 Euros**
- One litre of milk costs 170 ISK (1,4 Euros) ☺
- Renting a 90m<sup>2</sup> flat in the suburb costs 200.000 ISK a month (1400 Euros!!!)





0 kommenttia

Vettä virtaaaaaa.....

Tekijä: Miia Heino-Mäkinen

🕒 9.2.2023 1.38

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/kJ0tEWQIgfW>



1 kommenttia

Happiness is a journey!

Tekijä: Miia Heino-Mäkinen

🕒 9.2.2023 1.38





Tänään keskiviikkona tutustuimme Reykjavikin uusimpaan koulurakennukseen. Koulun mottona on "Happiness is a journey".

Koulu toimii uuden, rakenteilla olevan asuinalueen yhteisönä; koulu ei siis ole pelkkä koulu. Perheillä on mahdollisuus käyttää vapaa-aikanaan koulurakennuksessa sijaitsevia kirjastopalveluja sekä uimahallia. Koulun tiloissa toimii myös nuorisotila, jossa alueen nuorilla on mahdollisuus viettää turvallista ja valvottua vapaa-aikaa. Koulun ajatuksena on "koko kylä kasvattaa" -malli, josta meillä Suomessakin puhuttiin muutamia vuosia sitten.

Oli ilo nähdä, että ympäri koulua oli sijoitettu oppilaiden tekemiä taideteoksia, jotka olivat ns. kiinteitä teoksia.





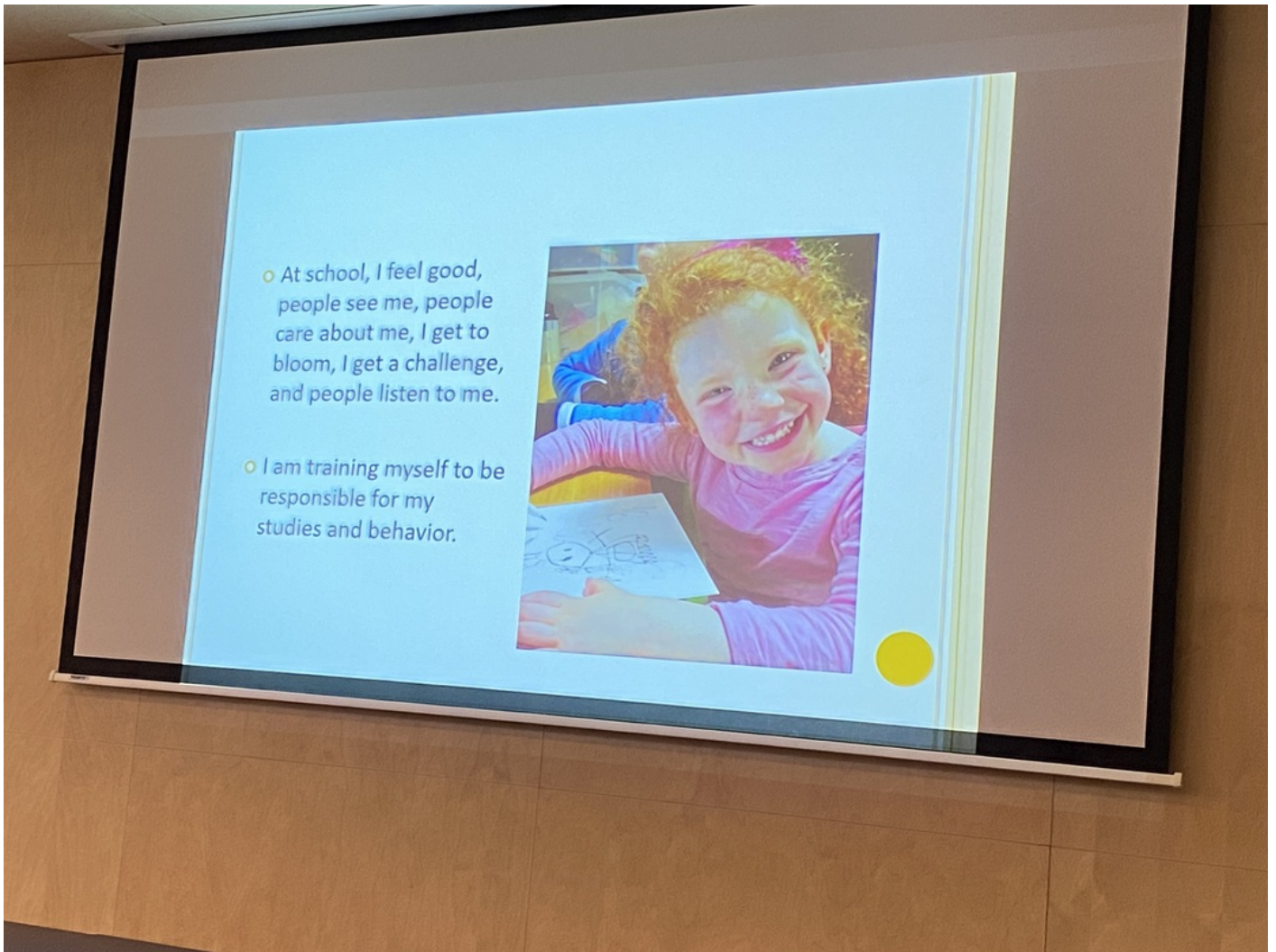


## OUR VISION

- In our school we want everybody to feel good and that the children get to flourish through the school experience
- We cultivate independent practices, initiative, creative thinking and creative work
- We put effort in fostering learning community

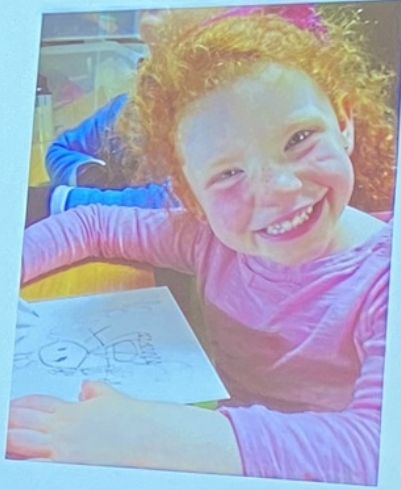






- At school, I feel good, people see me, people care about me, I get to bloom, I get a challenge, and people listen to me.

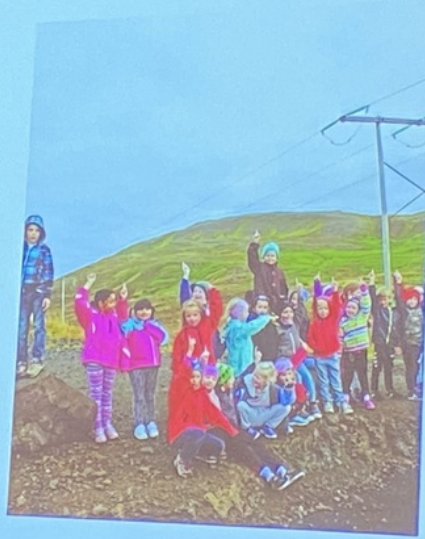
- I am training myself to be responsible for my studies and behavior.



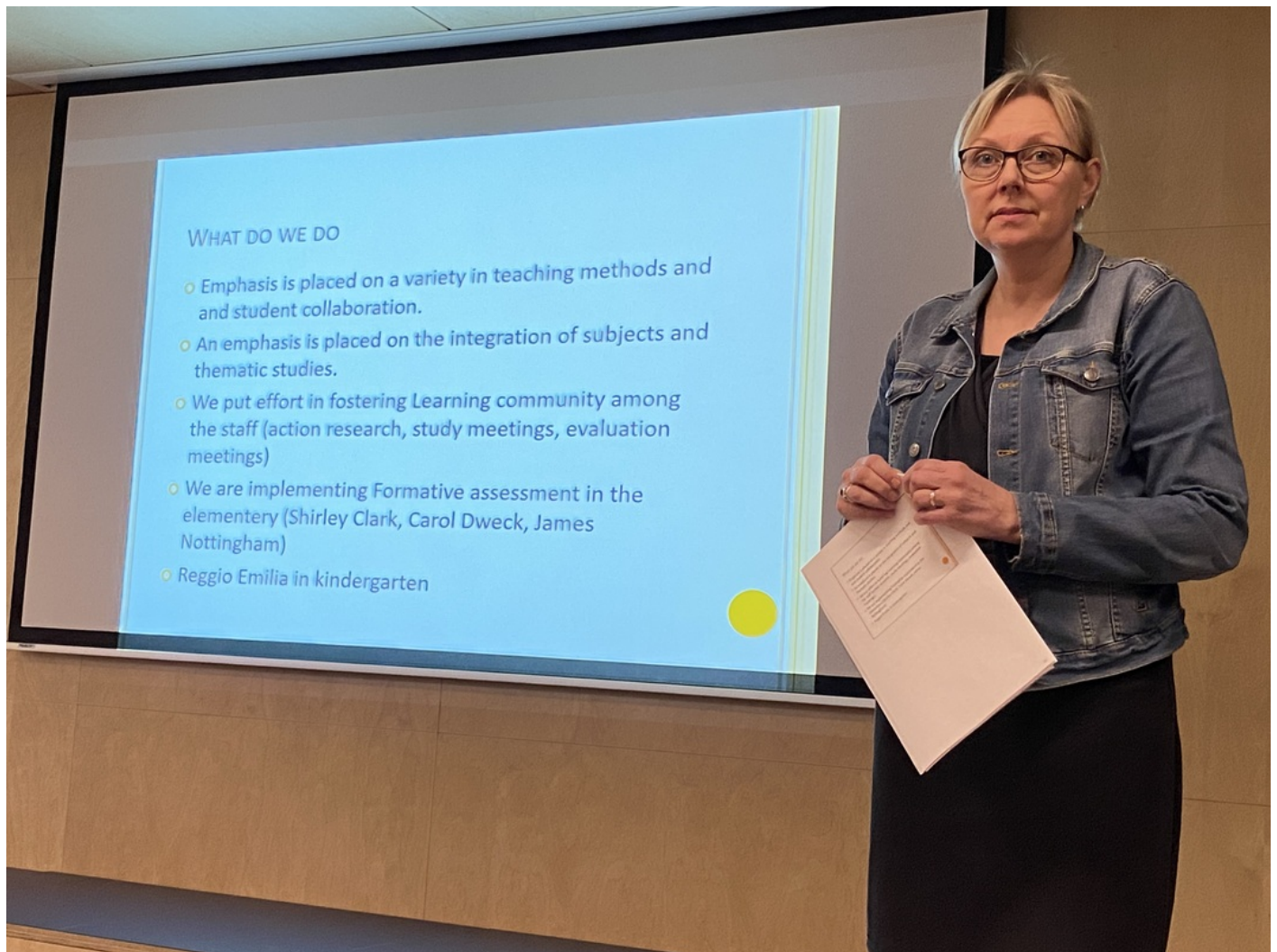
- It takes a village to raise a child

- We have all these children together

- We avoid the thought my child and your child or my student and your student.





































Osallistuimme keskiviikkona myös Golden Circle -tourille. Sen päänähtävyyksiä olivat kolme eri kohdetta; Þingvellir, Haukadalur ja Gullfoss.



Törmäsimme kierroksella suomalaisen puistonvartija Jukkaan, joka itse asiassa tarjosi meille kesätöitä..... :)





Päivä päättyi yhteiseen kulttuuri-iltaan, johon jokainen maa oli tuonut maistiaisia omasta kotimaastaan.









1 kommenttia

Ja nyt tulee jo vähän rakeitaaaaaaaa.....

Tekijä: Mii Heino-Mäkinen

🕒 7.2.2023 23.58

Tässä kohdassa oli alun perin upotettua sisältöä osoitteesta  
<https://www.youtube.com/embed/67FJD1pVoM8>





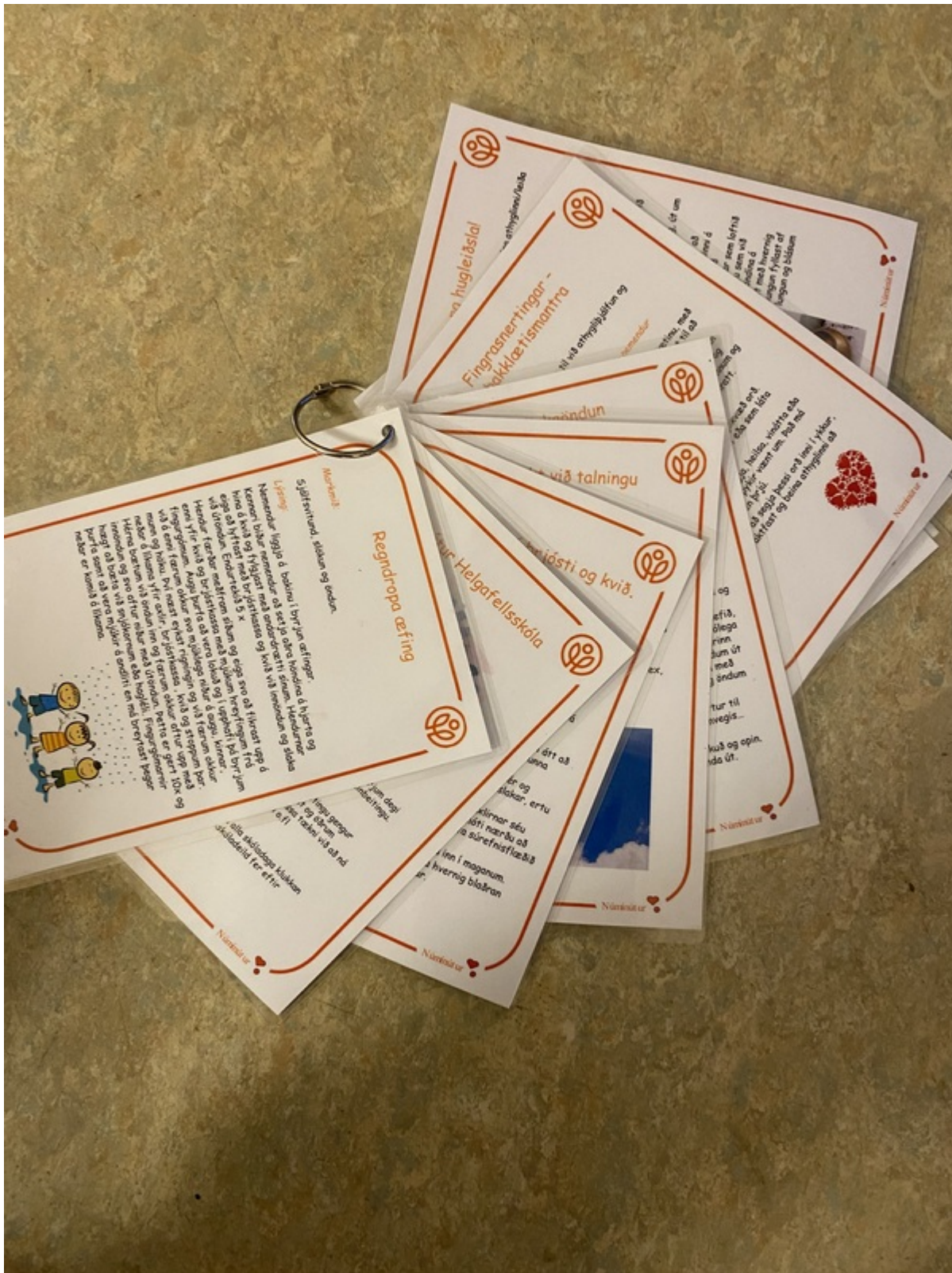
2 kommenttia

Keep up the good work!

Tekijä: [Miia Heino-Mäkinen](#)

🕒 7.2.2023 23.56











Tiistaiamupäivällä Kristin esitteli now minutes - menetelmänsä, joka on käytössä islantilaisissa kouluissa. Sen tarkoitus on lisätä hyvinvointi- sekä mindfulnessaitoja osana jokapäiväistä koulutyötä. Now minutes - menetelmää on käytetty myös henkilöstön kanssa viikottain. Kristen korosti, että on erittäin tärkeää kouluttaa henkilöstöä säännöllisesti erilaisiin matalankynnyksen mindfulnessharjoituksiin. Kristen on kirjoittanut toisen kouluttajamme Sarahin kanssa menetelmästä monia eri kirjoja.

Mindfulnessharjoitusten lisäksi pelasimme monipuolisia keskittymiseen liittyviä leikkejä ja pelejä, joista pohdimme muunnoksia eri oppiaineisiin.





