



OMA VALINTA

■ ■ ■
käsi
■ ■ ■
kirja

”Parasta Oma valinnassa on ollut se,
että ensimmäistä kertaa olen päässyt
loistamaan koulupäivän aikana.

Tätä ennen olen ollut aina
opettajien silmätikku.”

- 8.luokkalainen tyttö, Vantaa

SISÄLLYS

1.	Johdanto	1
2.	Osallisuus	3
3.	Lisää liikettä	9
4.	Kouluruokailu	17
5.	Onnistumisen avaimet	21
6.	Case-esimerkki	22

JOHDANTO

Käsissäsi on **Oma valinta -käsikirja**, joka on tarkoitettu tueksi nuorten kanssa tehtävään osallisuustyöhön. Käsikirja auttaa sinua ymmärtämään osallisuutta ja sen merkitystä nuorille. Käsikirjasta saat käytännön työkaluja ja vinkkejä osallisuuteen, liikkeen lisäämiseen ja kouluruokailun kehittämiseen, joilla nuoret pääsevät vaikuttamaan omaan arkeensa. Menetelmät on toteutettu valtakunnallisesti Oma valinta -hankkeen yhteistyökouluissa.

Käsikirjan tavoitteena on innostaa sinua vahvistamaan nuorten osallisuutta sekä kehittämään nuorten kanssa tehtävää yhteistyötä. Lisäksi käsikirjassa konkretisoidaan, miksi liikkeen lisääminen ja terveellinen syöminen ovat tärkeitä nuorten arjessa.

Miten koulu onnistuu Oma valinta -toiminnassa?

- 1 Koulun johto sitoutuu ja antaa aktiiviselle toiminnalle kasvat.
- 2 Opettajat sitoutuvat ja innostuvat.
- 3 Toiminta istutetaan koulun olemassa oleviin rakenteisiin.
- 4 Toiminta kirjataan lukuvuosisuunnitelmaan.
- 5 Yhteistyötä vahvistetaan.

Mikä on Oma valinta -hanke?

Yläkouluikäisille nuorille suunnattu terveydenedistämishanke. Hankkeen tavoitteita on oppilaiden osallisuuden vahvistaminen, liikkeen lisääminen koulupäivän aikana ja kouluruokailun kehittäminen. Hanketta rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista 2015-2017.

OSA LLI SUUS

Osallisuus on tunne. Osallisuus on vuorovaikutusta.

Mitä on osallisuus?

Osallisuus on mahdollisuutta ilmaista mielipiteitään ja näkemyksiään, vaikuttaa päätöksentekoon ja saada aikaan muutosta. Lisäksi se on kokemus yhteisöön kuulumisesta. Osallisuus on vaikuttamista ja mahdollisuutta saada vastuuta. Koulussa osallisuus on sitä, että oppilaat osallistuvat oman opiskelunsa, yhteisen koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (OPS2016)

MAHDOLLISTA JA INNOSTA! ASKEL ASKELELTA - PIENET TEOT RIITTÄVÄT.

Nuoren osallisuuden toteutuminen edellyttää, että hänelle tärkeät asiat on kuultu ja niillä on ollut merkitystä. Sekä välituntiaktiivisuus että osallisuus koulutoiminnan suunnitteluun on yleisintä nuorilla, jotka kokevat sosiaalisen asemansa korkeaksi. Miten kuulimme heitä, joilla on hiljaisempi mielipide? Esimerkiksi sähköinen oppilaskysely (Google Forms, Webropol, SurveyMonkey) on nopea ja helppo tapa kuulla oppilaiden mielipiteitä. Sen voi toteuttaa helposti aamunavauksen yhteydessä.

OSALLISUUDEN ASTEET

Osallisuuden asteissa osallisuus toteutuu eri tavoilla aikuisten ja lasten yhteisessä toiminnassa riippuen siitä, mikä on mahdollista ja tarkoituksenmukaista organisaation ja lasten kannalta.
(Oranen M.)



79%
**YLÄKOULUN OPPILAISTA
KOKEE TULEVANSÄ
KUULLUKSI KOULUSSA.**

61%
**YLÄKOULUN OPPILAISTA
TIETÄÄ, MITEN KOULUN
ASIOIHIN VOI VAIKUTTAA.**

(Kouluterveyskysely 2015.)

MIKSI OPPILAAT TULISI OTTAA MUKAAN KOULUTOIMINNAN KEHITTÄMISEEN?

- 1 Oppilaiden osallisuus parantaa oppimistuloksia ja -motivaatiota.
- 2 Oppilaiden osallisuus on yksi keskeinen keino syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi.
- 3 Oppilaiden osallisuus lisää kouluviihtyvyyttä, kouluun sitoutumista sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- 4 Uusi perusopetuksen opetussuunnitelma mahdollistaa koulun toimintakulttuurin kehittämisen oppilaslähtöiseksi.



Milloin itse koit viimeksi osallisuutta?
Miltä se tuntui?

Miten voit tukea nuorten osallisuutta työssäsi?

Mitkä ovat isoimmat haasteet oppilaiden osallisuuden toteutumisessa?

Tiedätkö, miten nuoret haluavat osallistua?

OSALLISUUSVINKIT

1. Oppilaat opettajiksi -tuokiot.
2. Oppilaat suunnittelevat ja vetävät pistetyöskentelyä.
3. Suunnitellaan ja järjestetään yhdessä luokahuoneet ja oppimistilat.
4. Yläkoululaiset pitävät alakoululaisille terveystiedon työpajoja ja ohjaavat taukoliikuntaa.
5. Joustopäivän suunnittelu 2x vuodessa oppilaskunnan hallituksen koordinoimana.
6. Suunnitellaan pienryhmissä toiminnallisia leikkejä ja jumppaliikkeitä, joista luodaan yhteinen materiaalipankki.
7. Idealaatikko luokkaan.
8. Eriyttäminen.

LISÄÄ LIIK ETTÄ

Liikunta lisää arjessa jaksamista ja hyvän olon tunnetta. Liikkuminen koulupäivän aikana parantaa työrauhaa ja lisää kouluviihtyvyyttä.

Jokaisen peruskouluikäisen tulisi liikkua vähintään tunti päivässä reippaasti. Koulupäivään aktiivisuutta tuovat liikuntatunnit, välitunnit, toiminnalliset oppitunnit ja opetusmenetelmät, kerhot sekä koulumatkat.

Pitkä toimintavälitunti koulupäivän keskellä ja oppilaiden itse suunnittelema ja järjestämä toiminta ovat tehokkaita keinoja välituntiaktiivisuuden lisäämiseksi. 55 prosentilla Suomen kouluista on käytössä pitkä, noin 30 minuuttia kestävä toimintavälitunti.

**TARJOA OPPILAILLE
MAHDOLLISUUKSIA TYÖSKENNELLÄ
ERI ASENNOISSA JA TAUOTA ISTUMISTA
MYÖS OPPITUNTIEN AIKANA.**

Oppilaat toimivat välituntitoiminnan vertaisohjaajina joka toisessa koulussa ja neljännes 9–15-vuotiaista osallistuu välituntitoiminnan suunnitteluun. 63 prosenttia peruskoulun oppilaista haluaisi käyttää koulun tiloja ja välineitä kavereiden kanssa harrastamiseen myös ilman ohjaajaa.

Liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti yläkoulun aikana. Yläkouluikäiset viettävät päivästäan lähes yhtä paljon aikaa istuen kuin aikuiset. (LIKES 2016).

MIKSI TOIMINNALLISUUTTA TULISI OTTAA MUKAAN OPETUKSEEN?

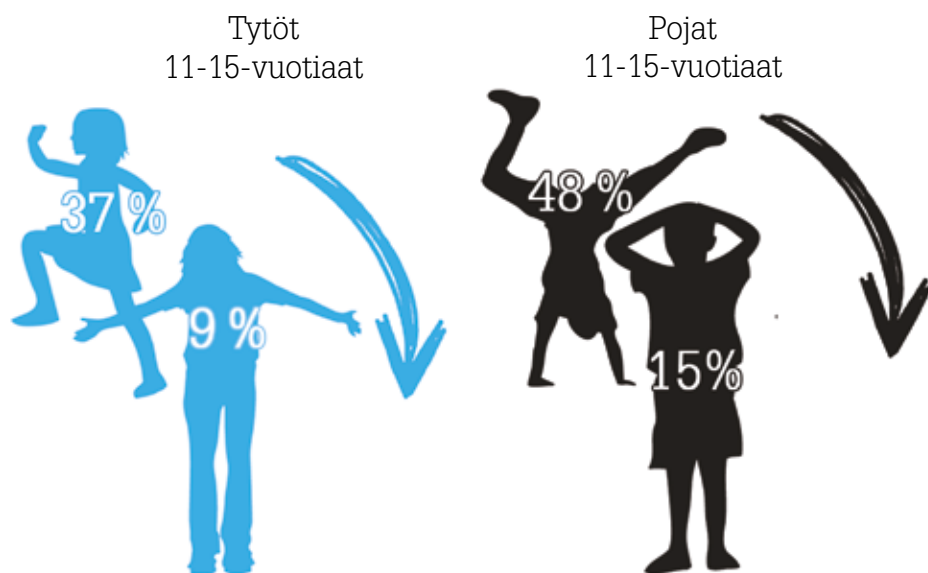
- 1 Kaikkien aistien käyttö ja liike edistävät oppimista.
- 2 Oppiaineiden välinen yhteistyö eheyttää koulutyötä.
- 3 Opettajan rooli muuttuu oppimisen mahdollistajaksi ja oppilasta tukevaksi.
- 4 Oppilaan vastuu ja ymmärrys omasta roolistaan korostuu.
- 5 Toiminnallisuus tukee eriyttämisessä ja luo yhteisöllisen ilmapiirin.



**JOPA 95 %
YLÄKOULUIKÄISEN
OPPILAAN
OPPITUNNISTA
ON ISTUMISTA.**

KOULU LIKUTTAA JA ISTUTTAA

Liikuntasuositukset täyttävien nuorten määrä 11- ja 15-vuotiaissa.



10 ASKELTA KOHTI TOIMINNALLISUUTTA

- 1 Keep it simple! Tunti liikuntaa päivässä koostuu esimerkiksi kuudesta kymmenminuuttisesta tai sitä useammasta lyhyestä jaksosta.
- 2 Innostu! Mieti omia kiinnostuksen kohteitasi ja hyödynnä niitä opetuksessasi.
- 3 Ole luova! Organisoikaa kollegan kanssa oppiainerajat ylittävä teemapäivä, -viikko tai -retki. Yhteistyöaineet voi vaikkapa arpoa ja päästää luovuuden valloilleen.
- 4 Vie ryhmäsi pihalle. Organisoi oppituntisi ulos (säävarauksella).
- 5 Hyödynnä oppilaiden kiinnostuksen kohteet ja osaaminen opetuksen toiminnallistamisessa.
- 6 Havainnoi omaa arkeasi ja mieti, millaisia valintoja teet itse omassa työssäsi antaen samalla esimerkkiä oppilaille ja kollegoillesi.
- 7 Tutki kouluympäristöä uusin silmin. Mitä erilaisia mahdollisuuksia se tarjoaa?
- 8 Haasta oppilaitasi tutkimaan kouluympäristöä ja siihen liittyviä asioita.
- 9 Mieti itseäsi oppilaan asemassa ja kysy itseltäsi: viihtyisinkö itse omalla oppitunnillani?
- 10 Uskalla kokeilla, mokata ja yrittää uudelleen.



Tiedätkö, miten nuoret haluavat liikkua ja oppia?

Millaisia yhteistyökumppaneita alueeltasi löytyy?
Urheiluseuroja, nuorisotoimijoita, liikuntakeskuksia?

Miten koko koulu saadaan liikkumaan enemmän?

Mitä luokat voivat tehdä yhdessä liikkeen lisäämiseksi?

Viihtyisinkö itse omilla oppitunneillani ja
järjestämässäni toiminnassa?

