



UNIVERSITY OF HELSINKI



<https://helda.helsinki.fi>

Helda

Let's Move It -työkalupakki istumisen vähentämiseen ja
oppituntien aktivointiin : Opas ohjelmaoppilaitosten käyttöön 2015-17

Laine, Hanna

2015-01

Laine, H, Hankonen, N, Absetz, P & Kujala, J 2015, Let's Move It -työkalupakki istumisen vähentämiseen ja oppituntien aktivointiin : Opas ohjelmaoppilaitosten käyttöön 2015-17. Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos, Helsinki.

<http://hdl.handle.net/10138/333208>

cc_by_nc

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

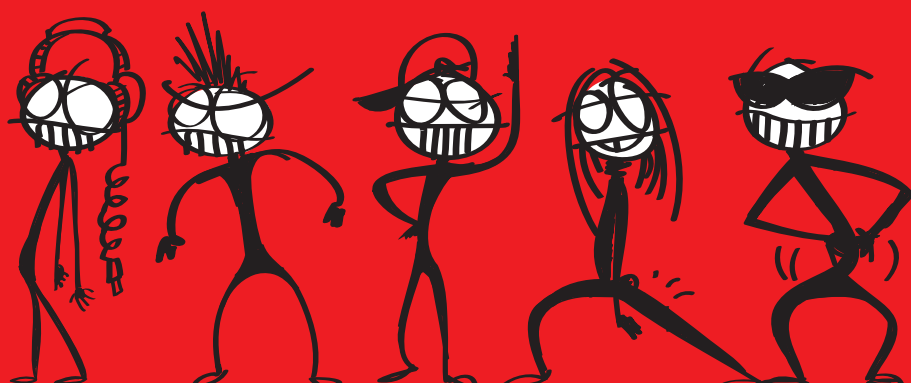
This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

LET'S MOVE IT TYÖKALUPAKKI

ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN JA
OPPITUNTIEN AKTIVOINTIIN



OPAS OPPILAITOSTEN KÄYTTÖÖN

LET'S MOVE IT

Sisältöä ovat kommentoineet:

Tiina Järvinen, Omnian ammattiopisto, terveystiedon ja liikunnan opettaja, LitM
Karri Koli, Keudan ammattiopisto, apulaisrehtori, LitM
Jari Vartiainen, Omnian ammattiopisto, sosiaali- ja terveysalan ammattiaineiden opettaja, ammatillinen erityisopettaja, YTM
Juha Vettenniemi, Omnian ammattiopisto, yhteiskunnallisten aineiden opettaja, YTM
Let's Move It -tutkimusryhmän jäseniä

Asiantuntijat:

Katja Borodulin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, erikoistutkija, kansanterveystieteen dosentti, FT (liikuntatiede)
Antti Uutela, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, tutkimusprofessori (emeritus), VTT

Kirjoittajat:

Hanna Laine, projektikoordinaattori, Helsingin yliopisto, VTM
Nelli Hankonen, sosiaalipsykologian dosentti, Helsingin yliopisto, VTT
Pilvikki Absetz, johtaja, erityisasiantuntija Collaborative Care Systems Finland, terveyden edistämisen dosentti, PsT
Johanna Kujala, projektipäällikkö, Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto, VTM ja fysioterapeutti

Kiitokset kehitystyöhön osallistuneille:

Kiitämme pilottitutkimukseen ja istumisen vähentämiskokeiluihin osallistuneiden koulujen opettajia ja opiskelijoita Omnian ja Keudan ammattiopistosta ja Koulutuskeskus Sedussa.

Ulkoasu: Punkhelsinki

Taitto: Punkhelsinki

Kuvat: Shutterstock

Projektirahoitus: Sosiaali- ja terveysministeriö (STM),

Terveyden edistämisen määräraha; Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM),

Liikuntatieteelliset tutkimusprojektit

Projektin toteuttaja: Let's Move It -hanke, Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos



TERVETULOA MUKAAN LET'S MOVE IT -OHJELMAAN!

Onnittelut, olet nyt mukana edistämässä opiskelijoiden hyvinvointia ja tulevaa työkykyä Let's Move It -ohjelman avulla. Ohjelman tavoitteena on edistää ammattiin opiskelevien liikkumista ja vähentää istumista. Ammattiin opiskelevat nuoret liikkuvat terveytensä kannalta vähän ja passiivista aikaa kertyy myös oppitunneilla paljon. Istumisen vähentäminen voi osaltaan parantaa fyysistä kuntoa.

Let's Move It -ohjelma perustuu tutkimustietoon, oppilaitosten arjessa toimiviksi todettuihin menetelmiin ja vuosina 2015-2017 toteutettuun laajaan vaikuttavuus-tutkimukseen. Materiaali on valmisteltu yhteistyössä ammatillisten oppilaitosten opettajien ja opiskelijoiden sekä UKK-instituutin ja Suomen tuki- ja liikuntaelinliiton liikunta-alan asiantuntijoiden kanssa.

Kaikille opettajille tarkoitetun osa-ohjelman tavoitteena on tarjota **opiskelijoille mahdollisuus aktiivisempaan koulupäivään**. Tavoitteena on:

- tauottaa opiskelijoiden istumista vähintään **30 minuutin välein** ja
- vähentää opiskelijoiden istumisen kokonaisaika

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua kokeilemaan ja valitsemaan itsellesi sopivia keinoja tuntien aktivoimiseen ja opiskelijoiden istumisen vähentämiseen. **Jos opetuksessasi on jo nyt vähän istumista, löydät vinkkejä elvyttävistä tauoista.**

03

Opas sisältää:

- keinoja oppituntien aktivoimiseksi ja istumisen vähentämiseksi, ohjeita elvyttäviin taukoihin
- vinkkejä opiskelijoiden motivointiin
- tukea istumisen vähentämISRutiinien muodostamiseen
- Let's Move It -ohjelmakokonaisuuden esittelyn (liitteenä)



SISÄLTÖ

1. NÄIN PÄÄSET ALKUUN: PIKAOPAS.....	5
2. MIKSI VÄHENTÄÄ OPISKELIJOIDEN ISTUMISTA?.....	7
3. KEINOJA JA IDEOITA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN.....	10
3.1. LIIKUTTAVAT TYÖTAVAT.....	10
3.2. AKTIIVISEN OPPIMISEN MENETELMÄT.....	12
3.2.1 TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTTÄMINEN.....	13
3.2.2 MIELIPITEIDEN JAKAMINEN JA VÄITTÄMÄT.....	13
3.2.3 OPITUN SOVELTAMINEN DRAAMAN KEINOIN/ TYÖTILANTEIDEN HARJOITTELU.....	14
3.2.4 AIHEALUEIDEN KERTAAMINEN, UUDEN OPPIMINEN JA ESITYKSET.....	14
3.2.5 PALAUTTEEN ANTO JA ASIASISÄLTÖJEN KERTAUS.....	15
3.3. AKTIIVISUUSTAUOT.....	16
3.4. LIIKUNTAVÄLINEET.....	22
4. LÄHDE KOKEILEMAAN!.....	24
5. MITEN MOTIVOIDA OPISKELIJOITA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN TUNNEILLA?	27
6. MITEN MUODOSTAA ISTUMISEN VÄHENTÄMISESTÄ RUTIINI?.....	30
6.1. MITEN YMPÄRISTÖVIHJEET AUTTAVAT TOIMINNAN RUTINOITUMISESSA?.....	30
6.2. MITEN VALITA SOPIVIA YMPÄRISTÖVIHJEITÄ?.....	31
6.3. TEE TOIMINTASUUNNITELMA ISTUMISEN VÄHENTÄMISELLE...32	
6.4. AUTA OPISKELIJAA VÄHENTÄMÄÄN ISTUMISTA MYÖS TÖISSÄ..34	
7. LIITTEET.....	36
LET'S MOVE IT -OHJELMAN KOKONAISUUS.....	37



1. NÄIN PÄÄSET ALKUUN: PIKAOPAS

Tuntien aktivoinnissa ja istumisen vähentämisessä pääset helposti alkuun hyödyntämällä seuraavalla sivulla olevaa ”keinokarttaa”. Keinokartassa istumisen vähentämiskeinot on jaettu neljään pääluokkaan ja niiden alla on esitetty muutamia vaihtoehtoja, joista voit valita mieleisesi kokeiluun.

- **Aloita kokeilut helposta**
- **Merkitse valitsemasi keinot** ympäröimällä ne
- Voit halutessasi kirjoittaa keinon viereen, **milloin aiot kokeilla** keinoa ja **millä ryhmällä**
- **Seuraa kokeilusi edistymistä** esim. kirjaamalla tukkimiehen kirjanpidolla viiva sen keinon viereen, jota olet kokeillut!

Ohjemaan osallistuneet opettajat ovat hämmästyneet, miten hyvin opiskelijat lähtivät mukaan istumisen vähentämiseen: Opiskelijat lähihoitajista autonkuljettajiin liikkuvat innolla.

Suosittellemme, että **kokeilet keinoja eri pääluokista!**

Kun haluat vaihtelua tai kun keino on tullut sinulle ja ryhmillesi tutuksi, vaihda toiseen keinoon, jota kokeilet säännöllisesti ryhmiesi kanssa jonkin aikaa. Vähitellen saat tuntumaa siitä, millaiset istumisen vähentämisen tavat sopivat juuri sinun tunneillesi ja millaisista keinoista sinä ja opiskelijasi pidätte.

05

HUOM! Tarkoitus ei ole poistaa istumista tyystin, vaan mahdollistaa työskentelyasentojen vaihtelu.

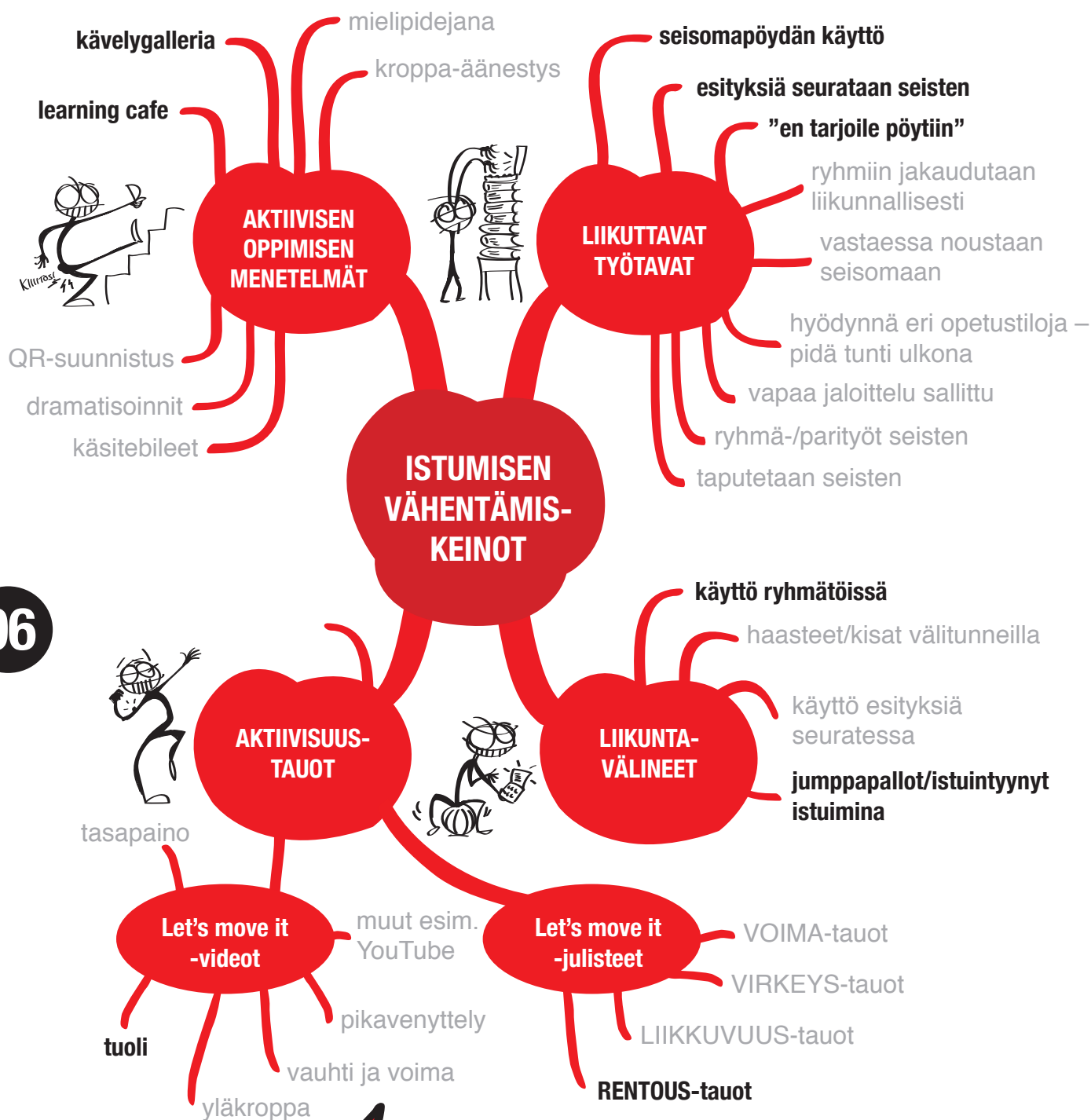
Opettajat ovat kokeneet helpoiksi ja miellyttäväiksi tavoiksi aloittaa:

- Liikuttavat työtavat (eivät vaadi etukäteissuunnittelua)
- Aktiivisen oppimisen menetelmät (opiskelijoita osallistavia)

★ **Suosittellemamme helpot aloituskeinot on merkitty tähdillä luvussa 3!**

ISTUMISEN VÄHENTÄMISKEINOT:

pehmeän laskun aloitus tummennetuilla keinoilla



06

Osallista opiskelijoita mahdollisuuksien mukaan esim. antamalla heidän valita aktiivisuustauko tai taustamusiikki tai pyytämällä opiskelijaa ohjaamaan taukoa.

LET'S MOVE IT

2. MIKSI VÄHENTÄÄ OPISKELIJOIDEN ISTUMISTA?

Mitä hyötyä on istumisen vähentämisestä?