Ja jälleen kerran, teimme harjoituksen myös ulkona!



Viimeisen ulkoarjoituksen jälkeen aurinko pilkahti pilvien välistä esiin. Ja niin kuin kuvasta näkyy, kurssilaiset olivat asiasta aikas innoissaan :)

























Kurssipäivän jälkeen osallistuimme Reykjavikin kaupunkikierrökselle, jossa tutustuimme oppaan johdolla ihastuttavan pääkaupungin hulppeisiin nähtävyyksiin.

0 kommenttia

☰ Kaikki blogimerkinnät

Italia, Bologna 10/22



## Special needs and inclusive education, the Italian experience of overcoming segregation / Antti

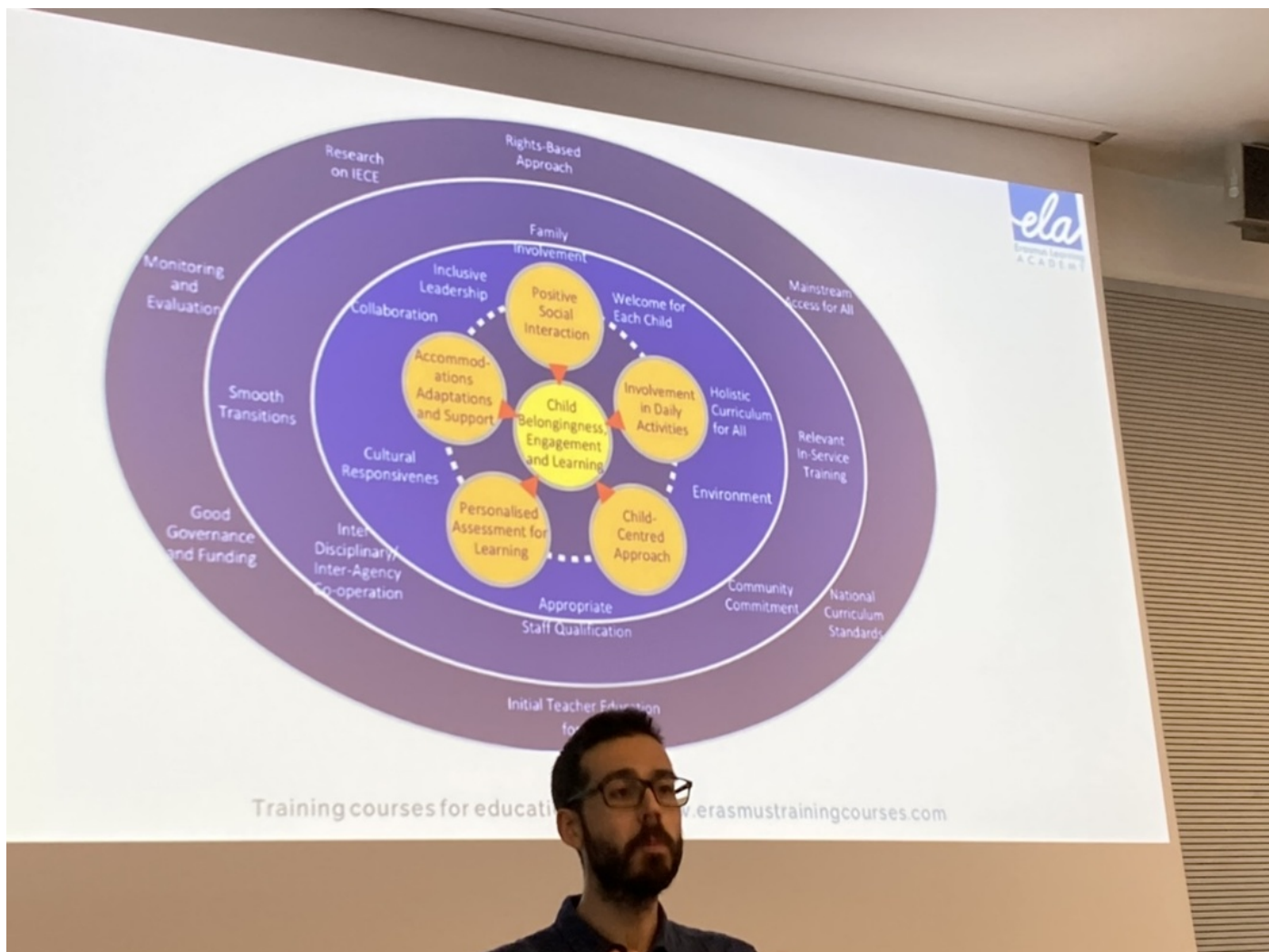
Kuudes päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 15.10.2022 13.53

Aamun aiheena oli inkluusio koulua laajempänä kysymyksenä ja huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja heidän aktivoimisensa.





Vierailimme toisen asteen (14-19 vuotiaat) talouteen, turismiin ja liikuntaan painottavassa oppilaitoksessa. Osa oppilaista saa koulunsa loppuksi todistuksen saavuttamistaan taidoista (lähinnä meidän TAO- ja lähes kaikki aineet yksilöllistetty -tasoiset), kun muut saavat ammatillisen päättötodistuksen, jolla saa myös jatko-opintokelpoisuuden. Pieni osa oppilaista siirtyy kahden yleissivistävän vuoden jälkeen käytännölliseen ammatilliseen ohjelmaan, esimerkiksi valmistuakseen parturi-kampaajaksi.

Campukselle palattuamme jäljellä oli liettualaisten koulun esittelyvideo sekä minun esittelyni koulustamme ja kurssilaisten pyynnöstä myös lyhyesti Suomen koulujärjestelmästä ja kolmiportaisesta tuesta. Lopuksi paketoimme ryhmässä viikon annin ja jaoimme sen toisillemme.



Illemmalla kiipesimme korkeimpaan kaupungin useista torneista (aikanaan tapa osoittaa varallisuutta) ja juhlistimme kurssin päätöstä.





## Viides päivä

Tekijä: [Antti Ketonen](#)

🕒 14.10.2022 0.40

Aamupäivän aiheena oli eriyttäminen ja miten erilaiset menetelmät soveltuvat eriyttämiseen inklusiivisessa luokassa.

Iltapäivällä ja illalla tutustuimme Firenzeen ja sen renessanssin "sankareihin". Paluumatka venyi pitkäksi, koska



ensimmäinen juna oli myöhässä ja siksi missasimme vaihdon ja saimme odotella 11/2 tuntia väliasemalla.

<p><b>Teacher Talk/Lecture</b> The teacher gives a verbal input, explaining and describing etc, perhaps with OHP or board to assist.</p>	<p><b>Teacher questions, students answer</b> "Question and answer" used in the traditional way. The teacher asks a question, then students either put up their hands or call out the answer.</p>
<p><b>Teacher demonstrates</b> The teacher shows students how to do something. This could be a practical procedure. It could also be showing students how to do something on the board/OHT. For example a teacher showing students how to punctuate a sentence or solve a mathematical problem.</p>	<p><b>Teacher questions with 'wait time'</b> "Question and answer" in pairs. The teacher asks a thought provoking high order question, or at least an open question, and then leaves students to work on this in pairs for say one minute. Then the teacher asks for answers from volunteers.</p>
<p><b>Buzz Group</b> Students work in a small group for a few minutes to answer a question or complete a task. The teacher asks for volunteers to give their groups' answers.</p>	<p><b>Assertive Questioning</b> Students are asked an open question. Students work on this individually, or better in pairs, for one to five minutes. Teacher asks students if they have an answer. If they don't, help is given. Teacher nominates students to give their answers, (not volunteers).</p>
<p><b>Buzz Group (Assertive style)</b> Students work in a small group for a few minutes to answer a question or complete a task. The teacher asks the groups if they have an answer, and helps those that do not or ask for help. The teacher nominates groups to give their answers (not volunteers)</p>	<p><b>Students create a leaflet or poster</b> Students are given a 'design brief' such as 'design a leaflet/poster summarising the main means of ensuring effective dental care' and work alone or in pairs to create it.</p>
<p><b>Teacher led whole class discussion</b> The teacher asks students a question and then volunteer students, or nominated students give their answer to the class. Some students may also ask questions or make contributions.</p>	<p><b>Individual writing task for students</b> Students are asked to write an assignment, essay or similar in class or on their own.</p>



0 kommenttia

## Neljäs päivä

Tekijä: [Antti Ketonen](#)

🕒 12.10.2022 18.15

Lisää Italian mallia ja sen vertailua osallistujien omien maiden järjestelmiin. Tutustuimme myös täkäläiseen "HOJKS"-asiakirjaan ja pohdimme esimerkkien kautta miten kyseisten lasten tuki oli mielestämme järjestetty ja miten se meillä järjestettäisiin.

Etäyhteyden avulla vierailimme pienessä maalaiskoulussa (selvästi alle 100 lasta luokilla 1-6) ja toinen koulun erityisopettajista kertoi meille ja keskusteli kanssamme työstään.

Kahdeksan tuntia englanniksi vie kyllä mehut...

Kiinnostavia keskusteluja ja samalla taas huomaa, kuinka paljon raskaampaa on selittää ihan tuttuja asioita vieraalla kielellä.

Seuraavaksi tekemään esittelyä suomalaisesta koulujärjestelmästä ja kolmiportaisesta tuesta. Jokkarin esittelyn olin onneksi tehnyt pääpiirteissään jo Suomessa.

1 kommenttia



## Kolmas päivä

Tekijä: Antti Ketonen

🕒 11.10.2022 16.51

Tänään saimme peruspaketin siitä, miten oppimisen tuki on järjestetty Italiassa. Erityiskoulut lakkautettiin jo 1977. Nykyisin ei ole erityisluokkiakaan, tukihenkilöstöä kyllä hyvinkin paljon.

Järjestelmässä paljon tuttua ja paljon erilaistakin. Niistä kiinnostuneille enemmän pedagogisessa kahvilassa.





Saimme myös lyhyen kuvauksen Erasmus-projektista, jossa luodaan uusia koulutuksellisia keinoja integroida maahanmuuttaja- ja vähemmistöaikuisia.



**SIGE TEAM**

The Strategic Partnership is composed by:

- Erasmus Learning Academy (IT)
- Osnovna Skola Sveti Sava (RS)
- Obrtnicko Ucliste (HR)
- Asociatia Demetrius (RO)
- Comparative Research Network (DE)
- Cfe Miranda De Ebro (ES)
- Fundacja Mode (PL)

**GOAL**

Supporting the social inclusion of **low skilled people with a migrant background** or belonging to a minority

HOW?

by contributing to the development of a **flexible blended gamified learning offer** allowing them to develop the key competences.

**el**  
ERASMUS+  
LEARNING  
ACAD

Illalla meille oli järjestetty toinen kulttuurikierros Bolognassa ja sen jälkeen yhteinen pizza-illallinen.



0 kommenttia

## Toinen päivä

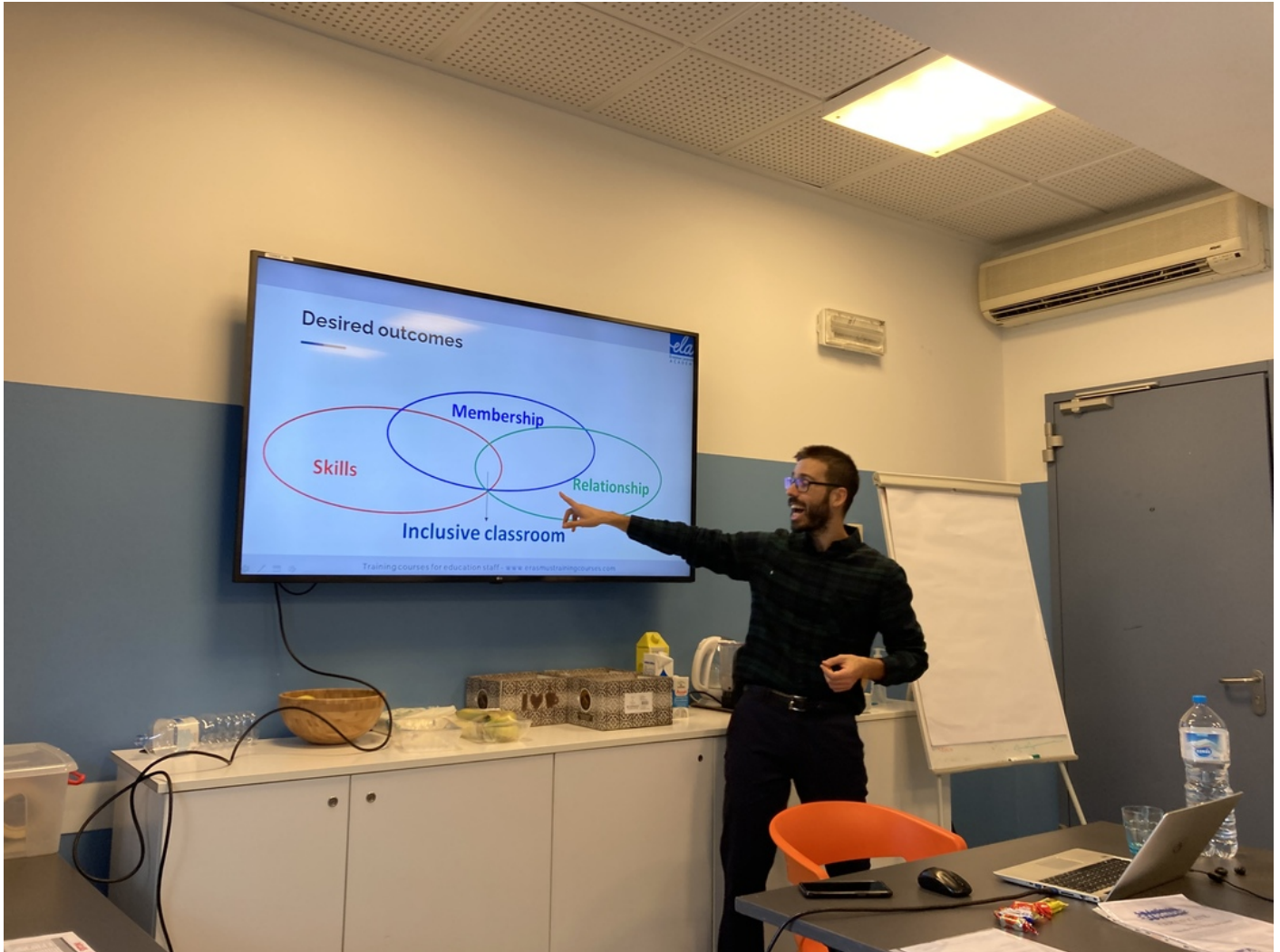
Tekijä: Antti Ketonen

🕒 10.10.2022 15.35

Tänään tutustuttiin lyhyesti toistemme kouluihin ja tehtäviin sekä odotuksiin koulutuksen suhteen. Pehdyttiin inklusioon käsitteenä ja mitä sillä tällä kurssilla tarkoitetaan. Pohdimme etuja ja haittoja monelta eri kantilta.



Kouluttajamme Francesco palaa aiheelle niin ammatillisesti kuin yksityisestikin. Kursilla on hyvin avoin ja dynaaminen tunnelma.





Nyt lähden ranskalaisten kanssa patikoimaan...







0 kommenttia

## Ensimmäinen päivä

Tekijä: [Antti Ketonen](#)

🕒 9.10.2022 12.44

Vasta odottelen kurssin starttia tänään klo 12.30.

Hotelli on yksinkertainen mutta siisti campus-hotelli. Vieraina yliopisto-opsiekläjien lisäksi eri kurssien osallistujia ja myös joitain turisteja.

Ympäristö on ehkä parhaat päivänsä nähnyttä, matkaa keskustaan kuitenkin vain 2,5 km.

Sää on pilvinen ja noin 20C ja illaksi on lupailtu sadekuuroja. Tänään ohjelmassa on orientaatiota ja kurssilaisiin tutustumista, huomenna maanantaina alkaa varsinainen koulutussisältö.





Huoneen ranskalaiselta parvekkeelta näkymä alas ravintolan yksinkertaiselle terassille.





Bussille tai junalle kävelee viitisen minuuttia.



