



**OMA VALINTA -OSALLISUUSMALLIT**  
**TUKIMATERIAALI**

# Sisällys

Johdanto .....	3
Oman toimintapisteen suunnittelu.....	4
Toimipisteen pohjapiirustus.....	6
Oman toimintapisteen budjetti.....	8
Vähän liikkuvien aktivointi: Case Sirkuskokeilu.....	9
Yhteistyössä.....	13

# Johdanto

**Nuorten Akatemian** koordinoiman **Oma valinta –hankkeen** tavoitteena on luoda yläkouluikäisiä nuoria osallistavia toimintamalleja koulujen terveydenedistämistyöhön. Oppivan yhteisön toimintatavat rakennetaan yhteistyössä, myös oppilaiden mielipiteet huomioiden. Näitä taitoja voi oppia vain harjoittelemalla. Toimintamalleja on mahdollista soveltaa myös muiden teemojen käsittelyssä.

**Tämä opas** on tarkoitettu kouluille terveydenedistämistyöhön, jota tehdään yhdessä oppilaiden kanssa. Yhtä lailla se on tarkoitettu muille nuorten kanssa toimiville aikuisille oman toiminnan ja työn tueksi. Nuoria osallistavalla toiminnalla pyritään tukemaan nuorten kasvua ja kehitystä turvallisessa oppimisympäristössä. Koulussa tehtävä terveydenedistämistyö on luonnollinen tilaisuus tarjota nuorille mahdollisuus harjoitella demokratia taitoja käytännössä.

**Oma valinta –osallisuusmallissa** oppilaat otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Toivomme, että esimerkit rohkaisevat ja innostavat teitä lasten ja nuorten mukaan ottamiseen heitä koskevassa päätöksenteossa!

**Lisätietoa:** [omavalinta.fi](http://omavalinta.fi)

# Oman toimintapisteen suunnittelu

TOIMINTAPISTEEN IDEA:

RYHMÄN JÄSENET:

TYÖTEHTÄVÄ		TOIMINNAN TARKKA KUVAUS	VASTUUHENKILÖT - KIRJAA NIMET YLÖS
<b>Tilan etsiminen ja valmistelu</b>	Missä toimintapiste sijaitsee? Keneltä tila varataan? Mitä valmisteluja pitää tehdä etukäteen? Mitä pitää tehdä toiminnan aikana? Mitä pitää tehdä toiminnan päättyttyä?		
<b>Tavaroiden varaaminen ja järjestely</b>	Mitä tavaroita tarvitaan? Mistä tavarat saadaan? Kuka tavarat hakee ja toimittaa pisteelle? Kuka huolehtii tavaroista tilaisuuden aikana? Kuka hoitaa tavarat tilaisuuden jälkeen pois?		