VÄHÄN LIKKUVIEN NUORTEN TOIVEITA

1. Liikuntasali auki välituntisin
2. Yleisurheilukenttä oppilaiden vapaaseen käyttöön
3. Pyöräilykerho
4. Tietokilpailuja ja aarten metsästystä
5. Tanssipaja
6. Rentoutus-harjoituksia

LIKETTÄ OPPITUNNEILLE

1. Matikan tarkastuskirja käytävän päähän
2. Taukojumppa-kuulutukset
3. Seisomatyöpiste
4. Lenkille reaaliaineissa
5. Ryhmätöissä kävelykokoukset
6. Vastataan liikkeellä
7. Liikunnalliset välipalat
8. Pistetyöskentely

VINKKEJÄ VÄLITUNNEILLE

1. Liikuntasali käyttöön pitkillä välitunneilla
2. 40 min supervälkät kerran kuussa
3. Teemavälkät: tanssi, kenttä, palloilu, jooga, rentoutus, maraton
4. Luokkakierto välituntisuunnittelussa
5. Luokkahaasteet, ope-oppilashaasteet
6. Perjantain pyöräilyvälkät
7. Liikunta-kokeilupajat
8. Oppilaiden välinetoiveet ja lainaamo



KOULU RUOK AILU

Säännöllinen ateriarhythmi ja kouluruokailu ovat yhteydessä parempaan koulumenestykseen sekä vähäisempiin stressioireisiin.

Kouluruoka on terveellistä ja monipuolista. Se kattaa kolmasosan päivän energiatarpeesta. Kouluruokailu on osa ruokakasvatusta. Se on sosiaalinen tapahtuma.

Suomi on Ruotsin ohella maailman ainoa maa, jossa valtio takaa kaikille maksuttoman kouluruoan joka päivä! Suomalaisten lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt merkittävästi. Makeisten ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut. Ruokahalua koululounaalla pienentävät koulupäivän aikana nautitut epäterveelliset välipalat, joita hankitaan koulun välipalatarjoilusta ja koulun lähellä sijaitsevista kaupoista. Monesta koulusta löytyy myös makeis- ja virvoitusjuoma-automaatti, ja joka toisessa yläkoulussa myydään makeita välipaloja.

MUUTETAAN OPPILAIEN KIELTEISTÄ SUHTAUTUMISTA KOULURUOKAAN - LISÄTÄÄN POSITIIVISTA PUHETTA!

Konkreettiset esimerkit ovat hyvä lähestymistapa ravitsemuksen parantamiseen (esim. sokeripalanäyttely). Vantaalaisessa koulussa oppilaat vaikuttivat kioskin valikoimaan: limut vaihtuivat kivennäisveteen, sipsit pähkinöihin ja suklaapatukat hedelmiin.



33 %
YLÄKOULUN OPPILAISTA
EI SYÖ KOULULOUNASTA
PÄIVITTÄIN

59 %
YLÄKOULUN OPPILAISTA
EI SYÖ KAIKKIA ATERIANOSIA
KOULULOUNAALLA

(Kouluterveyskysely 2015.)



Miten oppilaat voisivat itse parantaa kouluruokailua?

Millä keinoilla kouluruokailun yhteisöllisyyttä voisi vahvistaa?

Miten koulusi nuoret voisivat muuttaa kioskin tarjontaa terveellisemmäksi?

VINKKEJÄ KOULURUOKAILUUN

1. Toiveruoka- ja teemaviikot
2. Välipalapassi: terveellinen välipala kouluun
3. Kouluruoka-TET: harjoittelu ruokalassa parantaa kouluruokailun ilmapiiriä, kouluruoan menekkiä ja lisää oppilaiden arvostusta kouluruokaa kohtaan
4. Kouluruoka-agenttitiimi: oppilaista, opettajista ja keittiöhenkilökunnasta koostuva tiimi kehittää kouluruokailua yhdessä
5. Sokeripalanäyttely: oppilaat selvittävät eri välipalojen sokerimäärät ja liimaavat sokeripaloja julisteisiin
6. Idealaboratorio: työpaja, jossa nuoret pääsevät kehittämään koulun toimintakulttuuria ja jossa nousevat ideat toteutetaan oppilaiden ja opettajien yhteistyönä

ONNISTUMISEN TUMISEN AVAIMET

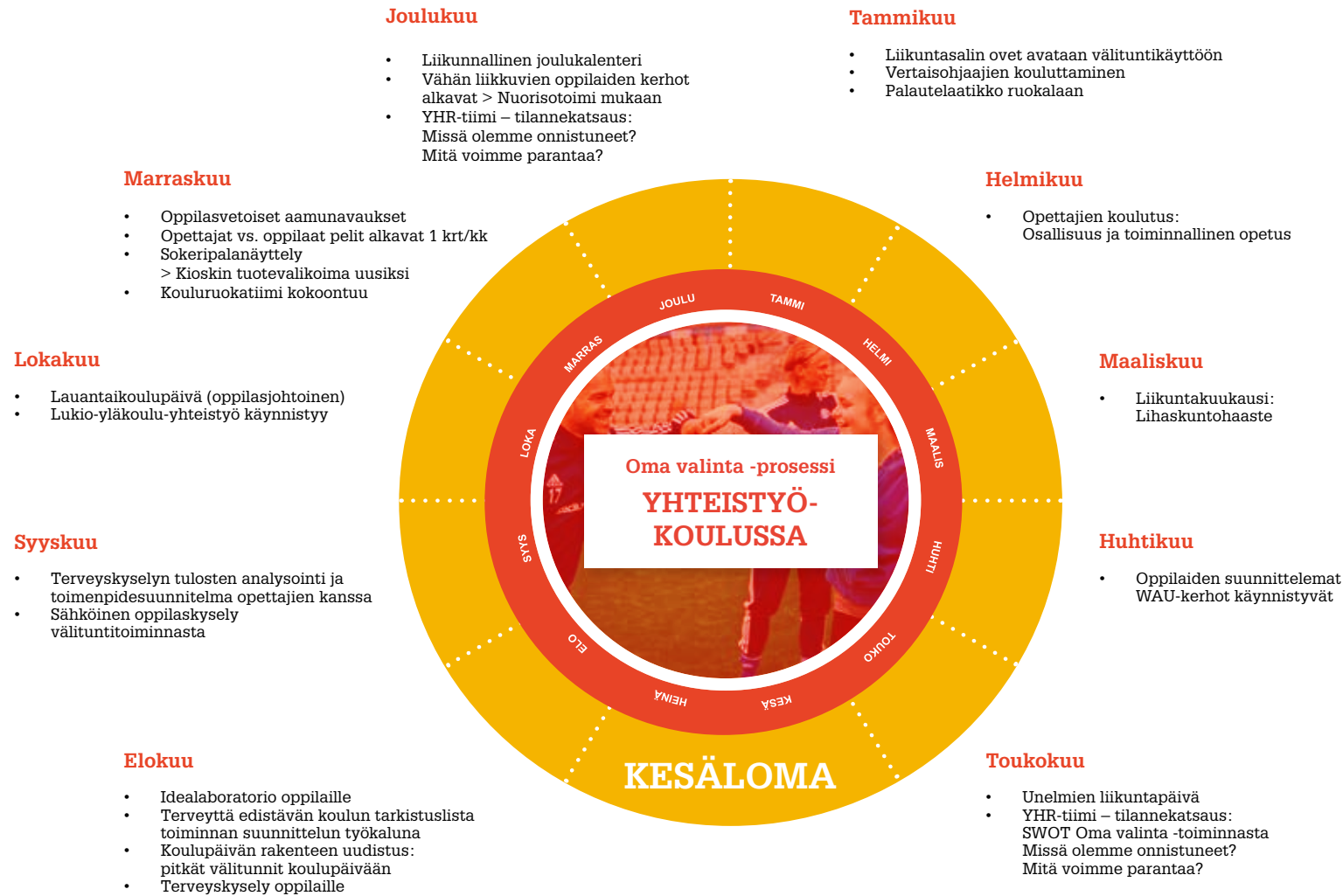
KUINKA ONNISTUA OPPILAIKEN OSALLISUUDEN TUKEMISESSÄ?

- 1 Uskalla rikkoa totuttuja rutiineja.
- 2 Kuuntele.
- 3 Anna vastuuta.
- 4 Luo turvallinen ryhmä.
- 5 Varaa riittävästi aikaa.
- 6 Mahdollista ja tue nuorten toimintaa.
- 7 Varmista, että jokainen oppilas saa halutessaan äänensä kuuluviin.
- 8 Tiedota avoimesti.
- 9 Toiminnallista.
- 10 Palkitse.

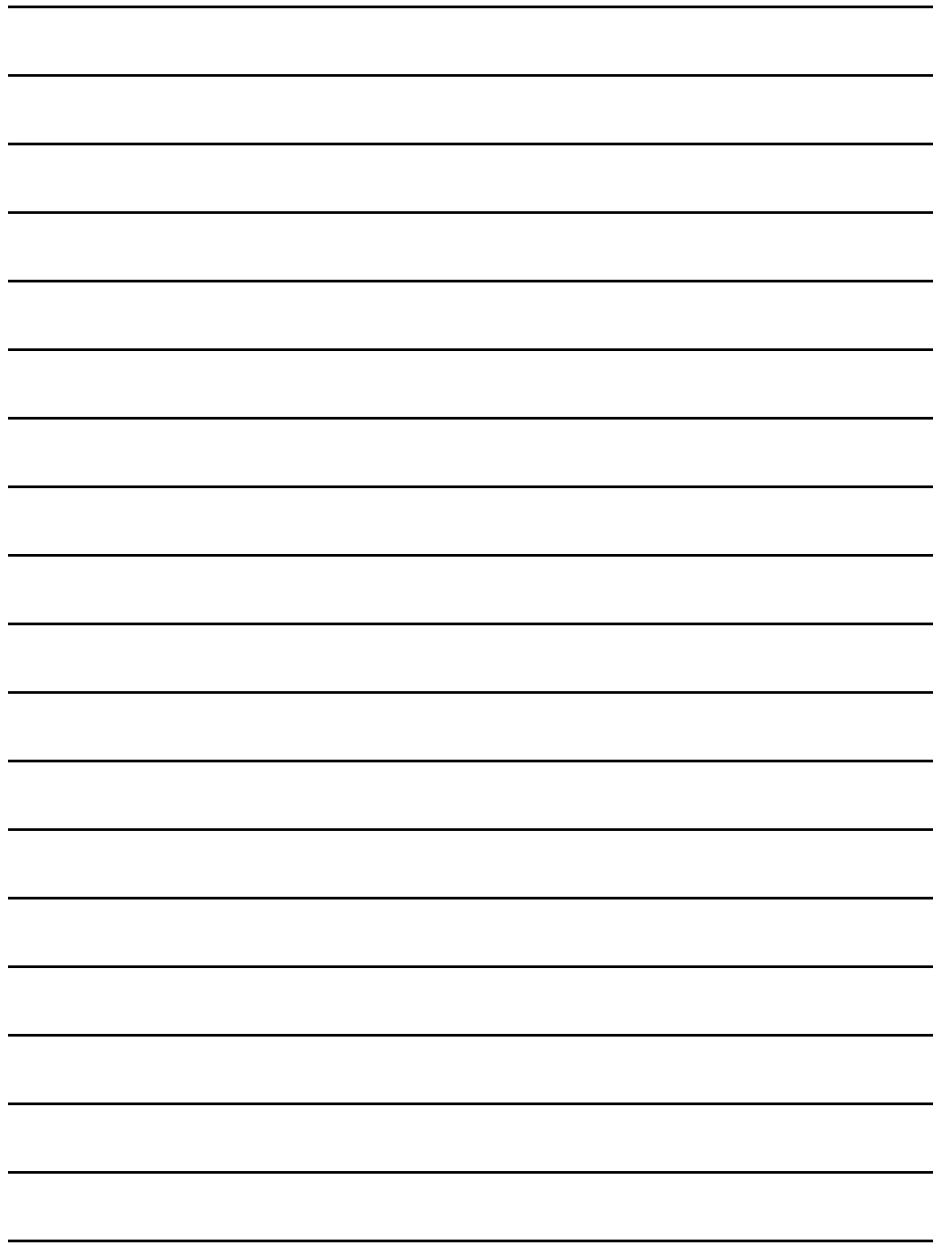
CASE-ESIMERKKI

Miten koulussasi rakennetaan vuosisuunnitelma?

Oma valinta -prosessin vuosikello kuvaa, miten osallisuutta ja terveyttä voi edistää kouluarjessa.



* Näitä toimenpiteitä ollaan toteutettu menestyksekkäästi muun muassa Vantaan Jokiniemen koulussa ja Orimattilan yhteiskoulussa.



OMA VALINTA -KÄSIKIRJA

www.omavalinta.fi
www.nuortenakatemia.fi