Kaikille, jotka arastelevat reissuun lähtöä kielitaidon puutteiden vuoksi: Rohkeasti vaan! Sönnkäsän taneroenglantiani lentomatkan Münchenistä Bolognaan Kanadalaisen lääkärin kanssa. Hän oli aidosti kateellinen meille eurooppalaisille, jotka puhumme jollain tasolla oman äidinkielemme lisäksi 1 - 3 muuta kieltä. Rohkeasti siis sönnkäämään! Voi tosin olla, että olen parin päivän päästä ihan puhki, kun aivot käyvät kuumana... Italiaa en taida silti tervehdyksiä enempää yrittää:



**2.5. Tips****Italian Vocabulary**

yes/no	si/no	left /right	destra/sinistra
thank you	grazie	straight on	dritto
you're welcome	prego	street	via/strada
excuse me	mi scusi	ticket	biglietto
please	per favore	I don't understand	non capisco
good morning	buon giorno	I don't speak Italian	non parlo italiano
good afternoon	buon pomeriggio	hot/cold	caldo/freddo
good night	buona notte	no problem	nessun problema
good-bye	arrivederci	hi	ciao
how much is it?	quanto costa?	where is?	dov'è?

Pitkä päivä ja pää pyörällä uusista ihmisistä, kaupungista ja moninaisista tavoista puhua englantia. Tänään olimme yhdessä innovatiivisen opetuksen kurssin kanssa yhdessä ja meitä oli 24 kurssilaista. Osallistujia on Turkista, Serbiasta, espanjalainen Virosta, Portugalista, Ranskasta, Kyprokselta, Puolasta, Latviasta ja Liettuasta. Mukana on opettajia ja muita koulun ammattilaisia alakoulusta yliopistoon. Ohjelma alkoi pienellä tutustumisleikillä hiukan pikatreffityyliin. Ehdimme myös syödä italialaisen lounaan ennen perusteellista kierrosta kaupungissa, jossa on Euroopan vanhin yliopisto. Päätimme päivämme yhteiseen päivälliseen.

[1 kommenttia](#)

## Matka alkanut

Tekijä: [Antti Ketonen](#)

🕒 8.10.2022 16.40

Pitkä matkapäivä puolivälissä Münchenin lentokentällä ruokaa odotellessa. Täällä tapaa aikaa yli viisi tuntia. Aamulla kotoa yhdeksän jälkeen ja perillä Bolognassa pitäisi olla illalla yhdeksän jälkeen.

[0 kommenttia](#)

## Espanja, Barcelona 10/22

## Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development, Barcelona / Asta & Outi

### Viides ja viimeinen kurssipäivä Viernes

Tekijä: Asta Kettunen

🕒 7.10.2022 23.27

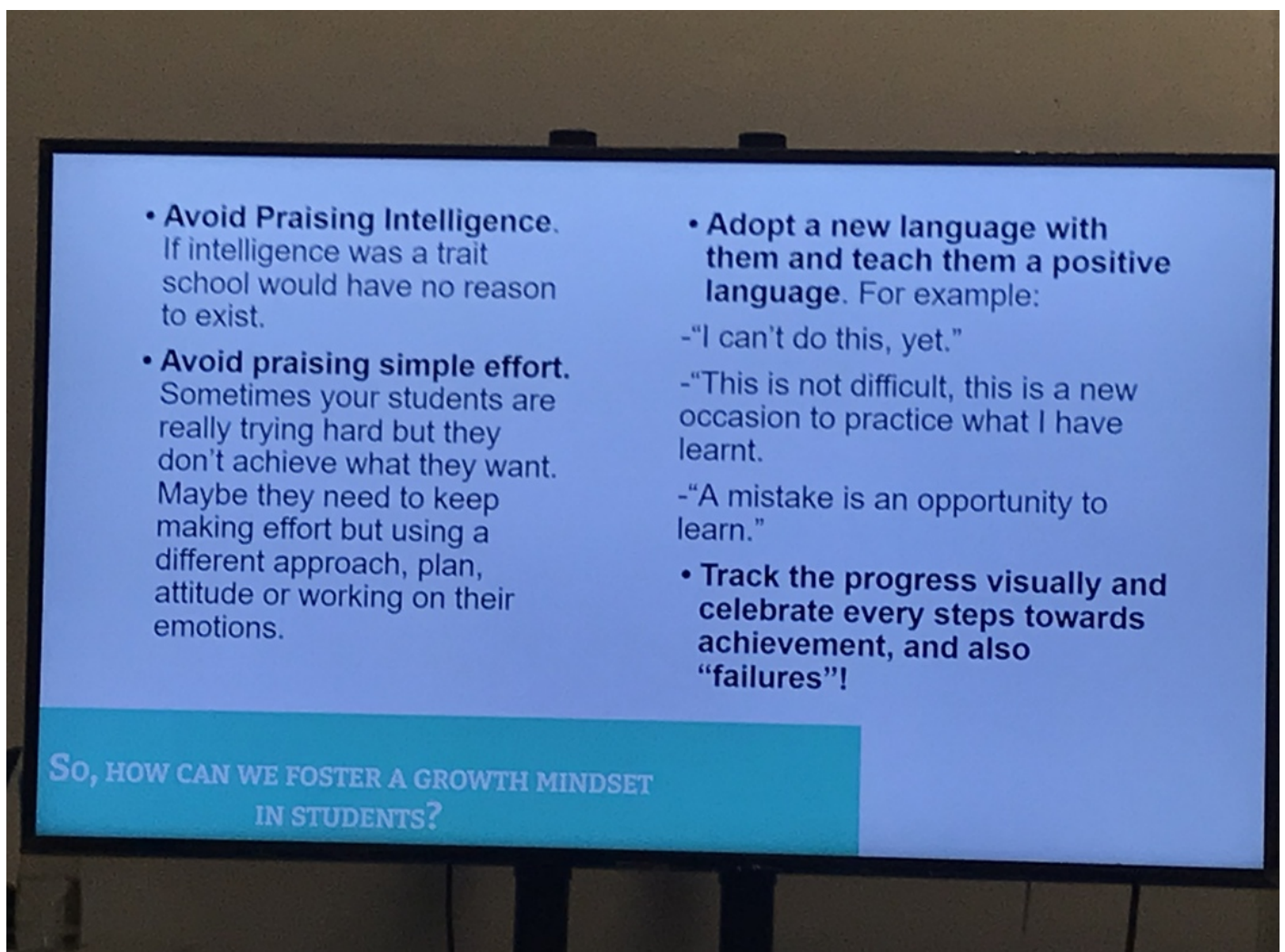
Päivän onnellinen ajatus: Kurssillamme on ollut "Flow", hyvän opetuksen ja hyväksyvän ilmapiirin ja upeiden ihmisten ansiosta.

Sadepäivä monen kauniin ja lämpimän päivän jälkeen.

Päivä alkoi hauskasti Happy Salmon -pelillä. Naurua riitti! Turkkilaiset ystävämme olivat tässä pelissä lyömättömiä.

Tämän päivän ensimmäinen aihe oli Accomplishment (saavutus, suoritus)

Tutkimusten mukaan älykäs ihminen ei välttämättä ole hyvä oppija. Ihmisellä voi olla usko, että älykkyys ja taidot ovat synnynnäisiä, jolloin epäonnistuminen johtuu siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä, ja kun kohtaa paremman se synnyttää kateutta (fixet mindset). Toisaalta ihminen voi uskoa kehitykseen, siihen, että epäonnistuminen tarkoittaa sitä, että täytyy harjoitella enemmän ja kun ihminen kohtaa paremman, hän miettii, mitä tältä voisi oppia (growth mindset).

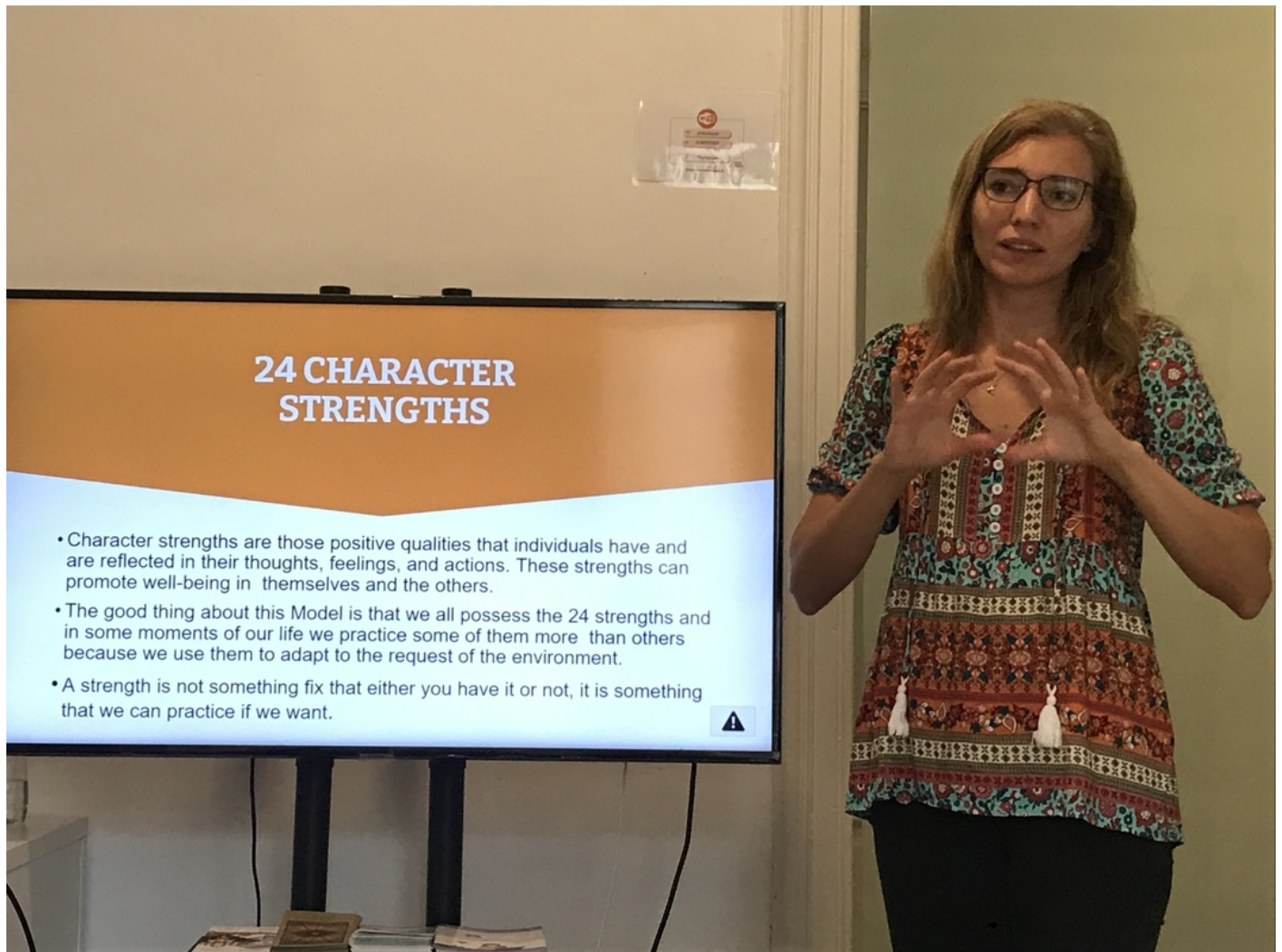


Koulussa olisi hyvä kehua prosessia, oppilaan halua tehdä työtä sen sijaan että keuhuttaisiin taitoja.



Jos oppilas sanoo: "I Can't." taikasanat ovat "You can't it **yet**." Kun tavoite saavutetaan, sitä juhlitaan.

Vielä tutustuttiin vahvuuksiin ja pohdittiin, millä elämäalueilla haluaisimme itse kehittyä.



Lopuksi teimme suunnitelman koulua varten, annoimme palautetta Marialle ja toisillemme ja katselimme, kuinka positiiviset palautekukat aukenivat.

Kurssi on suoritettu ja todistus on saatu.

Kävimme vielä Antoni Gaudin suunnittelemassa Casa Batlló:ssa, upeassa taideluomuksessa, johon saimme liput kurssiltamme. Kahvittelimme toisessa Gaudin talossa, Casa Milà:ssa.



Vaatteiden vaihdon jälkeen menimme kolmannen kerran syömään Mercat de la Boqueriaan ja sieltä upeaan flamenconäytökseen.





Ei voi olla muuta kuin kiitollinen tästä mahdollisuudesta ja iloita upeaakin upeammasta viikosta!

[3 kommenttia](#)

## Neljäs kurssipäivä

Tekijä: [Outi Kivilevo](#)

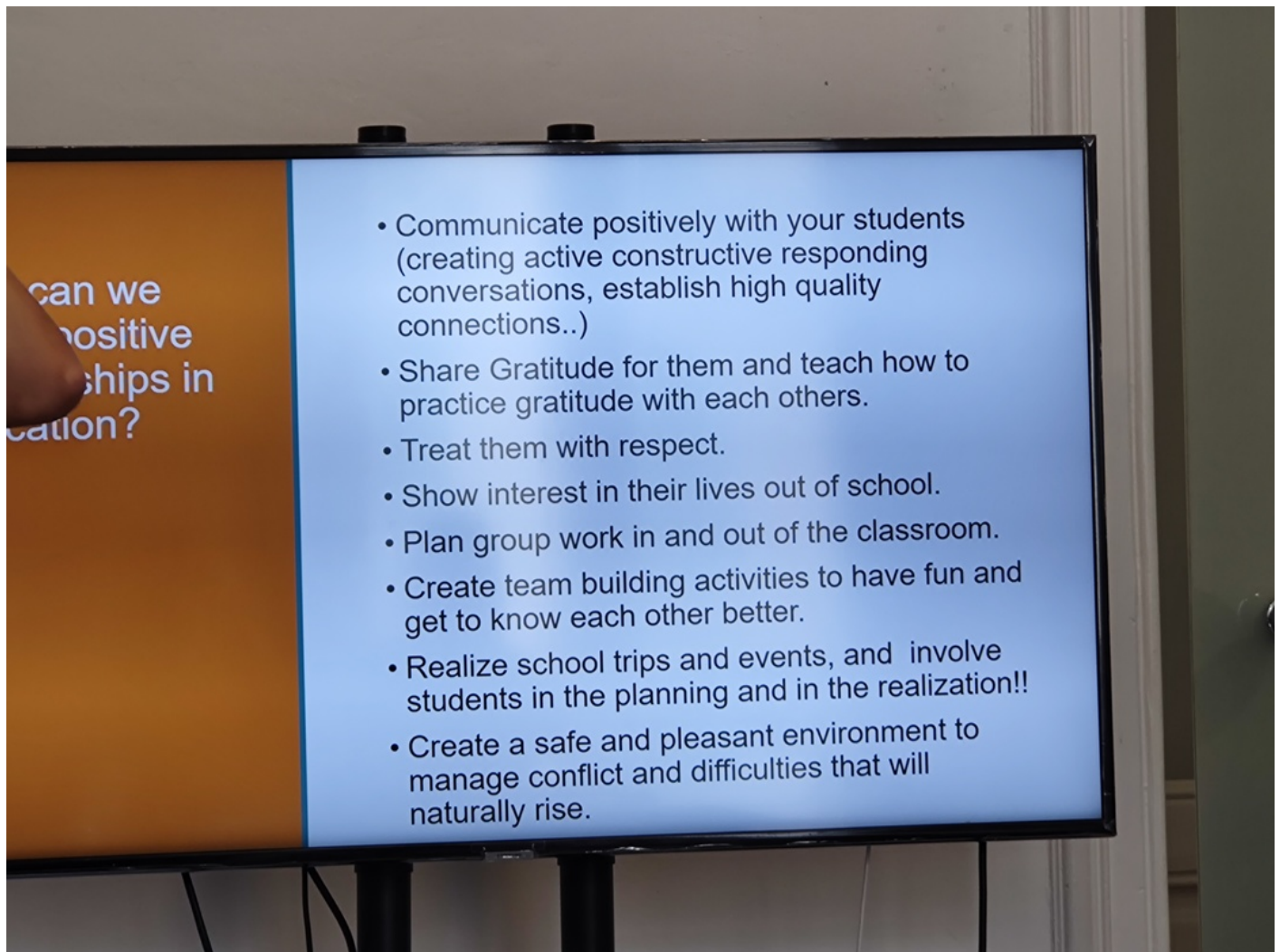
🕒 6.10.2022 23.20

Päivän positiivinen ajatus:

"Jokainen uusi päivä on mahdollisuus huomata hyvää."

Tänään jatkoimme Perma-malliin osa-alueiden käsittelyä. Eilen puhuimme positiivisista tunteista ja sitoutumisesta (engagement) ja tänään jatkoimme tästä miettimällä, miten saisimme oppilaat koulussa enemmän flow:ta muistuttavaan uppoutumisen tilaan. Lisäksi keskityimme kolmanteen komponenttiin, ihmissuhteisiin.

Ihmissuhteet ja niiden vaaliminen ovat hyvän elämän ja onnellisuuden kulmakiviä. Siksi niihin tulee panostaa paitsi elämässä myös opetuksessa.

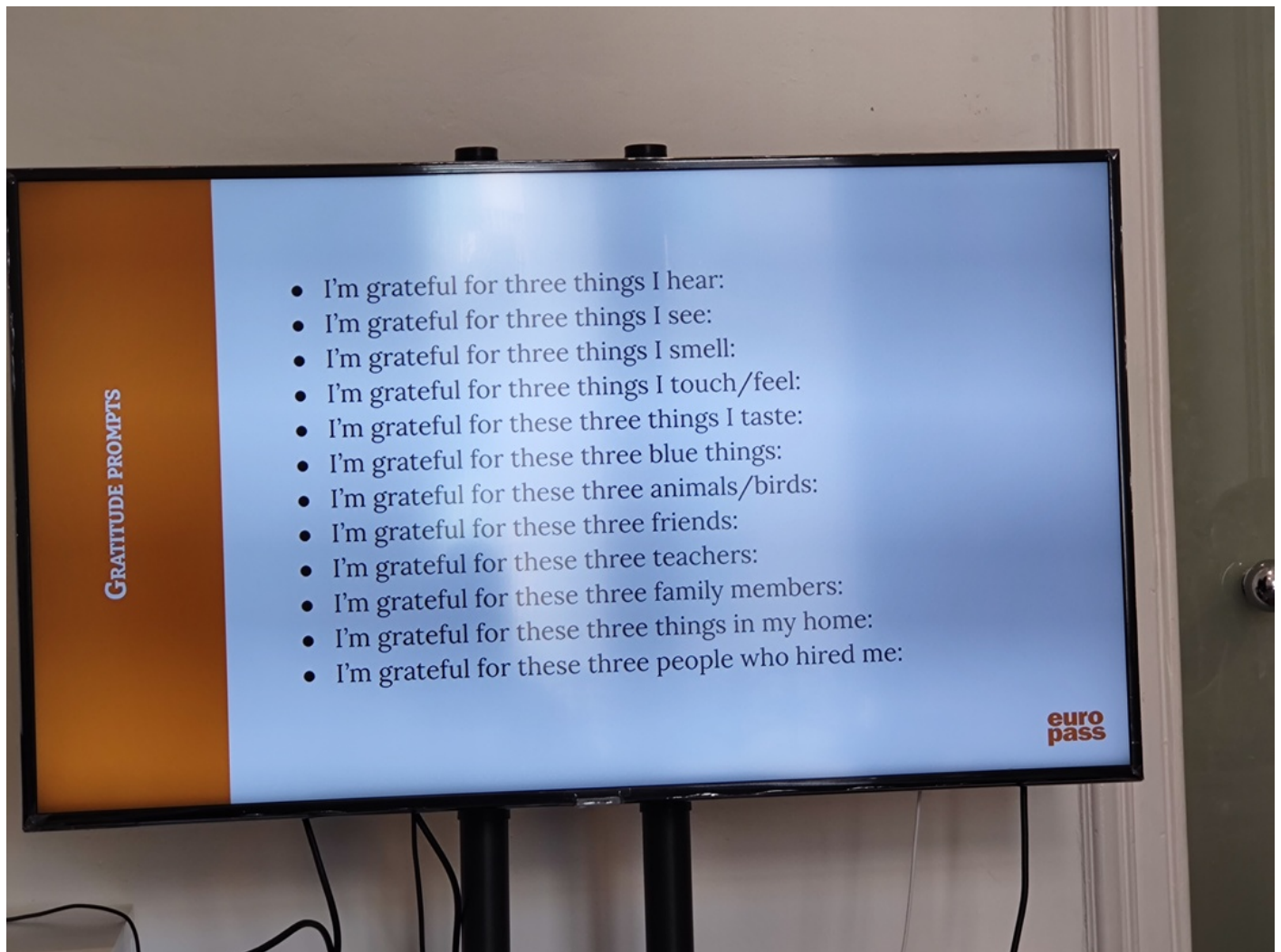


Marialla on kiva tapa teorian ohessa, teettää paljon käytännön harjoituksia ja tänään saimmekin ideoita myös koulumaailmaan toteutettaviksi.

Keskustelimme tänään myös minä -viestinnästä ja rakentavasta vuorovaikutuksesta. Oleellista on, kuinka valitsemme sanamme, kohtaamme toisen kunnioittavalla tavalla, kysymme kysymyksiä, vastaamme ja reagoimme tavalla, joka luo positiivista ilmapiiriä.

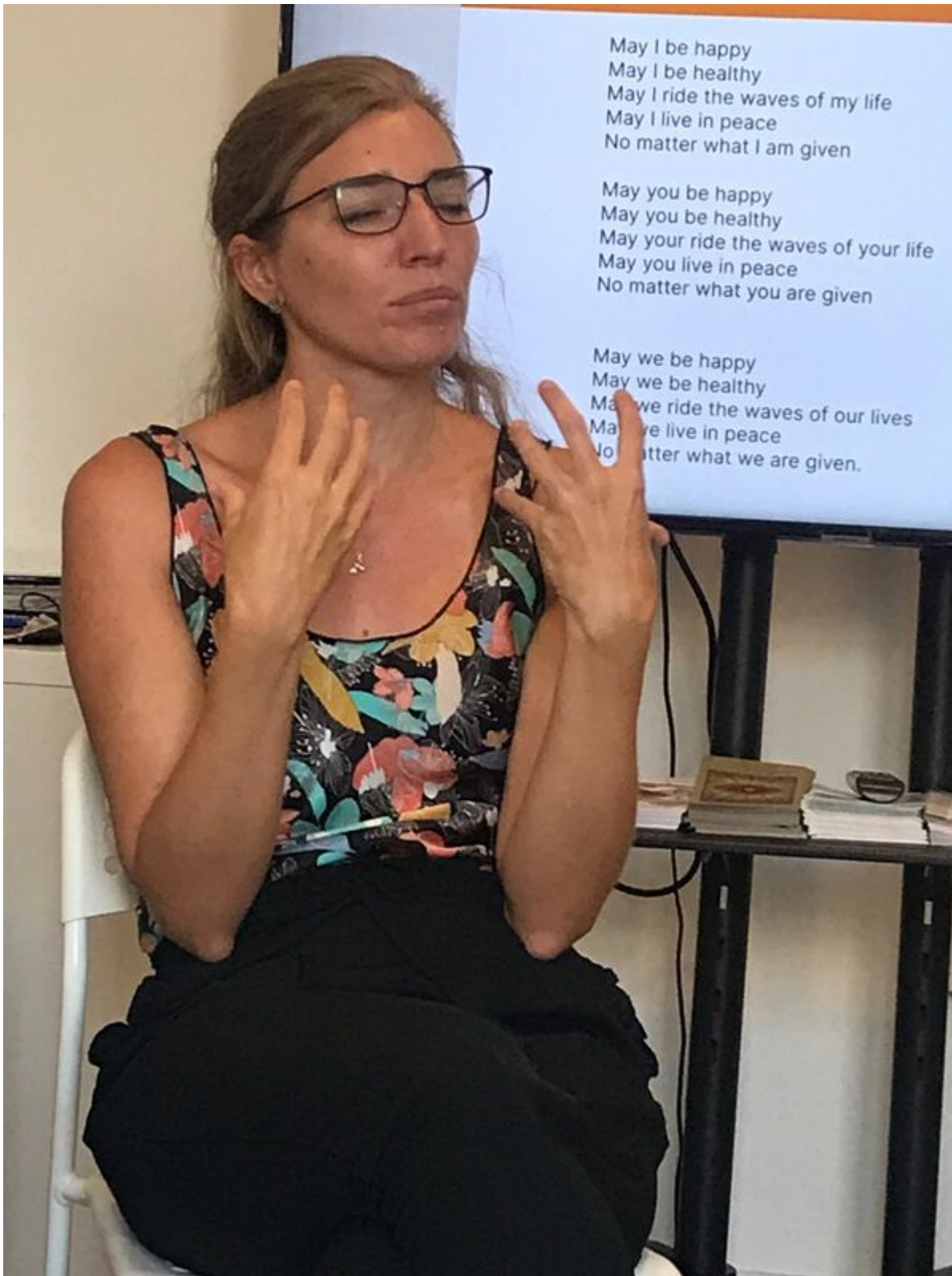
Positiiviseen ajattelutapaan liittyy vahvasti myös kiitollisuus. Teimme useita kiitollisuusharjoituksia.





Saimme ideoita toteuttaa kiitollisuusharjoituksia myös lasten kanssa koulussa. Kiitollisuusharjoitukset ovat tärkeitä, koska ne tukevat myönteisten ihmissuhteiden muodostumista.

Lopuksi kiitimme mindfulness-harjoituksessa itseämme, perhettämme, toisiamme, työtovereitamme sekä kaikkia ympärillämme olevia ihmisiä, myös niitä, joiden kanssa ei ole aina helppoa olla.



Myöhemmin iltapäivällä poikkesimme Picasso-museossa ja illalla vietimme aikaa eräiden muiden kurssilaisten kanssa. Olimme ainoat omalta kurssiltamme.







1 kommenttia

## Kolmas kurssipäivä, Miércoles

Tekijä: [Asta Kettunen](#)

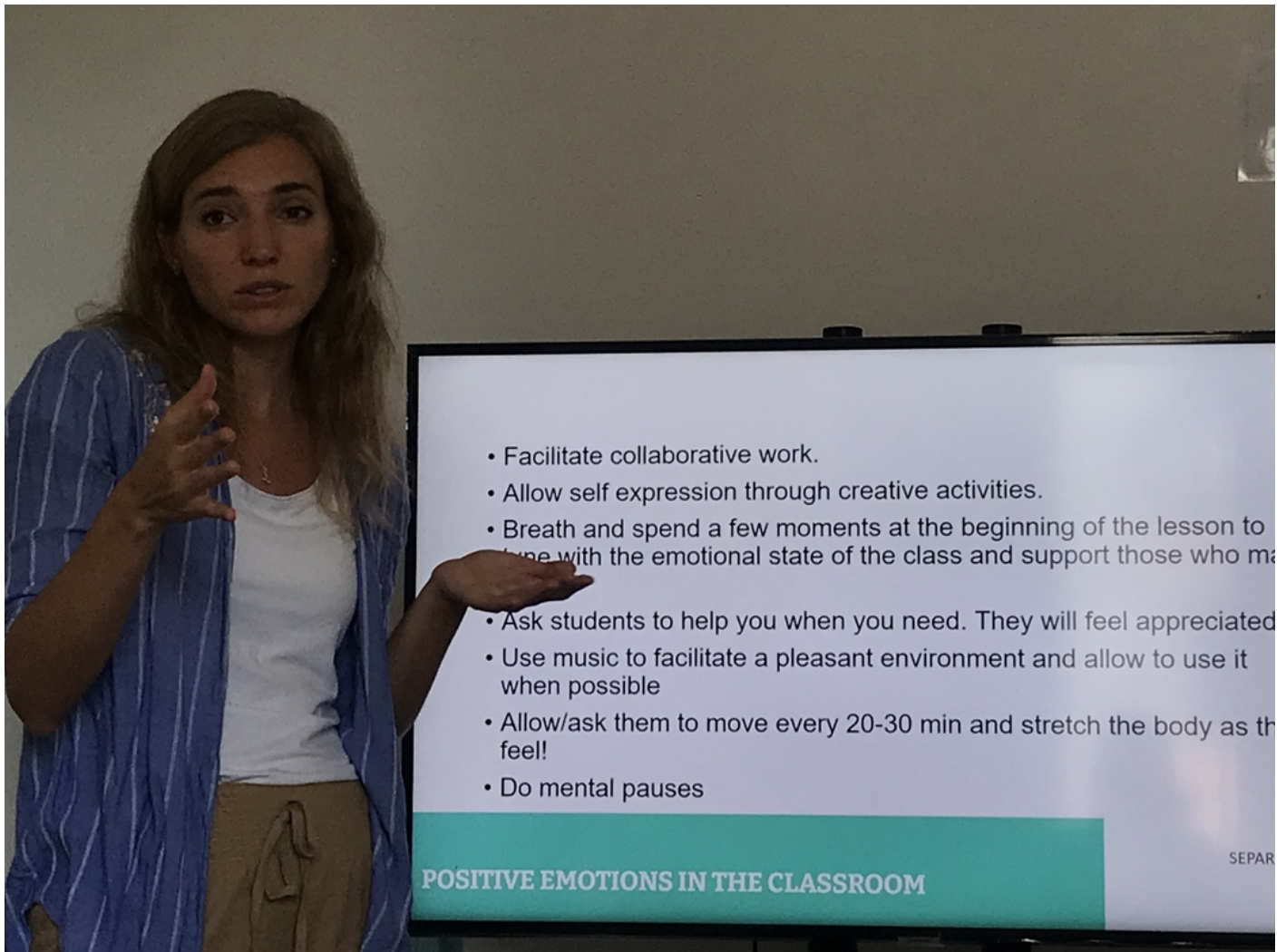
🕒 5.10.2022 21.55

Tämän päivän positiivinen ajatus: yhdessä tekemisestä saa voimaa.

Heti aamusta tehtiin Taputa rytmissä harjoitus, jossa piti taputtaa samaan aikaan kuin toinen ja samalla lueteltiin lukuja, kirjaimia, lukujonoja... Toisessa taputusharjoituksessa piti jokaisen taputtaa peräkanaa, muttei yhtäaikaa. Haastavaa, mutta hauskaa.

Tänään tehtiin paljon Mindfulness-harjoituksia.





- Zoom in, zoom out -mielikuvaharjoitus, jossa piti sukeltaa mielikuvaan sisään pienempään yksityiskohtaan tai laajentaa ulospäin kuvaa. Esim. zoom in: ovi - ovenkahva - avaimenreikä - naarmu metallissa... tai zoom out: ovi - seinä - rakennus - kortteli... Tämä tehtiin myöhemmin myös kuvaharjoituksena (Istvan Banyai)
- Kuunneltiin ympäristön ääniä ja omaa hengitystä sekä tehtiin erilaisia hengitysharjoituksia ja tutustuttiin toisiin. Hauskin oli ehkä hengityksen piirtäminen.
- Tehtiin The raisin meditation - jossa keskityttiin rusinaan.
- Harjoiteltiin mielikuvia onnistuneesta ja ei niin hyvästä luokkatilaneesta, joista eroteltiin ajatukset, tunteet ja toiminta. Ajatukset ovat kumpuavat usein oletuksista ja kriittisistä tapahtumista ja ovat usein automaattisia negatiivisia ajatuksia, jotka synnyttävät negatiivisia tunteita ja toimintaa. Kun mieleen tulee erilaisia ajatuksia omasta itsestä; sisäistä puhetta, pitää muistaa, että ne ovat vain ajatuksia eivätkä tosiasioista. Olisi hyvä muuttaa







Koulutuspäivän jälkeen kävimme syömässä suomalaisten kurssikavereidemme kanssa, jonka jälkeen tutustuimme Sagrada Familiaan. Mikä mestariteos!



Olemme kävelleet joka päivä vähintään 11 km, joten suunnistimme kenkäostoksille ja syömään Mercat de la Boqueria -nimisessä paikassa jo toisen kerran. Se on vähän kuin sellainen iso sisätori. Maittavia tapaksia!

Huomenna meidän pitäisi oppia, miten luokkaan saadaan Flow-tila. Sitä odotellessa.

[2 kommenttia](#)



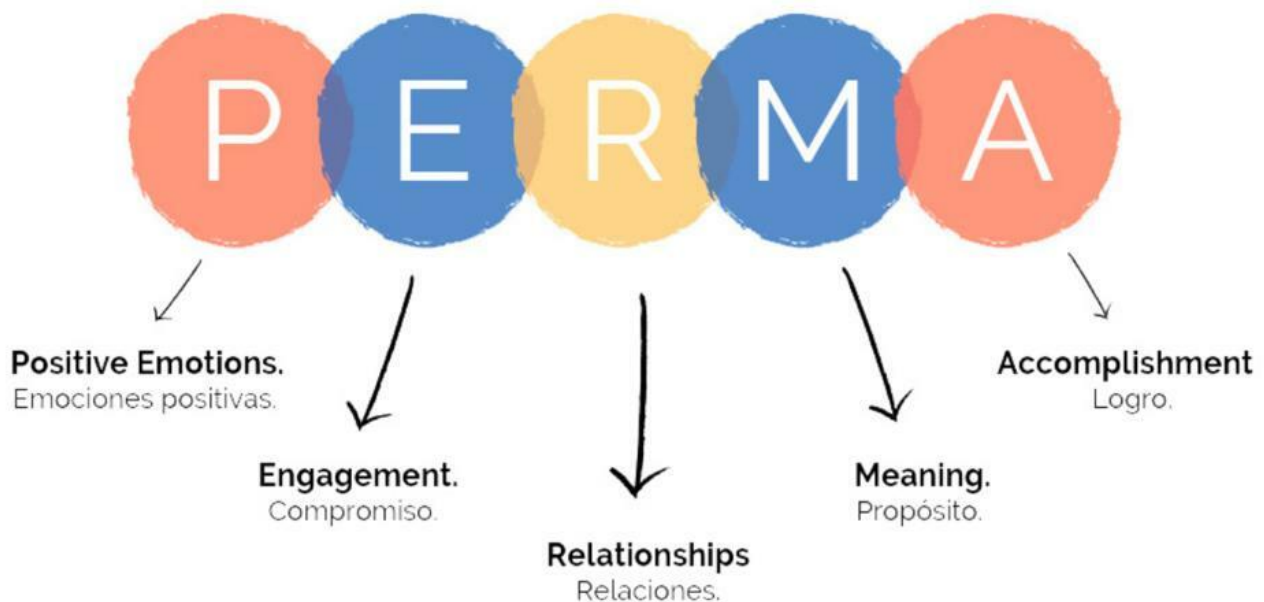
## Toinen kurssipäivä

Tekijä: Outi Kivilevo

🕒 4.10.2022 23.23

Päivän positiivinen ajatus: Se mihin keskityt vahvistuu.

Toisena kurssipäivänä opimme positiivisen psykologian taustateoriaa ja tutustuimme mm. Martin Seligmanin tutkimuksiin pohjatuvaan Perma-malliin, jota voi hyvin soveltaa myös koulumaailmaan hyvinvointiopetuksen pohjaksi.



Seligmanin mukaan keskittyminen hyvään ja positiiviseen on asenne, jota voidaan opettaa kaikkialla.

Positiivisuuteen keskittymisen hyödyt:

- edistää terveyttä (mm. vähentää sydänsairauksien riskiä, auttaa lievittämään kipua)
- vähentää stressiä
- pidentää ikää
- auttaa selviytymään paremmin elämän karikoissa
- luo kiitollisuutta ja tyytyväisyyttä
- auttaa saavuttamaan tavoitteita
- luo hyvinvoinnin ja onnellisuuden tunnetta

Seligmanin mukaan positiivisuutta voidaan oppia ja se kehittyy harjoittelemalla.

Haastammekin kaikki miettimään joka päivä vähintään kolme asiaa, jotka menivät hyvin.

Iltapäivällä meille tarjottiin vielä opastettu kierros Garcian kaupunginosassa. Saimme kuulla alkuperäisen katalonialaisen oppaamme Ferran kertomana mielenkiintoista historiaa, tapoja, arkea ja juhlaa.



[2 kommenttia](#)

### 3.10. Ensimmäinen kurssipäivä Lunes

Tekijä: [Asta Kettunen](#)

🕒 3.10.2022 21.57

Ensimmäinen koulutuspäivä takana.

Tämän päivän positiivinen ajatus: Olemme selvinneet matkamme ensimmäisistä koukeroista ja kävelleet paljon.

Jo sunnuntaina ehdimme ihailla Barcelonaa Montjuic-mäeltä ja tutustuimme tiellemme osuneeseen Miro-museoon.







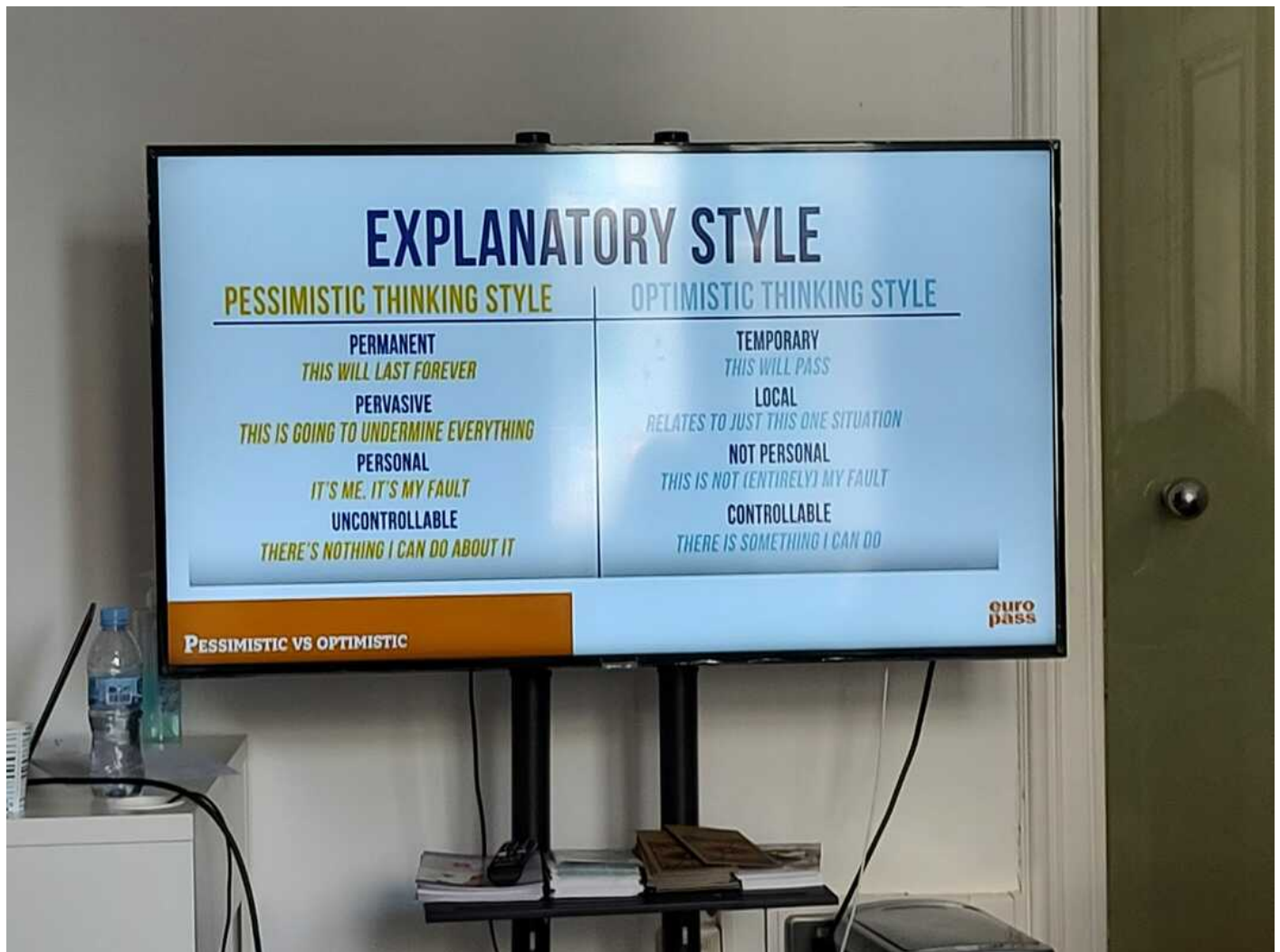




Tänään kävelimme lyhyen matkan koulutuspaikkaamme. Yllätykseksemme ryhmässämme oli neljä muuta suomalaista, lisäksi pari saksalaista, turkkilaista ja yksi slovakki. Ihana tutustua uusiin ihmisiin, kuulla erilaisista kouluista, yhdistyä ryhmäksi rytmien avulla ja kuunnella viehättävää opettajaamme Mariaa.

Esittelimme itsekin Suomea ja tarjolla oli sekä suomalaisia, että turkkilaisia herkkuja. Saksalainen olut ei ehkä olisi ollut koulutuspäivään sopiva.

Maria kertoi meille, miksi tutkijat Philadelphiassa lähtivät miettimään, mitä on onnellisuus ja miten sen voisi saavuttaa.



3 kommenttia

## Italia, Firenze 05/22

Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach; Europass Teacher Academy, Florence /  
Riitta, Pirkko & Päivi

Happy end

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 21.5.2022 18.15





0 kommenttia

## Ladyt ja mindfulness, osa 4

Tekijä: Päivi Tuomala

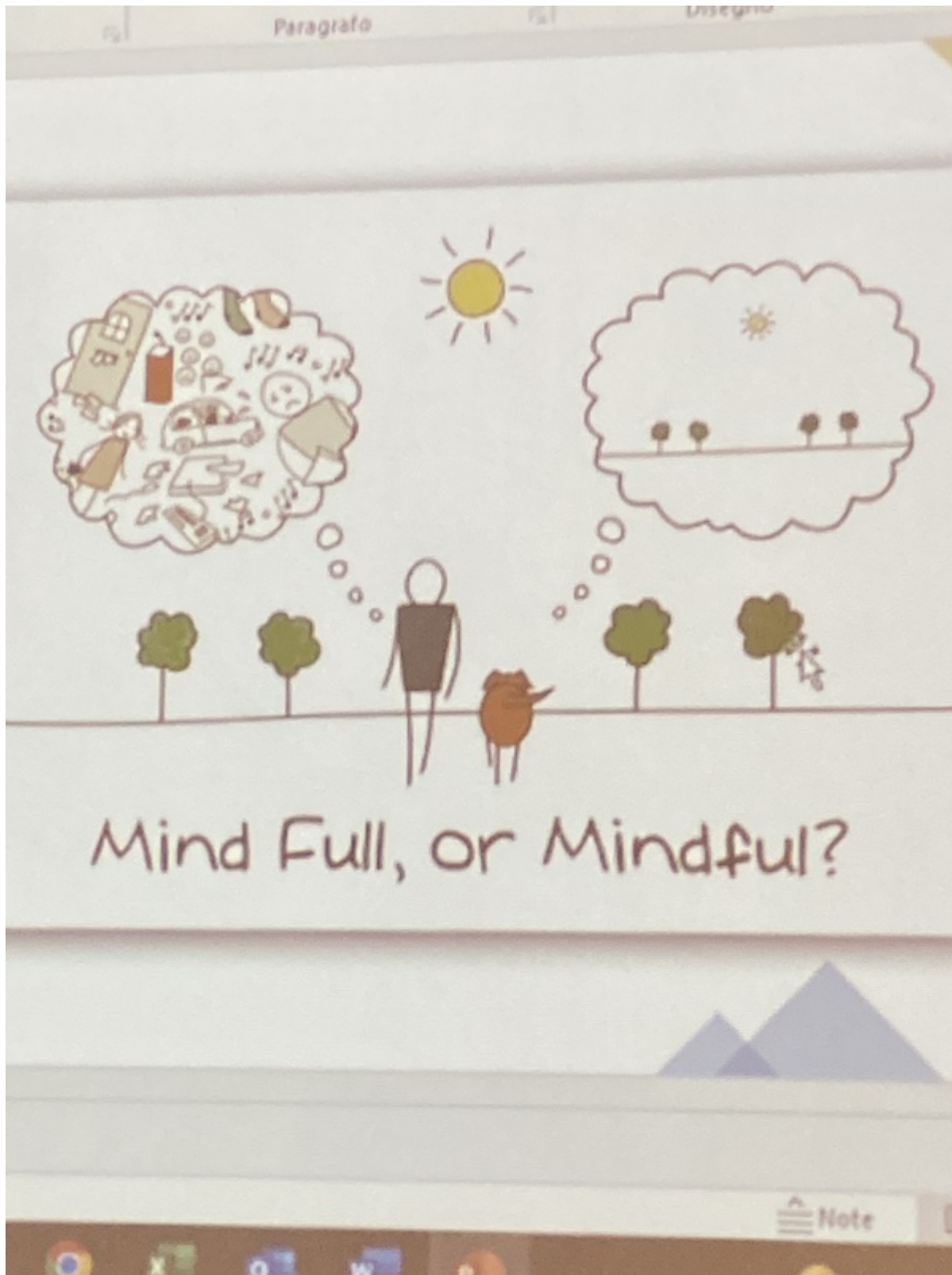
🕒 19.5.2022 21.10

Tämän päivän harjoituksissa keskityttiin hengityksen vaikutuksiin kehon eri osissa. Lisäksi harjoiteltiin rentouttavaa syvähengitystä. Hengityksen kautta tulemme tietoisiksi omasta kehostamme.

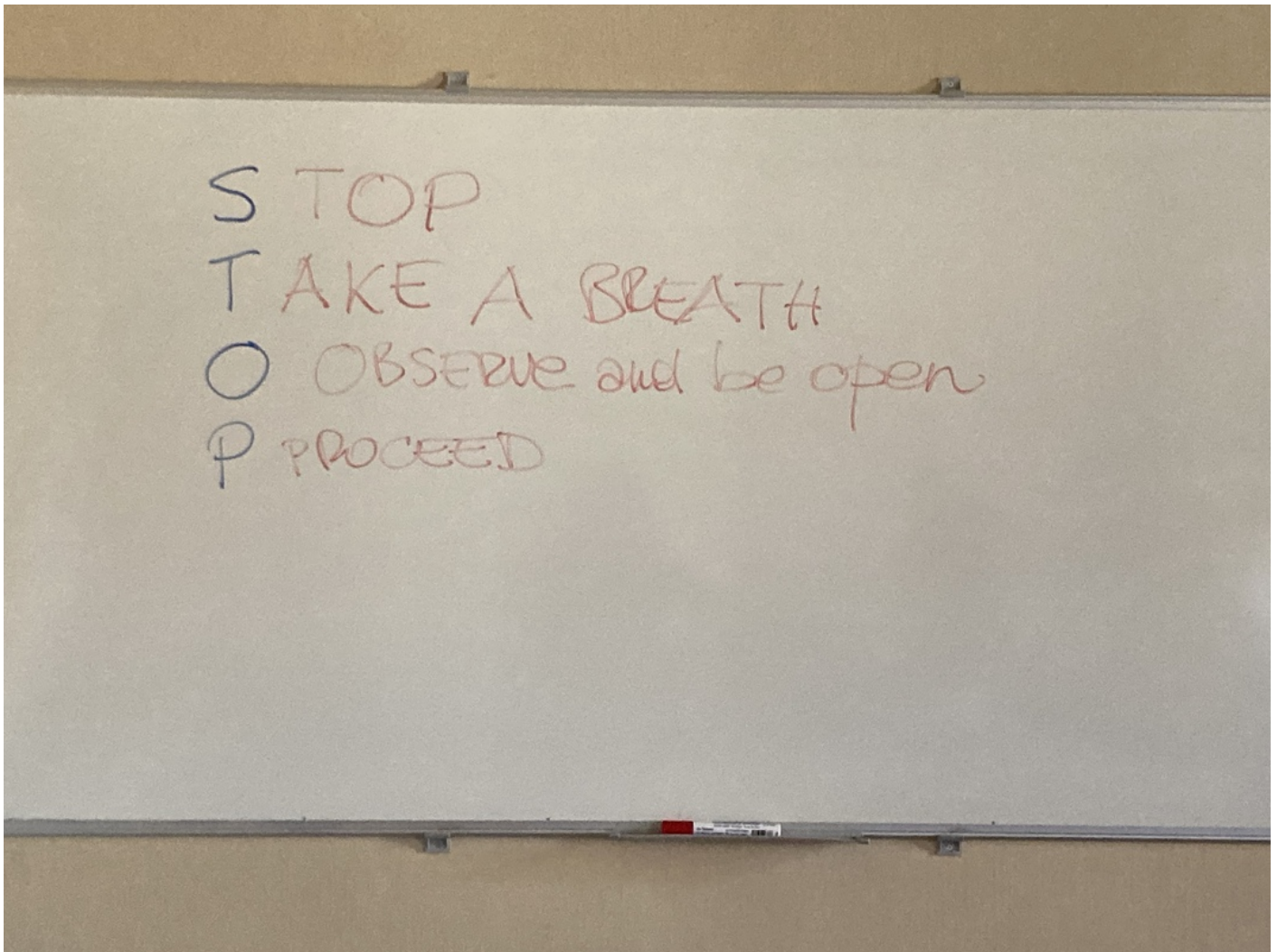
Mindfulnessin peruspilarit ovat:

1. Aloittelijan mieli
2. Arvostelemattomuus
3. Kärsivällisyys
4. Hyväksyminen
5. Hellittäminen
6. Luottamus
7. Ponnistelemattomuus

Jos ei ole paikoillaan pysymistä, ei ole hiljaisuutta. Jos ei ole hiljaisuutta, ei ole oivallusta. Jos ei ole oivallusta, ei ole selkeyttä.







