



NUORTEN AKATEMIA

ENGAGERINGSGUIDE

- För ökad motion och utveckling
av skolmåltiden

Nuorten Akatemia ry 2016

Gjord av

Henri Karjula
Katarina Rantanen
Annakaisa Oksava

Grafisk planering

Jenni Honkanen

Engageringsguiden finns att ladda ner vid:

www.omavalinta.fi/materiaalit

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

För läsaren	1
Engagera eleverna i utvecklingen av skolverksamheten	2
Engageringsmodeller	
1 Sockerbits utställning	5
2 Elektronisk elevenkät	6
3 Idélaboratoriet	8
4 Eget val-grupper	10
5 Morgonsamling med motion	12
6 Skolmats agenten	13
7 Motionsutmaningen	14
8 Hobbyrasten	16
9 Lördagsskoldagen	18
10 PopUp-skola	20
11 Gymnasieeleverna motionerar högstadiееleverna	21
12 Idrottsklubbarnas skolbesöksturné	22
13 Skolmats-PRAO	24
14 Aktivering av de mindre motionerande	26
15 Motionerande på klassresa	28

**Denna guide befrämjar
lärandet, engagerandet
och välmående.**

FÖR LÄSAREN

Engageringsguiden erbjuder skolorna praktiska verktyg för att öka motion och utveckla skolmåltiderna i andan av grundskolans läroplan.

Guiden innehåller **15 praktiska exempel** för att engagera eleverna. Engageringsguidens verksamhetsmodell har testats inom **Eget val -projektets** ramar i högstadieskolor runtomkring Finland. Eget val är ett projekt administrerat av **Ungdoms Akademin**. Projektet startades under våren 2015 och fokuserar på att **befrämja högstadieelevernas hälsa**.

Även i goda projekt och program har det framstått att det är betydligt svårare att engagera högstadieelever än lågstadieelever. Därför fokuserar man i Eget val -projektet på att bygga upp modeller som lätt kan anpassas till alla högstadieskolor och med dessa lyckas att inspirera och engagera ungdomarna. Eget val -projektet tror på att ungdomarna vill och har färdigheterna att påverka, bara de får möjligheten till det. Inspirerande vuxna är ändå de som tillslut står i centrum för att förändra skolans verksamhetskultur och möjliggörandet av ungdomsverksamheten.

Projektet genomförs i samarbete med **Utbildningsstyrelsen (Skolan i rörelse-projektet), Institutet för hälsa och välfärd, WAU r.f., Huvudstadsregionens Diabetesförening samt LUNK**. Projektet finansieras av budgeten för hälsofrämjandet i Finland.

Våga ta chansen att pröva på något nytt!

Henri Karjula
Projektchef

**VARFÖR
BORDE ELEVERNA
TAS MED
I UTVECKLINGEN
AV SKOLVERKSAMHETEN?**



1

Den nya läroplanen för grundskolor utmanar de finländska skolorna att förnyas och utvecklas till en mer elevcentrerad verksamhet.



2

Elevernas engagemang är ett väsentligt sätt för att förebygga känslan av avlägsenhet och minska ojämlikheten.



3

Elevernas engagemang förbättrar inlärningsresultaten.



4

Elevernas engagemang ökar skoltrivseln, bindningen med skolan och samhörighetskänslan.

ENGAGE RINGS MODELLERNA

SOCKERBITSUTSTÄLLNING

I sockerbitsutställningen jämförs livsmedlens sockerhalt uppmätt i sockerbitar. Verksamhetens siktar på att få ungdomarna medvetna över sockermängden i godis, glass och läskedrycker.

När Eget val-projektet startades i Jokiniemi-skolan i Vanda var mellanmålskiosken ett bra exempel på ett produktsortiment i behov av förbättring. Sortimentet omfattade godis, läskedrycker och choklad. Kiosken kunde ha stängts eller sortimentet ändras genom lärarnas åtgärder. Istället bestämdes det att göra ungdomarna medvetna om produkternas hälsoeffekter och låta dem själva bestämma vilka produkter de vill ha i deras kiosk.