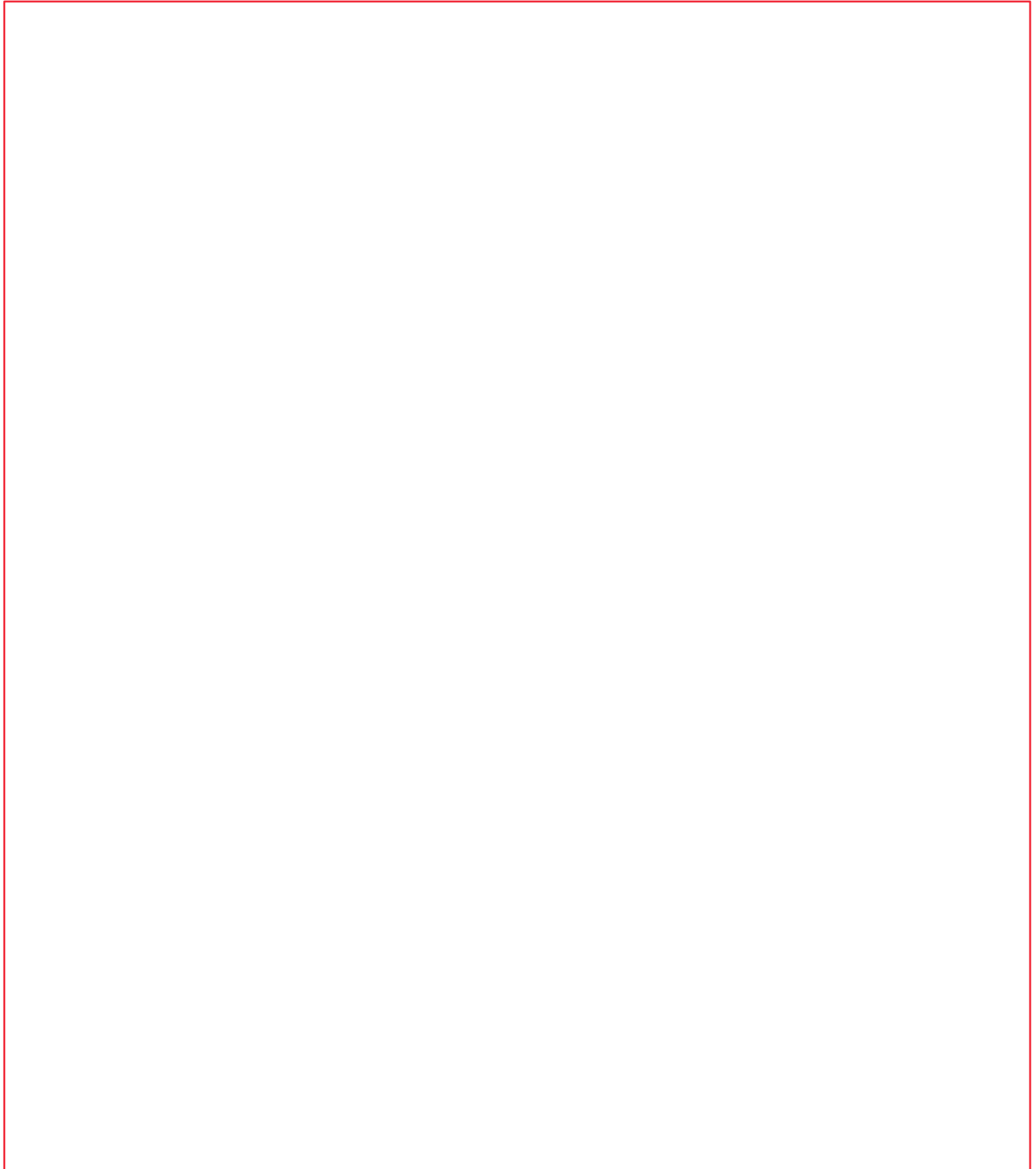
<b>Osallistujien ohjeistaminen toimintapisteellä</b>	Kuka ohjeistaa osallistujat? Miten ohjeistetaan? Kirjatkaa toimintaohjeet ylös.		
<b>Mainokset/julisteet</b>	Mikä on toimintapisteiden nimi? Tarvitseeko toimintapisteellä olla julisteita tms.? Miten pisteellä näkyy, mitä osallistujille on tarjota? Markkinoidaanko päivää osallistujille päivän aikana? Miten?		
<b>Yhteydenpito WhatsAppissa ja ryhmän sisällä</b>	Miten kerrotaan asioista ryhmän sisällä? Miten sovitaan yhteisistä tapaamisista?		
<b>Loppusiivous</b>	Mitä välineitä tarvitaan siivoamiseen? Mistä välineet haetaan? Ketkä hoitavat?		

Materiaali on osa Oma valinta-hanketta, jota rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.

# Toimipisteen pohjapiirustus

Mikä toimintapiste kyseessä: \_\_\_\_\_

1. Käykää tutustumassa toimintapisteen tilaan.
2. Tämän jälkeen piirtäkää toimintapisteen pohjapiirustus (ovet, ikkunat, välineiden paikat, muuta?)



Materiaali on osa Oma valinta-hanketta, jota rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.

# Oman toimintapisteen budjetti

**1. Miettikää, mihin kaikkeen tarvitsette rahaa. Kirjoittakaa jokainen hankinta ylös taulukkoon.**

**2. Arvioikaa, paljonko rahaa tarvitsette. Arvioikaa jokainen hankinta erikseen.**

- Mikä on edullisin tapa tehdä hankinta?
- Voitteko saada tarvikkeita lahjoituksina? (mahdolliset yhteistyökumppanit)
- Saatteko alennuksia?
- Mitä voitte tehdä itse?
- Mitä ette oikeastaan tarvitse lainkaan?

**HUOM!** Jokaiselle ryhmälle on varattu enintään      e oman toimintapisteen hankintoihin.

Tavara / tuote / yms.	Hinta	Kappalemäärä	Yhteensä (euroa)
		<b>Yhteensä kaikki (euroa)</b>	

Jos ryhmämme tarvitsee enemmän rahaa, miten aiomme sen hankkia ja mikä on aikataulu?  
Ketkä ryhmän jäsenistä vastaavat tästä?