1 kommenttia

## Ladyt kirkossa

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 18.5.2022 19.45

Historian havinaa koimme Santa Crocen mahtavassa katedraalissa, jonne on haudattu Leonardo Bruni, Lorenzo Ghiberti, Machiavelli, Michelangelo ja Galileo Galilei.







0 kommenttia

### Ladyt ja mindfulness, osa 3

Tekijä: Päivi Tuomala

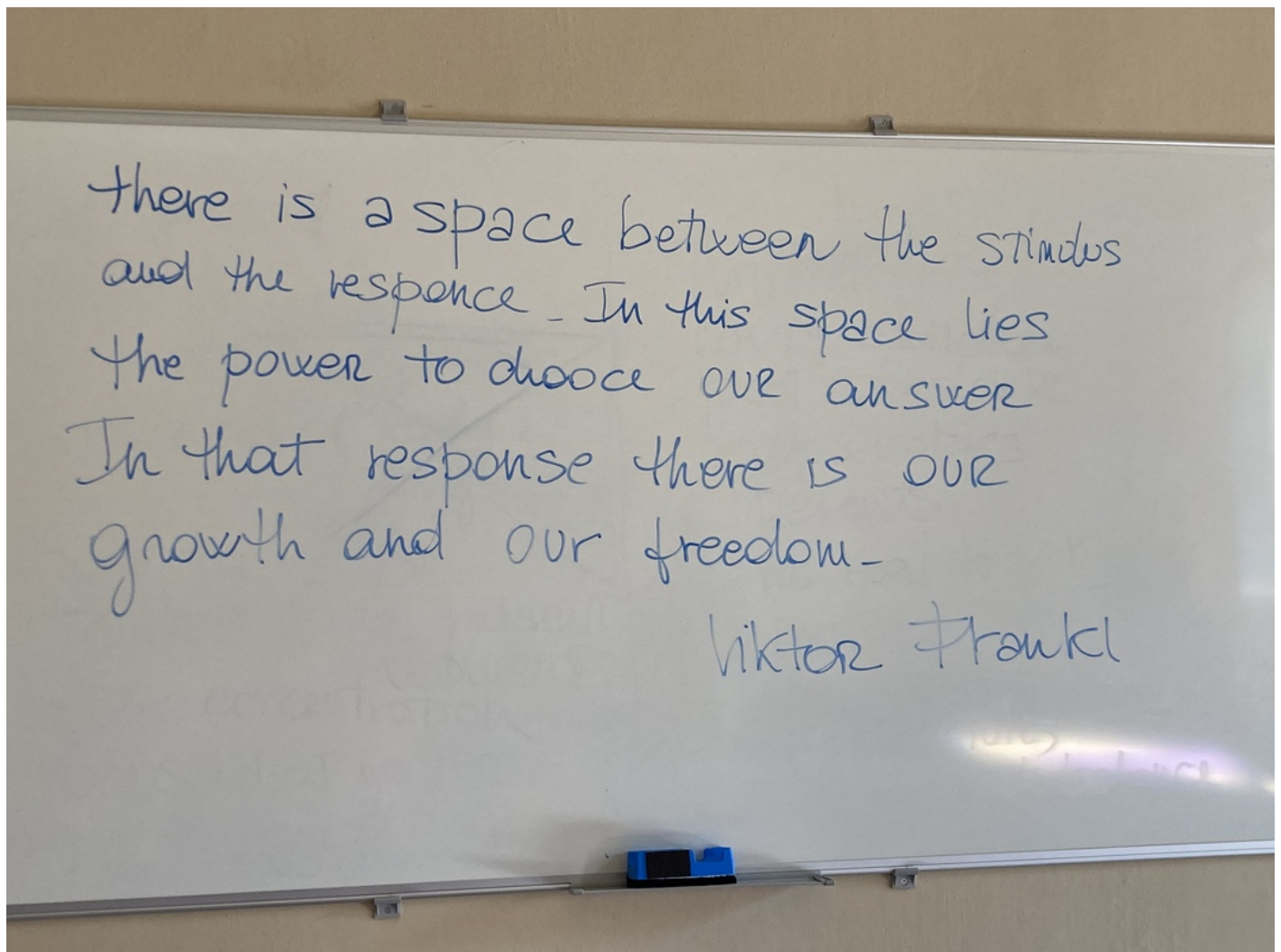
🕒 18.5.2022 19.15

Standing yoga ja hengitysmeditaatio kuuluivat tämän päivän ohjelmaan. Tutkimme miellyttävien ja epämiellyttävien tapahtumien kehollisia tuntemuksia sekä näiden tapahtumien aiheuttamia tunteita ja ajatuksia.

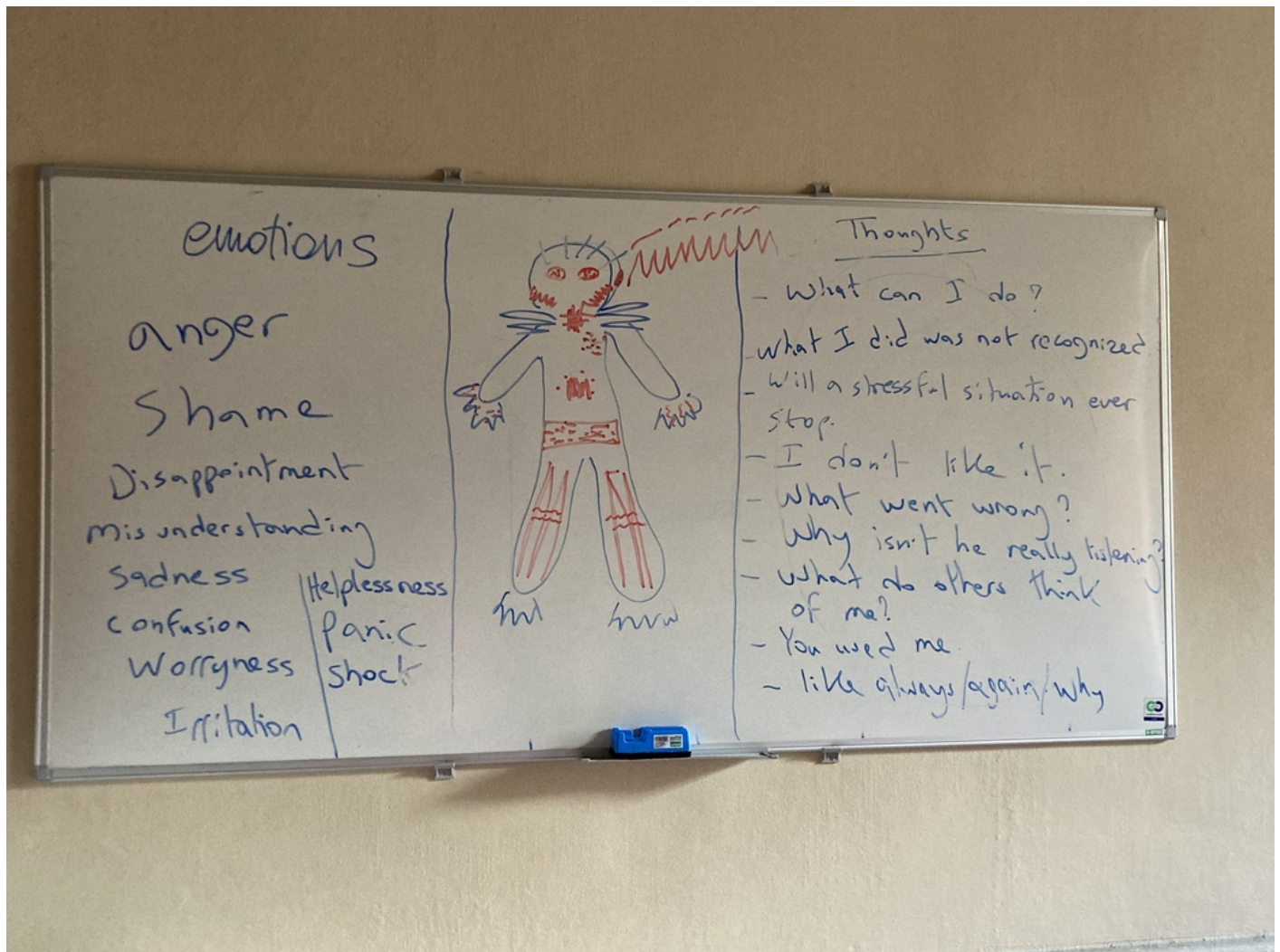
Kopio: Antti Ketonen

158/245

Meidän tulee kohdistaa huomio oman kehon tuntemuksiin. Ongelmatilanteissa mindfulness on keino päästää irti haitallisista tunteista ja ajatusmalleista.







0 kommenttia

## Ladyt ja mindfulness, osa 2

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 17.5.2022 23.04

Tänään teimme kehollisia harjoituksia: hengitysharjoitus, kehoskannaus ja joogaharjoitus. Keskustelimme pitkään ajatusmalleista ja siitä, miten ne rajoittavat elämäämme. Mindfulness auttaa näkemään asioita uudesta näkökulmasta. Ajatusmallit ovat kuin laatikko, jonka sisällä me olemme. Meidän tulisi murtaa totut ajatusmallimme, jotta saamme uusia näkökulmia ongelmatilanteisiin. Tietoinen läsnäolo auttaa meitä tässä asiassa.

Mitä näet tässä kuvissa?

<https://m.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs>



0 kommenttia

## Ladyt taputtelemassa villisikaa

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 17.5.2022 22.47

Villisika löytyi myös Firenzestä. Taputtamalla villisiankärsää varmistat, että tulet uudestaan Firenzeen.





0 kommenttia

## Ladyt taiteen taivaassa

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 17.5.2022 22.42

Tutustuimme Uffitsin taidegalleriaan, jossa on laaja kokoelma renessanssiajan taiteilijoiden mestariteoksia. Pidimme erityisesti Filippo Lipin, Botticellin, Michelangelon, Leonardo da Vincin ja Raphaelin taiteesta.









0 kommenttia

## Ladyt ja mindfulness, osa 1

Tekijä: Päivi Tuomala

🕒 16.5.2022 21.48

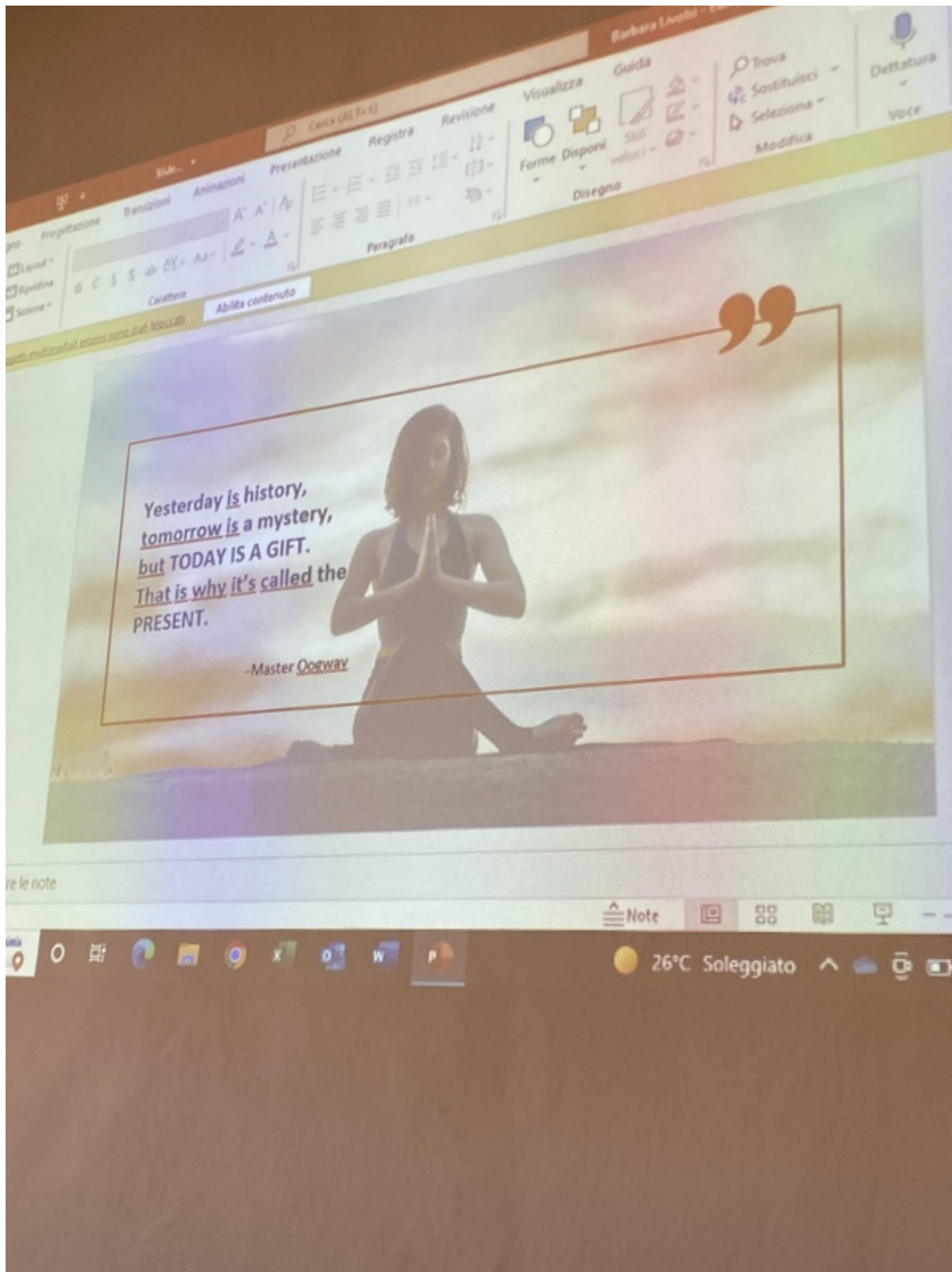
Mindfulness ryhmämme on hyvin kansainvälinen. Osallistujamaat ovat Saksa, Hollanti, Puola, Unkari, Espanja, Suomi ja Ranskalle kuuluva Re Union saari.

Kopio: Antti Ketonen

165/245







0 kommenttia

⋮ Kaikki blogimerkinnät



## Italia, Soverato 05/22

EXPERIENCE ITALY: LANGUAGE, CULTURE&FOOD in Calabria region; Soverato, Italia / Kimmo

### Il quinto giorno

Tekijä: Kimmo Linsen

🕒 13.5.2022 15.50

Päivän käännöslause:

Ci sono serpenti in ogni paradiso



Soverato ei hulpeasta rannasta huolimatta ole mitään erityistä turistialuetta. Täällä asuu ihan tavallisia etelä-italialaisia. Väestön keski-ikä on korkea, koska nuoret eivät halua jäädä alueelle, vaan hakeutuvat kouluihin ja töihin rikkaampaan pohjois-italiaan. Vain pieni osa jää tänne.

Julkista liikennettä ei käytännössä ole, vaan ainoa bussiyhtiö on sen verran sekavassa tilassa, että isäntämme kehottivat olemaan käyttämättä sitä. Yhtään taksia en myöskään ole nähnyt koko viikon aikana.



Toinen asia, joka on ihmetyttänyt minua, on hintataso kaupoissa. Peruselintarvikkeet, kuten perunat tai tomaatit ovat ihan samoissa hinnoissa kuin meillä Suomessa. Täkäläisellä palkkatasolla moni perheenäiti - täällä siis todella aina äiti - joutuu takuulla tekemään taikatemppuja, jotta perheen pöydässä riittää purtavaa.

Aamulla pakkasin juotavaa reppuun ja kipusin Soveraton vanhaan kaupunkiin, joka sijaitsee parin kilometrin päässä rannasta. Mitään kovin vanhoja rakennuksia täältä on vaikea löytää, koska kaupunki sijaitsee Afrikan ja Euraasian mannerlasttojen saumakohdassa ja 1700-luvun lopulla valtava maanjäristys tuhosi koko kaupungin.



Maa tärähtelee vielä nykyäänkin viikottain, mutta sen verran vähän, ettei sitä huomaa.



Ylämäkeen kävely oli ihan hikistä hommaa. Lisäksi yläkaupungista ei löytynyt yhtään ravintolaa tai baaria, joka olisi ollut auki.

Siestan aikana on jo tähän aikaan vuodesta sen verran kuuma, ettei työnteko maita suuremmin.







Kaupungin vanhasta osasta löytyy ihania kapeita kujia ja pieniä puutarhoja. Oikeastaan kaikki ihmiset tervehtivät ja moni tuli juttelemaan, italiaksi tietysti, koska englantia ei puhuta kovinkaan paljoa. Onneksi peruskohtelias jutustelu italiaksi onnistuu yllättävänkin sujuvasti.

Vaikka olemme hyvin lähellä Afrikkaa, pakolaisia täällä näkyy hyvin vähän. Suurin osa jatkaa matkaa pohjoisemmaksi. Kaikenlaiset muut sosiaaliset ongelmat ovat nähtävissä kuten meillä Suomessakin.





Mutta takaisin paratiisiin. Ilalla vierailimme läheisessä Badolaton keskiaikaisessa kaupungissa.





Kaupunki on rakennettu 1600-luvulle tyypilliseen tapaan jyrkkäreunaisen kukkulan päälle suojaan vihollisten hyökkäyksiltä.

Kaupungin laidalla sijaitsee Santa Maria dell'Isolan luostari. Munkkiyhteisö, jonka nimi on Mondo X, elää nimensä mukaisesti ilman nykyaikaisia mukavuuksia ja työskentelee perinteisesti viljellen ja kasvattaen ruokansa itse.















Hörppäsin varmuuden vuoksi parantavaa vettä Pyhän Neitsyen lähteestä. Mahtaneeko auttaa 🤔









Kävelimme oppaan johdolla muutaman tunnin sokkeloisia katuja ja kuulimme tarinoita kaupungin historiasta.







Kurssi huipentui riehakkaaseen illalliseen Badolatossa. Ruokailimme todella pitkän kaavan mukaan terassilla pimenevässä illassa. Keittiöstä kannettiin eteemme useampi kattaus perinteisiä calabrialaisia ruokia sekä ciroa.

Viikon aikana olemme ehtineet tutustua toisiimme ja juttua riitti pitkälle yöhön.

Kivaa porukkaa!



Il quarto giorno

Tekijä: [Kimmo Linsen](#)

🕒 12.5.2022 18.59

Päivän kännöslause:

I soldi non significano tutto.

Toivottavasti tulee vielä päivä, jolloin päättäjämmeikin tajuavat tämän.





Aamupäivällä paneudumme ulkoluokkaopetukseen paikallisen eräjäorman, Giuseppe Perrottin, johdolla.







- SENSORIAL CUES
- POINTS OF INTEREST
- GOGGOLS METHOD
- ITALIAN GESTURES
- ENCOURAGE QUESTIONS
- CONFRONTATION  
CRITICAL THINKING

Iltapäivä oli vapaa-aikaa, joka kului tänään Calabrian halki matkanneen Giro d'Italian parissa.





Päivän reitti seuraili Tyrrhenanmeren kuvankaunista rataviivaa. Palmista Scaleaan ajetun, kirimiehiä suosineen 192 kilometrin tasamaaetapin voitti lahtelaisen Jussi Veikkasen johtaman ranskalaisen Groupama FDJ-joukkueen Arnaud Demare.

[2 kommenttia](#)

## Il terzo giorno

Tekijä: [Kimmo Linsen](#)

🕒 11.5.2022 15.09

Päivän käänöslause:

I finlandesi sono le persone più felici del mondo.

En voi mitenkään ymmärtää ylläolevan lauseen totuusarvoa, kun katselen ihmisiä täällä ja vertaan heitä vaikkapa omiin asiakkaisiini koululla. Sanonta valhe - emävalhe - tilasto voisi ehkä selittää tulkintaa.

Kokemuksiini perustuen voisi todeta, että ihmiset vaikuttavat sitä onnellisemmilta, mitä vähemmän maallista hyvää heillä on. Tosin varmaan tässäkin asiassa on joku raja, en ole koskaan vierailut slummeissa.



Noh. Tänään oli vuorossa kävelypäivä, jonka aikana oppaamme kertoi Calabrian historiasta, taloudesta, ympäristöstä ja aika monesta muustakin asiasta.





Välimeri on tällä kohtaan vielä todella puhdas. Kalastus on ollut tärkeä elinkeino viime vuosikymmeniin saakka, mutta nykyään kalastajia on täälläkin todella vähän, kiitos ryöstökälystä harrastavien suurten kalastusalueiden ja EU:n säätelyyn.



Turismin kehittymistä alueella puolestaan estää Mafia, jonka lonkerot ulottuvat yhteiskunnan kaikille tasoille.

Uskonnollinen tietoisuus: calabrialaiden uskonnollinen suosikki on Neitsyt Maria. Koska rukoilevia ihmisiä ja elämäalueita on paljon, jokaisella ammattiryhmällä on oma Neitsyt Mariansa, jolle voi osoittaa rukouksensa. Tämä helpottaa asioiden käsittelyä vastaanottajan päässä ja parantaa toiveiden perille menon mahdollisuuksia. Kätevää! 👍





Iltapäivän helteessä kiipesimme muutaman kilometrin mereltä sisämaahan päin, vanhaan Soveratoon. Sieltä avautui hienot näkymät oliivilehtoihin.



Keskustelin kävellessä saksalaisten kurssilaisten kanssa eri maiden koulusysteemeistä.

Saksalaiset hehkuttivat suomalaista koulusysteemiä, jossa kouluissa ei ole lainkaan luokkahuoneita eivätkä opettajat enää opeta oppilaita, vaan ohjaavat lapsia itsenäiseen tiedonhakuun. He kertoivat haluavansa Saksaan mahdollisimman pian samanlaisen systeemin.

Kehotin heitä miettimään tarkasti, mitä toivovat - toiveethan saattavat joskus toteutua - ja ajattelin, että tämä siitä seuraa, kun kaikenlaiset huru-ukot ja -akat päästetään maailmalle esittelemään visioitaan ääneen.





Iltapäivän ohjelma päättyi meditatiiviseen mindfulness-sessioon Soveraton kasvitieteellisessä puutarhassa. Löysin sieltä villisian jäljet 🐾

2 kommenttia

## Il secondo giorno

Tekijä: [Kimmo Linsen](#)

🕒 10.5.2022 13.45

Päivän käänöslause:

Sei una persona brillante e positiva.

Näin eräs kurssin osanottajista lausui allekirjoittaneelle. Uskokoon ken tahtoo.

Aamulla oli luento-opetusta. Ensin tutustuimme Calabrian alueen ruokakulttuuriin ja tärkeisiin tuotteisiin.



Ja sen jälkeen ulkoluokkaopetukseen.





Illalla oli vuorossa odottamani ohjelma, kokkaussessio paikallisen ruokabloggarin, Yolandan kanssa. Kovin paikallinen hän ei kuitenkaan lopulta ollut, sillä hän on muuttanut Soveratoon Puolasta.



Sen täydellisen pizzataikinan salaisuus ei tällä kurssilla paljastunut, mutta monenlaista purtavaa ehdimme illan aikana värkätä.





Ja tietysti saimme illan päätteksi nauttia kättemme töistä.

Calabrian alueen punaviini on muuten nimeltään Cirò. Calabrialaiset mainostavat sitä maailman vanhimpana, "alkuperäisenä" punaviininä. Tästä asiasta olen kyllä lukenut muitakin mielipiteitä.



Viini valmistetaan Calabrian omasta gaglioppo-rypäleestä. Suutuntuma on täyteläinen ja ryhdikkään tanniininen, mausta erottaa kirsikan ja vadelman lisäksi hieman kahvin aromia ja jopa nahkaisuutta.

1 kommenttia



## Il primo giorno, Soverato

Tekijä: Kimmo Linsen

🕒 9.5.2022 16.47

Päivän käänöslause kuultiin yllättäen Venäjän ulkoministerin suusta aamu-uutisissa:

L'Italia è in prima linea contro Mosca.

Ensin olin oikein iloinen, mutta sitten muistin Winston Churchillin lausuneen toisen maailmansodan aikana, että on oikeus jo kohtuus, että Italia on Saksan puolella, koska edellisessä sodassa he olivat Englannin liittolaisia. Mene ja tiedä sitten.

Päivän ohjelma kuitenkin alkoi kaikkien Soveratossa Erasmus-ohjelmassa opiskelevien yhteistapaamisella.



Sen jälkeen jakaannuimme pienempiin ryhmiin pelaamaan Mission impossible in Soverato- suunnistuspeliä. Kävimme mm.



...keramiikkaliikkeessa,





kalastajien kirkossa,



sekä tutustumassa bergamottin - se on sitrushedelmä - terveystuotteisiin.





Mielenkiintoisiakin paikkoja löytyi. Kaupungin katukoirille oli viety puistoon koppeja, koska talvella sataa ja on viileää.





Turistikausi ei ole vielä alkanut, vaan Puuha-Petet kunnostivat rannan kohteita.





Retken kruunuksi törmäsimme ihka aitoon villisikaan ihan kaupungin laidalla. Upea näky!



Illalla juhlittiin järjestävän tahon, Jump assozionen, kymmenvuotista olemassaoloa. Projektin yhteistyökumppaneita esiteltiin ja palkittiin.





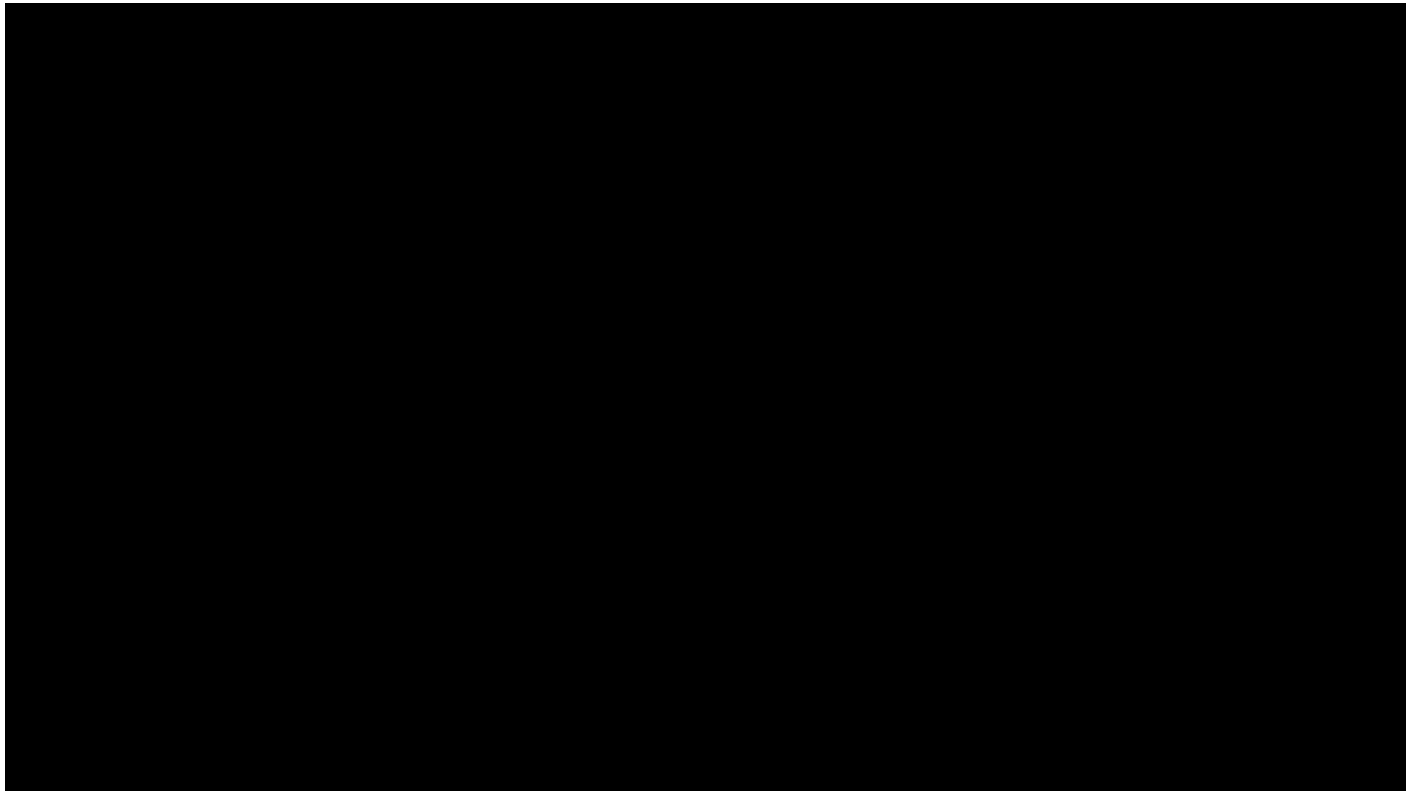
Illan kruunasi paikallisista raaka-aineista kokattu illallinen.







Päivän loppukevennykseksi kotimatalla kuvattu video ketusta kanavarkaissa 🤗



2 kommenttia

## Prologio, Napoli

Tekijä: [Kimmo Linsen](#)

🕒 8.5.2022 22.52

Päivän käänöslause: Vedi Napoli e poi muori

Ranskan valtion lentoyhtiön ponnisteluista huolimatta onnistuin saavuttamaan määränpääni. Myöhässä, mutta kuitenkin.





Ihminen tietää syntyneensä kultalusikka p... atherissaan, kun voi katsella majapaikan parvekkeelta siististi pukeutunutta vanhempaa herrasmiestä, joka lonaa roskiksia etsien jotain edes hieman arvokasta. Ei oikein löydä edes sanoja.



Vuonna 79 purkautunut Vesuvius tarjoaa turistille mahdollisuuden tutustua muinaisen roomalaisen kaupungin arkeen.





Jonkunlainen esiinkaivaminen noissa raunioissa on ollut, koska tuhka- ja laavakerrostumat ovat toistakymmentä metriä paksuja.







Pizzankääntäjät ovat Napolissa omaa luokkaansa. Taikin muovautuminen pizzapohjaksi käy melkolailla nopeammin ja vaivattomammin kun itseltäni. Lopputuloskin on kokonaisuutena parempi.

Kannattaa katsoa alla oleva video!





[<https://peda.net/id/ca71eea6cf0>]

## Italia, Firenze 04/22

Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach; Europass Teacher Academy, Florence /  
Hanna & Mervi

Toscanan retkipäivä

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 24.4.2022 21.22





Pisa





San Gimignano











Siena

0 kommenttia

## Viimeinen kurssipäivä

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 22.4.2022 22.58

Tänään avasimme Firenzen Europass Teachers Academyn oven viimeisen kerran. Kurssipäivä oli tänään sijoitettu iltapäivään/iltaan klo: 14-19, ja paikalla olivat molemmat opettajat Barbara ja Elena.

*Kopio: Antti Ketonen*

222/245



Aloitimme edellisen päivän kuulumisilla, ja teimme sen jälkeen tunneharjoituksen, jonka jälkeen keskustelimme pitkään tunteiden tunnistamisen merkityksestä sekä erilaisten tunteiden hyväksymisestä.





Vastaavan harjoituksen voisi tehdä oppilaiden kanssa esim. emojiä avulla.

Katsoimme "Why aren't we teaching you mindfulness" -videon ja kävimme keskustelua mindfulnessin hyödyistä koulussa, opiskelussa ja elämässä ylipäätään.

Pienen tauon jälkeen keskustelu ja teoria mindfulnessin hyödyistä opettajalle sekä oppilaille jatkui. Mindfulnessia on menestyksekkäästi käytetty joissakin oppilaitoksissa mm. rangaistusten sijaan.

Loppupäivän harjoituksina meillä oli mandala-meditaatioharjoitus sekä "sitting meditation".



Päivä päättyi kurssipalautteiden antamiseen sekä todistusten jakoon. Huomenna halukkaat voivat vielä osallistua puolipäiväretkeen viinitilalle tai kokopäiväretkeen Toscanassa. Me lähdemme aamuvarhaisella alkavalle koko päivän retkelle.





We did it! 😊

1 kommenttia

## Neljäs kurssipäivä

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 21.4.2022 21.12



Torstaina meillä oli kurssipäivä taas klo: 9-14. Tänään kaikki olivat jopa paikalla jo klo: 9.05! :)

Päivä koostui pääasiassa teoriasta ja keskusteluista mindfulnessiin liittyen.

Pientä turnausväsymystä alkaa jo näkyä kaikissa kurssilaisissa, vaikka osallistuminen keskusteluihin onkin edelleen aktiivista.