En Eget val -grupp bestående av skolans 7-9:onde klassicister gjorde ihop en sockerbitsutställning av mellanmålskioskens produkter. Läskflaskan fick 22 sockerbitar bredvid sig och Twix-chokladstaven 16 sockerbitar. Efter detta valde eleverna nya produkter till sortimentet bl.a. frukter, nötter, kvarg och mineralvatten.



ELEKTRONISK ELEVENKÄT

Med hjälp av den elektroniska elevenkäten får man lätt engagerat alla skolans elever i skolans beslutsfattande. En elektronisk elevenkät är lätt att genomföra t.ex. i samband med morgonsamlingen. Eleverna och lärarna kan svara på enkäten samtidigt med sina smarttelefoner och skolans surfplattor. En länk till enkäten skapas lätt med en QR-kod.

I en högstadieskola i Vanda utfördes en enkät, som berörde rastverksamhetens utveckling, i samband med morgonsamlingen. Med hjälp av enkäten lyckades man hitta rastverksamhet som inspirerade flickor i högstadieåldern. Flickorna önskade att rastverksamheten skulle ordnas i privat gymnastiksalen. Under denna dag rör hela skolan på sig!

Tips: Bra baser för konsteringen av elektroniska enkäter är till exempel: Google Analytics, Webropol och SurveyMonkey.

1

Planering av enkäten, val av ämne och fokusgrupp.

2

Utföring av elevenkäten t.ex. i samband med morgonsamlingen, med hjälp av smarttelefoner eller surfplattor, utnyttjande av QR-kod.

3

Analysering av resultaten.

4

Presentation av resultaten t.ex. i samband med morgonsamlingen och uppvisning på skolans anslagstavla.

5

Planering av verksamheten och genomföring på bas av enkätresultaten tillsammans med elevgrupp.

IDÉLABORATORIET

Idélaboratoriet är en verkstad där en grupp på 20-50 ungdomar får själv hitta på idéer för skolans verksamhetskultur. I slutet av den 60-90 minuter långa verkstaden presenterar ungdomarna deras plan till skolans personal, kommunens representant och de lokala medierna.

Skolorna i Orimattila samlade ihop kreativa idéer, allt från nyttomotion under skolresorna till lektionernas funktionalisering och från mellanmålssortimentet till skolmatsalens trivsel.

Mera motion i skoldagen kunde medföras enligt studerande genom t.ex. morgongymnastik dragen av tutoreleverna, utmaningstävlingar mellan klasserna, förvaringsplats vid skolgården för skateboards och föreningsverksamhet efter skolan. För att utveckla skolmåltiden önskade eleverna bl.a. en responslåda, samt mer flexibla mellanmåls tider.

Eleverna önskade också att de kunde få dekorera matsalen själva.

Idélaboratoriet gav också andra än klassens toppelever en chans att höras: i verkstadsgrupperna fans både toppelever samt de med inlärnings svårigheter.

1

Uppvärmning

Starta verkstaden med frågor angående temat. Be eleverna att bilda en kö i ordningen enligt hur lång deras väg till skolan är och låt dem diskutera över hur de tar sig till skolan.

2

Indelning i grupper

Den mest fungerande storleken på en grupp är 4-5 personer. Kreativiteten slipper igång snabbare ifall gruppens elever känner varandra från förr.

3

Idé planering

Börja planeringen av idéer med en tävling: grupperna har fem minuter på sig att hitta på så många sätt att utveckla skolmåltiden eller sätt att öka motion i skoldagen som möjligt.

4

Förfining av idéer

Grupperna väljer de bästa av sina idéer och vidareutvecklar dem.

Som tillägsfrågor kan användas t.ex:

- Vad, var, när?
- Hur tas ungdomarna med i idéns förverkligande?
- Hur få så många som möjligt att bli intresserade?
- Hur kan man utnyttja teknologin i idéns förverkligande?

5

Presentationstillfälle

I slutet av idélaboratoriet får ungdomarna presentera sina idéer för skolans personal, föräldrar och andra aktörer utanför skolan. Informera gärna om evenemanget minst en vecka före själva idélaboratoriet.



EGET VAL -GRUPPER

De testskolor som har valt att ta Eget val- grupperna i användning, har gjort det för att förstärka elevernas engagemang.

