



# NUORTEN AKATEMIA

## OSALLISUUSOPAS

Liikkeen lisäämiseen ja  
kouluruokailun kehittämiseen

## **Nuorten Akatemia ry 2016**

### **Tekijät**

Henri Karjula  
Katarina Rantanen  
Annakaisa Oksava

### **Graafinen suunnittelu**

Jenni Honkanen

**Osallisuusopas on ladattavissa osoitteessa:**

[www.omavalinta.fi/materiaalit](http://www.omavalinta.fi/materiaalit)

# SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	1
Oppilaat mukaan koulutoiminnan kehittämiseen	2
Osallisuusmallit	
1 Sokeripalanäyttely	5
2 Sähköinen oppilaskysely	6
3 Idealaboratorio	8
4 Oma valinta -tiimit	10
5 Liikunnallinen aamunavaus	12
6 Kouluruoka-agentti	13
7 Liikuntahaaste	14
8 Harrastusvälitunti	16
9 Lauantaikoulupäivä	18
10 PopUp-koulu	20
11 Lukiolaiset liikuttavat yläkoululaisia	21
12 Urheiluseurojen kouluvierailukiertue	22
13 Kouluruoka-TET	24
14 Vähän liikkuvien aktivointi	26
15 Liikkuen luokkaretkelle	28

**Opas edistää  
oppimista, osallisuutta  
ja hyvinvointia.**

# LUKIJALLE

**Osallisuusopas tarjoaa käytännön työkaluja kouluille liikkeen lisäämiseen ja kouluruokailun kehittämiseen uuden perusopetuksen opetussuunnitelman hengessä.**

Oppaasta löydät **15 käytännönläheistä esimerkkiä** oppilaiden osallistamiseksi. Osallisuusoppaan toimintamalleja on pilotoitu **Oma valinta -hankkeen** puitteissa yläkouluissa eri puolilla Suomea. Oma valinta on **Nuorten Akatemian** hallinnoima **yläkoulukaisten terveydenedistämishanke**, joka käynnistyi keväällä 2015.

Hyvissäkin hankkeissa ja ohjelmissa yläkoululaisten mukaan saaminen on osoittautunut huomattavasti vaikeammaksi kuin alakoululaisten. Siksi Oma valinta -hankkeessa keskitytään rakentamaan yläkouluihin monistettavia toimintamalleja, joilla nuorten innostaminen ja osallistaminen onnistuvat. Oma valinta -hankkeessa uskomme siihen, että nuorilla on halua ja osaamista vaikuttaa asioihin, jos heillä vain on siihen mahdollisuus. Avainasemassa koulun toimintakulttuurin muutoksessa ja nuorten toiminnan mahdollistamisessa ovat kuitenkin innostuneet aikuiset.

Hanketta toteutetaan yhteistyössä **Opetushallituksen (Liikkuva koulu -ohjelma), Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), WAU ry:n, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen sekä Liikunnan ja urheilun nuorisokomitean (LUNK)** kanssa. Hanketta rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.

Lähde rohkeasti kokeilemaan!

*Henri Karjula*  
projektipäällikkö

**MIKSI  
OPPILAAT  
TULISI OTTAA  
MUKAAN  
KOULUTOIMINNAN  
KEHITTÄMISEEN?**



1

Uusi perusopetuksen opetussuunnitelma haastaa suomalaisia kouluja uudistumaan ja kehittämään toimintaansa yhä enemmän oppilaslähtöiseksi.



2

Oppilaiden osallisuus on yksi keskeinen keino syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseksi.



3

Oppilaiden osallisuus parantaa oppimistuloksia.



4

Oppilaiden osallisuus lisää kouluviihtyvyyttä, kouluun sitoutumista sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

OSALLI  
SUUS  
MALLIT



# SOKERIPALANÄYTTELY

**Sokeripalanäyttelyssä vertaillaan elintarvikkeiden sokeripitoisuuksia sokeripaloina mitattuna. Toiminnan tavoitteena on saada nuoret tietoisiksi karkkien, jäätelöiden ja limujen sokerimäärästä.**

Oma valinta -toiminnan alkaessa Vantaan Jokiniemen koulussa, koulun välipalakioski oli hyvä esimerkki parannusta kaipaavasta tuotevalikoimasta. Valikoimaan kuului karkkia, limua ja suklaata. Kioski olisi voitu sulkea tai valikoimaa muuttaa opettajien toimesta. Sen sijaan päätettiin tehdä oppilaat tietoisiksi tuotteiden terveystieteellisistä ja antaa heidän itse päättää, mitä tuotteita he kioskiin haluavat.

Koulun 7.-9.-luokkalaisista koostuva Oma valinta -ryhmä taiteili sokeripalanäyttelyn välipalakioskin tuotteista. Limupullo sai viereensä 22 sokeripalaa ja Twix-patukka 16 sokeripalaa. Keskustelun innoittamana oppilaat laittoivat kanttiniin tuotevalikoiman uusiksi: jatkossa myynnistä löytyy mm. hedelmiä, pähkinöitä, rahkaa ja kivennäisvettä.



# SÄHKÖINEN OPPILASKYSELY

Sähköisen oppilaskyselyn avulla saadaan koko koulun oppilaat helposti mukaan koulua koskevaan päätöksentekoon. Sähköinen oppilaskysely on hyvä toteuttaa aamunavauksen yhteydessä. Oppilaat ja opettajat voivat vastata kyselyyn samanaikaisesti älypuhelimillaan tai koulun tableteilla.  
Linkki kyselyyn luodaan helposti QR-koodilla.

Vantaalaisessa yläkoulussa välituntitoiminnan kehittämistä koskeva kysely suoritettiin aamunavauksen yhteydessä. Kyselyn avulla onnistuttiin löytämään yläkouluikäisiä tyttöjä innostavaa toimintaa välitunneille. Yläkouluikäiset tytöt toivoivat välituntitoimintaa järjestettävän liikuntasalissa, suljettujen ovien takana. Tänä päivänä koko koulu liikkuu!

**Vinkki:** Hyviä alustoja sähköisen kyselyn laatimiseen ovat esimerkiksi Google Forms, Webropol ja SurveyMonkey.

1

Kyselyn suunnittelu, aiheen ja kohderyhmän valinta.

2

Oppilaskyselyn suorittaminen esim. aamunavauksen yhteydessä älypuhelimien tai tablettien avulla, QR-koodia hyödyntäen.

3

Tulosten analysointi.

4

Tulosten esittely esim. aamunavauksen yhteydessä ja kiinnittäminen koulun ilmoitustaululle.

5

Toiminnan suunnittelu ja toteutus kyselytulosten pohjalta yhdessä oppilasryhmän kanssa.

# IDEALABORATORIO

**Idealaboratorio on työpaja, jossa 20-50 nuoren ryhmä pääsee itse ideoimaan koulun toimintakulttuuria. 60-90 minuuttia kestävä työpajan päätteeksi nuoret esittelevät suunnitelmansa koulun henkilökunnalle, kunnan edustajille ja paikalliselle medialle.**

Orimattilalaisissa kouluissa kerättiin oivaltavia ideoita koulumatkojen hyötyliikunnasta oppituntien toiminnallistamiseen ja välipalatarjonnasta kouluruokalan viihtyvyyteen. Koulupäivän liikunnallistamista edistäisi oppilaiden mielestä esimerkiksi tukioppilaiden vetämä aamuverryttely, luokkien väliset haastekilpailut, rullalautojen säilytyspaikka koulun pihalla sekä koulun jälkeinen kerhotoiminta. Kouluruokailun kehittämiseksi oppilaat toivoivat muun muassa ruokalaan palauteboksia sekä joustavampia välipala-aikoja. Lisäksi toiveena oli, että oppilaat saisivat itse koristella ruokalaa.

Idealaboratorioissa muutkin kuin priimukset saavat äänensä kuuluviin: työpajoihin osallistuvissa on yhtä lailla kymppin oppilaita kuin niitäkin, joilla on oppimisvaikeuksia.

1

## Lämmittely

Aloita työpaja teemaan johdattelevilla kysymyksillä. Pyydä oppilaita muodostamaan jana koulumatkan pituuden mukaan ja keskustelemaan vieruskaverin kanssa, miten kulkee kouluun.

2

## Ryhmiiin jakautuminen

Onnistunein ryhmäkoko on 4-5 henkilöä. Ideoinnissa pääsee nopeimmin vauhtiin, jos ryhmän oppilaat tuntevat toisensa entuudestaan.

3

## Ideointi

Aloita ideointi kilpailulla: ryhmien on keksittävä viidessä minuutissa mahdollisimman monta tapaa kehittää kouluruokailua tai toiminnallistaa koulupäivää.

4

## Idean jalostaminen

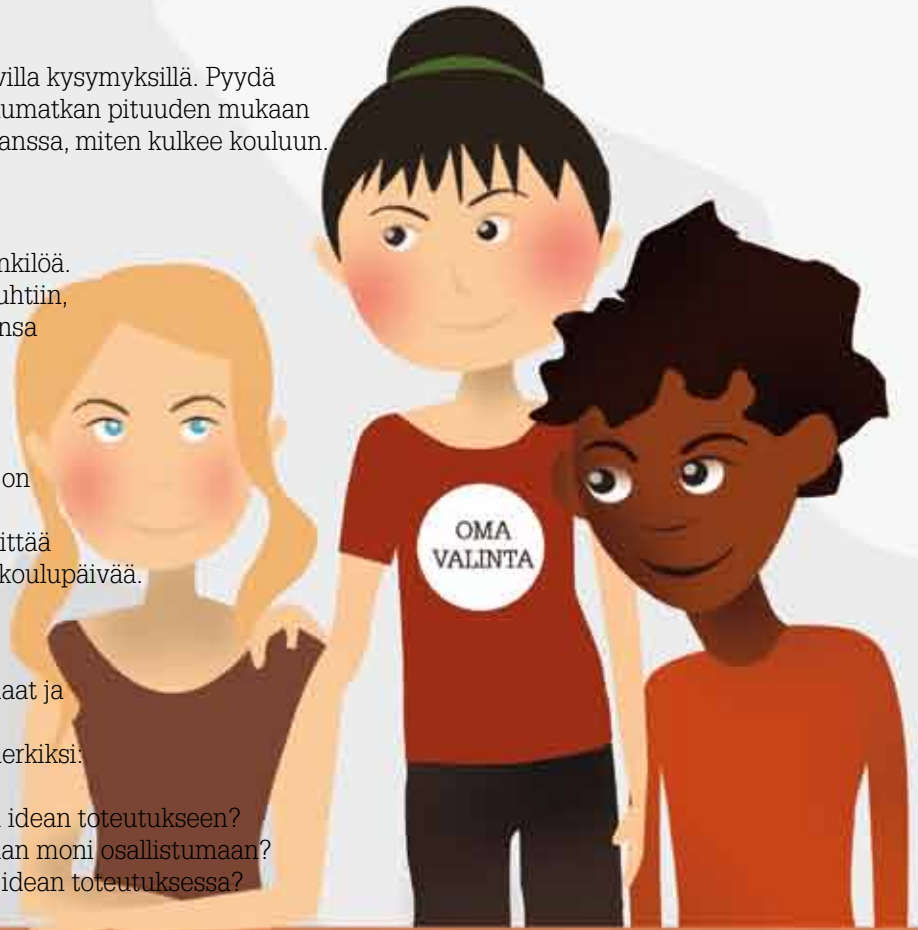
Ryhmät valitsevat ideoistaan parhaat ja jatkokehittävät niitä. Apukysymyksinä voi käyttää esimerkiksi:

- Mitä, missä, milloin?
- Miten nuoret otetaan mukaan idean toteutukseen?
- Miten innostaa mahdollisimman moni osallistumaan?
- Miten hyödyntää teknologiaa idean toteutuksessa?

5

## Kuulemistilaisuus

Idealaborationin päätteeksi nuoret esittelevät suunnitelmansa koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja muille koulun ulkopuolisille toimijoille. Tapahtumasta on hyvä tiedottaa vähintään viikkoa ennen idealaboratoriota.



# OMA VALINTA -TIIMIT

**Oma valinnan pilottikoulut ovat ottaneet rakenteisiinsa  
Oma valinta -tiimit vahvistamaan oppilaidensa osallisuutta.**

**Oma valinta -tiimi on oppilaista koostuva ryhmä, joka suunnittelee,  
toteuttaa ja arvioi oppilasvetoisia tapahtumia sekä muita  
muutoksia kouluarjessa.**

Oma valinta -tiimi on jokaiselle oppilaalle avoin osallistumisen muoto. Tiimiin ei äänestetä luokista edustajia, vaan kaikki halukkaat oppilaat saavat osallistua itsenään kouluarjen kehittämistyöhön. Oppilaskuntatoiminnasta poiketen Oma valinta -tiimi on kevytrakenteinen: toimintaan saa tulla mukaan ja siitä saa lähteä milloin haluaa. Tämän takia Oma valinta -tiimit houkuttelevat hyvin erityyppisiä nuoria kuin oppilaskuntatoiminta. Oma valinta -tiimi voidaan myös integroida oppilaskuntatoimintaan alajaostona, joka voi osallistua kevyemmin toimintaan ja yksittäisiin tempauksiin.

Lahden Kivimaan koulussa Oma valinta -tiimi koottiin avoimen kutsun avulla. Toukokuun 2015 ensimmäiseen tapaamiseen saapui parikymmentä oppilasta eri luokka-asteilta. Syksyllä toimintaan liittyi lisää yläkoululaisia. Lukuvuoden aikana Kivimaan koulun Oma valinta -tiimi muun muassa suunnitteli välituntiturnauksen, liikunnallisen joulukalenterin ja Pelicansien kouluvierailukiertueen, sekä ideoi tapoja kehittää kouluruokailua. Tärkeänä osana toimintaa ovat arviointikerrat, jolloin tiimi pohtii, mikä meni hyvin ja mitä voisi parantaa.

***"Oma valinta -toiminnassa olen päässyt loistamaan,  
vaikka muilla opitunneilla olen vain opettajan silmätikkuna."***

**- Yläkouluikäinen tyttö**

# ONNISTUMISEN AVAIMET



1

## **Luo turvallinen ilmapiiri**

Varmista, että jokainen oppilas saa halutessaan äänensä kuuluviin.

2

## **Anna oppilaille vastuuta**

On totta, että asiat hoituvat todennäköisesti nopeammin silloin, kun aikuinen tekee ne itse. Oppilaita osallistaakseen on kuitenkin uskallettava rikkoa totuttuja rutiineja.

3

## **Anna tarpeeksi tukea**

Vaikka toiminta on oppilaslähtöistä, sujuva työskentely vaatii innostuneen aikuisen tuen. Pelisäännöt ovat ehdottoman tärkeitä toiminnan onnistumiselle. Oppilaat tarvitsevat myös esimerkkejä ja muuta tukimateriaalia, jotta suunnittelu lähtee käyntiin.

4

## **Palkitse**

Palkitseminen motivoi oppilaita. Samalla osoitat arvostusta oppilaiden tekemää työtä kohtaan.

# LIKUNNALLINEN AAMUNAVAUS

Oppilaiden suunnitelman liikunnallisen aamunavauksen tavoitteena on saada koko koulu liikkumaan. Helsinkiläiset yläkoululaiset pääsivät itse suunnittelemaan terveysaiheisen aamunavauksen. Ysiluokkalaiset vetivät kovaäänisenvälityksellä koko koulun lankutuskisan: opettajat ottivat luokissa aikaa, kun oppilaat lankuttivat. Pisimpään lankussa jaksaneet palkittiin.

1

**SUUNNITTELE:**

Varaa 2-4 oppitunnin mittaista suunnittelukertaa.

3

**ANNA TUKEA:**

Anna runsaasti esimerkkejä ja vinkkejä hyvistä aamunavauksista.

2

**TOTEUTA;**

Määritä aamunavauksen aihe ja kesto.

4

**HAASTA:**

Hyvänä lisänä toimii aamunavauksen yhteydessä toteutettava viikkohaaste tai kilpailu.

Tukimateriaalia aamunavauksen suunnitteluun löytyy osoitteessa: [omavalinta.fi/materiaalit](https://omavalinta.fi/materiaalit)



# Ruokatieto

## KOULURUOKA-AGENTTI

### **Kouluruoka-agenttitiimi osallistaa oppilaat kouluruokailun kehittämiseen.**

Parhaat ideat kouluruokailun kehittämiseen tulevat kunkin koulun sisältä:  
"Mitä me haluamme ja miten voimme toteuttaa sen?"

Kouluruoka-agenttien tehtävä on kehittää oman koulun kouluruokailua. Kouluruoka-agentit muodostavat agenttitiimin, johon kuuluu oppilaita, opettajia ja keittiön väkeä. Yhteisen pöydän ääressä keskustellaan koulun omasta ruokailusta, mikä meidän koulun kouluruokailussa on hyvää ja hienoa, mitä toisaalta voitaisiin vielä kehittää. Tarkoituksena on tarkastella kouluruokailun kokonaisuutta, esimerkiksi ilmapiiriä ja viihtyisyyttä sen sijaan, että keskityttäisiin ainoastaan itse ruokaan.

Agenttitiimin perustamisesta sovitaan rehtorin, ruokapalvelun edustajan ja opettajien kesken. Oppilaat valitaan agenttitiimiin kouluun soveltuvasti: esimerkiksi yksi tai kaksi oppilasta jokaiselta luokalta tai luokka-asteelta, oppilaskunnan tai ympäristöryhmän edustajia, tai muita ruoka-asioista kiinnostuneita. Tapoja on monia!

Kouluruoka-agenttien toiminnan tueksi voi tutustua Ruokatiedon sähköiseen Kouluruoka-agentin käsikirjaan, josta löytyvät esimerkiksi alkukartoituslomakkeet sekä paljon ideoita, mitä agenttitiimi voisi tehdä.

**Lisätietoja:** [www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti](http://www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti)  
Materiaali on tuotettu maa- ja metsätalousministeriön rahoituksella.