Opena toimi tänään Elena, jonka kanssa vaihdoimme ensin kuulumisia eilisestä Barbaran vetämästä käytännönläheisestä kurssipäivästä.

Aloitusharjoituksena teimme istumameditaation (sitting meditation), jonka jälkeen keskustelimme pitkään sen herättämistä tuntemuksista sekä mindfulnessista ja meditaatiosta ylipäätään.

Ryhmämme on erittäin mukava, innostunut ja aktiivinen. Ihmiset kertovat hyvin avoimesti ajatuksistaan ja tunteistaan. Suurin osa kurssin osallistujista on natiiveja englanninkielisiä, joten heille keskustelu on

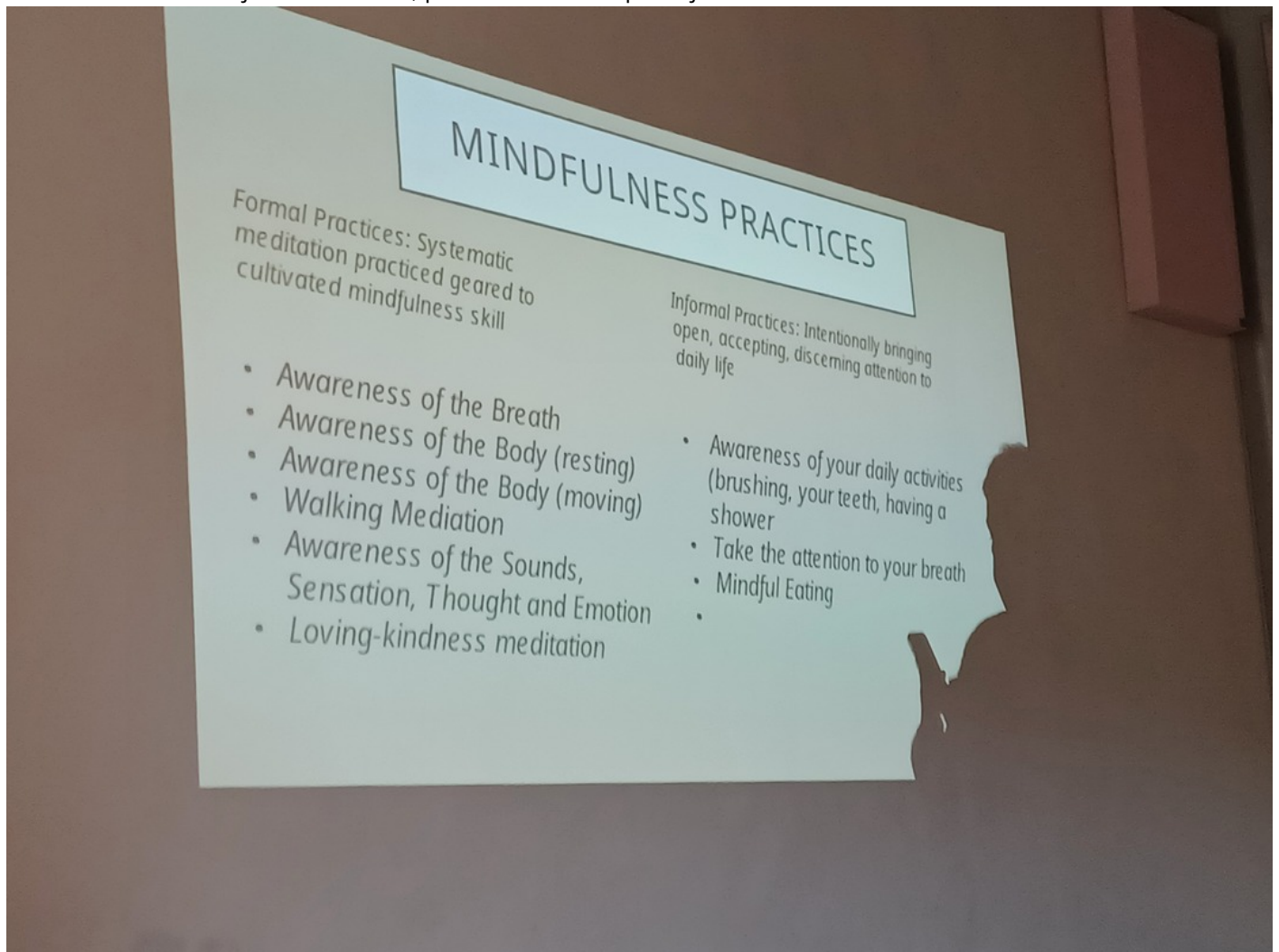


luonnollisesti paljon helpompaa omalla äidinkielellään (kuin meille tai Espanjasta tulleille kurssilaisille).

Pienen tauon jälkeen loppupäivä käytiin läpi mindfulnessin teoriaa. Tutustuimme mm. siihen, että mindfulnessin hyödyistä on tehty lukuisia tutkimuksia, ja että myös aikuisten aivot ovat muovautuvat ja niihin voidaan vaikuttaa esimerkiksi meditaation avulla (neuroplasticity). Kävimme lyhyesti läpi muutamia mindfulnessiin pohjautuvia ohjelmia sekä katsoimme videon aivojen toiminnasta.

Päivä päätettiin vielä meditaatioharjoitukseen.

Erittäin intensiivinen ja keskusteleva, pohdiskeva kurssipäivä ja rutkasti tietoa!







1 kommenttia

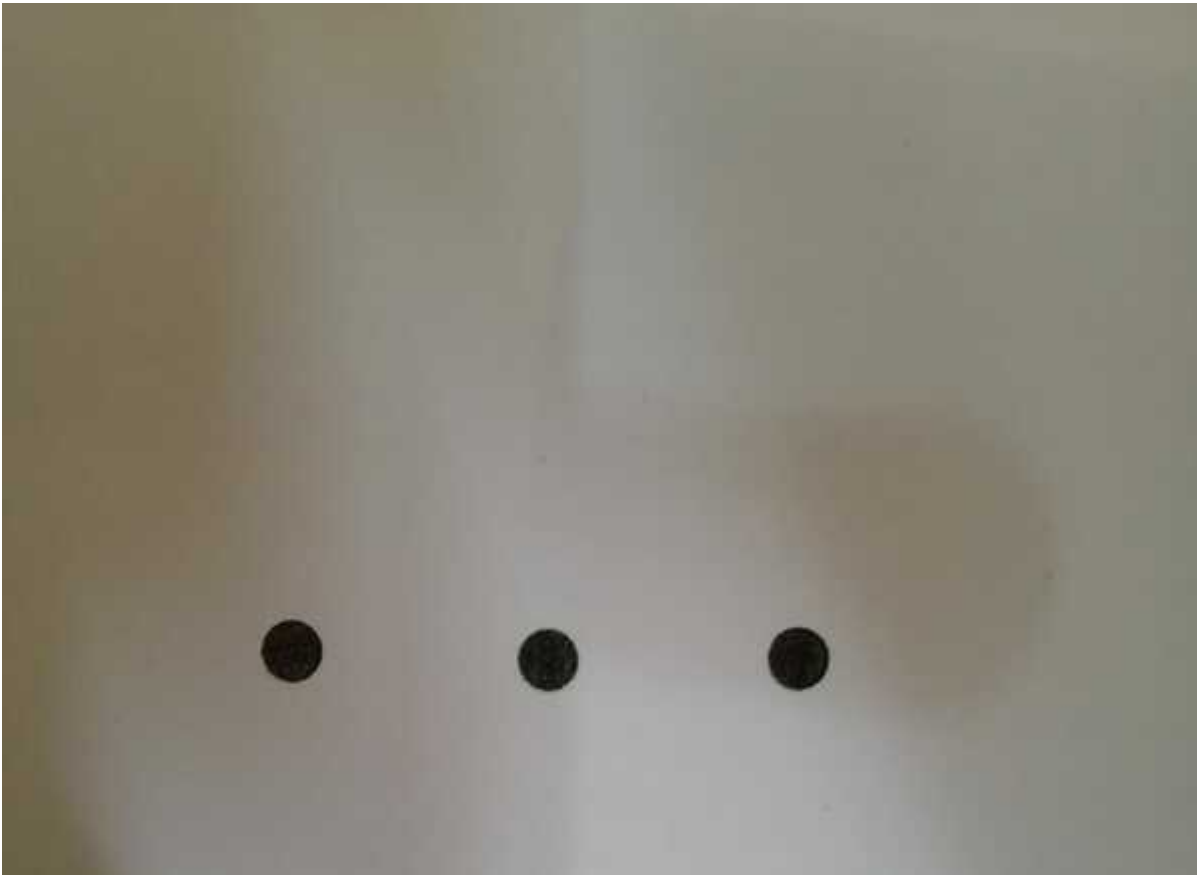
## Nine dots -tehtävä

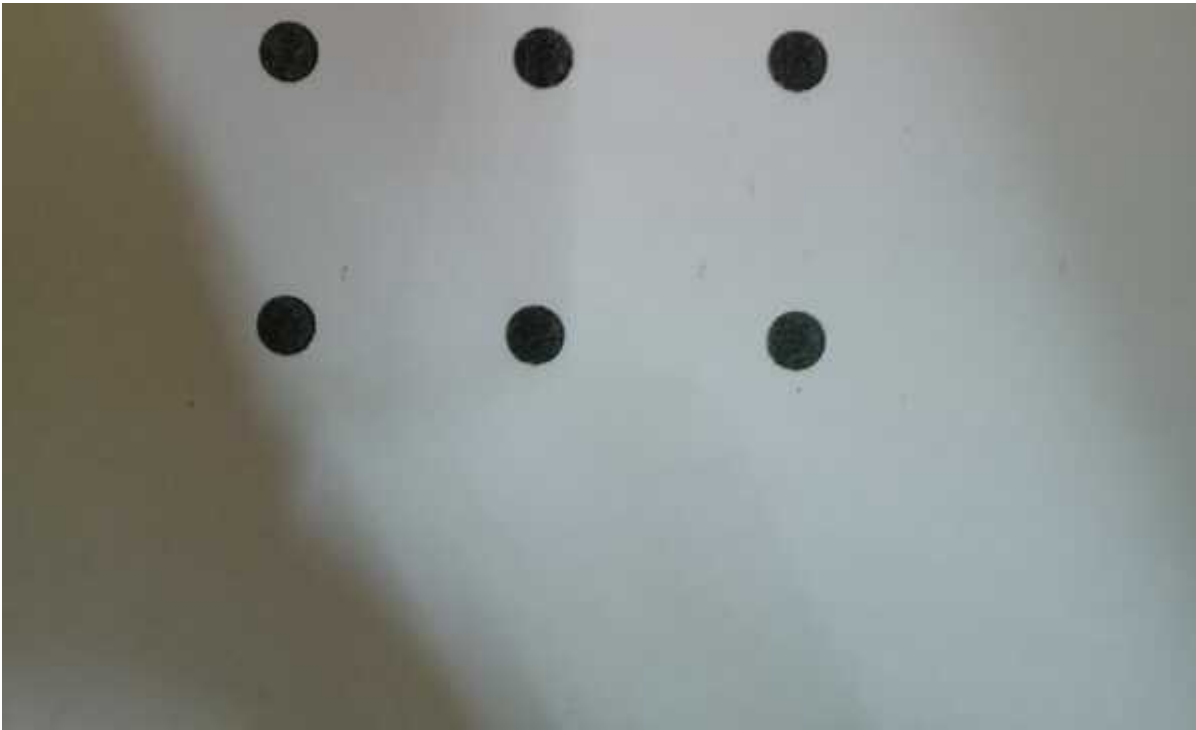
Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 20.4.2022 16.59









Yhdistä kaikki

pisteet neljällä suoralla viivalla nostamalla kynää paperista.

[0 kommenttia](#)

## Kolmas kurssipäivä

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 20.4.2022 16.54





Tänään

keskityimme kurssilla käytännön mindfulness harjoituksiin.

Aloitimme päivän hengitysharjoituksilla ensin yksin ja sitten pareittain niin, että toinen toimi avustajana pitäen käsiään siinä kohdassa kehoasi, missä hengityksen pitäisi tuntua.

Näiden hengitysharjoitusten myötä ryhmämme luopui tänään maskien käytöstä. Tähän asti niitä oli pidetty tunnollisesti, sillä Italiassa on vielä maskipakko kaikissa sisätiloissa (julkisissa kulkuvälineissä, kaupoissa jne). Myös koronapassi on pakollinen ravintoloissa, kahviloissa jne., mutta käytännössä sitä ei ole meiltä vielä missään kysytty.

Hengitysharjoitusten jälkeen saimme "Nine dots"-ongelmanratkaisutehtävän. Ongelmanratkaisutehtävän tekemisen aikana oli tarkoitus tarkkailla, miltä meistä tuntuu ratkaista tehtävää. Harjoituksen tavoitteena oli myös ohjata näkemään "laatikon ulkopuolelle" (out of the box).

Lisäksi teimme tänään Walking meditation -harjoituksen sekä spontaanin liikkumisen harjoituksen.

Aiemmista päivistä tuttuun tapaan keskustelimme jokaisen harjoituksen jälkeen sen herättämistä tunteista ja ajatuksista. Keskustelu oli tänäänkin vilkasta, pohdiskelevaa, syvällistäkin.

Mielenkiintoinen, inspiroiva ja rento päivä. We liked it :)







Opettajamme Barbara

1 kommenttia

Opastettu kävely

Tekijä: Hanna Rantanen

🕒 19.4.2022 21.23

















0 kommenttia

## Opastettu kävely Firenzen keskustassa

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 19.4.2022 21.19

Toisen kurssipäivän jälkeen halukkailla oli mahdollisuus lähteä parin tunnin opastetulle kävelylle Firenzen keskustan kujille paikallisen oppaan johdolla.









1 kommenttia

## Toinen kurssipäivä

Tekijä: [Hanna Rantanen](#)

🕒 19.4.2022 21.09

Tänään vietimme Teachers Academyssa kurssien klo: 9-14.

Aloitimme päivän pienellä hetkeen orientoitumisella sekä tutustumisleikillä. Seuraamme oli nyt liittynyt myös kurssin toinen opettaja Elena.

*Kopio: Antti Ketonen*



Aloitteluaktiveettien jälkeen keskustelimme vielä edellisen päivän harjoitusten herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista. Keskustelu oli jälleen aktiivista ja pohdiskelevaa.

Teimme tänäänkin kehonskannausharjoituksen, tällä kertaa istuen, ja keskustelimme sen jälkeen pareittain sekä yhdessä koko porukalla tuntemuksista ja ajatuksista, joita se herätti.

Saimme eilisen kurssipäivän aikana tehtäväksi tehdä tämän viikon aikana mindfulness-harjoitusta myös kurssiajan ulkopuolella, jotain arkista asiaa tehdessämme (hampaiden pesu, suihkussa käyminen tms) ja tänään kävimme läpi sitä, miten nämä harjoitukset olivat sujuneet.

Tutustuimme tänään myös siihen, mitä mindfulness ei ole ja mindfulnessin seitsemään (+2) ydinkohtaan (pillars of mindfulness). Lopuksi katsoimme videon näihin liittyen.

Erialaisten harjoitusten lisäksi tällä kurssilla keskeistä on ainakin tähän asti olleet keskustelut tehdyistä harjoituksista ja niiden herättämistä tuntemuksista. Tämä on mielenkiintoista ja innostavaa, mutta aihe ei kuitenkaan ole kovin kevyt ja eikä sitä ole helppo käsitellä vieraalla kielellä. On melko kuluttavaa keskittyä ja seurata keskustelua, ja erityisen haastavaksi koemme omien tuntemuksien kuvailemisen ja pukemisen sanoiksi englannin kielellä.

Innolla joka tapauksessa uuteen kurssipäivään myös huomenna! Huomenna onkin tiedossa paljon käytännön harjoituksia. :)



0 kommenttia

☰ Kaikki blogimerkinnät

## Materiaaleja kursseilta

### Materiaaleja kursseilta

Tälle sivulle voi luoda kansioita ja tallentaa materiaaleja Erasmus+kursseilta, niin että muutkin voivat niitä hyvädyntää.

Luo omalle kurssillesi kansio, johon voit tallentaa materiaalit. Voit myös lisätä kurssiin liittyviä linkkejä linkkilistalle.

### Inclusive education



<https://peda.net/id/0b1d13246cb>

Linkkejä materiaaleihin ja artikkeleihin

Artikkeli inklusiivisen opetuksen kurssista