En Eget val-grupp är en grupp som består av elever som planerar, uppfyller och värderar elevdrivna evenemang samt andra ändringar i skolvardagen.

Eget val -gruppen är ett lätt sätt för alla eleverna att kunna medverka. Man röstar inte representanter från klasserna till grupperna, utan alla villiga elever får delta i jobbet för att utveckla skolan. Till skillnad från elevkårsverksamheten är Eget val -gruppen mer flexibel: man får komma med och hoppa av verksamheten när man vill. Därför lockar Eget val -grupperna väldigt olika typer av ungdomar än vad elevkårsverksamheten gör.

Eget val -gruppen kan också integreras som elevkårsverksamhetens biavdelning, som inte medverkar lika ofta i verksamheter och kan fokusera mer på enstaka tilltag.

I Kivimaa-skolan i Lahtis samlades Eget val-gruppen genom en öppen inbjudan. Till det första mötet i Maj 2015 anlände cirka tjugo elever från olika årskurser. Under hösten anslöt sig ännu mera högstadiel elever. Under läsåret planerade Kivimaa-skolans Eget Val-grupp en rast turnering, en julkalender med motion och Pelicans-idrottslagets skolbesöks turné, samt hittade på nya idéer för att utveckla skolmåltiderna. En viktig del av verksamheten är utvärderingsträffarna, där grupperna funderar på vad som fungerade och vad som kunde förbättras.

"Eget val-verksamheten har gett mig chansen att glänsa, fastän på andra lektioner är jag bara lärarnas skamfläck."

– Flicka i högstadieåldern



NYCKLARN A TILL FRAMGÅNG



1

Skapa en säker atmosfär

Försäkra att varenda elev som vill få deras röst hörd, också får det.

2

Ge eleverna ansvar

Troligtvis skulle saker behandlas snabbare ifall vuxna skulle göra dem själva. Men för att engagera ungdomar måste man ändå våga bryta välbekanta rutiner.

3

Ge tillräckligt med stöd

Fastän verksamheten är elevorienterad, behöver de ändå stöd av en inspirerad vuxen för att fungera väl. Spelregler är absolut viktiga för att verksamheten skall fungera. Eleverna behöver också exempel och annat stödmaterial för att planeringen skall kunna dra igång.

4

Belöna

Belöning motiverar eleverna. Samtidigt visar man värdering för jobbet som eleverna gör.

MORGONSAMLING MED MOTION

Elevernas självplanerade morgonsamling med motion har målet att få hela skolan att röra på sig. Högstadiееleverna i Helsingfors fick själv planera en hälsocentrerad morgonsamling. Nionde klassicisterna ordnade en planktävling via högtalarna i skolan: lärarna tog tid i klassen när eleverna stod i plankan. Den som orkade längst belönades.

1

PLANERA:

Reservera 2-4 lektioner till planerandet.

3

FÖRVERKLIGANDET:

Bestäm morgonsamlingens ämne och varaktighet.

2

GE STÖD:

Ge rikligt med exempel och tips på bra morgonsamlingar.

4

UTMANA:

Ett bra tillägg till morgonsamlingen kan vara en veckoutmaning eller tävling.

Stödmaterial för planeringen av morgonsamlingen hittas här: omavalinta.fi/materiaalit

Ruokatieto

LIVSMEDELSINFO

SKOLMAT-AGENTEN

Skolmat-agentteamet engagerar eleverna att utveckla skolmaten.

Bästa idéerna för att utveckla skolmaten kommer från den egna respektive skolan: "Vad vill vi och hur kan vi förverkliga det?"

Skolmat-agenternas jobb är att utveckla den egna skolans skolmåltid. Skolmat-agenterna bildar agentteam som består av elever, lärare och kökspersonal. Tillsammans diskuteras skolans egna skolmåltid, vad som är bra och fint med skolans måltider och vad som ännu kunde utvecklas. Syftet är att undersöka skolmåltidens helhet, till exempel atmosfären och stämningen, i stället för att endast fokusera på självaste maten.