Opiskelijoiden istumisen vähentäminen tukee jokapäiväistä työtäsi, se:

- **edistää opiskelijoiden oppimista** (aivot elpyvät, tarkkaavaisuus, muisti ja muut kognitiiviset prosessit tehostuvat)
- **vähentää levottomuutta luokassa** (lyhyidenkin aktiivisuustaukojen ansiosta rauhattomuus vähenee ja työrauha paranee)
- **ylläpitää omaa ja opiskelijoiden vireyttä** (mieli virkistyy, kun kehon aineenvaihdunta palautuu normaalitasolle)
- **vähentää niska- ja hartiakipuja sekä päänsärkyjä** (lihaskivut ja -jumit vähenevät kun niska ja hartiat saavat liikettä)

Pidemmillä aikavälillä istumisen vähentäminen:

- **edistää terveiden elintapojen kehittymistä** kriittisessä vaiheessa (nuorten liikunnallinen aktiivisuus alkaa usein laskea yläkoulun lopussa)
- **ylläpitää opiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia** (tuki- ja liikuntaelinten vaivat vähenevät, jaksaminen paranee)
- **tukee työkyvyn säilymistä ja kroonisten sairauksien ehkäisyä** (ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet)

Opiskelijoiden mielipiteitä ja ajatuksia istumisen vähentämisestä oppitunneilla:



Opettajien kokemuksia istumisen vähentämisestä:



Osaanko vähentää opiskelijoiden istumista?

Opettajana sinulla on useita pedagogisia ja ryhmänohjaustaitoja, joiden avulla voit auttaa opiskelijoita istumaan vähemmän. Jokainen ryhmä on omanlaisensa ja eri ryhmille toimivat hieman eri keinot. **Sinä tunnet opiskelijasi ja osaat arvioida, mikä tapa kullekin ryhmälle parhaiten sopii.**

Yksinkertaisimmillaan istumisen vähentäminen on nousemista ylös tuolista! Se on siis helppoa ja vaivatonta; asia, jonka kuka tahansa osaa.

08



Tuloillaan on laaja kulttuurin muutos: Olet etulinjassa

Viime vuosien tuore tutkimusnäyttö istumisen haittavaikutuksista mielelle ja keholle on johtanut kansallisiin linjauksiin: kaikissa elämänvaiheissa pyritäisiin vähentämään passiivista aikaa, joka nyky-yhteiskunnassa useimmin saa muodon istumisena. Sosiaali- ja terveysministeriön strategiassa (2013: Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020) tavoitteena on, että organisaatioiden toimintakulttuurit tukevat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta nykyistä paremmin. Let's Move It –ohjelma on ensimmäisiä strategiaa toteuttavia hankkeita.



Istumisen haittoja on helppo vähentää!



Kuinka usein vähentää opiskelijoiden istumista?

- Tauota istumista vähintään 30 minuutin välein
- Vähennä istumisen kokonaisaika

Yhtäjaksoinen istuminen olisi hyvä katkaista 30 minuutin välein ja mahdollistaa opiskelijoille seisten/liikkuen/aktiivisesti istuen vietetty aika oppitunneilla. Sinä tiedät parhaiten, millainen väli sopii opetukseesi. Voit käyttää hyödyksi tässä kansiossa olevia harjoituksia tai keksiä omia tapoja vähentää istumista.

09



Istumisen vähentämisessä kyse on laajemmasta aktivoimisesta!

Työsalityöskentelyssä voit ajatella istumisen vähentämistä työergonomian ja elvyttävien taukojen näkökulmasta. Erityisesti aktiivisuustauot (s. 16) sopivat ammatteihin, joissa ollaan paljon seisaallaan. Liikettä ja venytyksiä tarvitaan staattisesta kuormituksesta ja lihasten väsymisestä palautumiseen.



3. KEINOJA JA IDEOITA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN

Seuraavaksi esittelemme vaihtoehtoisia tapoja aktivoida oppitunteja!

★ Tähdellä merkityistä keinoista on helppo aloittaa.

3.1. LIKUTTAVAT TYÖTAVAT

Kaikkia näitä työskentelytapoja voit joustavasti soveltaa tuntien aikana suunnittelemiisi tehtäviin ilman etukäteisvalmisteluja ja **luopumatta itse opetukseen käytettävästä ajasta**. Ruksi alla olevia keinoja läpikäydessäsi, mitä niistä voisit itse kokeilla.

RYHMÄ- JA PARITYÖT

- ★ Teetä ryhmätyöt seisten
- Teetä lyhyet pariporinat seisten tai liikkuen
- ★ Hyödynnä seisomapöytää ryhmätöissä
- ★ Kehota/ohjeista opiskelijoita seuraamaan esityksiä (ryhmätöitä tai oppituntia) seisten
- Pyydä opiskelijoita vuorotellen pareissa tai ryhmissä tekemään tehtäviä taululle

Useat näistä tavoista on helppo ottaa käyttöön etukäteen suunnittelematta!

10

RYHMIIN JAKAUTUMINEN

- Tee ryhmiin jakautuminen liikunnallisesti esim. pyytämällä opiskelijoita valitsemaan pari toiselta puolen luokkaa tai jakamalla opiskelijat ryhmiin numeroiden avulla

ÄLÄ TOIMI PALVELIJANA

- ★ Ei pöytiintarjoilua! Pyydä opiskelijoita hakemaan tunnilla jaettavat materiaalit opettajan pöydältä
- Sijoittele tunnilla tarvittavat tarvikkeet luokkaan niin, että opiskelijat joutuvat ne saadakseen liikkumaan luokassa



LIKUTTAVAT HYVÄT TAVAT

- ★ Pyydä opiskelijoita esitysten jälkeen taputtamaan seisaaltaan
- Pyydä vastaajaa nousemaan vastatessaan seisomaan
- Jos luokkaan tulee vierailija, pyydä kaikkia nousemaan seisaalle tervehtimään
- Pyydä kysyjää nousemaan seisaalle kysymystä esitettäessä

SALLI VAPAA JALOITTELU TUNNILLA

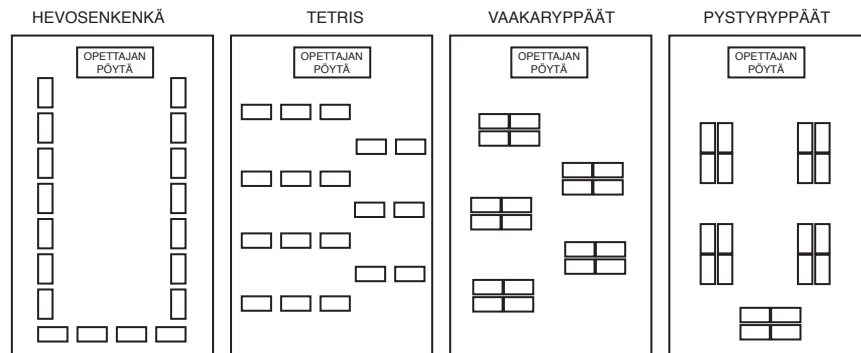
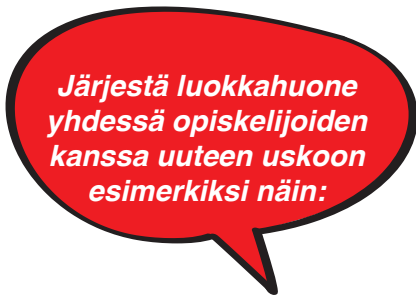
- Anna opiskelijoille tunnin alussa lupa jaloitella luokassa tunnin aikana, mutta niin ettei siitä aiheudu häiriötä
- Liikuta opiskelijoita tunnilla, esim. siirtymiset kaverin luokse tekemään tehtäviä

JÄRJESTÄ TUNTI MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN ERI TILOJA HYÖDYNTÄEN TAI ULKONA

- Hyödynnä koulun tiloja esim. aulaa, käytäviä ja oleskelutiloja opetuksessa. Pidä tunti muissa tiloissa tai anna opiskelijoiden tehdä ryhmätehtäviä muissa tiloissa.
- Pidä mahdollisuuksien mukaan tunti tai osa siitä ulkona
- Menkää tunnilla kirjastoon, josta pyydät opiskelijoita esim. etsimään lähteitä tehtävään

JÄRJESTÄ LUOKKAHUONE UDESTAAN YHDESSÄ OPISKELIJOIDEN KANSSA

- Tuolien ja pultettien siirtely tuo vaihtelua ja saatte liikuntaa
- Pultettien uudelleen järjestely tuo myös tilaa liikkumiselle, esimerkiksi tilaa vaativille ryhmätöille ja aktiivisuustauoille



11

SULJE LUOKAN OVI VÄLITUNTIEN AJAKSI

- Sulje luokan ovi tauon ajaksi, ja pyydä opiskelijoita poistumaan luokasta

KANNUSTA OPISKELIJOITA LIIKUNTAVÄLINEIDEN JA SEISOMAPÖYDÄN KÄYTTÖÖN

- Kannusta opiskelijoita valitsemaan seisomapöytä esim. 20 min ajaksi ja vaihtamaan vuoroa
- Hyödyntäkää liikuntavälineitä tunneilla (ks. vinkit s. 22)

Istumisen katkaiseminen ei vaadi suuria ponnistuksia!



3.2. AKTIIVISEN OPPIMISEN MENETELMÄT

Aktiivisen oppimisen menetelmät ovat tuntien liikunnallisuutta lisääviä opetusmenetelmiä, jotka myös osallistavat opiskelijoita oppimisprosessiin. Aktiivisen oppimisen menetelmiä voi soveltaa luovasti ja yhdistellä niiden elementtejä. Opiskelijoita osallistamalla lisäät heidän motivaatiotaan oppia sekä jäsentää opetettavaa asiaa syvällisemmin.



Häiritseekö opiskelijoiden aktivointi ja liikuttaminen varsinaista opetusta?

Liikkumisen lisääminen ei ole ristiriidassa oppituntien pääasiallisen tavoitteen oppimisen kanssa. Liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan; mitä laajemmin aivoalueet aktivoituvat, sitä suurempi mahdollisuus on luovuuteen, asioiden yhdistämiseen ja organisoimiseen.

- Liikunta on yhteydessä kognitiivisten toimintojen tehostumiseen. Esimerkiksi suomalaisessa väitöstutkimuksessa havaittiin, että liikkuvat viides- ja kuudesluokkalaiset menestyvät paremmin tarkkaavaisuustesteissä ja että heidän kouluarvosanansa olivat paremmat verrattuna vähän liikkuviin (Syväoja, 2014).
- Kävelyn on todettu lisäävän luovaa ajattelua ja ideoiden keksimistä verrattuna istualtaan tapahtuvaan ongelmanratkaisuun (Oppezzo ym., 2014).

12

Sivuilla 13–15 esittelemme lyhyesti erilaisia aktiivisen oppimisen menetelmiä. Sivuilta 38–48 löydät tarkemmat arviot tehtävän soveltuvuudesta, kestosta ja tarvittavista esivalmisteluista. Menetelmät on kerätty ammatillisten oppilaitosten opettajilta (Omnian ammattiopisto, Keudan ammattiopisto, Koulutuskeskus Sedu) sekä toiminnallisten menetelmien oppaista. Internetissä olevia menetelmäoppaita löydät lisää ohjelman nettisivuilta www.letsmoveit.fi tai kansion takaa lähdeluettelosta. Lisää aktiivisen oppimisen menetelmiä voit kehittää myös yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Aktiivisen oppimisen menetelmät on jaettu niiden parhaiten palveleminen tarkoituserien alle seuraavasti:

1. Tutustuminen ja ryhmäyttäminen
2. Mielenpitojen jakaminen ja väittämät
3. Opitun soveltaminen draaman keinoin tai työtilanteiden harjoittelu
4. Aihealueiden kertaaminen, uuden oppiminen ja esitykset
5. Palautteen anto ja asiasisältöjen kertaus



1. TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTTÄMINEN



1A) Vahvuudet

- Jokainen valitsee jotakin omaa vahvuutta kuvaavan kortin
- Käydään vuorotellen läpi vahvuudet ja mietitään millainen ryhmä olemme

1B) Päivän fiilis

- Jokainen valitsee päivän fiilistä tai tunnetilaa kuvaavan kortin
- Käydään vuorotellen läpi fiilikset ja miksi on sellainen fiilis kuin on

★ 1C) Liike-nimi-leikki

- Jokainen vuorollaan esittäytyy ja näyttää jonkun liikkeen (esim. kyykky, käsien kurkotus kattoon)
- Muut vastaavat ”Hei Mikko” ja tekevät Mikon liikkeen, jonka jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle

1D) Itse keksityt liikkeet

- Pehmoeläin tai pallo kiertää opiskelijalta toiselle
- Pallon saava sanoo kehon osan, pallo heitetään seuraavalle, joka sanoo kehon osalla tehtävän liikkeen
- Kaikki tekevät liikkeen, pallo heitetään seuraavalle ja uusi kierros alkaa

13

2. MIELIPITEIDEN JAKAMINEN JA VÄITTÄMÄT

2A) Mielenpide- ja ominaisuusjana

- Hahmotetaan jana luokan päästä päähän (esim. tuoleilla) ja jaetaan se ”kyllä” ja ”ei” päihin
- Opettaja esittää kysymyksen tai väittämän, ja opiskelijat sijoittuvat sille kohtaa janaa, joka vastaa heidän mielipidettään
- Puretaan niin, että jokainen perustelee sijoittumisensa janalle

★ 2B) Krooppäänestys

- Opettaja tai opiskelija esittää väittämän tai kysymyksen
- Muut vastaavat seisaaltaan ”Kyllä” kurkottaen käsillä kohti kattoa tai ”Ei” tekemällä kiertoliikkeen käsien heilahtaessa sivulta toiselle



2C) Kuusi hattua

- Opiskelijoille jaetaan erivärisiä kortteja ”hattuja”, jotka edustavat tiettyä näkökulmaa (esim. keltainen hatu on ideoija ja optimisti)
- Hattuja voidaan jakaa useampi samaa väriä ja vaihdella näkökulmien painottumista
- Jokainen opiskelija esittää kyseistä näkökulmaa keskustelussa

Tarkemmat ohjeet aktiivisen oppimisen menetelmiin löydät liitteistä (s. 38–47)!

3. OPITUN SOVELTAMINEN DRAAMAN KEINAIN TAI TYÖTILANTEIDEN HARJOITTELU

3A) Dramatisointi: Miten toimisi tietyssä tilanteessa?

- Opettaja miettii valmiiksi tilanteita (esim. työelämästä)
- Opiskelijat miettivät pareissa/ryhmissä, miten toimisivat tilanteessa
- Puretaan näyttelemällä tilanteet pareissa/ryhmissä
- Lopuksi voidaan miettiä esim. mitä rooleissa oleminen herätti tai oliko lopputulos toivottu



3B) Dramatisointi: Miten toimisi tietyssä roolissa?

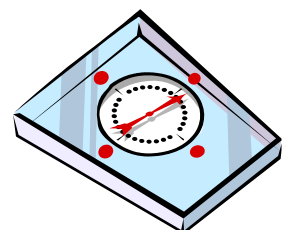
- Opettaja miettii valmiiksi rooleja
- Opiskelijoille jaetaan roolit ja he miettivät yksin, miten toimisivat roolissa
- Näytellään tilanteet läpi
- Muut voivat toimia havainnoijina ja antaa esityksen jälkeen palautetta näyttelijöille, jonka pohjalta tilanne voidaan näytellä läpi uudelleen

14

4. AIHEALUEIDEN KERTAAMINEN, UUDEN OPPIMINEN JA ESITYKSET

4A) Käsitebileet

- Opettaja kirjoittaa käsitteitä lappuille
- Opiskelijoille jaetaan sama määrä lappuja
- Laitetaan musiikki soimaan, musiikin pysähtyessä mennään pareihin
- Pari näyttää toiselle käsitteen ja toisen tehtävä on selittää se
- Se joka tietää, saa pitää lapun/ jos ei tiedä, sana selitetään
- Vuoro vaihtuu



★ 4B) Learning cafe

- Opiskelijat kiertävät ryhmissä rasteja, joilla ratkovat tehtäviä kunnes kukin ryhmä on ratkaissut kaikki rastit

4C) Kävelygalleria

- Opiskelijoiden työt ripustetaan seinälle
- Työt kierretään ryhmissä läpi
- Kiertäessä voidaan vastata kysymyksiin tai purkaa kysymykset suullisesti kierroksen jälkeen



4D) Informantit

- Opiskelijat jaetaan ryhmiin, joissa käsitellään jokin aihepiiri/teema/kysymys
- Ryhmät jaetaan uudelleen niin, että jokaisesta aiemmasta ryhmästä löytyy edustaja uudessa ryhmässä
- Jokainen opettaa vuorollaan muille oman osaamisalueensa

5. PALAUTTEEN ANTO JA ASIASISÄLTÖJEN KERTAUS

5A) Palloharjoitus: palaute, kysymykset

- Palloa heitellään toisille ryhmässä
- Pallon saanut a) antaa palautetta b) vastaa kysymykseen c) esittää kysymyksen
- Käyttö: palautteen antaminen, kertaukset

5B) Hämähäkkiharjoitus: palautteen anto

- Seisotaan ringissä, jossa laitetaan lankakerä kiertämään
- Kerän saanut antaa positiivista palautetta ja kiertää langan sormensa ympärille ennen kuin heittää seuraavalle
- Harjoituksessa voi käyttää kahta eriväristä lankakerää; toinen positiiviselle ja toinen rakentavalle palautteelle

15

*"Mun mielestä oli paljon helpompi rytmittää se päivä kun pistetään opiskelijat tekemään töitä ja esittelemään juttuja. Se on itelleki sellasta monipuolisempaa ja paljon mukavampaa se homma. Ei ole vain sitä saakelin 'death by PowerPointii' sitten"
(ammattiaineen opettaja)*

3.3. AKTIIVISUUSTAUOT

Aktiivisuustaukojen tarkoitus on ”herätellä” opiskelijoita ja lisätä liikettä tunneille. Niitä voidaan käyttää myös elvyttämään kroppaa staattisten työasentojen kuormituksesta. Liikkeet on suunniteltu yhdessä fysioterapeutin kanssa pieniin luokkatiloihin sopiviksi. Aktiivisuustaukoja voi tehdä myös esimerkiksi työssäoppimassa (aiheesta lisää sivulla 34).

Sopivat erityisesti fyysisten töiden lomaan elvyttäväksi tauoiksi!

Elvyttävät tauot ovat edellytys staattisessa työssä!

Pitkään samanlaisena jatkuva – seisova tai istuva – työasento voi aiheuttaa staattista, pysyvää lihasjännitystä siitä seuraavine oireineen. Lisäksi nivelet ja selän välilevyt voivat kuormittua epäedullisesti. Työ on hyvä keskeyttää määräajoin esimerkiksi kevyeen liikuntaan lihasten elpymistä varten. (Työturvallisuuskeskus)

VINKKI!
Teetä breikki staattisten työasentojen lomassa!

Tasapainon on tärkeää olla kunnossa vammojen ehkäisemiseksi ja kehon hallinnan parantamiseksi. Se auttaa esimerkiksi pysymään pystyssä liukkailla keleillä ja ehkäisee nivelsidevammoja. Tasapainoon ja kehonhallintaan on helppoa ja tehokasta vaikuttaa itse treenaamalla. www.letsmoveit.fi -ohjelman aktiivisuustauko-ohjeisiin on sisällytetty tasapainoa ja kehonhallintaa liikuntavammojen ehkäisemiseksi.

16

Tarvitseeko opettajien olla huolissaan siitä, että heillä ei ole liikunnan-ohjaajan asiantuntemusta aktiivisuustaukojen vetämisessä?

”Liikkumattomuus on paljon suurempi terveysriski kuin aktiivisuustaukojen veto ilman koulutettua ohjaajaa.”

Tommi Vasankari, liikuntafysiologian dosentti, tutkimusprofessori (THL), UKK-instituutin johtaja

”Liikkumattomuuden ja istumisen terveyshaitat ovat suuremmat kuin aktiivisuustaukojen pitämisen riskit. Ei tarvitse olla ammattilainen liikuttaakseen. Riittää kun kertoo, että liiallista kipua tulee välttää.”

Johanna Kujala, fysioterapeutti, Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry:n projektipäällikkö

Tauoissa olisi hyvä, jos sekä ylä- että alaraajat saisivat liikettä tauon aikana.

VALITSE SEURAAVISTA ITSELLESI MIELEISIN TOTEUTUSTAPA:

- Ohjaa liikkeet itse** (esim. tee spontaaneja liikkeitä soveltaen harrastuksistasi, katso mallia Let's move it -julistesta)
- Pyydä opiskelijaa ohjaamaan liikkeet** (esim. katsomalla mallia nettisivujen videoista www.letsmoveit.fi tai käyttämällä omaa mielikuvitusta)
- Hyödynnä netin aktiivisuustaukovieitoita** (esim. klikkaa video pyörimään, mene muiden joukkoon tekemään liikkeet)



AKTIIVISUUSTAUOT SOPIVAT HYVIN ESIM. SEURAAVIIN TILANTEISIIN:

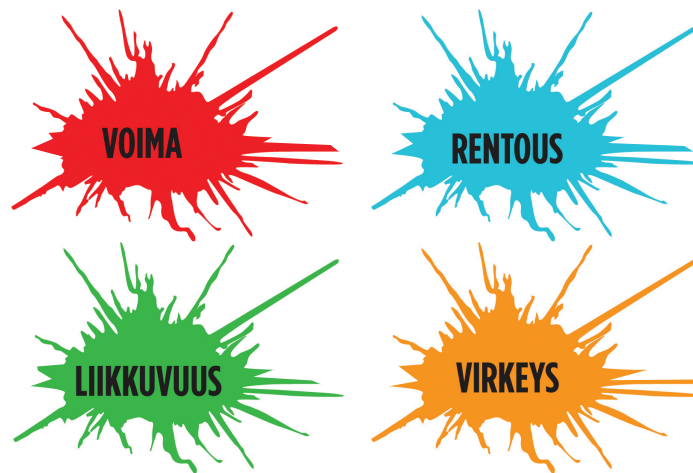
- Virkistämään väsyntä mielialaa
- Katkaisemaan negatiivista tai rauhatonta ”menoa” luokassa
- Piristämään kaksois- ja kolmoistunteja
- Pitkien tehtävien väliin
- Siirtymien yhteyteen tehtävää vaihdettaessa
- Elvyttäväksi tauoiksi staattisten työasentojen väliin

Huom.! Voit lisätä PowerPoint -esityksen lomaan valmiita aktiivisuustauko-
slideja tai linkin aktiivisuustaukoviideoon, tauko-slidet ja videolinkit käytet-
tävässäsi osoitteessa www.letsmoveit.fi!

Osallista! pyydä opiskelijoita...

- valitsemaan taustamusiikki esim. YouTubesta!
- valitsemaan fiilikseen sopiva tauko, riippuen siitä mitä lopputulosta hakevat: voima, virkeys, rentous, liikkuvuus

Aktiivisuustaukojen liikkeet on jaoteltu liikuntatyyppin mukaan neljään pääryh-
mään, joita ovat RENTOUS, VOIMA, VIRKEYS JA LIIKKUVUUS. **Nimitykset
havainnollistavat opiskelijalle taukojen välittömiä ja toivottuja hyötyjä** ja
siten osaltaan motivoivat toimintaan.



17

Kuvalliset harjoitusohjeet löydät seuraavilta sivuilta sekä aktiivisuustaukoviideoita
ja tuolijumppaohjeita osoitteessa: www.letsmoveit.fi

Harjoituksia tehdessä pyydä opiskelijoita kuuntelemaan oman kehonsa viestejä!

- Kipu kertoo siitä, että liikettä tulisi keventää, etteivät lihakset revähdä tai venähdä.
- Väkisin ei kannata vääntää, jokainen on oman kehonsa paras asiantuntija.



VOIMA

PUMPPAA VOIMAA LIHAKSIIN

Niska ja hartiat jumiutuvat helposti – näiden liikkeiden avulla lisää verenkiertoa yläselän alueella, laukaiset lihasjänteiksi ja vähennät niska-, hartia ja selkäkipuja ja -jumeja!



ASKELKYYKKY

HYÖTY: KEHITTÄÄ REISIEN JA PAKAROIDEN LIHASVOIMAA JA VAHVISTAA KESKIVARTALON TUKILIHAKSIA. YHDEN JALAN KYYYKKY KEHITTÄÄ MYÖS TASAPAINOA JA KEHONHALLINTAA.

TEE NÄIN:

1. Vie toinen jalka eteen.
 2. Laskeudu alas niin, että etummainen polvi tulee 90 asteen kulmaan.
 3. Pidä selkä suorana.
 4. Nouse takaisin ylös.
 5. Toista liike 10–20 kertaa molemmilla jaloilla.
5. Huolehdi, että etummainen polvi ei peitä varpaita ylhäältä päin katsottaessa!



KAHDEN JALAN KYYYKKY

TEE NÄIN:

1. Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento.
2. Istu alas kuin istuisit tuolille.
3. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.
4. Nouse takaisin lähtöasentoon.
5. Toista 10–20 kertaa.

Vaihtelua? Vaihda haara-asennon leveyttä: kapeammalla kyykyllä treenaat etureisiä, leveämpi kyykky treenaa sisäreisiä ja pakaroita! Voit myös muuttaa toistorytmiä hitaasta nopeampaan.



VARTALON KIERTO

HYÖTY: LISÄÄ SELÄN LIIKKUVUUTTA JA VAHVISTAA KOKONAISETAISESTI KESKIVARTALON LIHAKSIA.

TEE NÄIN:

1. Seiso lantion leveydessä haara-asennossa ja jännitä vatsalihakset.
2. Vie polvet kevyesti koukkuun ja taivuta selkä suorana etuviistoon.
3. Nosta kädet korvien kohdalle ja kierrä vartaloa puolelta toiselle 10–20 kertaa.
4. Muista pitää selkä suorana!



PUNNERRUS

HYÖTY: VAHVISTAA RINTALIHAKSIA, HARTIOIDEN, YLÄRAAJOJEN, VATSAN JA SELÄN LIHAKSIA. LISÄÄ MYÖS KEHONHALLINTAA.

TEE NÄIN:

1. Aseta kädet pöydälle hieman hartioita leveämpään asentoon, sormet eteenpäin.
2. Laske rinta kohti pöytää kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa.
3. Pidä keskivartalo tiukkana, selkä suorana ja pää selän jatkeena.
4. Palaa lähtöasentoon. Toista 10–20 kertaa.

Vaihtelua: aseta kädet lähemmäksi toisiaan, jolloin liike tulee ojentajalihaksiin. Pidä huoli, että kädet pysyvät kytkien vieressä koko liikkeen ajan.



VATSAT

HYÖTY: HELPOTTAA KEHONHALLINTAA, PARANTAA RYHTIÄ JA KIINTEYTTÄÄ VATSAA.

TEE NÄIN:

1. Istu tuolin etuosalla ja nojaa kevyesti taaksepäin käsillä tuolista tukien.
2. Jännitä vatsalihaksia ja nosta jalka rauhallisesti ylös ja laske alas.
3. Tee sama toisella jalalla.
4. Toista liike 15–20 kertaa.

Lisää haastetta: ”pyöräile” jaloilla.

LET'S MOVE IT

RENTOUS

EROON STRESSISTÄ

Liika istuminen ja makoilu rappeuttaa jalkojen ja keskivartalon lihaksia. Toistamalla näitä liikkeitä lisäät lihasvoimaa, koordinaatiota ja ylläpidät hyvää istuma-asentoa.

HARTIOIDEN NOSTO

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN KIREYTTÄ JA SÄRKYÄ.

TEE NÄIN:

1. Nosta hartiat ylös.
2. Pidä jännitys, laske viiteen ja pudota hartiat rennoiksi alas.
3. Toista 5 kertaa.



RENTOUTTAVA HENGITYS

HYÖTY: RENTOUTTAA KEHOA, VÄHENTÄÄ STRESSIÄ JA POISTAA LIHASJÄNNITYKSIÄ. PARANTAA MYÖS KESKITTYMISKYKYÄ JA JAKSAMISTA.

TEE NÄIN:

1. Istu silmät kiinni mukavassa asennossa.
2. Laita toinen kätesi vatsan päälle ja tunnustele vatsan liikettä hengittäessäsi.
3. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään, tunnet miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa ei liiku!
4. Puhalla suun kautta ulos ja tunne miten vatsa laskee käden alla.
5. Toista 3-5- kertaa.



TASAPAINOILU

HYÖTY: KEHITTÄÄ KEHONHALLINTAA JA EHKÄISEE VAMMOJA. HYVÄ TASAPAINO AUTTAA PYSYMÄÄN PYSTYSSÄ ESIM. HORJAHTAESSA TAI LIUKKAALLA.

TEE NÄIN:

1. Nosta toinen jalka ilmaan ja aseta kädet lantioille.
2. Yritä pysyä paikallasi noin 30 sekuntia.
3. Tee tasapainoilu molemmilla jaloilla 1-2 kertaa.

Lisää haastetta: 1) sulje silmät 2) liikuta käsiä suorina sivukautta ylös ja alas.

NISKAN VENYTYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN JÄYKKYYTTÄ JA SÄRKYÄ, MYÖS PÄÄNSÄRKYÄ. RENTOUTTAA

TEE NÄIN:

1. Ota selän takana vasemmalla kädellä oikeasta ranteesta kiinni.
2. Vedä kättä alaspäin.
3. Taivuta päätä kevyesti vasemmalle ja pidä venytys noin 30 sekuntia.
4. Vaihda kättä ja taivuta päätä oikealle.

POISTA JUMIT VENYTTELEMÄLLÄ

Istuessa lihakset menevät jumiin. Kireät lihakset aiheuttavat virheasentoja ja kipuja. Näiden liikkeiden avulla säilytät kroppasi notkeuden ja liikeradat sekä ehkäiset lihaskipuja.

RINNAN AVAUS

HYÖTY: AUTTAA SÄILYTTÄMÄÄN RYHDIN JA VÄHENTÄÄ LIHASKIREYTTÄ.

TEE NÄIN:

1. Ota käsistä kiinni selän takana.
2. Työnnä käsiä takaviistoon ja avaa rintakehää.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

Vaihtelua? Nosta käsi seinää vasten hartian tasolle, kierrä vartaloa ja tunne venytys seinän puoleisen käden rintalihaksessa.



LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ SELKÄONGELMIA.

TEE NÄIN:

1. Astu toinen jalka eteen.
2. Laskeudu alaspäin ja kallista lantiota taaksepäin. Tunne venytys takimmaisen jalan lonkankoukistajassa.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toiselle jalalle.



PAKARAVENTYTYS

HYÖTY: EHKÄISEE PAKAROIDEN JUMIUTUMISTA SEKÄ SELÄN JA JALKOJEN KIPUJA.

TEE NÄIN:

1. Nosta oikea nilkka vasemman polven päälle niin, että polvi osoittaa sivulle.
2. Istu kevyesti alaspäin kuin istuisit tuolille.
3. Pidä asento noin 30 sekuntia ja tunne venytys oikeassa pakarassa.
4. Tarvittaessa ota tukea pöydästä tai seinästä.

Lisää haastetta: istu syvemmälle kyykkyy.



KYLKITAIVUTUS

HYÖTY: EHKÄISEE JA LAUKAISEE LIHASJUMEJA ALASELÄSSÄ JA LANTIOSSA.

TEE NÄIN:

1. Vie vasen jalka oikean yli ja nosta vasen käsi ylös.
2. Taivuta kättä oikealle.
3. Tunne venytys vasemmassa kyljessä ja pidä asento noin 30 sekuntia.



TAKAREIDEN VENYTYS

HYÖTY: ESTÄÄ KIPUJA JA KEHON VÄÄRÄÄ ASENTOA.

TEE NÄIN:

1. Vie jalka eteen kantapäätä maassa.
2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja pidä edessä oleva jalka suorana.
3. Tunne venytys edessä olevan jalan takareidessä.
4. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda jalkaa.

Lisää haastetta: pumpppaa kevyesti eteentaivutusta.

VIRKEYS

VIRKISTÄ KROPPA KUNTOON

Pitkään istuessa verenkierto aivoissa heikkenee, joka voi saada olon väsyneeksi ja vaikeuttaa keskittymistä. Näillä liikkeillä piristät mieltä ja kroppaa sekä vähennät stressiä.

HARTIOIDEN PYÖRITYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN JÄYKKYYTTÄ JA EHKÄISEE NISKA- JA HARTIAKIPUJA.

TEE NÄIN:

1. Seiso tukevassa asennossa ja vie kädet olkapäille.
2. Pyöritä käsiä isossa kaaressa ympäri.
3. Toista kumpaankin suuntaan 10 kertaa.



NYRKKEILY

HYÖTY: RENTOUTTAA YLÄSELÄN LIHAKSIA, VÄHENTÄÄ LIHASJÄNNI- TYKSIÄ JA MAHDOLLISIA SÄRKYJÄ.

TEE NÄIN:

1. Seiso hartioiden levyisessä asennossa ja jännitä vatsalihakset.
2. Nyrkkeile ojentamalla kädet vuorotellen suoraan eteen.

Lisää haastetta: nyrkkeile kiertäen enemmän etuviistoon.



VARPAILLE NOUSU

HYÖTY: KEHITTÄÄ TASAPAINOA JA KEHONHALLINTAA SEKÄ EHKÄISEE VAMMOJA (ESIM. NYRJÄHDYKSIÄ).

TEE NÄIN:

1. Jännitä vatsalihakset, nouse varpaille ja kurkota käsillä ylös.
2. Pysy hetki ja laskeudu alas.
3. Toista 10 kertaa.

Lisää haastetta: tee liike yhdellä jalalla.

VINOT VATSAT

HYÖTY: LISÄÄ KESKIVARTALON LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA SEKÄ EHKÄISEE SELKÄONGELMIA.

TEE NÄIN:

1. Istu tuolin reunalle ja nosta kädet korvien lähelle.
2. Kierrä ylävartaloa sivulle ja pyri koskettamaan kyynärpäällä vastakkaista polvea.
3. Tee sama toiselle puolelle.
4. Toista liikettä 15–20 kertaa.

3.4. LIIKUNTAVÄLINEET

Millaisia välineitä?

Suosittellemme oppilaitoksia hankkimaan luokkiin kevyeen liikuntaan tarkoitettavia liikuntavälineitä kuten jumppapalloja, tasapainotyynyjä, tasapainolautoja, jumppakeppejä ja kuminauhoja. Näiden avulla on mahdollista aktivoida tunteja sekä muuttaa istumista aktiiviseksi.

Järjestä luokkaa niin, että siellä on tilaa käyttää välineitä! Katso vinkit sivulta 11.

Miten hyödyntää välineitä oppitunneilla?

Alla on esimerkkejä luokkatilanteista, joissa liikuntavälineitä voi hyödyntää. Voit ruksia tapoja, joita aiot kokeilla.

Tasapainotyynyt ovat monelle opiskelijalle tuttuja jo alakoulusta! Niiden avulla voit vähentää istumista myös kokeiden aikana.

- ★ Kerro opiskelijoille, että he voivat **käyttää jumppapalloja tuolin sijaan tai tasapainotyynyjä tuolin päällä**
- Esityksiä seuratessa** opiskelijat voivat hyödyntää liikuntavälineitä esim. tasapainoilemalla laudoilla, venyttelemällä kuminauhoilla
- ★ **Hyödyntäkää** välineitä esim. opiskelijoiden kiertäessä rasteja, joka rastilla voi olla oma väline
- Välineiden avulla voi **pitää lyhyen aktiivisuustauon tunnin aikana** (esim. tasapainoilua musiikin tahdissa, venytelyä kuminauhalla)
- Voit myös kannustaa opiskelijoita **käyttämään liikuntavälineitä taukojen aikana** järjestämällä haasteita tai kisoja

22

*”Vaikutti että ryhmähenki olisi parantunut ryhmällä”
(YTO-aineen opettaja)*

Tarkemmat ohjeet liikuntavälineiden käyttöön löytyvät ohjelman nettisivulta, jossa on saatavilla lyhyitä liikuntavälineiden käyttövideoita (www.letsmoveit.fi).

Millaiset säännöt liikuntavälineiden käytölle?

Opiskelijoiden kanssa on hyvä sopia yhteisesti liikuntavälineiden käytösäännöistä. Hyvä perussääntö on, että välineitä voi käyttää tunneilla, jos tästä ei aiheudu häiriötä opetukseen. Jos häiriötä kuitenkin syntyy, on tilanne hyvä käydä läpi ja tarkentaa sääntöjä.



LIIKA ISTUMINEN (JA MAKOILU) TEKEE KAIKENLAISTA HUONOA

ISTUMINEN SUMENTAA MIELEN

Aivojen hapenkulku heikkenee ja alkaa väsyttää, päätä jomottaa ja aivojen toiminta hidastuu.



VELTTO VATSA

Istuessa vatsalihakset ovat veltot ja selän lihakset venyneenä. Tästä seuraa selkäkipuja ja huono ryhti.



NISKA NOTKOLLA

Pään huono asento ja hidastunut verenkierto aiheuttavat päänsärkyä, niska- ja hartiakipuja ja jumeja lihaksiin.



LONKAT LUKOSSA

Lonkkien liikkuvuus vähenee ja nivuset painuvat kasaan. Tasapaino järkkyy ja liikkuminen rajoittuu.



SELKÄRANKA SOIKEANA

Selkäranka jäykistyy ja menettää joustavuutta, mikä lopulta vaurioittaa rankaa.



MISSÄ PAKARAT?

Istuessa pakaralihakset passivoituvat, niistä katoaa kimmoisuus ja lopulta ne surkastuvat.



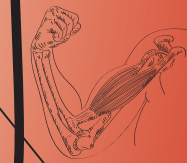
RYVETTYNYT RYHTI

Selän välilevyt painuvat kasaan, mikä aiheuttaa särkyä, jäykkyyttä ja jopa rappeutumista.



LIHAKSET LÄHTEVÄT

Kun lihaksia ei käytetä, ne rappeutuvat ja surkastuvat.



JALAT KUIN JAUHOMADOT

Verenkierto jalkoihin heikkenee ja lihakset veltostuvat.



ISTUMINEN LISÄÄ RISKIÄ SAIRAUKSIIN – Kuten sydän- ja verenkiertosairauksiin, diabetekseen ja syöpään.

HUOLESTUITKO? EI HÄTÄÄ! HAITTOJEN TORJUNTA ON TOSI HELPPOA!

- PIDÄ TAUKOJA ISTUMISESTA – Nouse ylös ainakin puolen tunnin välein.
- KORVAA ISTUMINEN JA MAKOILU – Seiso, vaihtelee työasentoja tai istu aktiivisemmin (esim. jumppapallon päällä).

Lyhyetkin tauot ennaltaehkäisevät istumisen aiheuttamia vaivoja tehokkaasti!

- Tuolista ylös nouseminen kasvattaa reisilihasten aktiivisuutta 200 % ja nostaa koko kehon energiankulutusta 13 %
- Käveleminen kuluttaa 3–5 kertaa enemmän kuin istuminen
- Seisominen virkistää aivojen verenkiertoa
- Jo kahden minuutin jaloittelu parantaa verensokeriarvoja

Tuolia ei tietysti tarvitse kokonaan unohtaa – lepääminenkin on tärkeää. Reuhdot tai relaat – muista kohtuus!



4. LÄHDE KOKEILEMAAN!

Näin pääset alkuun oppituntien aktivoimisessa!

1. ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN IDEOINTI: MITEN VOISIT AKTIVOIDA OPPITUNTEJA?

- Mieti, mitkä keinot olisivat **sinulle mieluisia** ja opetukseesi **hyvin soveltuvia**
- Aloita kokeilut helpoilta tuntuvista keinoista

Istumisen vähentämiskeinot on esitelty keinokartassa seuraavalla sivulla. Valitse mieleisesi keinot kokeiluun joko ympyröimällä ne keinokartasta tai kirjoittamalla ne alle. Voit keksiä myös omia keinoja!

Mitä opiskelijoiden työtapoja voisit muuttaa aktiivisemmiksi (liikuttavat työtavat)? s. 10–11

24

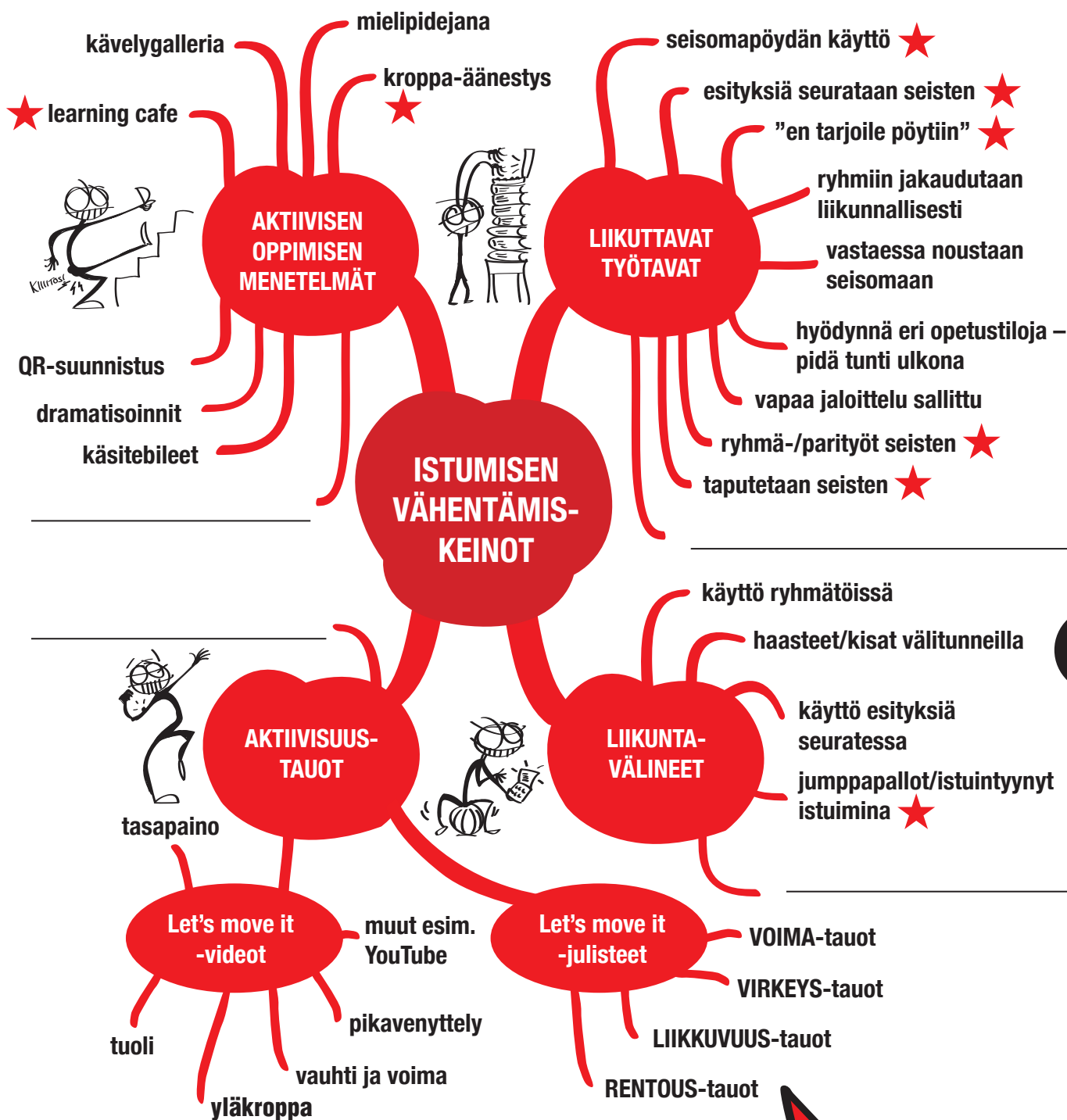
Mitä tehtäviä voisit tehdä **aktiivisilla oppimisen menetelmillä**? s. 13–15

Millaisista **aktiivisuustauoista olet itse kiinnostunut**? s. 18–21, 26

Haluaisitko **liikuntavälineitä luokkaasi** – mitä? s. 22



ISTUMISEN VÄHENTÄMISKEINOT



25

2. VARMISTA TOTEUTUS – SUUNNITTELE TARKEMMIN:

- Ympyröi valitsemasi keinot
- Kirjoita valitsemasi keinojen viereen, milloin aiot kokeilla keinoa ja millä ryhmällä
- Seuraa kokeilusi edistymistä esim. kirjaamalla tukkimiehen kirjan pidolla viiva sen keinojen viereen, jota olet kokeillut!

Osallista opiskelijoita mahdollisuuksien mukaan esim. antamalla heidän valita aktiivisuustauko tai taustamusiikki tai pyytämällä opiskelijaa ohjaamaan taukoa.

3. MITEN PITÄÄ SPONTAANI AKTIIVISUUSTAUKO?

- Hyödynnä Let's Move It -julisteiden liikkeitä**
Osallistu itse ja tee liikkeitä luokan edessä tai opiskelijoiden seassa
- Keksi spontaanisti aktiivisuustauon liikkeitä**
Sovella liikkeitä harrastuksistasi tai taitamistasi lajeista
- Pyydä opiskelijaa pitämään aktiivisuustauko**
Liikkeitä voi keksiä itse tai hyödyntää videoita ohjelman nettisivuilta (www.letsmoveit.fi)
- Hyödynnä Let's Move It -nettisivun aktiivisuustaukoviideoita**
Pyydä opiskelijoita äänestämään taukolaji (voima, liikkuvuus, rentous, virkeys), ja valitsemaan mieleinen video taustalle
- Pyydä opiskelijoita keksimään liike vuoron perään** (ohjeet sivulla 38)

*"Aktiivisuustauot tekevät hyvää myös opettajalle"
(YTO-aineen opettaja)*

4. HALUTESSASI VOIT JO MIETTIÄ, MITEN NIVOA ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN OSAKSI TOTUTTUJA TOIMINTATAPOJA

26

- Seuraavia kohtia läpikäydessäsi, voit samalla ruksia, mitkä tavat voisivat toimia sinun kohdallasi
- Millaisina hetkinä olisi sopiva paikka vähentää istumista? esim.
 - siirryttäessä tehtävästä toiseen
 - asiakokonaisuuden läpikäynnin jälkeen
 - siirryttäessä tietokoneelta takaisin pulteteille
 - kun opiskelijat tuntuvat väsähtävän
 - esitysten yhteydessä
 - opiskelijan käyttäessä puhelinta tunnilla

- Kokeile valitsemiasi keinoja oppitunneilla
- Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla, montako kertaa kutakin keinoja käytit



5. MITEN MOTIVOIDA OPISKELIJOITA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEEN TUNNEILLA?

*”Opiskelijoille kannattaa mainostaa, että ’pottikerroin’ on hyvä eli pienellä panoksella saa ison edun”
(ammattiaineen opettaja)*

VINKKEJÄ:

1) PUNNITKAA ISTUMISEN HAITTOJA JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN HYÖTYJÄ

- Pyydä opiskelijoita miettimään **miksi istumisen vähentämistä tehdään**: ”Oletteko huomanneet, miten yhtäjaksoinen istuminen tai makoilu vaikuttaa teihin?”
- Pyydä opiskelijoita miettimään istumisen välittömiä vähentämisen hyötyjä: ”**Oletteko havainneet muutoksia olossanne tai kehossanne** istumisen vähentämisen tai aktiivisuustaukojen jälkeen (esim. vireydessä, keskittymisessä, selkä-, niska- ja hartiakivuissa, päänsäryissä)?”
- **Millaisia** muutoksia? Muista havainnoida vaikutuksia myös itsessäsi!

Opettajien käyttämiä perusteluja istumisen vähentämiselle:

- Itsestä huolehtiminen on **osa työssä jaksamista** ja istumisesta seuraavien kremppojen ehkäisemistä
- **Eroja vireydessä, hartia- ja niskakivuissa ja säryissä** voi havaita **pienillä toimilla** nopeastikin
- Osassa ammateista on **uskallettava myös itse ohjata** jumppia muille (esim. lähihoitajat)

*”Venyttelyt kesken tunnin oikeesti piristi ja sit jakso paremmin keskittyä”
(opiskelijatyttö)*

2) OSALLISTA: ANNA OPISKELIJOIDEN ITSE VALITA, MILLÄ TAVOIN VÄHENTÄVÄT ISTUMISTAAN

- Voit antaa opiskelijoiden valita aktiivisuustauon tai taustamusiikin taun ajaksi (Youtube-videot taun taustalla hyviä!)
- Anna halukkaiden opiskelijoiden ohjata aktiivisuustauko (voivat keksiä itse tai hyödyntää nettisivuja www.letsmoveit.fi)

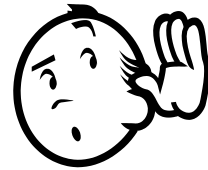
*”Opiskelijat arvostaa sitä, että niiltä kysytään niiden mielipidettä ja mitä ne haluaa.”
(opiskelijatyttö)*

Miksi osallistaa?

Kun opiskelijat kokevat pääsevänsä vaikuttamaan millä tavoin istumista vähennetään, heillä on suurempi halu lähteä mukaan kokeilemaan.

3) SUHTAUDU EMPAATTISESTI JA KUUNTELE, MITÄ OPISKELIJAT OVAT MIELTÄ UUSISTA TOIMINTATAVOISTA

- Pyydä opiskelijoilta nimetöntä palautetta istumisen vähentämiskeinoista (valmis lomake sivulla 48).
- Voit myös koota luokan seinälle ison paperin, jonne opiskelijat saavat vapaasti kirjoittaa mielipiteitään istumisen vähentämiskeinoista ja valita esim. parhaat ja tylsimät keinot



Miksi kuunnella?

Kiinnostuneisuuden ja arvostamisen osoittaminen sekä kuunteleminen edistävät yhteistyötä ja saavat opiskelijan tuntemaan itsensä tärkeäksi. Kuuntele millaisia tunteita ja kokemuksia istumisen vähentäminen opiskelijoissa herättää. Kyse on koulukulttuurin muutoksesta, joka voi tuntua vieraalta ja vaatii myös opiskelijoilta uusiin tapoihin tottumista.

Osaa opiskelijoista voi olla alussa vaikea saada mukaan breikkeihin, toiset saattavat vastustaa ajatusta istumisen vähentämisestä ja toiset laittaa koko homman leikiksi. Kokeiluja kannattaa jatkaa. Opiskelijatkin tarvitsevat aikaa uuteen toimintaan tottuakseen. Kannustaminen, vaihtoehtojen tarjoaminen ja toisten tekemisen havainnointi voivat innostaa alkujaan vastarannan kiiskiäkin osallistumaan.

*Kaikki eivät välttämättä lähde mukaan heti ekalla kerralla ja voi tulla huonojakin kokemuksia. Yleinen suhtautuminen oli kuitenkin yllättävän positiivista.
(ammattiaineen opettaja)*

*”Se joka ei jaksa niin ei jaksa mut et me muut sit tehään”
(opiskelijatyttö)*

*”Autonkuljettajaopiskelijoilla laitoin bemarkin viritys –videon YouTubesta ja samalla tehtiin tasapainoharjoituksia, toimi”
(ammattiaineen opettaja)*

*”Yllätti miten hyvin opiskelijat lähti mukaan tähän”
(YTO-aineen opettaja)*

4) NÄYTÄ ITSE MALLIA (LIIKKEET, VÄLINEIDEN KÄYTTÖ, JALOITTELU)

- Tee taukojen liikkeitä itse luokan edessä tai opiskelijoiden joukossa
- Kokeile luokassa olevia välineitä tai pyydä opiskelijoita ottamaan jokin väline tunnin/tehtävän ajaksi käyttöönsä

*”Kyllähän se on kivempi tehdä ryhmäs et kaikki tekee... Ollaan kaikki noloja yhdessä ja tehdään tätä.”
(opiskelijatyttö)*

Miksi näyttää mallia?

Näyttämällä itse mallia vaikutat ryhmänormeihin eli siihen, minkä katsotaan olevan sopivaa käytöstä luokassa. Osallistamalla itse istumisen vähentämiseen luot hyväksyvää ilmapiiriä ja kannustat omalla esimerkilläsi istumisen vähentämiseen. Mokailu on sallittua eikä taukoja tarvitse tehdä ryppy otsassa! Opiskelijat kokevat helpommaksi osallistua, jos opettaja on mukana tekemässä.

5) KANNUSTA OSALLISTUMAAN JA ANNA POSITIIVISTA PALAUTETTA

- ”Hienosti, mehän osataan liikkeitä tosi hyvin!”
- ”Eikö ollakin edistytty viime viikosta?”



Miksi kannustaa?

Kannustamisen ja positiivisen palautteen avulla voit vahvistaa opiskelijoiden pystyvyyden tunnetta. Jos henkilöllä on vahva pystyvyyden tunne, hän kokee omaavansa tarvittavat taidot ja kyvyt toiminnan toteuttamiseen, eli tässä istumisen vähentämiseen. Aktiivisuustaukojen liikkeitä on pyritty valitsemaan niin, että kaikki kykenevät toteuttamaan liikkeitä ja pystyvät osallistumaan breikkeihin.

29

Varsinaiseen suostutteluun tai pakottamiseen ei kuitenkaan kannata lähteä, sillä se lisää vastarintaa eikä tue omaehtoisen motivaation muodostumista. Toiminnan mielekkyyden säilyttämiseksi on hyvä olla pakottamatta opiskelijoita istumisen vähentämiseen. Usein muiden innostuminen tarttuu myös muuhun ryhmään. ”Saatte itse valita” –asenne voi sulattaa vastarinnan itsestään.

6) PYYDÄ OPISKELIJOITA SEURAAMAAN OMAA KEHITTYMISTÄÄN

- ”Huomaatteko eron edelliseen kertaan?”
- ”Venyykö/Liikkuuko/Taipuuko nyt paremmin kuin viikko sitten?”
- ”Onko kyykkyyden meno jo helpompaa?” / ”Saatko enemmän punnerruksia tehtyä?”



Miksi seurata kehittymistä?

Oman kehityksen seuraaminen havainnollistaa, mitä hyötyä istumisen vähentämisestä on vartalolle, virkeydelle ja oppimiselle. Esimerkiksi venytyksissä ja liikkuvuudessa eron aikaisempaan voi huomata nopeastikin.

6. MITEN MUODOSTAA ISTUMISEN VÄHENTÄMISESTÄ RUTIINI?

Toivomme, että olet jo löytänyt itsellesi sopivia tapoja vähentää opiskelijoiden istumista! Opettajien mukaan ongelmana ei tyypillisesti ole motivaation löytäminen istumisen vähentämiselle, vaan haasteena on muistaminen. Tämän osuuden tarkoitus onkin helpottaa muistamista ja vakiinnuttaa luontevia istumisen vähentämiskeinoja osaksi arkea.

6.1. MITEN YMPÄRISTÖVIHJEET AUTTAVAT TOIMINNAN RUTINOITUMISESSA?

Istumisen vähentämisen automatisoitumista voi edistää hyödyntämällä ympäristössä olevia vihjeitä, jotka muistuttavat istumisen vähentämisestä (ks. kuvio 1). Kun käyttäytymistä toistetaan johdonmukaisesti ja toistuvasti tietyn vihjeen esiintyessä, alkaa vihje lopulta automaattisesti ”käynnistää” toiminnan. Toiminta ei vaadi enää kognitiivista ponnistelua toteutuakseen. Alla olevassa kuviossa on esitetty miten vihje-keino -ketjua voi soveltaa istumisen vähentämisessä. Esimerkissä opiskelijoiden väsymyksen huomaaminen toimii vihjeenä istumisen vähentämiselle ja toiminta on venyttelytaun pitäminen (istumisen vähentämiskeino).

30

Kuvio 1: Saman vihje-keino-ketjun useiden toistokertojen jälkeen vihje alkaa vähitellen automaattisesti ”laukaista” keinon käyttämisen ilman erillisen muistamisen vaivannäköä

Vihje:
Opettaja huomaa, että opiskelijat vaikuttavat väsyneiltä



Toiminta, eli keinon käyttö:
Opettaja pyytää kaikkia nousemaan ylös

Miksi suunnitella istumisen vähentämistä ja miettiä vihjeitä?

- Tutkimuksissa on osoitettu, että toiminnan suunnittelu lisää toiminnan toteutumista, vaikka toiminta ei toteutuisikaan suunniteltuna ajankohtana
- Ympäristövihjeet vähentävät muistikapasiteetin käyttöä; kun toiminta automatisoituu, sitä ei tarvitse erikseen ajatella, vaan se toteutuu vaivatta



6.2. MITEN VALITA SOPIVIA YMPÄRISTÖVIHJEITÄ?

Seuraavassa harjoituksessa mietitään, millaisiin rutiineihin tai toiminnan taitekohtiin voit liittää istumisen vähentämisen sekä millainen luokkahuoneessa oleva näkyvä asia tai toinen henkilö voi toimia vihjeenä istumisen vähentämiseksi.

VALITSE NÄKYVIÄ, HYVIN EROTTUVIA YMPÄRISTÖVIHJEITÄ MUISTUTTAMAAN TAUOISTA:

• Millainen vihje luokkahuoneessa voisi muistuttaa vähentämään istumista?

- opiskelija haukottelee
- tietokoneelle/kännykkääsi ohjelmoimasi muistutus
- sinua itseäsi väsyttää / niska-hartia-jumeja alkaa särkeä
- opiskelijan levottomuus tai pyyntö pitää tauko
- opiskelija räplää kännykkää
- aktiivisuustauko-ohjeet opettajan pöydällä
- tietokoneelle asetettu taustakuva istumisen vähentämiskeinoista

MITÄ MUITA NÄKYVIÄ VIHJEITÄ OPPITUNNEILTASI VOISI LÖYTYÄ?

Vihje voi olla myös tunnilla toistuva toiminto tai toiminnan taitekohta esim.

- tehtävästä toiseen siirtyminen, ryhmätöistä luento-osuuteen siirtyminen
- asiakokonaisuudesta toiseen siirtyminen
- tunnin aloittaminen tai lopettaminen
- koulupäivän aloittaminen tai lopettaminen
- opetustilan vaihtaminen
- siirtyminen pulpetilta tietokoneelle

MITÄ MUITA TOISTUVIA TOIMINTOJA OPPITUNNEILTASI VOISI LÖYTYÄ?

Toista aina **vihjeen** esiintyessä valitsemasi **istumisen vähentämiskeino** esim. aina

- aloittaessani aamutunnin, pidän opiskelijoille pikavenyttelyn videolta
- esityksiä pidettäessä kehotan opiskelijoita seuraaman seisten
- kun olemme työskennelleet tietokoneella, pyörittelimme hartioita
- kun opiskelijat haukottelevat, teemme VOIMA-aktiivisuustauon
- ryhmätöiden alussa jakaudumme ryhmiin liikunnallisesti
- pidämme käsibileet ennen kokeita (katso ohjeet sivulta 43)

**Yhdistä
vain yksi vihje
yhteen istumi-
sen vähentä-
miskeinoon!**



6.3. TEE TOIMINTASUUNNITELMA ISTUMISEN VÄHENTÄMISELLE!

Muodosta seuraavaksi itsellesi ”jos–niin -toimintasuunnitelmia”, joissa hyödynnät äsken valitsemiasi/keksimiäsi vihjeitä.

Rastita alla olevaan taulukkoon vihje ja keino, jonka aiot toteuttaa vihjeen esiintyessä – yhdistä ne viivalla toisiinsa. Voit hyödyntää valmiita esimerkkejä tai keksiä omia vihje-keino-ketjuja. Pidä tukkimiehen kirjanpitoa siitä, kuinka usein käytät vihje-keino-ketjua.

Jos/Aina kun... (VIHJE)	...niin: (KEINO)	Kuinka monta kertaa käytin tätä keinoa (tukkimiehen kirjanpito)
<input type="checkbox"/> näen oppilaan haukottelevan,	<input type="checkbox"/> ...pidän VIRKEYS-aktiivisuustauon julisteesta	
<input type="checkbox"/> munakello soi,	<input type="checkbox"/> ...pyydän opiskelijaa pitämään aktiivisuustauon	
<input type="checkbox"/> minulla on monisteita jaettavana,	<input type="checkbox"/> ...pyydän opiskelijoita hakemaan ne minulta	
<input type="checkbox"/> teetan ryhmätöitä,	<input type="checkbox"/> ...käytän kävelygalleriaa, learning cafe -menetelmää tai informantit -menetelmää seisten	
<input type="checkbox"/> olemme työskennelleet puoli tuntia tietokoneilla,	<input type="checkbox"/> ...laitan tuolijumppavideon pyörimään www.letsmoveit.fi -sivustolta	
<input type="checkbox"/> käsittelen työelämään liittyviä tilanteita,	<input type="checkbox"/> ...käytän dramatisointiharjoitusta (seisten)	
<input type="checkbox"/> tunti alkaa,	<input type="checkbox"/> ...muistutan opiskelijoita, että he voivat jaloitella vapaasti tunnin aikana	
<input type="checkbox"/> alan luennoida,	<input type="checkbox"/> ...pyydän opiskelijoita seuraamaan seisten/valitsemaan seisomapöydän	
<input type="checkbox"/> olemme istuneet puoli tuntia,	<input type="checkbox"/> ...annan opiskelijoiden äänestää, minkä julisteen tauko tehdään	
<input type="checkbox"/> tunti alkaa,	<input type="checkbox"/> ...kehotan opiskelijoita valitsemaan keskivartaloa aktivoivan istumisvälineen (jumppapallo tai tasapainotyyny)	
<input type="checkbox"/> itseäni väsyttää/päätäni särkee,	<input type="checkbox"/> ...laitan netistä yläkroppavideon	
<input type="checkbox"/> Muuta, mitä?	<input type="checkbox"/> Muuta, mitä?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MITEN HYÖDYNTÄÄ SUUNNITELMAA ARJESSA?

- Valitse mieleisesi ketju tai muutama ketju, jossa yksi vihje liittyy yhteen istumisen vähentämiskeinoon. Pyri säännöllisesti toteuttamaan tätä ketjua oppitunneillasi. Tärkeää olisi, että ketju toistuisi samanlaisena mahdollisimman monesti, jolloin ketju voi automatisoitua.
- Seuraa suunnitelmasi toteutumista kirjaamalla tukkimiehen kirjanpidolla ylös toteutuneet kerrat.
- Jos suunnitelmasi ei toteudu, voit miettiä mikä esti sinua toteuttamasta sitä ja sopsiko jokin toinen keino tai vihje sinulle paremmin.
- Kun kaipaat vaihtelua, ota käyttöön uusi vihje-keino-ketju!

Lopulta huomaat, millaiset istumisen vähentämiskeinot ja vihjeet toimivat sinulla parhaiten!

Keksit varmasti uusia vihjeitä luokkatilanteita havainnoidessasi! Palaa silloin harjoitukseen uudelleen.

Miksi teemme tämän?

Koska **keinojen linkkaaminen vihjeisiin** helpottaa muistamista ja pysyvien toimintatapojen muodostumista!

- Toistaessa tiettyä toimintaa tietyn vihjeen yhteydessä säännön- mukaisesti vahvistat vihje-keino-ketjun automatisoitumista
- Yhden vihjeen liittäminen yhteen toimintaan tekee tutkimusten mukaan ketjun automatisoitumisesta todennäköisempää
- Ketjun automatisoiduttua sinun ei tarvitse enää erikseen pohtia vihjeitä, vaan toiminta tulee itsestään!

Vaihda vinkkejä toimivista vihje-keinopareista myös muiden opettajien kanssa!

- **Toteuta** valitsemiasi vihje-keino -ketjuja aina vihjeen esiintyessä
- **Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla**, montako kertaa kutakin ketjua käytit
- Voit myös keksiä uusia ketjuja!

33

6.4. AUTA OPISKELIJAA VÄHENTÄMÄÄN ISTUMISTA MYÖS TYÖSSÄÄN

Oppituntien lisäksi opiskelijoille kertyy istumista myös muualla kuten kotona, kavereiden kanssa hengaillessa, matkustaessa ja töissä. Ammattiin opiskelevista nuorista 30 % viettää päivittäin yli neljä tuntia tv:n, tietokoneen tai pelikonsolin ääressä (Kouluterveyskysely 2013). Istumista olisikin hyvä kannustaa vähentämään myös koulun ulkopuolella.

Työssäoppimisjaksojen aikana tai jälkeen opiskelijoita voi keskusteluttaa istumiskäytännöistä omassa työssäoppimispaikassa. Keskustelun voi nivoa osaksi työssäoppimisjakson purkua tai koululla tehtävää työskentelyä työssäoppimisjakson aikana. **Keskustelun voi käydä pienryhmissä/pareissa ja koota yhteen yhteiskeskusteluna, tai tehdä tehtävän esim. kävelygalleriaharjoituksena** (ks. ohjeet sivulta 44).

Keskustelun tavoitteet:

- Opiskelija saa käsityksen erilaisista työergonomiaan ja liikuntaan liittyvistä käytännöistä eri organisaatioissa
- Opiskelija tarkastelee kriittisesti eri ympäristöjen rajoitteita ja mahdollisuuksia liikkumiseen nähden sekä sosiaalisia normeja
- Opiskelija voi saada ideoita keinoista, joiden pohjalta voi muodostaa tavoitteen tai suunnitelman miten vähentää istumista myös töissä

Työergonomian arviointi kuuluu osaksi lähihoitaja-opiskelijoiden työssäoppimisjaksojen arviointia. Voit hyödyntää tätä keskusteluharjoitusta osana arviointia! (ammattiaineen opettaja)

34

TEEMAT:

MITEN TYÖPAIKALLA TUETAAN JA YLLÄPIDETÄÄN TYÖKYKYÄ?

Esim.

- Oliko työpaikalla ohjeita työasennoista tai palauttavista venytyksistä?
- Oliko henkilökunnalla käytössä liikuntapalveluita?

MITEN TYÖERGONOMIASTA JA TYÖNTEKIJÖIDEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA TIEDOTETTIIN TYÖPAIKALLA?

Esim.

- Perehdyttiinkö harjoittelijaa hyvin työasentoihin ja -ergonomiaan, oliko työpaikalla näkyvillä esim. julisteita tai ohjeita venyttelyistä, oikeista työasennoista, keskusteltiin työergonomiasta esim. työssäoppimisjakson ohjaajan kanssa?
- Oliko ilmoitustauluilla esitteitä henkilökunnan liikuntamahdollisuuksista tai tiedotettiin niistä muuten?



HAVAITSIKO TYÖKAVEREIDEN YLLÄPITÄVÄN TYÖHYVINVOINTIA TYÖPÄIVÄN AIKANA

- Venytteliko joku, havaitsiko työasentoihin liittyviä apuvälineitä (satulatuoli, tuet yms.)?
- Keskusteliko työkavereiden kanssa työhyvinvoinnista tai -ergonomiasta?
- Jos keskusteli, millaisista asioista?
- Keskustelivatko muut työntekijät työhyvinvoinnista tai -ergonomiasta keskenään?

MITEN OPISKELIJA VOISI AKTIVOIDA TYÖPÄIVÄÄNSÄ?

Esim.

- Venyttelyt, aktiivisuustauot, lyhyet kävelyt työpäivän aikana, kokouksissa seisominen, jne.
- Voit myös auttaa opiskelijaa käyttämään samoja rutinoimismenetelmiä kuin sinä (luvut 6.1 ja 6.2)



7. LIITTEET

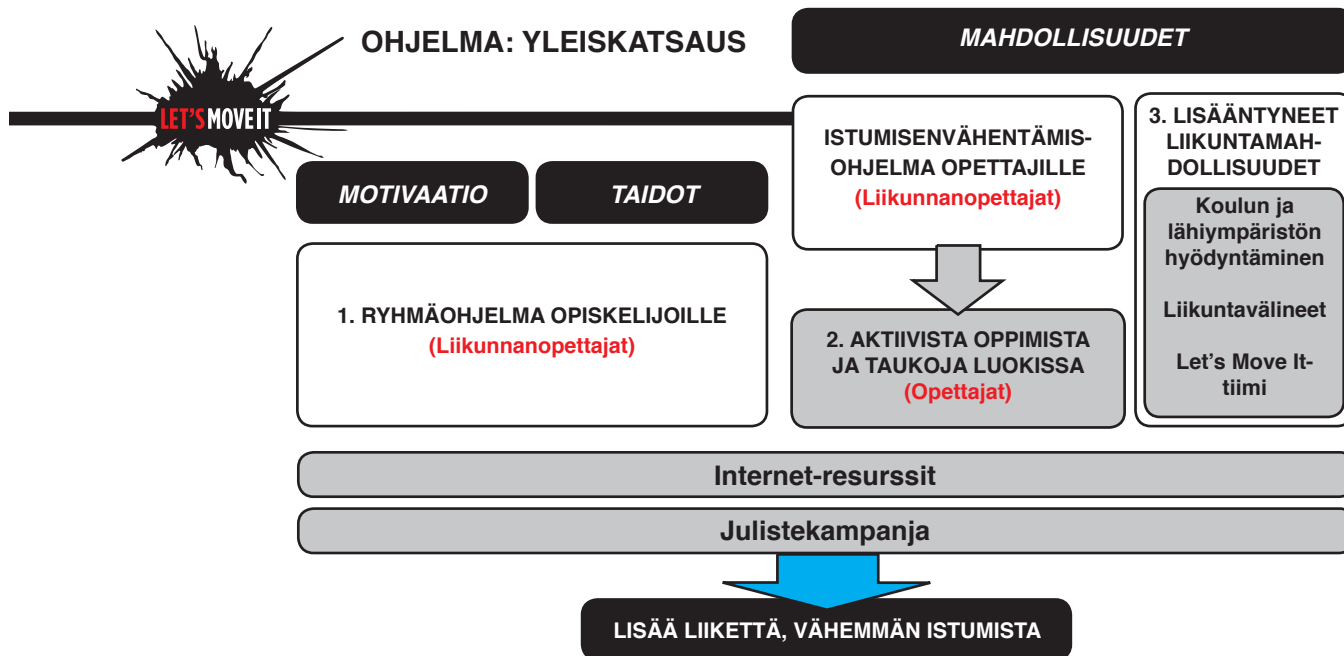
36



LET'S MOVE IT -OHJELMAN KOKONAISUUS

Ohjelmakokonaisuuden toimenpiteillä pyritään lisäämään opiskelijoiden liikkumiseen liittyvää motivaatiota, taitoja ja mahdollisuuksia (kuvio 2).

Kuvio 2: Ohjelmakokonaisuus



37

- **Opiskelijoiden ryhmäohjelmassa** opiskelijoita tuetaan omaehtoisen liikuntamotivaation löytämisessä ja heille opetetaan itsesäätelytaitoja liikunnan suunnitteluun ja seurantaan.
- **Istumisen vähentämisohjelman** tarkoituksena on mahdollistaa aktiivisempi koulupäivä. Opettajatyöpajoissa esitellään ja opitaan erilaisia keinoja oppituntien aktivointiin ja istumisen vähentämiseen. Tässä oppaassa ja osoitteessa www.letsmoveit.fi kerrotaan työpajoissa esitellyistä keinoista.
- Julistekampanja ja Let's move it -kotitreeni- ja aktiivisuustaukovidet lisäresurssina
- Halutessanne ohjelman ylläpitoa tukemaan voi perustaa oppilaitoskohtaisen Let's Move It -tiimin. Tiimi voi koostua esim. vapaaehtoisista opettajista, opiskelijoista ja opiskelijahuollon edustajista. Tiimi voi esimerkiksi edistää koulun liikuntaresurssien hyödyntämistä, tehdä yhteistyötä paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa ja ylläpitää ohjelman toimintoja oppilaitoksessa.



AKTIIVISEN OPPIMISEN MENETELMÄT – TARKEMMAT OHJEISTUKSET



1 TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTTÄMINEN

1A) VAHVUUDET

Pöydälle asetetaan erilaisia kuvia tai kortteja. Opiskelijoita pyydetään valitsemaan kuva, joka kuvaa itseä ja omia vahvuuksia parhaiten. Kun kaikki ovat valinneet yhden tai useamman kuvan, jokainen kertoo vuorotellen, miksi valitsi juuri sen. Voit halutessasi esittää lisäkysymyksiä vahvuuteen liittyen: Mitä ajatuksia oman vahvuuden etsiminen ja kertominen herätti? Entä mitä ajatuksia toisten vahvuuksista kuuleminen herätti? Millainen ryhmä me olemme?

Harjoitukseen sopivat kortit löytyvät kansion liitteistä (s. 50 alkaen) ja nettisivuilta (www.letsmoveit.fi) tulostettavassa muodossa. Voit myös käyttää harjoituksessa itse valitsemiasi postikortteja.

1B) PÄIVÄN FIILIS

Pöydälle asetetaan erilaisia kuvia tai kortteja. Opiskelijoita pyydetään valitsemaan omaa tunnetilaansa tai päivän fiilistä kuvaava kortti. Kun kaikki ovat valinneet yhden tai useamman kuvan, jokainen kertoo vuorotellen, miksi valitsi kuvansa. Voit halutessasi esittää lisäkysymyksiä fiilikseen liittyen: Mistä päivän fiilis johtuu? Miten fiilis vaikuttaa päivän kulkuun?

Fiiliskortit löytyvät kansion liitteistä (s. 60 alkaen) tai nettisivuilta (www.letsmoveit.fi) tulostettavassa muodossa. Myös tässä harjoituksessa voit käyttää postikortteja.

38

Soveltuu: Tutustumiseen ja ryhmäyttämiseen

Valmistelut: Tarvitaan kuvia tai kortteja

Kesto: Riippuen osallistujien määrästä noin 5 min. kuvien valinta ja 1–2 min. x osallistujien määrä kortista kertomiseen

1 C) LIIKE-NIMI -LEIKKI

Opiskelijat asettuvat piiriin. Joku aloittaa kertomalla nimensä ja esittämällä vapaavalintaisen liikkeen, kuten kyykyn tai taputuksen. ”Hei minä ole Matias ja liikkeeni on - -”. Muut tervehtivät liikkeen tekijää toistamalla ”Hei Matias” ja tekemällä saman liikkeen. Näin jatketaan kierros loppuun.

1 D) ITSE KEKSITYT LIIKKEET

Opiskelijat nousevat seisomaan paikoillaan. Tehtävänä on, että opiskelijat saavat vuoron perään keksiä kehon osan ja sillä tehtävän liikkeen pallon/maskotin kiertäessä luokassa.

Ohjeistus: Luokassa heitellään palloa opiskelijalta toiselle. Pallon saanut päättää kehonosan, jolla liike tehdään. Hän heittää pallon seuraavalle, joka saa päättää kehonosalla tehtävän liikkeen. Kaikki tekevät liikkeen. Seuraava keksii uuden kehonosan ja sitä seuraava sillä tehtävän liikkeen. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat saaneet osallistua.

Esim. käsiojentajan venytys tai jalkakyykky.

Soveltuu: Tutustumiseen, ryhmäyttämiseen, aktiivisuustaukoihin

Valmistelut: Tarvitaan jokin heiteltävä esine, pallo tai maskotti

Kesto: Ryhmän koosta riippuen noin 5–10 min.



2 MIELIPITEIDEN JAKAMINEN JA VÄITTÄMÄT

2 A) MIELIPIIDE- TAI OMINAISUUSJANA

Luokkahuoneessa muodostetaan jana, jonka ääripäät määritellään tehtävän mukaan esimerkiksi ”kyllä” ja ”ei”. Jana voi olla pulpeteilla yms. rajattu, tai olla pelkkä mielikuva. Opettaja esittää kysymyksen tai väittämän, jonka jälkeen opiskelijat asettuvat seisomaan janalle siihen kohtaan, joka vastaa omaa mielipidettä. Asettumisen jälkeen tehtävä puretaan seisaallaan ja opiskelijat kertovat mielipiteensä sen perustellen. Janalle voi asettua myös jonkin ominaisuuden perusteella (esim. pituus, ikä, syntymäkuukausi, mistä päin Suomea tulee, jne.).

Matematiikkasovellus: Pituudesta voi laskea esim. moodin, mediaanin, keskiarvon.

Soveltuu: Mielipiteiden ja aihealueiden käsittelyyn sekä ryhmäyttämiseen
Valmistelut: Kysymysten keksiminen, huomioitava että käytössä oleva tila on riittävä janan muodostamiseksi
Kesto: Noin 2 min. x oppilaiden lukumäärä + ohjeistus ja asettuminen 5 min.

2 B) KROPPAÄÄNESTYS

Tehtävä sopii käytettäväksi erilaisissa äänestyksissä tai väittämätöskentelyssä, jossa opiskelijoita pyydetään vastaavan ”kyllä” tai ”ei”. Tätä voi käyttää myös opitun sisällön kertauksessa tai leikkimielisenä ”pistokokeena”.

Esitä väittäjä tai äänestyksen kohteena oleva seikka ja pyydä opiskelijoita nousemaan ylös ja vastaamaan kehollaan:

Kyllä = kattoon kurkotus,
välilevypaineiden nollausliike

Ei = kiertoliike,
rangan vetreyttäjä

Soveltuu: Äänestyksiin, väittämätöskentelyyn
Valmistelut: Väittämien tai kysymysten ideointi
Kesto: Minuutti tai pari



2 C) KUUSI HATTUA

Kuusi hattua on ajattelun ja keskustelun apuväline, jossa ideana on katsoa ongelmaan eri näkökulmista näkökulmia yhdistellen. Hatun ottajan on helpompi sanoa mielipiteensä roolissa. Hattujen vaihto antaa mahdollisuuden näkökulman vaihtamiselle.

Harjoitusta voi soveltaa ainakin kolmella tavalla

- 1) Koko ryhmän harjoituksena: jolloin jaetaan eri määrä hattuja (useampi hattu per väri)
- 2) Koko ryhmä käyttää samanväristä hattua yhtä aikaa ja hattua vaihdetaan
- 3) Opiskelijat ratkovat jotain tehtävää itsenäisesti vaihtaen hattua



Valkoisen hatun saajan rooli on olla neutraali ja objektiivinen. Hän esittelee faktoja ja lukuja, joita ei tarvitse perustella.

Punaisen hatun saajan rooli on avata tunteiden, aavistusten ja intuition näkökulma. Roolissa voi esittää tunneperäisiä argumentteja ilman perusteluja ja selityksiä. Spontaanit mielenilmaukset ovat sallittuja.

Mustan hatun saaja on kriittinen ja varovainen. Roolissa tulee olla looginen ja asiallinen, pohtia riskejä, vaaroja ja heikkoja kohtia. Mustan hatun saaja esittää mielipiteilleen myös perusteluita, mutta ei lähde ratkaisemaan ongelmia.

Keltaisen hatun saaja on optimisti ja ideoija. Roolissa mietitään erilaisia ideoita, asioiden positiivisia puolia hyötyjä ja etuja. Keltaisen hatun saaja ideoi ongelmiin ratkaisuja, antaa rakentavia ehdotuksia ja sekä visioi positiivista tulevaisuutta.

Vihreän hatun saaja on luova hulluttelija ja riskinottaja. Roolissa voi ehdottaa kokeilevia ideoita, provosoida ja liioitella. Vihreän hatun rooli on viedä ajattelu uusille urille.

Sinisen hatun saaja ohjaa muiden hattupäisten keskustelua. Hän päättää mitä väriä kulloinkin tarvitaan ja voi kutsua muita hattuja keskusteluun tarpeen mukaan. Sinisen hatun saaja tarkkailee keskustelua, tekee yhteenvetoja ja johtopäätöksiä keskustelusta.

Soveltuu: Työssäoppimistilanteiden läpikäyntiin, ongelmanratkaisutehtäviin, mielipiteen ilmaisemisen harjoitteluun

Valmistelut: Tarvitaan erivärisiä hattuja tai paperilappusia

Kesto: Riippuen ryhmän koosta ja aiheesta noin 30–45 min.

3 OPITUN SOVELTAMINEN DRAAMAN KEINOIN/TYÖTILANTEIDEN HARJOITTELU

3 A) DRAMATISOINTI 1: TYÖELÄMÄN TILANTEIDEN HARJOITTELU

Opettaja miettii valmiiksi erilaisia tilanteita kuten työelämään liittyviä hankalia tilanteita.

- Esim. 1. Opiskelija tulee harjoitteluun ensimmäistä päivää, eikä ohjaaja olekaan paikalla.
- Esim. 2. Työpaikalla on kokous, jossa henkilöiden tulee puolustaa eri näkökulmia ja löytää yhteinen ratkaisu kokouksen päätteeksi.



Opiskelijat miettivät pareissa tai ryhmissä hetken (esim. 2–5 min.) miten toimisivat kyseisessä tilanteessa. Lopuksi jokainen pari tai ryhmä näyttelee tilanteen läpi seisten ja muut havainnoivat tilannetta. Havainnoijat voivat pyytää näyttelijöitä kokeilemaan erilaisia tapoja toimia tilanteessa. Tämän jälkeen puretaan harjoitus. Näyttelijät voivat kertoa tuntemuksistaan kohtauksen aikana ja havainnoijat kommentoivat tilannetta ulkopuolisin silmin. Lopuksi voidaan yhdessä miettiä, mikä olisi paras tapa tällaisen tilanteen hoitamiseen.

41

Soveltuu: Esim. työelämään liittyvien haastavien tilanteiden harjoitteluun kuten neuvottelut, päätöksenteko, kokoukset tai työssäoppimassa vastaan tulevat tilanteet

Valmistelut: Erilaisten tilanteiden ideoiminen

Kesto: Riippuen ryhmän koosta ja tilanteiden määrästä noin 30–45 min.



3 B) DRAMATISOINTI 2: ROOLEIHIN ELÄYTYMINEN

Jaetaan opiskelijoille rooleja tiettyyn tilanteeseen liittyen.

- Esim. 1: Asiantuntijat päiväkodin ruokailutilanteessa: yksi vastaa siisteydestä, toinen ryhmänohjauksesta, kolmas ruokahuollosta jne.
- Esim. 2: Messut: joissa yksi on esittelijä, toinen yrityksen edustaja, kolmas myyjä, neljäs messuilla kävijä jne.



Kukin miettii miten toimisi tilanteessa omassa roolissaan. Tehtävän voi käydä läpi monella tapaa, esimerkiksi:

42

- Näyttelemällä tilanne läpi niin, että muut seisovat ja havainnoivat. Havainnoijilla voi olla kysymyksiä, joihin he kiinnittävät erityisesti huomiota esityksen aikana.
- Näyttelemällä asiantuntijoita, jolloin roolissa olevat esittäytyvät kukin vuorollaan, jonka jälkeen muut saavat esittää heille kysymyksiä seisten.

Lopuksi voidaan yhdessä purkaa, mitä rooleissa esiintyminen herätti, millä tavoin tilanne eteni ja millaiseen lopputulokseen päästiin. Havainnoijat voivat antaa näyttelijöille palautetta ja pyytää kokeilemaan erilaisia tapoja ratkaista tilanne. Yhdessä voidaan pohtia millä tavoin lopputulokseen päästiin ja mitä muita mahdollisuuksia olisi ollut. Lisäksi voidaan miettiä, oliko lopputulos kaikkia osapuolia tyydyttävä.

Soveltuu: Esim. työelämään liittyvien roolien harjoitteluun

Valmistelut: Erilaisten roolien keksiminen

Kesto: Riippuen ryhmän koosta ja purkutavasta noin 30–45min.



4 ASIASÄLTÖJEN KERTAAMINEN, UUDEN OPPIMINEN JA ESITYKSET

4 A) KÄSITEBILEET

Opettaja laatii lappuja, joihin on kirjoitettu keskeisiä käsitteitä tiettyyn opinto- tai aihekokonaisuuteen liittyen, yksi käsite per lappu. Kaikille opiskelijoille jaetaan sama määrä lappuja (noin 5 per opiskelija). Opiskelijat katsovat läpi omat lappunsa ja tarkistavat, että ymmärtävät mitä käsite tarkoittaa. Laitetaan musiikki päälle ja opiskelijat lähtevät kävelemään luokassa. Kun musiikki pysähtyy, jokainen ottaa parin ja toinen parista näyttää nippunsa päällimmäisen käsitteen toiselle. Jos toinen osaa selittää käsitteen, hän saa lapun itselleen. Jos ei osaa, se jolla käsite alun perin oli, kertoo mitä käsite tarkoittaa, mutta saa pitää lapun itsellään. Seuraavaksi vaihdetaan rooleja ja toinen näyttää nippunsa päällimmäisen. Kun molemmat ovat saaneet selittää yhden käsitteen, musiikki jatkuu ja taas sen lakatessa otetaan uusi pari ja toistetaan edellinen.

Tehtävän tarkoituksena on kerätä mahdollisimman paljon lappuja. Bileet loppuvat opettajan parhaaksi katsomassa ajassa. Voittaja on se, jolla on eniten lappuja.



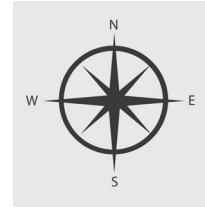
43

Soveltuu: Opintokokonaisuuden läpikäynnin ja keskeisten käsitteiden kertaamiseen, kielten opetuksessa sanakokeen tilalla
Valmistelut: Keskeisten käsitteiden/sanojen kirjoittaminen paperilapuille
Kesto: Riippuen käsitteiden määrästä noin 30–45 min.



4 B) LEARNING CAFE

Opiskelijat jaetaan ryhmän koosta riippuen 3–5 hengen ryhmiin. Opiskelijat kiertävät erilaisia rasteja, jotka on sijoitettu eri puolille luokkaa tai kouluympäristöä. Jokaisella rastilla on tehtävä, jonka oppilaat tekevät rastilla ja siirtyvät sitten seuraavalle rastille. Lopuksi tehtävä puretaan yhdessä rasti rastilta ja ryhmät kertovat ratkaisunsa.



Vaihtoehto: Rastit voi tehdä myös QR-koodeiksi, joita opiskelijat lukevat älypuhelimien avulla. QR-koodeihin kirjoitetaan tehtävänanto osoitteessa <http://goqr.me/>. Tämän jälkeen koodit tulostetaan. Opiskelijoista yksi per ryhmä lataa puhelimelleen sovelluksen QR-koodien lukemista varten (löytyy nimellä ”QR code reader”). Koodi luetaan avaamalla sovellus ja pitämällä puhelinta koodin yläpuolella, jonka jälkeen koodi paljastuu tekstinä puhelimen näytölle.



Soveltuu: Monenlaisten tehtävien, teemojen tai asiakokonaisuuksien läpikäymiseen

Valmistelut: Kysymysten kirjoittaminen rasteille tai QR-koodeiksi

Kesto: Riippuen kysymysten määrästä ja vaikeustasosta noin 5–10 min. x kysymysten määrä

44

4C) KÄVELYGALLERIA

Opiskelijoiden tekemät ryhmätöraportit tai esitelmät ripustetaan luokan seinille. Töiden viereen voidaan ripustaa paperi tai fläppitaulu, johon voidaan:

- Kirjoittaa valmiita kysymyksiä, joihin opiskelijat vastaavat esityksen luettuaan tai kun ryhmä on esittänyt sen
- Jättää paperi tyhjäksi, jolloin opiskelijat voivat vapaasti kommentoida esitystä paperille

Tämän jälkeen ryhmät käyvät tutustumassa toistensa töihin. Opettajan merkistä siirrytään seuraavaan pisteeseen. Harjoitus voidaan purkaa esimerkiksi niin, että lopuksi kukin ryhmä asettuu yhden esityksen eteen ja lukee kaikkien kommentit muille.

Soveltuu: Ryhmätöiden ja raporttien esittelyyn, aihealueiden ja kysymysten käsittelyyn

Valmistelut: Opiskelijoiden valmistelemat ryhmätöet tai -raportit

Kesto: Noin 5–10 min. per esiteltävä työ + purku 10–15 min.



4D) INFORMANTIT

Opiskelijat jaetaan 4–6 hengen ryhmiin, jotka on numeroitu neljästä kuuteen riippuen käsiteltävien aiheiden määrästä. Jokainen ryhmä tutustuu omaan aiheeseensa tai johonkin opittavaan asiaan 5–10 min. ajan eri puolella luokkahuonetta tai koulun muissa tiloissa. Aiheesta voi tehdä muistiinpanoja purkua varten. Tämän jälkeen ryhmiä vaihdetaan niin, että jokaiseen ryhmään tulee yksi edustaja kustakin ryhmästä. Jokainen opettaa vuorollaan muille ryhmäläisille äsken oppimansa asian.



45

Soveluu: Tiedon jakamiseen, osa-alueiden läpikäymiseen (esim. työhön liittyvät vaiheet, osa-alueet, asiasisällöt tai käsitteet)

Valmistelut: Opettaja valmistelee käsiteltävistä alueista kysymyksiä tai valitsee ryhmässä käytävät aihealueet tai käsitteet. Lisäksi tarvitaan tiedonhakuja varten materiaaleja kuten internet, lehtiä, kirjoja yms.

Kesto: Noin 45 min. riippuen ryhmien määrästä ja perehtymiseen käytettävästä ajasta

5 PALAUTTEEN ANTO JA ASIASISÄLTÖJEN KERTAAMINEN

5 A) PALLOHARJOITUS

Harjoitus voidaan toteuttaa monella tavalla. Kaikille tavoille yhteistä on, että palloa heitetään toisille ja pallon saaja joko a) vastaa hänelle esitettyyn kysymykseen, b) antaa palautetta jollekulle tai c) esittää kysymyksen muille.



Mahdollisia tehtäviä pallon kanssa:

KYSY JA VASTAA – opiskelija tai opettaja kysyy kysymyksen (esim. juuri tunnilla käsitellystä aihepiiristä) ja heittää pallon jollekulle. Tämä vastaa, kysyy uuden kysymyksen ja heittää pallon seuraavalle. (Tehtävä voi sopia myös oppitunnin alkuun aikaisemmin opitun herättelyyn ennen uuden aineksen oppimista.)

LAIVA ON LASTATTU – pallo kiertää opiskelijalta toiselle. Pallon saadessaan opiskelijan tulee sanoa sana tai asia, joka sopii annettuun yläkäsitteeseen tai laajempaan aihekokonaisuuteen. Yläkäsitteitä voivat olla esim. historialliset henkilöt ja aihekokonaisuuksia esim. vieraan kielen ammattiin liittyvät verbit. Tämä on hyvä harjoitus esim. kokeeseen kertaamiseen tai pistokokeisiin.

PUHUVA PALLO – Opettaja tai opiskelijat voivat keskenään jakaa puheenvuoroja pallon avulla. Se jolla on pallo, on oikeus puhua ja muut kuuntelevat.

PALAUTEPALLO – Esitysten jälkeen luokkaan laitetaan kiertämään kaksi palloa; punainen ja vihreä. Punaisen pallon saaja antaa esiintyjälle positiivista palautetta ja vihreä pallon saaja rakentavaa palautetta (missä olisi vielä kehittymisen varaa).

46

Soveltuu: Läksynkuulusteluun ja kertaamiseen sekä palautteen antamiseen

Valmistelut: Tarvitaan kaksi palloa tai muuta heiteltävää esinettä

Kesto: Riippuu kysymysten määrästä tai käsiteltävien aihealueiden laajuudesta noin 15–45 min.



5 B) HÄMÄHÄKIN VERKKO

Ryhmä asettuu piiriin seisomaan. Yksi ryhmäläisistä aloittaa harjoituksen ja sitoo langan pään sormensa ympäri. Hän kertoo jonkin positiivisen palautteen edellisestä tehtävästä, harjoituksesta, vierailusta, työssäoppimisjaksosta tms. ja heittää kerän seuraavalle. Tämä kertoo jonkin positiivisen seikan, kietoo langan sormeensa ja heittää seuraavalle. Lankakerän kierto jatkuu kunnes kerä on käynyt jokaisella.

Harjoituksessa voi käyttää halutessaan kahta eriväristä lankakerää, joista toisen yhteydessä annetaan positiivista palautetta ja toisen yhteydessä rakentavaa palautetta (eli missä on kehitettävää).



47

Soveltuu: Palautteen antamiseen harjoituksista, vierailuista tai työssäoppimisesta

Valmistelut: Tarvitaan lankakerä tai muutama (erivärisiä)

Kesto: Riippuu osallistujien määrästä ja palautteen määrästä noin 2–3 min. x osallistujien määrä



OPISKELIJOIDEN PALAUTE ISTUMISEN VÄHENTÄMISKEINOISTA

Tätä pohjaa voit käyttää saadaksesi opiskelijoilta palautetta käyttämästäsi istumisen vähentämiskeinoista. Palautetta voit kerätä useaankin otteeseen, niin pystyt seuraamaan millaiset keinot milloinkin ovat opiskelijoiden suosiossa. Kehitysideoista saat myös vinkkejä ja uusia ideoita istumisen vähentämiseen.

PALAUTELOMAKE

Onko sinulla ollut mielestäsi tarpeeksi mahdollisuuksia vähentää istumista oppituntien aikana?

Kyllä

Ei

Mitkä ovat mielestäsi mukavimpia tapoja vähentää istumista oppitunneilla?

48

Millaisista istumisen vähentämistavoista oppitunneilla et pidä?

Millaisia istumisen vähentämistapoja haluaisit lisää?



LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTOA:

Kelpokymppi

<http://www.peda.net/veraja/projekti/kelpokymppi/eriyttaminen/menetelmat/toiminnallisuus>

Kouluterveyskysely (2013). Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi 2008/2009—2013. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

<http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/>

Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2013_aol.pdf

Leskinen, E. (2009). Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oppezzo M., Schwartz, D. (2014). Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*; 40(4): 1142-1152.

Syväoja, H. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. *LIKES – Research Reports on Sport and Health* 292. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences

Toiminnallisia menetelmiä kielen opetukseen

<http://blogs.helsinki.fi/opetutkii/files/2013/05/OTTVALMIS-1.pdf>

Työturvallisuuskeskus

http://ttk.fi/tyohyvinvointi_ja_tyosuojelu/tyohyvinvoinnin_perusteet/tyoymparisto/fyysinen_tyokuormitus

Valkeapää, M. (2011). Pomppivat pavut. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat/ Lasten Keskus.

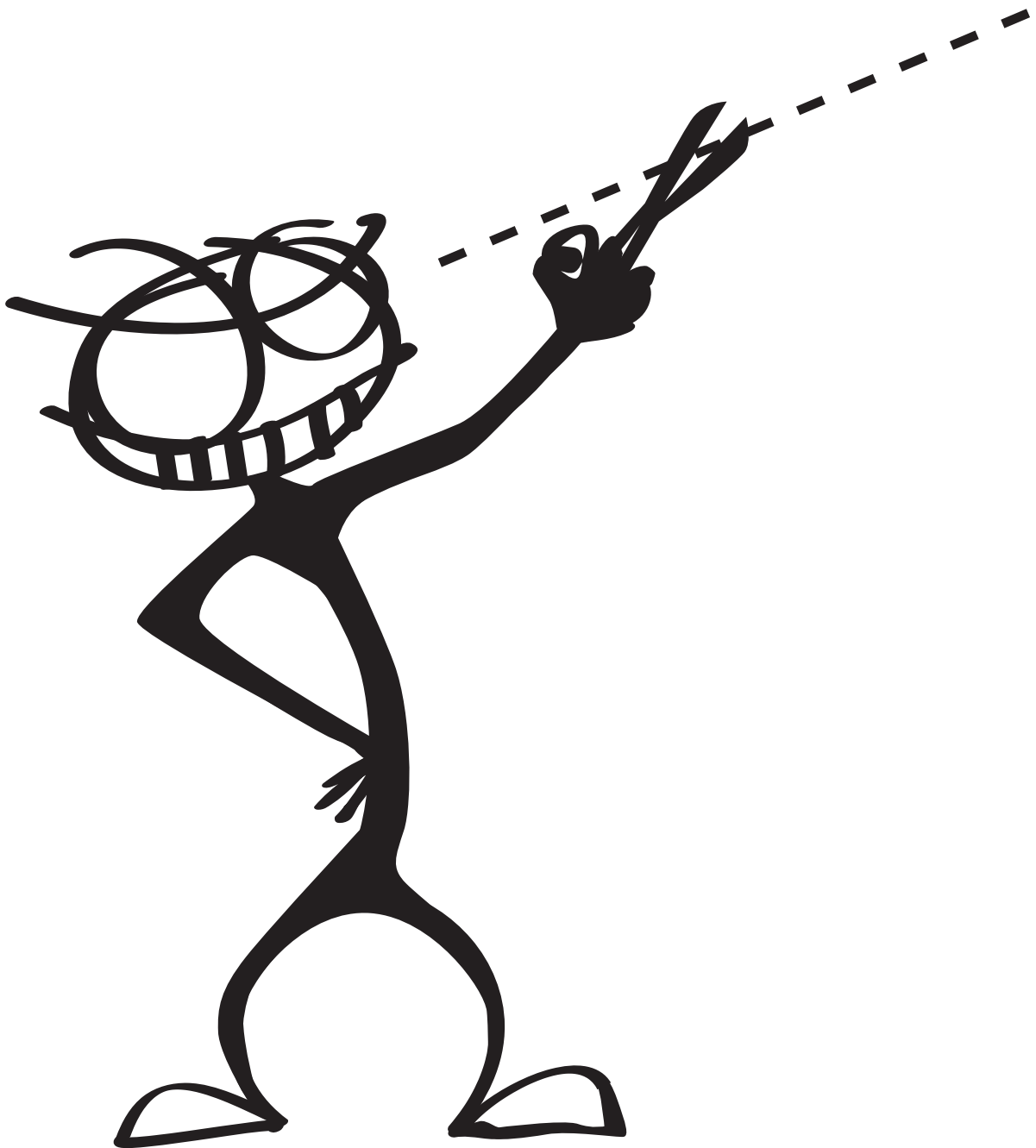


OHJEET FIILIS- JA VAHVUUSKORTTIEN KÄYTTÖÖN

Näitä kortteja voit käyttää ”päivän fiilis” ja ”vahvuudet”
-harjoituksissa (esitelty sivulla 38).

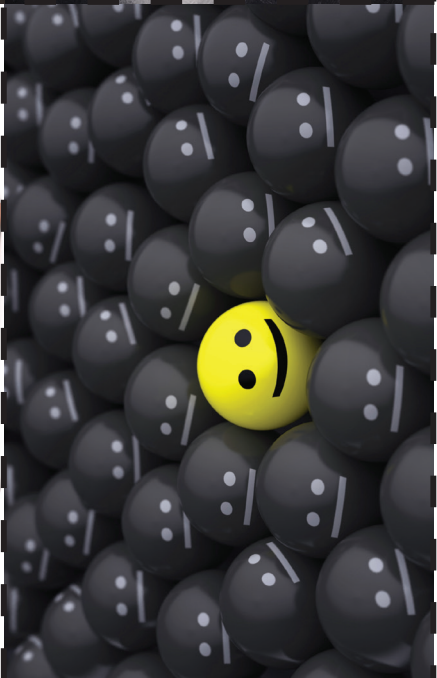
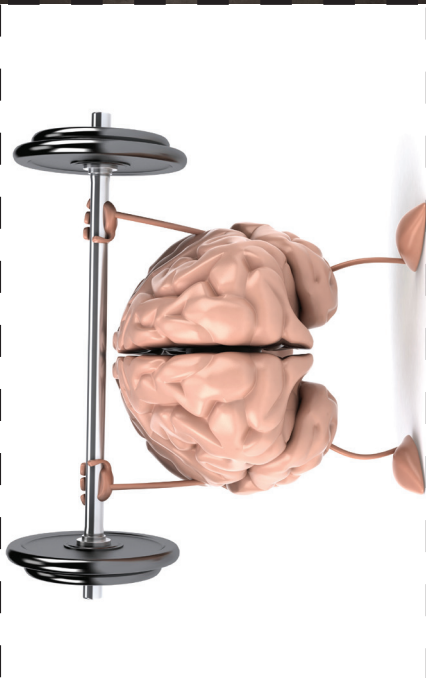
Leikkaa kortit katkoviivoja pitkin irti ja ota käyttöön!

50





FILIKSET



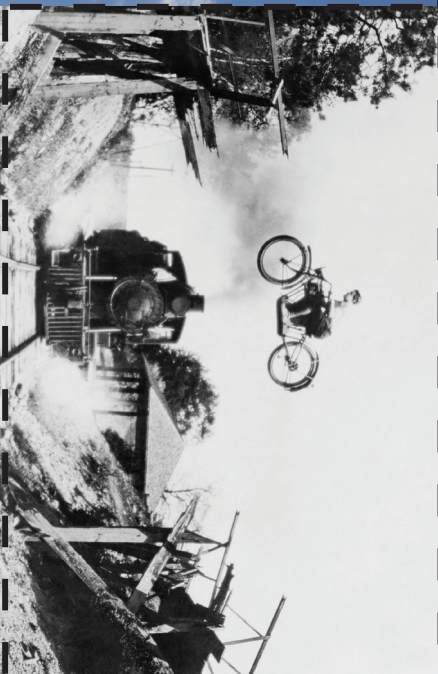
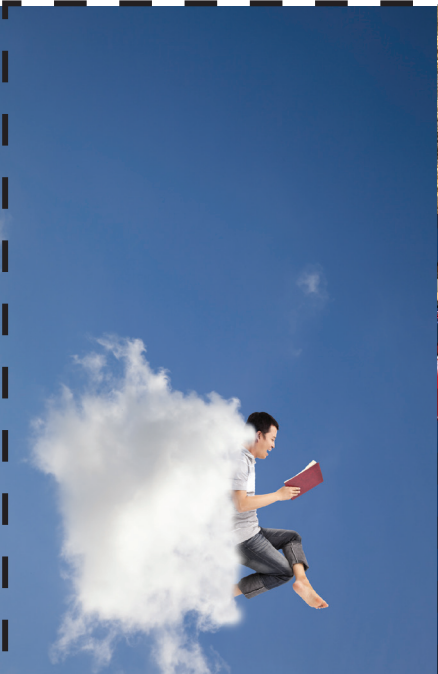






FIILIKSET









VAHVUUDET



PROS

CONS





KIITOKSET OSALLISTUMISESTA LET'S MOVE IT -OHJELMAAN!

**Toivottavasti olet löytänyt itsellesi
sopivia tapoja aktivoida oppitunteja.**

63



LET'S MOVE IT