**Aktiivisen oppimisen käsikirja**

Aktiivista oppimista voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Oleellista on suunnitelmallisuus ja tietoisuus valinnoista, joilla oppilasta voidaan ohjata tekemään oikeita valintoja aktiivisuuden edistämiseksi.

Aktiivisen oppitunnin sisällöt:

1. Vähemmän istumista – muita työskentely asentoja
2. Pienet valinnat koulupäivän aikana
3. Oppimisen katkaiseminen liikkeellä
4. Toiminnallinen oppiminen
5. Liikunnan integroiminen oppitunteihin
6. **Istuminen ja vaihtelevat oppimisasennot**

Kouluympäristö ja oppimiskulttuuri ohjaa toteuttamaan istuen tapahtuvaa oppimista. Oppilaat myös valitsevat istumisen jos istumiseen tarjotaan mahdollisuus. Istuminen nähdään hyvänä työasentona, koska ryhmän hallinta on helpompaa ja luokista löytyy pääasiassa matalia pulpetteja. Jotta muutosta istumiseen käytettyyn aikaan saadaan aikaiseksi, tarvitaan tietoisuutta, valintoja ja ympäristöä, joilla istumista voidaan vähentää pieninä annoksina koulupäivän aikana.

**Istuminen ergonomisesti tai epästabiliteetin kautta**

Ryhdikäs istuminen pitkään on raskasta. Siksi istumisasentoa ja alustaa on hyvä vaihtaa säännöllisesti. Fysiopallolla istuminen ohjaa ergonomiseen istumisasentoon jos oppilas tietää, miten pallon päällä istutaan ja pallon päällä istutaan vain lyhyitä aikoja. 10 – 15 minuuttia kerralla. Päivän aikana fysiopallolla voi istua yhteensä 1 – 2 tuntia. Tasapainotyyny ohjaa samaan ryhdikkyyteen hieman helpommin. Muita suositeltavia istumisasentoja on puoli istuva asento, jota on helpoin toteuttaa korkealle säädetyllä satulatuolilla. Siinä lonkan kulma on korkeampi kuin normaalissa tuoliasennossa, kun jalat osuvat maahan. Istuminen lattialla haara-asennossa tai risti-istunnassa ovat myös mahdollisia asentoja. Näissäkin tulisi kiinnittää huomiota lannerangan asentoon ja keskivartalon aktivaatioon. Tärkeää olisi myös varmistua, että pulpetti ja tuoli ovat oikealla korkeudella ergonomian kannalta. Koululaisen ergonomiasta löytyy lisää ohjeita Sastamalan Pedanetistä Liikkuva koulun alta.

**Seisominen**

Seistessä erityisesti jalkojen ja keskivartalon lihakset ovat eri tavalla aktiivisia istumiseen verrattuna. Lisäksi energiankulutus lisääntyy. Rangan asento on ergonomisempi kuin usein istuessa. Seisominen pitkiä aikoja samassa asennossa ei ole kuitenkaan hyväksi. Painoa kannattaa siirtää jalalta toiselle ja pieni liikehdintä on hyväksi seisomisen aikana. Toisen jalan nostaminen tuolin istuin osan päälle on hyvä vaihtoehto. Myös lyhytkestoinen venyttely on sallittua. Jalkaterien tulisi osoittaa suoraan eteenpäin, polvien olla suorina (ei lukossa) ja käsiä pitää pääasiassa vartalon sivuilla. Kevyt hartioiden pyöräyttäminen taakse asettaa hartiat oikealle paikalle ja avaa rintakehän auki. Myös epästabiliteettia esim. tasapainolautaa tai tyynyä kannattaa hyödyntää jalkojen alla hetkellisesti.

**Seisomaopiskelupiste**

Pidempikestoinen työskentely seisten vaatii hyvän ergonomian kehon kannalta. Seisomaopiskelupisteessä ryhdikäs asento syntyy, kun käsivarret ovat n. 90 asteen kulmassa tasoon nähden, kyynärpäät lähellä kylkiä. Käsivarsien on hyvä ulottua lepäämään riittävästi tasolla.

Tason voi löytää oppilaan pituudesta riippuen luokkatilasta. Tason korkeutta voi säätää sopivaksi esim. laatikoilla tai kirjoilla. Tuolin nostaminen pulpetin päälle tarjoaa ainakin lukutason silmien korkeudelle. Tehokkain ratkaisu on, että oppilaat tekevät itselleen tai luokkaan käyttöön työtasoja puusta käsityötunnilla. Näin voidaan pienellä vaivalla saada lisää mahdollisuuksia seisten oppimiseen sekä lisättyä ergonomiaa seisomisessa.

**Kyykky**

Syväkyykyn tulisi olla ihmiselle lepoasento. Kyykky avaa hyvin lantiota, huoltaa selkää sekä aktivoi lihaksia ja niveliä. Osalla syväkyykkyasentoa rajoittaa kireydet kehossa. Helpotusta on luvassa jos vaan viettää aikaa kyykkyasennoissa pieninä annoksina säännöllisesti. Kyykyssä voi miettiä oppimistilanteissa, seurata opetusta ja lukea sekä kirjoittaa ergonomisesti esimerkiksi kirja tuolin päällä tai selkänojaa vasten. Kyykkyasennossa kantapäät olisi hyvä yrittää pitää maassa. Jos nilkat kiristävät, voi kantapäiden alle laittaa pienet korokkeet esim. kirjoista tai totutella asentoon aluksi kantapäät hieman irti maasta. Polvissa ei saa tuntua kipua ja polvien sekä varpaiden tulee osoittaa samaan suuntaan. Aluksi asento voi tuntua raskaalta, mutta lyhyetkin jaksot kehittävät asentoa mukavammaksi.

**Toispolviseisonta**

Toispolviseisonta avaa hyvin lantiota, aktivoi keskivartaloa, kehittää tasapainoa ja venyttää istuessa usein kiristyviä lonkankoukistajia. Asennossa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla, takajalan polvi maassa. Takajalan polven alla on syytä käyttää pehmeää alustaa jos polvessa tuntuu kipua lattiaa vasten. Tasapainotyyny on hyvä valinta, koska se lisää myös epästabiliteettia. Tärkeää on myös vaihtaa jalkojen paikkaa tasaisesti, jotta puolieroja ei pääse syntymään. Tässä asennossa oppiminen on mahdollista samalla tavalla kuin kyykkyasennossakin. Erityisesti tuolin voi ottaa kirjoitustasoksi ja näin muodostaa ryhdikkään asennon kirjoittamiseen.

**Polviseisonta**

Polviseisonta toimii hyvin samalla tavalla kuin toispolviseisonta. Polvissa ei saa tuntua kipua. Matto tai tasapainotyyny polvien alla toimii hyvin. Pakara ja keskivartalo aktivoituvat tehokkaasti. Asentoa voi vaihdella myös polvi-istuntaan.

**Vatsa makuulla lattialla**

Selän taaksetaivutus lattialla vatsamakuulla aktivoi selän –ja niskanlihaksia sekä huoltaa lanne – ja rintarankaa. Taaksetaivutusta ei saa tehdä kipua vasten eikä yliojentaa rankaa väkisin. Selän taaksetaivutus on kuitenkin luonnollinen osa ihmisen liikkuvuutta, joten myös tätä asentoa on hyvä sallia oppilailla hetkellisesti oppitunneilla. Aika usein ihminen vaihtaa asentoa, kun jokin asento ei enää tunnu hyvältä. Lattialla opiskelussa näin tapahtuu esim. kylkiasentoon siirtyen.

**Muita asentoja**

Fysiopallon päällä voi maata vatsalla ja näin esim. lukea tai kirjoittaa lyhyesti. Yhdellä jalalla seisominen, konttausasento ja selin makuulla kuunteleminen voivat toimia keskittymistä lisäävänä tai rentoutumista tukevana asentoina.

1. **Pienet valinnat oppitunnilla**

Oppituntiin voidaan sisällyttää käytäntöjä, joilla vähennetään passiivisuutta ja lisätään aktiivisuutta. Oleellista on huomioida, että aluksi nämä käytännöt voivat tuntua teennäisiltä, mutta ajan kanssa muodostavat ison osan kokonaisuutta. Joka kerta, kun oppilas nousee ylös tuolistaan, tapahtuu kehossa merkittäviä asioita terveyden kannalta. Lopulta saavutetaan tilanne, jossa jotakin tapaa tai käytäntöä aletaan pitämään itsestään selvyytenä eikä sen toteuttamiseen tarvitse kiinnittää enää huomiota.

Tärkeintä on vähentää istumista, katkaista istumista ja lisätä askeleita sekä liikettä. Jokainen askel ja liike on merkitsevä kokonaisuuden kannalta.

**Seisten viittaaminen**, kun oppilas haluaa puheenvuoron, hän nousee seisomaan. Samaa voi soveltaa myös kyykistymiseen tai muihin asentoihin.

**Teroituspiste** Tasapainotyynyn tai laudan päällä seisten teroitetaan oma kynä.

**Oppilaat** hakevat itse välineet. Oppilaat tulevat opettajan luo näyttämään asioitaan. Oppilas nousee seisomaan, kun tarvitsee apua. Oppilas seisoo, kun opettaja auttaa häntä. Oppilas voi myös liikkua luokassa muillakin tavoilla kuin kävellen. Esim. hyppien, eläinliikkeillä jne.

Kun saa lauseen tai tehtävän valmiiksi, tekee liikkeen. Esimerkiksi niskan/hartioiden pyöritys viisi kertaa, selän rullaus tai taaksetaivutus, ranteiden liikuttelu, rintarangan avaus jne. Ne alueet kehossa, jotka kärsivät erityisesti staattisista asennoista olisi hyvä olla liikkeen kohteina.

Ison osan passiivisuutta saa vähennettyä, kun vähentää kieltoja luokassa ja rajoittaa oppilaiden liikkumista vähemmän. Tasapainon etsiminen vapauksien ja työrauhan säilymisen välillä on pitkä prosessi, johon tarvitsee käyttää aikaa, mutta on usein palkitsevaa.

1. **Oppimisen katkaiseminen liikkeellä**

Oppitunnin katkaiseminen liikkeellä on jo pelkästään muistin ja aivojen toiminnan kannalta merkityksellistä. Liikkeen on todettu olevan tähän tehokasta. Oppimisen tauottaminen liikkeellä rentouttaa myös opetustilannetta, lisää yhteisöllisyyden tunnetta sekä opettaa tauottamaan omaa toimintaansa tulevissa elämäntilanteissa.

**Taukojumpat**

Taukojumpan määritelmä on laaja. Lyhyesti avattuna taukojumppa sisältää kehoa aktivoivia tai venyttäviä liikkeitä. Taukojumppia voi etsiä netistä, suunnitella itse tai antaa oppilaiden keksiä liikkeitä. Teemana voi olla liikkuvuus, tasapaino, koordinaatiokyky, sykkeen nostatus, lihaskunto jne. Parin kanssa voi kisailla tai ryhmässä keksiä tehtäviä. Taukojumppiin voi sisällyttää myös opetettavan aiheen käsittelyä tai läksyn kuulustelua.

**Poistuminen luokkatilasta**

Poistuminen oppimisympäristöstä katkaisee myös ajatusmaailmaa ja tarjoaa todennäköisesti tilaa liikkua eri tavalla kuin luokkatilassa. Koulun käytävät, portaat ja aulat tarjoavat mahdollisuuden liikkua pitkiäkin matkoja tehokkaasti. Ulos poistuminen tuo vielä raitista ilmaa.

1. **Toiminnallinen oppiminen**

Toiminnallinen oppimisen päätavoite ei ole lisätä liikettä. Toiminnallinen oppiminen mahdollistaa erilaisille oppijoille tukea saavuttaa oppimiselle asetettuja tavoitteita. Oppilaan tunne olla osa oppimista konkreettisesti ja käytännöllisesti kehittää oppimismotivaatiota. Merkittävin fyysistä hyvinvointia tukeva tavoite toiminnallisuudella saavutetaan sillä, että toiminnallinen oppiminen tapahtuu muulla tavoin kuin istuen.

Muutamia tapoja toteuttaa toiminnallisuutta:

Asioiden esittäminen liikkeellä

Ulkona oppiminen

Pelillisyys

Näytelmät

Leikkiminen

Tanssiminen

1. **Liikunnan integroiminen oppimiseen**

Liikunnan integroiminen osaksi opetusta tapahtuu pienillä valinnoilla, jotka eivät ole pois oppimiseen käytetystä ajasta liiaksi vaan oikein käytettynä tehostavat oppimistuloksia – ja motivaatiota sekä lisäävät koulupäivän aikaista liikunnan määrää. Liikkumista voi tulla opetusjärjestelyjen kautta tai siitä voidaan ohjeistaa säännöin toiminnassa. Välttämättä oppiminen ei itsessään sisällä toiminnallisuutta vaan liikkuminen on irrallinen osa oppimistilannetta yhdessä perinteisen oppimistyöskentelyn kanssa.

Esimerkkejä:

pistetyöskentely

liikuntasalin hyödyntäminen

käytävätiloissa liikkuminen

liikuntavälineiden hyödyntäminen

tehtävien tarkistusrata