Grundandet av agentteamet koms överens med rektorn, matserveringens representant och lärarna. Lämpliga elever väljs till skolans agentteam: till exempel en eller två elever från varenda klass eller årskurs, elevkårens eller miljögruppens representanter, eller andra intresserade av skolmaten. Det finns flera möjligheter!

Som stöd till Skolmat-agenternas verksamhet kan man bekanta sig med Livsmedelsinformationens elektroniska Skolmat-agent handbok, var man hittar till exempel kartläggnings formulär samt flera andra idéer som agentteamet kunde göra.

Tilläggsinformation: www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti
Materialet genomfördes med Jord- och Skogsbruksministeriets budget.

MOTIONSUTMANINGEN

Målsättningen med motionsutmaningen är att inspirera ungdomar att tillsätta mera motion till skoldagen och fritiden. Ta emot utmaningen med er klass eller hela skolan och kom med och planera och uppfylla till exempel en 30 dagars muskelträningsutmaning.

Vid Lahtis Kivimaa -skola förverkligades en lekgodvillig och sportig julkalender i December. Sportiga uppgifternas syfte var att öka elevernas skoltrivsel.

Bakom den första luckan avslöjades en kompis-knäböjsutmaning: eleverna samlades under en given rast till skolans nedre aula, där de sedan i tur och ordning bar varandra på ryggen samtidigt som de gjorde knäböj. Under rasterna i december gick man runt på sportplan, stod i plankan, hoppade fart lös längdhopp, samt utövade balansutövningar.

Före jullovets start lottades också ut biljetter till ishockeylaget Pelicans matcher bland dem som deltagit i julkalenderutmaningarna.

1

Planering

Planering av motionsutmaningens innehåll

- Vad?
- Var?
- När?
- Varför?

2

Förverkligande

Motionsutmaningen kan förverkligas i samband med:

- En gemensam morgonsamling för skolan
- En motionsrast
- En motionsläxa som utförs hemma

3

Avslutning

Belöning och respons insamling

- **Belöning:** Internt i skolan kan man lotta ut motionsrelaterade priser bland dem som lyckats i utmaningarna.
- **Respons:** Samling av respons är ett bra sätt att utveckla verksamheten.



HOBBYRASTEN

Skolan kan utbjuda mångsidiga fritidsaktiviteter som stöder barnens och ungdomarnas tillväxt och utveckling. Genom att utveckla hobbyrasterna och klubbverksamheten att bli mer aktiva, kan man få med barn och ungdomar som vanligtvis inte har möjlighet att börja motionera regelbundet.

Genom att ändra skoldagens uppbyggnad lättas organiseringen av hobbyverksamheten. Verksamheten kan ordnas på morgonen, på eftermiddagarna eller mitt under dagen, t.ex. under de längre rasterna. Varje skoldag skall innehålla minst en lång rast, så att studerandet och de omtyckta hobbyverksamheterna varierar under dagen.

LP2016 understryker att samarbeta med aktörerna i den tredje sektorn. Eget val -projekt har testat elevengagerande rast- och klubbverksamhetsmodeller tillsammans med WAU r.f. På nästa sida har vi sammanfattat klubbverksamhetsförsökens läror från olika håll i Finland.

1. PLANERING

A. Formulera klubbreglerna tillsammans med eleverna.

B. Samla ihop elevernas önskemål för klubbprogrammet genom en elevenkät och gör upp en plan i början av klubsäsongen med hjälp av elevernas önskemål.

C. Tips för en lyckad planering.

Bilda grupper med 3-5 elever och ge dem uppgiften att hitta på en övning eller lek på 10-15minuter

2. FÖRVERKLIGANDE

A. Håll hälften av klubben driven av ledaren och hälften av eleverna.

B. Ha elever som hjälpinstruktörer eller domare. Ge dem

ansvar t.ex. genom:

genomföra namnupprop

förklara instruktionerna eller reglerna för ett spel

visandet av ett exempelprestation

ledandet av en lek eller övning

planering, byggandet och städandet (t.ex. banor och

färdighetspunkter)

C. Erbjud övningar på olika nivåer, så eleverna själv får välja övningen som passar deras nivå.

3. UTVÄRDERING

A. Fråga efter respons från klubben under och efter

verksamheten. Tips för att samla ihop respons:

Responsring: deltagarna berättar i tur och ordning deras respons om dagen

Tumrespons: deltagarna visar med sina tummar upp eller ned enligt deras åsikt över hur klubben var den dagen

Handröstning: klubbmedlemmarna röstar genom att lyfta upp händerna. En hand: det var roligt! Två händer: det var jätte roligt!