Materiaali on osa Oma valinta-hanketta, jota rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.



# Vähän liikkuvien aktivointi: Case Sirkuskokeilu

Eräässä keskisuomalaisessa koulussa vähän liikkuvia 7.-9.-luokkalaisia lähdettiin aktivoimaan sirkusmenetelmän avulla, osana Nuorten Akatemian Oma Valinta -hanketta. Jyväskylän sirkuskoulun opettajat jalkautuivat kouluun sparraamaan ja ohjaamaan oppilaita. Neljänä päivänä tapahtuvan pilotin avulla kehitettiin vähän liikkuville nuorille omaehtoista matalan kynnyksen välituntiliikuntaa.



## Valmistelu

Pilotin pohjana käytettiin 'Sirkus – luovaa liikuntaa kouluun' -menetelmää, jonka tavoitteena on motivoida nuoria liikkumaan sirkusharjoittelun avulla. Pilotti suunniteltiin kahden Jyväskylän Sirkuskoulun opettajan ja yläkoulun nimeämän vastuuhenkilön voimin. Vastuuhenkilön tehtävänä oli myös tiedottaa pilotista ja innostaa koulun henkilökuntaa. Suunnittelun keskiössä olivat vähän liikkuvat nuoret, ja toimet rakennettiin istumaan koulun jokapäiväisen arjen puitteisiin.

VIKKO 1	Pilotin suunnittelu Sirkusaiheinen aamunavaus
VIKKO 2	Sirkusoppitunti 1
VIKKO 3	Sirkusoppitunti 2
VIKKO 4	Suunnittelupäivä
VIKKO 7	Jatkoinnostamispäivä

*Taulukko 1: Pilotin aikataulu*

Pilotti rakentui neljän viikon aikana tapahtuvien sirkusopettajien kouluvierailujen ympärille. Ensimmäisellä viikolla sirkusopettajat pitivät yläkoululle yhteisen aamunavauksen, jossa kerrottiin tulevasta sirkusteemaviikosta. Seuraavina viikkoina he ohjasivat kaksi sirkusoppituntia, joiden tavoitteena oli innostaa oppilaita sirkusteluun ja auttaa heitä löytämään oma juttunsa. Sirkusoppitunneille kutsuttiin jokaiselta vuosikurssilta 14 oppilaan ryhmä vähän liikkuvia ja heidän lähipiiriään sekä liikunnallisempia oppilaita, jotta vähän liikkuvat eivät kokisi olevansa ”kohteita”. Sirkustuntien jälkeen pidettiin osallistujien ja koulun henkilökunnan kesken suunnittelutapaaminen, jossa pohdittiin koulun sirkustoiminnan jatkoa. Sovittiin myös jatkoinnostamispäivästä kolmen viikon kuluttua suunnittelutapaamisesta.

## **Vaiheet**

### *Aamunavaus*

Sirkusopettajat pitivät yläkoululle yhteisen aamunavauksen, jossa näytettiin inspiroiva nykysirkusvideo sekä kerrottiin tulevasta sirkusteemaviikosta. Samalla vierailulla sirkusopettajat tapasivat epävirallisesti opettajanhuoneessa koulun henkilökuntaa, kertoivat menetelmästä sekä sitoutuivat henkilökuntaa tukemaan kouluvierailua.

### *Nuorten kutsuminen*

Valituille oppilaille jaettiin kutsut kahdelle sirkusoppitunnille, jotka järjestettiin viikon välein muiden oppituntien aikaan. Oppilaille kerrottiin, että ryhmät on arvottu. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja kutsut henkilökohtaisia: jos nuori ei halunnut mukaan, oppilaita ohjeistettiin palauttamaan kutsu opettajalle, jotta uudet osallistujat ”voidaan arpoa”. Kutsua ei saanut antaa itse eteenpäin.

### *Sirkusoppitunnit*

Ensimmäisen sirkusoppitunnin tavoitteena oli innostaa oppilaita sirkusteluun. Ensimmäiseksi sirkuslajiksi valittiin jongleeraus, koska sen avulla on helppo aloittaa. Oppilaat askartelivat omat jongleerauspallot, harjoittelivat luovia tehtäviä pareittain ja pienryhmissä sekä tutustuivat

seuraavan kerran tehtäväkortteihin. Oppilaat saivat valita, millaisia tehtäviä seuraavalla oppitunnilla harjoiteltaisiin. Valittavana oli erilaisia lämmittelykortteja, akrobatiatehtäviä ja tasapainoilua.