# LIIKUNTAHAASTE

**Liikuntahaasteen tavoitteena on innostaa nuoria lisäämään liikettä koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla. Tartu haasteeseen luokkanne tai koko koulunne kanssa ja lähtekää mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan esimerkiksi kuukauden mittaista lihaskuntohaastetta.**

Lahden Kivimaan koulussa toteutettiin joulukuussa Liikunnan ja hyvänmielen joulukalenteri. Liikunnallisten tehtävien tavoitteena oli lisätä oppilaiden kouluviihtyvyyttä.

Ensimmäisestä luukusta paljastui kaverikyykyhaaste: oppilaat kerääntyivät sovittuna välituntina koulun ala-aulaan, jossa he vuorotellen kantoivat kaveriaan reppuselässä samalla tehden kyykyjä. Joulukuun aikana välitunneilla kierrettiin urheilukenttää, lankutettiin, hypättiin vauhditonta pituushyppyä sekä suoritettiin tasapainohaasteita.

Ennen joululomalle lähtöä joulukalenterihaasteeseen osallistuneiden kesken arvottiin Pelicansin ottelulippuja.

1

## Suunnittelu

Ideoidaan liikuntahaasteen sisältö

- Mitä?
- Missä?
- Milloin?
- Miksi?

2

## Toteutus

Liikuntahaasteen voi toteuttaa:

- Koulun yhteisenä aamunavauksena
- Liikuntavälitunnin yhteydessä
- Kotona suoritettavana liikuntaläksynä

3

## Lopetus

Palkitseminen ja palautteen kerääminen

- **Palkinto:** Koulun sisällä voidaan arpoa liikunta-aiheisia palkintoja haasteeseen osallistuneiden kesken.
- **Palaute:** Palautteen kerääminen on helppo tapa kehittää toimintaa.



# HARRASTUSVÄLITUNTI

**Koulu voi tarjota monipuolista lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tukevaa vapaa-ajan toimintaa. Harrastevälitunteja ja kerhotoimintaa kehittämällä toiminnan piiriin voidaan saada lapsia ja nuoria, joilla ei muuten ole mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti.**

Koulupäivän rakennetta muokkaamalla harrastustoiminnan järjestäminen helpottuu. Toimintaa voidaan järjestää aamuisin, iltapäivisin tai keskellä koulupäivää, esimerkiksi pitkillä välitunneilla. Jokaiseen koulupäivään tulisi sisällyttää vähintään yksi pitkä välitunti, jotta opiskelu ja mieluisat harrastuskokemukset vuorottelevat päivän aikana.

**OPS2016 korostaa yhteistyön tekemistä 3. sektorin toimijoiden kanssa.**

Oma valinta on pilotoinut oppilaita osallistavia välitunti- ja kerhotoimintamalleja yhdessä WAU ry:n kanssa. Seuraavalle sivulle on koostettu kerhokokeiluiden oppeja eri puolilta Suomen.

## 1. SUUNNITTELU

A. Laadi kerhosäännöt yhdessä oppilaiden kanssa.

B. Kerää oppilaiden toiveita kerho-ohjelmaan oppilaskyselyllä ja laadi oppilaiden toiveiden pohjalta suunnitelma kerhokauden alussa.

C. Vinkki osallistavaan suunnitteluun.

Muodosta 3-5 oppilaan ryhmiä ja anna tehtäväksi suunnitella 10-15 minuutin pituinen harjoitus tai leikki.

## 2. TOTEUTUS

A. Pidä puolet kerhosta ohjaajalähtöistä ja puolet oppilasjohtoista.

B. Ota oppilaat apuohjaajiksi tai tuomareiksi. Anna heidän vastuulle esimerkiksi:

Nimenhuudon suorittaminen  
Ohjeiden tai pelin sääntöjen kertominen  
Esimerkkisuorituksen näyttäminen  
Leikin tai harjoitteen ohjaaminen  
Suunnittelu, rakentaminen ja siivoaminen  
(esimerkiksi radat ja taitopisteet)

C. Tarjoa eritasoisia tehtäviä, joista oppilaat saavat itse valita taitotasolleen sopivan.

## 3. ARVIOINTI

A. Kysy palautetta kerhosta toiminnan aikana ja toiminnan jälkeen. Vinkkejä palautteen keräämiseen:

- **Palauterinki:** osallistajat kertovat vuorollaan palautteensa ringissä
- **Peukkupalaute:** osallistajat näyttävät peukulla ylöspäin tai alaspäin sen mukaan, miten kerhokerta onnistui
- **Käsiäänestys:** kerholaiset äänestävät nostamalla kädet ilmaan. Yksi käsi = oli hauskaa Kaksi kättä = Oli tosi hauskaa!
- **Hernepussi:** osallistajat laittavat hernepussin joko hymynaama tai mutrusuu -ämpäriin

B. Valitse Reiluin kerholainen tai järjestä Kuukauden liikkuja -äänestys.



# LAUANTAIKOULUPÄIVÄ

**Lauantaikoulupäivän voi toteuttaa toiminnallisia työpajoja hyödyntäen. Työpajojen suunnittelijoina toimivat oppilaat, vanhemmat sekä ulkopuoliset tahot kuten seurat tai järjestöt, joilla on mahdollisuus ideoida ja toteuttaa omannäköinen, hauska ja aktiivinen päivä.**

Päivän onnistumiseksi tarvitaan yhteistä sitoutumista ja koko koulun tuki. Koulun johdon on hyvä varmistaa, että pajasuunnittelua vetävät opettajat voivat käyttää työaikaan päivän suunnitteluun, ja että oppilailla on mahdollisuus osallistua suunnitteluun oppituntien aikana. Suunnittelu vaatii välillä runsastakin kannustusta ja motivointia aikuisten taholta. Siksi prosessiin on hyvä varata riittävästi opettajia, vähintään 2 opettajaa / 10 – 15 oppilasta. Näin opettajille jää enemmän aikaa jokaisen ryhmän sparraamiseen ja käytännön asioiden hoitoon. Suunnitteluun on tarpeen varata kokonainen kuukausi.

Arvioinnin voi suorittaa pajapäivän jälkeisellä viikolla. Viereisellä sivulla prosessin viikkokohtainen kuvaus.

**Tukimateriaalia lauantaikoulupäivän suunnitteluun ja toteutukseen:**

[www.omavalinta.fi/materiaalit](http://www.omavalinta.fi/materiaalit)

1

### VIKKO 1

**Opettajat:** suunnittelutiimin kokoaminen, roolitus, ulkopuolisten toimijoiden kontaktointi

**Oppilaat:** ryhmäyttäminen, työpajojen ideoinnin aloittaminen

2

### VIKKO 2

**Opettajat:** tilan valinta, oppilaiden suunnittelun tukeminen

**Oppilaat:** työpajojen suunnittelu

3

### VIKKO 3

**Opettajat:** oppilaiden suunnittelun tukeminen

**Oppilaat:** suunnitelmien viimeistely, budjetin teko

4

### VIKKO 4

**Opettajat:** tarvittavat hankinnat

**Oppilaat:** työpajojen mainonta

5

### VIKKO 4

**Oppilaat:** arviointikerta

# POPUPKOULU

## **Entäpä, jos oppilaat, opettajat, vanhemmat ja koulun lähialueen asukkaat opettaisivat toisilleen hallitsemiaan tietoja ja taitoja?**

PopUp-koulupäivät ovat työpajatapahtumia, joissa opettajina toimivat oppilaat, vanhemmat, urheiluseurat, koulun henkilökunta ja muut lähialueen toimijat. Työpajoissa jostain asiasta innostuneet pääsevät opettamaan tietoaan ja taitojaan muille. PopUp-koulupäiviä on järjestetty esimerkiksi liikunta- ja monikulttuurisuusteemoilla, juhlapäivien yhteydessä sekä opettajien täydennyskoulutusta varten.

PopUp-koulu on osallisuutta hyödyntävä pedagoginen menetelmä. Työpajatapahtuman järjestämistä tukee Opinkirjon ylläpitämä PopUp-koulun verkkopalvelu, josta löytyy tukimateriaalia sekä alusta työpajatapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen.

**Lisätietoja:** [www.popupkoulu.fi](http://www.popupkoulu.fi)



# LUKIOLAISET LIKUTTAVAT YLÄKOULULAISIA

**Lukio-yläkouluyhteistyön tavoitteena on saada lukiolaiset liikuttamaan peruskoululaisia ja tarjota lukiolaisille työelämävalmiuksia. Toimintamalli on todettu hyväksi muun muassa Sveitsissä, missä lukioikäiset vetävät säännöllisesti kerhotoimintaa koulupäivän aikana nuoremmille oppilaille osana opintoja.**

Tikkurilan lukiolaiset halusivat järjestää monipuolista välituntiliikuntaa Jokiniemen peruskoululaisille. Lukiolaiset suunnittelivat välituntitoimintaa yläkoululaisten toiveiden pohjalta ja jalkautuivat Jokiniemen kouluun yhden koulupäivän ajaksi. Välitunneilla muun muassa pelattiin jalkapalloa, tanssittiin ja temppuultiin lukiolaisten johdolla.

Kokeilu innoitti satoja peruskouluikäisiä nuoria liikkumaan. Välituntidisco ja temppurata osoittautuivat suosituimmiksi aktiviteeteiksi: "Meidän tanssipisteellä kävi satoja ala- ja yläkoululaisia välituntien aikana," totesi välituntidiscoa ohjannut lukiolainen. Kokeilu keräsi erittäin hyvää palautetta myös toimintaa ohjanneilta lukiolaisilta: "Voisin tehdä tätä lisää, jos siihen tarjoutuisi mahdollisuus."

# URHEILUSEUROJEN KOULUVIERAILUKIERTUE

**Kouluvierailu on hyvä tapa käsitellä opetussuunnitelman aihekokonaisuuksia. Urheiluseurojen tekemien kouluvierailujen teemoina voivat olla esimerkiksi liikunta, ravinto ja koulukiusaaminen.**

Urheiluseurat voivat olla suoraan yhteydessä paikallisiin kouluihin pelaajatapaamisten tiimoilta, tai koulu voi ottaa aktiivisesti yhteyttä paikallisiin urheiluseuroihin. Seuraavilta aukeamilta löydät ohjeita kouluille, seuroille ja pelaajille kouluvierailukiertueen suunnitteluun.

Lahden Kivimaan koulun oppilaille järjestettiin ideointipaja, jossa he kehittivät urheiluseuroille kouluvierailukonseptin. Jääkiekkoseura Pelicans vieraili keväällä 2016 viidessä Lahden alueen yläkoulussa. Kouluvierailun ohjelma pohjautui oppilaiden suunnittelemiin sisältöihin. Vierailut huipentuivat informatiivisemman osuuden jälkeen ystävyysotteluun, jossa vastakkain olivat Pelicans ja koulun oppilaat.

**Tukimateriaalia kouluvierailukiertueen suunnitteluun:** [omavalinta.fi/materiaalit](https://omavalinta.fi/materiaalit)

# ESIMERKKIOHJELMA

**Tapahtumapaikka:** Koulun liikuntasali

**Osallistujamäärä:** 20-250 oppilasta

**Kesto:** 60 min

---

<b>1</b>	Tapahtuman avaus	<b>3 min</b>	<b>4</b>	Pelaajien haastattelu ja tietoisuus terveistä elämäntavoista <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppilaat esittävät pelaajille kysymyksiä</li></ul>	<b>10 min</b>
<b>2</b>	Pelaajien esittely	<b>2 min</b>	<b>5</b>	Ystävyysottelu: salibandy tai futsal <ul style="list-style-type: none"><li>• Koulu All Stars vs. paikallinen seura</li></ul>	<b>25 min</b>
<b>3</b>	Teemaan sopiva video	<b>5 min</b>	<b>6</b>	Valokuvaus, nimikirjoitusten jako, selfie	<b>15 min</b>

# KOULURUOKA-TET

**Kouluruoka-TET on keino osallistaa oppilaat kouluruokailun toteuttamiseen. Oppilaat ovat vuorollaan päivän tutustumassa työelämää koulun keittiössä.**

TET-harjoittelu kouluruokaluokassa on parantanut kouluruokailun ilmapiiriä, lisännyt kouluruokailun menettä sekä parantanut oppilaiden arvostusta kouluruokaa kohtaan.

***"Meille on ollut paljon apua TET-harjoittelijasta. Kiireet ovat helpottaneet ja samalla me opimme tuntemaan oppilaita ja oppilaat oppivat arvostamaan enemmän työtämme. Se on hieno asia."***

**-Keittiön ruokalapalveluvastaava.**



1

## VALMISTELUT

Opinto-ohjaaja tai luokanvalvoja laatii listan TET-vuoroista.

2

## TET-PÄIVÄ

Keittiöhenkilökunta opastaa tehtäviin. Vuoron saa vaihtaa pakottavasta syystä opinto-ohjaajan tai keittiöhenkilökunnan luvalla. Oppilaan tulee itse selvittää päivän aikana saadut läksyt.

3

## ARVIOINTI

Oppilas täyttää päivän päätteeksi kirjallisen palautteen ja käy TET-päivän asiat läpi ravintolatyöntekijän kanssa.

4

## HUOMIOITA

- Oppilas osallistuu ruokalavuoronsa aikana kokeisiin.
- TET-harjoitteluun ei kuulu välitunteja.
- Kaikki korut tulee ottaa pois, eikä kynsilakkaa saa olla.
- Jos oppilas on sairaana, hänen tulee ilmoittaa siitä heti aamulla keittiölle.

5

## ESIMERKKIAIKATAULU

- 8.00-10.00 Normaalisti koulua
- 10.30-12.30 Työskentelyä ruokalassa
- 12.30-15.00 Normaalisti koulua

# VÄHÄN LIIKKUVIEN AKTIVOINTI: CASE SIRKUSKOKEILU

**Yksi koulujen terveydenedistämistyön suurimmista haasteista on saada vähän liikkuvat innostumaan liikunnasta. Sirkuskokeilun tavoitteena on esitellä vähän liikkuville uusia liikuntamuotoja heille turvallisessa ympäristössä.**

Eräässä keskisuomalaisessa koulussa vähän liikkuvia nuoria lähdettiin aktivoimaan sirkusmenetelmän avulla. Jyväskylän sirkuskoulun opettajat jalkautuivat kouluun sparraamaan ja ohjaamaan oppilaita. Neljänä päivänä tapahtuvan pilotin avulla kehitettiin vähän liikkuville nuorille omaehtoista matalan kynnyksen välituntiliikuntaa.

Sirkusopettajat pitivät kaksi sirkusoppituntia, joiden tavoitteena oli innostaa oppilaita sirkusteluun. Sirkusoppitunneille kutsuttiin jokaiselta luokka-asteelta 14 oppilaan ryhmä vähän liikkuvia ja heidän lähipiiriinsä sekä liikunnallisempia oppilaita. Oppilaat saivat askarrella omat jongleerauspalloja ja vaikuttaa siihen, mitä sirkusoppitunneilla harjoiteltaisiin.

Oppituntien jälkeen pohdittiin osallistuneiden sekä koulun henkilökunnan kanssa sirkustoiminnan jatkoa. Välitunneille päätettiin järjestää suljettu salivuoro vain sirkusoppitunneille osallistuneille ja heidän kavereilleen. Normaali välituntivalvonta riitti, koska harjoitukset olivat turvallisia ja helppoja.

**Tukimateriaalia sirkuskokeilun  
suunnitteluun ja toteutukseen:**

[www.omavalinta.fi/materiaalit](http://www.omavalinta.fi/materiaalit)

## 1. Valmistelut

Suunnittelu vastuuhenkilön kanssa  
Tiedotus henkilökunnalle  
Oppilaiden valinta

## 2. Koulun innostaminen

Aamunavaus: kouluvierailun julkistaminen  
Henkilökunnan innostaminen  
Jongleerauspallojen askartelu  
Kaikille avoin sirkusvälitunti

## 3. Nuorten kutsuminen

Kutsujen jakaminen valituille oppilaille

## 4. Nuorten innostaminen

Ensimmäiset sirkusoppitunnit  
Omat jongleerauspallo  
Luovat harjoitukset  
Seuraavan tunnin suunnittelu  
Oma sirkusvälitunti opettajan kanssa

## 7. Jatkoinnostaminen

Sirkusopetusta  
Ongelmien ratkomista  
Jatkon suunnittelua

## 6. Toiminnan suunnittelu

Aikuiset ja nuoret yhdessä  
Kerho/välitunti/muu  
Pelisäännöt  
Jatkoinnostamispäivän valinta

## 5. Kohti omaehtoista harjoittelua

Sirkusopetusta  
Oman jutun etsiminen  
Itsenäisen harjoittelun taidot  
Oma sirkusvälitunti ilman opettajaa



# LIKKUEN LUOKKARETKELLE

**Liikkuen luokkaretkelle -projektin tarkoituksena on saada oppilaat harrastamaan liikuntaa vapaa-ajallaan ja samalla kartuttamaan luokkaretkikassaa liikkumalla. Projektin aikana seurataan myös oppilaiden kunnon kehittymistä. Oppilaiden kunto testataan projektin alussa ja samat testit tehdään viisi kertaa projektin aikana.**

Rukan yläkoulussa jokainen oppilas on hankkinut itselleen sponsorin, joka tukee oppilasta projektin ajan. Sponsoreina on yrityksiä, oppilaiden huoltajia ja lähisukulaisia. Oppilaat saavat sponsorilta yhden euron yhtä liikuttua tuntia kohti, enimmillään kaksi euroa päivässä. Oppilaat kirjaavat päivittäiset liikuntansa lomakkeelle, jonka pohjalta sponsoreita laskutetaan heidän kanssaan sovittun aikataulun mukaisesti. Liikkumisen voi toteuttaa pidempikestoisina liikuntasuorituksina tai useina lyhytkestoisina suorituksina. Kerätyillä sponsorirahoilla lähdetään lukuvuoden päätteeksi luokkaretkelle.

**Lisätietoa Liikkuen  
luokkaretkelle -projektista:**

[liikkuenluokkaretkelle.blogspot.fi](http://liikkuenluokkaretkelle.blogspot.fi)



# Yhteistyössä

Lahden Pelicans Oy  
Liikkuva koulu -ohjelma  
Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry  
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
WAU ry

Hanketta koordinoi Nuorten Akatemia ry.  
Hanketta rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.





# NUORTEN AKATEMIA

[www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi)

[www.omavalinta.fi](http://www.omavalinta.fi)