Ärtpåse: Deltagarna sätter deras ärtpåse antingen i en hink med ett lyckligt ansikte eller ett sorligt ansikte.

B. Välj dagens rättvisaste klubbmedlem eller ordna en omröstning för Månadens motionerande.



LÖRDAGSSKOLDAG

Lördagsskoldagen kan genomföras genom att utnyttja motionsverkstäderna. Eleverna, föräldrarna samt utomstående aktörer som föreningar och organisationer, som har möjligheten att hitta på och organisera en rolig och aktiv dag, står för planeringen av verkstäderna.

För att dagen skall lyckas behövs ett gemensamt åtagande och hela skolans stöd. Skolans ledning bör försäkra att de lärare som har hand om verksamhetsplanerandet kan använda arbetstid för att planera dagen. Också eleverna måste ha chansen att medverka i planeringen under lektionernas tid.

Planeringen behöver också ibland rikligt med uppmuntring och motivering av de vuxna. Man bör därför reservera tillräckligt med lärare till projektet, minst 2 lärare /10-15 elever. På detta vis lämnar det mer tid för lärarna att sparra vareda grupp och fokusera på praktiska saker. Man bör reservera en hel månad för planeringen. Utvärdering kan genomföras veckan efter verkstadsdagen. På nästa sida är en veckobeskrivning på processen

Stödmaterial för planeringen och genomförandet av lördagsskoldagen:

www.omavalinta.fi/materiaalit

1

VECKA 1

Lärarna: samla ihop ett planeringsteam, utge roller, ta kontakt med utomstående aktörer

Eleverna: gruppering, börja hitta på idéer för verkstäderna

2

VECKA 2

Lärarna: val av utrymme, stöd elevernas planerande

Eleverna: planering av verkstäderna

3

VECKA 3

Lärarna: stöd elevernas planerande

Eleverna: slipning av planeringen, räkna ut budget

4

VECKA 4

Lärarna: nödvändiga inköp

Eleverna: marknadsför verkstäderna

5

VECKA 4

Eleverna: utvärderings träff



POPUP-SKOLAN

Vad om eleverna, lärarna, föräldrarna och invånarna i skolans närhet kunde lära varandra de kunskaper och färdigheter som de behärskar?

PopUp-skoldagarna är verksamhetsevenemang där lärarrollen tas över av eleverna, föräldrarna, idrottsföreningar, skolans personal och andra aktörer i omgivningen. De som är intresserade av någon speciell hobby har chansen att i verkstäderna lära ut den till de andra. PopUp-skoldagarna har ordnats med bland annat motions- och mångkultturhet som tema, i samband med någon helgdag samt för lärares komplementutbildning.

PopUp-skola är en pedagogisk metod som utnyttjar engagerandet. Organiseringen av verkstadsevenemanget stöds av Opinkirjos upprätthållna PopUp-skola nättjänst, där hittas stödmaterial samt en bas för verkstadsevenemangets planering och förverkligande

Tilläggsinformation: www.popupkoulu.fi

GYMNASIEELEVVERNA MOTIONERAR HÖGSTADIEELEVVERNA

Gymnasie-högstadiesamarbetets syfte är att få gymnasieeleverna att engagera och motionera grundskoleleverna och erbjuda gymnasieeleverna arbetslivserfarenhet. Verksamhetsmodellen har godkänts bland annat i Schweiz, där elever från gymnasiet regelbundet ordnar klubbverksamhet under skoldagen för de yngre studeranden som en del av deras studier.

Dickursbys gymnasieelever ville ordna mångsidig rast motion för Jokiniemi-skolans grundskolelever. Gymnasieeleverna planerade rastverksamhet på basen av högstadieelevernas önskemål och demonterade sig vid Jokiniemi-skolan för en hel skoldag. Under rasterna spelades bland annat fotboll, dansades och trixades i ledningen av gymnasieeleverna.

Försöket inspirerade hundratals elever i grundskoleåldern att röra på sig. Rastdiskot och trickbanan visade sig att vara de mest populära aktiviteterna: "Vid vår dansstation hade vi hundratals låg- och högstadieelever under rasterna" konstaterade en gymnasieelev som drog rastdiskot. Prövningen samlade väldigt god respons från gymnasieeleverna som ordnade verksamheten: "Jag kunde medverka i mera liknande evenemang, bara det erbjuds en chans för det".

IDROTTSFÖRENINGARNAS SKOLBESÖKS-TURNEE

**Skolbesök är ett bra sätt att hantera läroplanens olika arbetsområden.
Skolbesöken av idrottsföreningar kan ha olika teman t.ex. motion,
kost och skolmobbing.**

Idrottsföreningar kan vara rakt i kontakt med de lokala skolorna angående träffar med spelarna eller så kan skolan ta aktivt kontakt med lokala idrottsföreningarna. På nästa uppslag hittar du anvisningar för skolorna, föreningarna och spelarna för planeringen av skolbesöks-turnén.

Vid Lahtis Kivimaa-skola ordnades en idéverkstad där de utvecklade ett skolbesökskoncept för idrottsföreningar. Ishockey föreningen Pelicans besökte fem högstadieskolor i Lahtis under våren 2016. Skolbesökens program baserade sig på elevernas själv planerade innehåll.

Besöken kulminerades med vänskapsmatch, där Pelicans-spelarna spelade mot skolans elever.

Stödmaterial för planeringen av skolbesöks-turnén: omavalinta.fi/materiaalit

EXEMPEL FÖR PROGRAM

Plats: Skolans gymnastiksal

Deltagarantal: 20-250 eleven

Varaktighet: 60 min

-
- | | | | | | |
|----------|--------------------------|--------------|----------|---|---------------|
| 1 | Öppning av eventet | 3 min | 4 | Intervjuer med spelarna samt fakta om en hälsosam livsstil | 10 min |
| | | | | <ul style="list-style-type: none">• Eleverna ställer frågor åt spelarna | |
| 2 | Presentation av spelarna | 2 min | 5 | Vänkskapsmatch: innebandy eller fotboll | 25 min |
| | | | | <ul style="list-style-type: none">• Skolans All Stars vs. den lokala föreningen | |
| 3 | Video lämpad för ämnet | 5 min | 6 | Fotografering, utgivning av namnteckningar och selfies | 15 min |

SKOLMATS-PRAO

Skolmats-PRAO, dvs. arbetslivsorientering, är ett sätt att engagera eleverna i förverkligandet av skolmaten. Eleverna går turvis och bekantar sig med arbetslivet i skolans matsal.

PRAO-praktiken i skolmatsalen har förbättrat stämningen i skolmatsalen, ökat åtgången av skolmat samt förbättrat elevernas uppskattning för skolmaten.

"PRAO-praktikanten har varit till stor hjälp för oss. Vi har inte haft lika bråttom och vi har på samma gång fått lära känna eleverna och de i sin tur lärt sig att uppskatta vårt jobb. Det är en bra grej."

-Kökets matkorrespondent.



1

FÖRBEREDELSE

Skolhandledaren eller klassföreståndaren gör upp en lista på PRAO-skiften.

2

PRAO-DAGEN

Kökspersonalen instruerar uppgifterna. Man får ändra sina turer ifall man har ett bra skäl och har fått ett lov av antingen skolhandledaren eller klassföreståndaren. Eleven måste själv ta reda på dagens hemläxor.

3

UTVÄRDERING

Eleven fyller i slutet av dagen ett skriftligt formulär över dagen och går igenom PRAO-dagens händelser tillsammans med någon från kökspersonalen.

4

OBSERVERA ELEVEN

- Ifall eleven har prov under köksturen skall de delta i provet.
- PRAO-praktiken innehåller inte raster.
- Alla smycken och nagellack bör tas bort.
- Ifall eleven är sjuk, måste eleven meddela om det.