Sirkusoppitunneilla tunnelma oli innostunut ja kannustava. Oppilaista oli motivoivaa saada itse valita annetuista vaihtoehdoista, mitä sirkuslajia ja tehtävää he harjoittelivat. Aktiivisimpia ja omatoimisimpia olivat kahdeksannen ja yhdeksännen vuosikurssin ryhmät, nuorimmat kaipasivat enemmän sirkusopettajan opastusta ja jopa järjestyksenvälitystä.

Seuraavan sirkusoppitunnin tavoitteena oli auttaa oppilaita löytämään ”oma juttunsa” ja antamaan vinkkejä omatoimiseen sirkusteluun, sekä houkutella suunnittelemaan koulun sirkustoimintaa. Oppitunnilla esiteltiin lämmittelykortteja sekä erilaisia tehtäväkortteja. Osallistujat lämmittelivät korttien avulla ja harjoittelivat valitsemiaan sirkustehtäväkortteja. Kortit olivat laminoituja kuvakortteja ja jäivät koulun käyttöön välitunneille.

### *Suunnittelutapaaminen*

Koulun sirkustoiminnan suunnittelutapaamiseen kutsuttiin kaikki sirkusoppitunneille osallistuneet sekä halukkaat koulun henkilökunnan edustajat. Suunnittelutapaamisen tavoite oli kehittää omaehtoista matalan kynnyksen välituntitoimintaa, joka olisi turvallista. Haasteena oli järjestää tila joka olisi välituntivalvonnan piirissä, mutta silti riittävän rauhallinen, jotta oppilaat rohkenisivat sirkustella. Tapaamisessa sovittiin sirkustoiminnan säännöt ja sirkusopettajan jatkovierailu.

Oppilaat halusivat jatkaa sirkusharjoittelua mieluummin välitunneilla kuin koulun jälkeisellä sirkuskerholla. Välitunneille päätettiin järjestää suljettu salivuoro vain sirkusoppituntien osallistujille ja heidän kavereilleen. Opettajan jatkuva läsnäolo ei ollut tarpeen, koska harjoitukset olivat turvallisia ja helppoja: normaali välituntivalvonta katsottiin riittäväksi.

### *Jatkoinnostuspäivä*

Jatkoinnostamispäivänä sirkuskoulun opettajat ohjasivat kaksoistunnin sirkusta kaikille kutsutuille. Päivän loppuksi pohdittiin yhdessä, miten oppilaat haluaisivat sirkustelua jatkaa. Edelliskertainen toive omasta rauhallisesta sirkusvälitunnista toistui. Oppilaat esittivät myös huolen siitä, että kuinka estää sirkusvälitunnille kuulumattomia tulemasta saliin riehumaan, koska välitunneilla salissa ei ole jatkuvasti opettajaa. Opettaja ohjeisti, että heille voi sanoa, että tämä on sirkusvälitunti ja ohjaamaan liikunnanopettajan luokse keskustelemaan asiasta. Lisäksi päätettiin pyytää välituntivalvojaa käymään alussa useammin salissa valvomassa. Oppilaiden ehdotuksesta päätettiin laajentaa sirkusvälituntia muihin lajeihin.

## Opit

Kuusi hyväksi havaittua menetelmää vähän liikkuvien aktivoimiseksi:

1. Valittujen oppilaiden kutsuminen "arvotuilla kutsuilla" toimintaan sekä heterogeeniset ryhmät, jolloin ryhmän valintaperusteet eivät ole näkyviä.
2. Oppilaille tarjotaan mahdollisuus askarrella omat jongleerauspalloja, joista pidetään paremmin huolta.
3. Jatkosuunnittelu yhdessä sirkusoppitunneille osallistuneiden oppilaiden kanssa, jolloin oppilailla oli päätävävaltaa sirkustoiminnan järjestelyistä.
4. Sirkusvälitunti, jonne sai osallistua vain sirkusoppitunneilla käyneet oppilaat sekä heidän kutsumansa oppilaat.
5. Tiedottaminen: Oppilaiden tiedottaminen ja muistuttaminen sirkustoiminnasta monella eri tavalla: henkilökohtaisesti, käytävillä laput, kuulutukset ym.
6. Turvalliseksi koettu harjoitteluympäristö ja aikuisen tuki osoittautui vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisen kannalta tärkeäksi jokaisessa menetelmän osassa.

## Yhteistyössä



Pääkaupunkiseudun  
Diabetesyhdistys Ry



Hanketta rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahoista.