

# IDEALABORATORION ENNAKKO KYSELY [ESIMERKKI]

1. **Luokka-aste**

7

8

9

Opettaja

2. **Sukupuoli**

Tyttö

Poika

3. **Miten istumista pitäisi mielestä vähentää oppitunneilla?**

Taukojumppa

Saisi itse valita istuuko, seisooko vai miten viettää oppitunnin luokassa

Oppitunnin aihetta käsiteltäisiin liikkuen esimerkiksi luokassa tai koulun pihalla

Oppilaat saisivat itse keksiä tapoja lisätä liikettä oppitunnille

Jotain muuta, mitä?

4. **Mitä toimintaa toivoisit välitunneille?**

Pallopelit sisällä

Pallopelit ulkona

Rytmiikka (esim. tanssi)

Kehonhuolto (esim. venyttely)

Lihaskuntoharjoittelu

Kamppailulajit

Frisbeegolf

Sirkus

Rentoutumisharjoituksia

E-urheilua

Vapaata hengailua

Jotain muuta, mitä?

5. **Mikä saisi sinut osallistumaan kouluruokailuun ja syömään täysipainoisen koululounaan?**

Täysipainoiseen koululounaaseen kuuluu lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma

Ruokalistojen julkaiseminen koulun verkkosivuilla tai sosiaalisessa mediassa

Jos opettaja olisi mukana ruokailemassa

Helpommin lähestyttävä keittiöhenkilökunta

Jos saisin itse vaikuttaa siihen, mitä ruoaksi

Jos annosten nimet olisivat houkuttelevampia

Salaatin tarjoileminen komponentteittain (esim. tomaatti ja kurkku erikseen)

Jos ruoka olisi kauniimmin esillä

Jos olisi enemmän pääruoka- tai salaattivaihtoehtoja

Jos olisin paremmin tietoinen, mikä on terveellistä

Teemapäivät (esim. pizzapäivä, italialainen ruokapäivä)

Ruokailuun varatun ajan pidentäminen

Ruokailun siirtäminen aikaisemmaksi tai myöhemmäksi

Syön joka päivä täysipainoisen koululounaan

Jokin muu, mikä?

6. **Miten koulun ruokailutilaa voisi tehdä viihtyisämmäksi?**

Uudistamalla pöytäjärjestys

Koristelemalla tai sisustamalla ruokalaa

Laskemalla melutasoa

Pientämällä ruokajonoja

Pitämällä ruokalaa siistimpänä

Muulla tavalla, miten?

7. **Minkälaisia välipaloja toivoisit koulun kioskiin/kanttiin?**

Hedelmiä ja marjoja

Voileipiä

Pasteijoita

Puuroa

Jogurttia tai smoothieta

Makeita leivonnaisia

Karkkia ja limua

Muuta, mitä?

## Lisää liikettä koulupäivään - Puolimatkan koulun oppilaat uudistavat koulun toimintakulttuuria

Yläkoululaisten ideointilaboratoriossa Puolimatkan koulun nuoret pääsevät uudistamaan koulun toimintaa. Nuorten Akatemian järjestämässä työpajassa nuoret suunnittelevat, miten tulevaisuudessa koulu voisi edistää terveellisiä elämäntapoja.

Ideointilaboratorio on osa Oma valinta -hanketta, jossa nuoret ympäri Suomen pääsevät ideoimaan ja kehittämään koulun toimintakulttuuria. Nuorten ajatukset kerätään kasaan ideointilaboratorioissa, joiden kysymykset keskittyvät koulupäivän liikunnallistamiseen ja kouluruokailun ympärille. Nuoret pääsevät pohtimaan toimintaa myös palvelukokonaisuutena, esimerkiksi kuinka hyödyntää teknologiaa liikkumisen ja kouluruokailun kehittämisessä.

Tiedotusvälineet ovat tervetulleita. klo 10.30 alkaen kuulemaan aamupäivän aikana ideoituja uudistuksia. Paikkana on XX.

### **Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot tapahtumasta:**

Henri Karjula

henri.karjula@nuortenakatemia.fi

p. +358 44 4165 494

Oma valinta –hanke on Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama hanke. Hankkeen tavoitteena on nuorten terveellisten elämäntapojen edistäminen kouluarjessa. Hankkeessa yläkouluikäiset nuoret päättävät, miten terveyttä edistäviä muutoksia tehdään koulun arjessa.

Mallin avulla taistellaan lihomisen ja kakkostyyppin diabeteksen lisääntymistä vastaan toiminnallisesti ja nuoria kiinnostavalla tavalla.

AAMUNAVAUS



## OMA VALINTA IDEOINTILABORATORIO

PAREMPAA KOULURUOKAA JA LISÄÄ LIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN!

Miten meidän koulu voisi tukea koulupäivän aikaista liikkumista?  
Miten sinä haluaisit lisätä liikettä koulupäivään?  
Miltä kuulostaisi jumppapallot luokkahuoneissa, slackline, tanssipaja,  
sirkuskoulu, futisturnaukset tai joogahetket?  
Millainen on sinun unelmiesi koulu?

---

Tiesitkö, että...

”Pyöräily ja kävely kouluun parantavat keskittymistä vielä 4 tunnin jälkeen.”

”Kokemukset osoittavat, että liikkeen lisääminen koulupäivään lisää viihtyvyyttä ja työrauhaa koulussa.”

”Oppilaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin lisäävät nuorten sitoutumista koulupäivän aikaisen toiminnan osallistumiseen.”

Haluatko sinä olla mukana ideoimassa, miten meidän koulussa lähdetään ideoimaan koulun toimintakulttuurin uudistusta.

Tule mukaan, ja kerro ideasi nuorten kuulemispajassa koulun opettajille ja oppilaille. Ilmoita halukkuudesta lähteä toimintaan mukaan opettajalle.

Tilaisuuden järjestää

Oma valinta –hanke, Nuorten Akatemia

# **IDEALABORATORIO**

**LIIKKEEN LISÄÄMISEEN JA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISEEN**

# MITEN SAADA OPPILAAT SYÖMÄÄN TERVEELLISESTI KOULUPÄIVÄN AIKANA? LISTAA 5 IDEAA/KOHTAA

## KOULURUOKA

- enemmän kasviksia lounaalla

## KOULURUOKALA

- oppilaiden kuvistyöt ruokalan seinille

## VÄLIPALA

- hedelmiä kioskiin

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

# 3 PARASTA RUOKAIDEAA

1.

---

2.

---

3.

---

**PARAS JUTTU MEIDÄN KOULURUOKAILUSSA:**

# MITEN LIKETTÄ VOISI LISÄTÄ KOULUPÄIVÄN AIKANA? 5 IDEAA/KOHTA. VILLIT IDEAT KEHIIN!

**VÄLITUNNEILLA?**

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

**OPPITUNNEILLA?**

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

**KOULUMATKOILLA?**

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

**KERHOTOIMINNASSA?**

**KEHUBOKSI:**  
Mikä meidän  
koulussa on  
jo hyvää?

## 3 PARASTA LIIKKUMISIDEAA:

1.  
Kuka voisi ohjata?

---

2.  
Kuka voisi ohjata?

---

**BONUSBOKSI:  
MITEN YHDISTÄÄ  
TEKNOLOGIA  
TOIMINTAAN?**

3.  
Kuka voisi ohjata?

---



# DIPLOMI

Tämä diplomi osoittaa, että

---

on osallistunut aktiivisesti

## IDEALABORATORIOON

Tapahtumassa nuoret suunnittelivat ja kehittivät koulun toimintakulttuuria. Idealaboration pääteemat olivat liikkeen lisääminen ja kouluruokailun kehittäminen. Ideointilaboratoriossa syntyneitä ideoita hyödynnetään koulun kokonaisvaltaisen toimintakulttuurin kehittämisessä.

LIIKUNTA

RAVINTO

OSALLISUUS

---