5

EXEMPELTIDTABELL

- 8-10 Normal skola.
- 10:30-12:30 Arbeta i köket.
- 12:30-14 Normal skola.

AKTIVERANDE AV DE MINDRE MOTIONERANDE: CASE CIRKUSÖVNING

En av skolornas hälsofrämjandearbetets största utmaning är att få de mindre motionerande att bli inspirerade av motion. Cirkusövnings mål är att introducera de mindre motionerande nya motionsformer i en säker miljö.

I en skola i Mellersta Finland började man aktivera de mindre motionerande genom cirkusövning. Läraman i Jyväskylä cirkusskola kom till skolan för att sparra och instruera eleverna. Under den fyra dagar långa piloten utvecklades en låg tröskel att medverka i rast motion för dem som inte motionerar så mycket på fritiden.

Cirkuslärarna höll två cirkuslektioner, med målet att inspirera eleverna att hålla på med cirkus. Till cirkuslektionerna bjöd man grupper på fjorton elever, omfattande av mindre motionerande elever, deras vänner samt mer motionerande elever. Eleverna fick pyssla ihop egna jongleringsbollar och påverka på vad som skulle tränas under cirkuslektionerna.

Efter lektionerna funderades det med dem som deltagit och med skolans personal över cirkusverksamhetens fortsättning. Man bestämde sig över att ordna ett privat rast motionspass endast för dem som deltagit i cirkusverksamheten och deras vänner. Normal rast övervakning räckte eftersom övningarna var säkra och lätta.

**Stödmaterial för cirkusprövningens
planering och genomföringen:**

www.omavalinta.fi/materialit

1. Förberedelser

Planering med ansvarspersonen
Informering till personalen
Val av elever

2. Inspirerandet av skolan

Morgonsamling: publicering av skolbesöket
Inspirerandet av personalen
Pyslandet av jongleringsbollarna
En öppen cirkusrast för alla

3. Inbjudning av ungdomarna

Dela ut inbjudan till valda elever

4. Inspirerandet av ungdomarna

Första cirkuslektionen
Egna jongleringsbollarna
Kreativa träningar
Planering av nästa träning
Egen cirkusrast med lärare

7. Dag för vidare inspirerande av hobbyn

Cirkuslektion
Problemlösning
Planering för fortsättning

6. Planering av verksamheten

Föräldrarna och ungdomarna tillsammans
Klubbar/raster/annat
Spelregler
Val av dag för vidare inspirerande av hobbyn

5. Ett steg mot egen träning

Cirkusträning
Hitta den egna grejen
Egen cirkusrast utan lärare.



MOTIONERANDE PÅ KLASSRESA

Motionerande på klassresa -projektets syfte är att få eleverna att motionera på deras fritid och samtidigt öka klassresekassan genom att motionera. Under projektet kan elevernas konditionsutveckling följas. Elevernas kondition testas i början av projektet och samma test utgörs fem gånger under projektets gång.

Vid Rukas högstadieskola hade varje elev skaffat sig en egen sponsor som stöder eleven under projektet. Sponsorererna kunde vara företag, elevernas målsmän eller nära släktingar. Eleverna får en euro per en motionerad timme, max en euro per dag. Eleverna skriver ned deras dagliga motion i en blankett och på basen av dem faktureras sponsorn enligt överenskommen tidtabell. Motioneringen kan genomföras som en långvarig motionsprestation eller som flera kortvarigare prestationer. Med de samlade sponsorpengarna reser klassen i slutet av året på en klassresa.

Mer information om Motionerande på klassresa -projektet:

liikkuenluokkaretkelle.blogspot.fi

I samarbete med

Lahtis Pelicans Oy
Skolan i rörelse -programmet
Huvudstadsregionens diabetsförening r.f.
Institutet för hälsa och välfärd
Social- och hälsovårdsministeriet
WAU r.f.

Projektet koordineras av Nuorten Akatemia ry.
Projektet finansieras av budgeten för hälsofrämjandet i Finland.

NUORTEN AKATEMIA

www.nuortenakatemia.fi

www.omavalinta.fi