

LIIKKUVA KOULU

Hyvät käytännöt



Graafinen suunnittelu ja taitto
Monetra Oulu Oy:n Graafiset palvelut 2024



OULU

Johdanto

Tämän ideavihkosen toimintamallit on kerätty Oulun yläkoulujen henkilökunnalta vuoden 2023 aikana. Iso kiitos kaikille kouluille materiaalinsa, muiden inspiraatioksi luovuttaneille yläkouluille. Tuottamienne ideoiden avulla toteutetaan uusia liikuntatuokioita niin oppilaiden kuin henkilökunnankin toiminnallisuuden edistämiseksi.

Koulujen tuottamia ideoita on mukava selailla ja inspiroitua uusia toimintatuokioita suunniteltaessa. Kunkin toimintaidean tai mallin otsikon perässä on mainittu koulu, josta idea on lähtöisin. Toki sama idea voi olla käytössä monessakin koulussa, mutta tässä aineistossa idea on kirjattu yhden koulun näkökulmasta.

Toiveenamme olisikin, että materiaalipankkia hyödynnetään koulujen vuosisuunnitelmia tehtäessä. Materiaalin ideoita voi kerätä eri kuuksille ja täydentää oman koulun hyväksi havaituilla toiminnoilla. Samalla on hyvä miettiä, kuka vastaa minkäkin toiminnan toteuttamisesta ja miten opillaat otetaan mukaan toimintojen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Osa hyvistä käytänteistä on tuotettu Liikkuva yläkOulu -projektin järjestämällä opettajien ideapäivillä. Toimintamalleja tuotettiin aiheista, joista koulujen henkilöstö kaipasi lisää esimerkkejä. Ideavihkosessa on myös muutamia koulujen ulkopuolisten tahojen sekä koululiikunnan tuottamia tietopaketteja ja materiaaleja.

Liikkuva yläkOulu -projekti 2022–2023 sai rahoituksensa Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämistä Liikkuva koulu -kehittämisyhteistyöstä.

Hyväntuulisia liikuntahetkiä kaikille.

Kati Grekula
projektikoordinaattori
Oulun kaupunki

Sisällys

Vuosikalenteri	8
Oulun liikkuva koulu -kalenteri	8
Vuosisuunnitelma (Hiukkavaaran koulu)	10
Vuosisuunnitelma (Metsokankaan koulu)	11
Koulumme on liikkuva koulu (Myllytullin koulu)	13
Vuosisuunnitelma (Pohjankartanon koulu)	19
Liikkuva koulu -lukuvuosisuunnitelma 2022-2023/yläkoulu	20
Välitunnit, liikuntahaasteet ja kampanjat	21
Välituntitoiminnan ideat, välituntitoiminta	21
Välituntihaasteet	23
Kuukausihaasteet	25
Liikuntatuutorit	27
Sporttivälkkätoiminta (Kiiminkipuiston koulu)	30
Liikuntapäivät	31
Yläkoulun luokan päivä -luokattomat opettajat vetää	31
Harrastemessut	31
Hovisuofest	32
Ouluhallipäivä	33
"Höpöhöpökilpailut"	33
Sahan jätkä -kevään toimintapisteliikuntapäivä	35
Talviliikuntapäivä	35
Kypärä -kampanja	35
Liikuntapäivä syksy 2022	35
Virpiniemen seikkailu -liikuntapäivä kysely	37
Talviliikuntapäivän kirje kotiin	38
Hyvinvointipysäkille/tapahtumapäiville koululiikunnasta lainattavat välineet	40

Taukojumpat	43
Open iisi -taukojumpat	43
Open midit taukojumpat	44
Kehonhallinta ja huolto	46
Oppitunnin tauottaminen	47
Oppilaiden osallisuus	52
Oppilaiden osallistaminen (Opettajien ideapäivän antia)	52
Nuuska-agenttimalli (Haukiputaan koulu)	52
Syyslomalle ja talvilomalle -tapahtumat (Haukiputaan koulu)	53
Osallisuus koulussa (Hiukkavaaran koulu)	53
Oppilaat osana erilaisia tiimejä (Kellon koulu)	53
Osallisuusryhmien vuosikalenteri 2022-2023 (Kellon koulu).	55
Turnaukset	57
Luokkien väliset turnaukset (Merikosken koulu)	57
Ystävöittelut luokkien kesken (Myllytullin koulu)	57
Luokkien välinen koripalloturnaus (Pateniemen koulu)	58
KouluLiiga (opettajien ideapäivillä kirjattu esimerkkeinä: (RajaLiiga/ RitaLiiga/ PöllöLiiga).	59
Koulun superliikkujat Hall of Fame -idea	59
Move!	60
Move!-mittauspäivä (Kaakkurin koulu).	60
Move!-tulosten läpikäynti terveystarkatuksessa -terveydenhoitajan vinkit (Kiiminkipuiston koulu)	61
Move! -Länsituulen tuntimalli ja Move!-toiminnan organisointi (Länsituulen koulu)	61
Move! -fyysisten ominaisuuksien kehittämistunnit (Länsituulen koulu)	61

Vähän liikkuvien aktivointi	66
Vähän liikkuvien aktivointi koulupäivän aikana	66
Ysien toimintaa	68
Ysien gaalaan kuuluvat toiminnot	68
Ysien olympialaiset	68
Liikunnan pienryhmä liikuntatuntipudokkaille	70
Luontoliikunta	71
Tiimien työskentely	72
Tiimiorganisaatiomalli	72
Liikkuva koulu -toimikunta	72
Tiimitoiminta	73
Liikkuva koulu -tiimin toimintamalli ja käytännön toimet	73
Yhteistyö eri tahojen kanssa	74
Yhteistyö nuorisotoimen kanssa	74
Seurakunta	74
Harrastamisen Aarrearkku + OPH:n kerhoraha	74
Terveystiedon ja äidinkielen soveltava LATU	75
Yhteistyö nuorisopalveluiden kanssa	75
Kuntosalikerho yhteistyössä Coren kanssa	75
Sijaistuntimalleja liikuntatunnille	76
Koripallo	76
Lentopallo	78
Polttopelit	81
Sulkapallo	83
Teams opettajien tiedonjaossa	87
Teamsin hyödyntäminen opetusmateriaalien jakamisessa ja ideapankkina opettajakunnan kesken	87

Hyvinvointikyselyt ja hyvinvointimalli 88

Hyvinvointikysely (Laanilan yläaste)	88
Hyvinvointikysely (Länsituulen koulu)	90
Hyvinvointikysely (Pitkäkankaan koulu)	92
Hyvinvointikysely (Pöllönkankaan koulu)	94
Hyvinvointikysely (Rajakylän koulu)	95
Hyvinvointikysely (Ritaharjun koulu)	98
Maailman Paras Minä (Ylikiimingin koulun hyvinvointimalli)	99

Liikkuva koulu luennot ja ideamateriaalit 101

Opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen	101
Liikkuva koulu -ohjelma	114
Liikkuva Koulu ja liikunnan yhteydet oppimiseen.	122
Liikkuva koulu toiminnan mind map	130
Liikuntakorttipaja	135
Joulukalenteri 2023.	138
Joulukalenteri (opettajien ideapäivä).	140

Liitteet 143

Liite 1. Sahan jätkä -kevään toimintapisteliikuntapäivä	143
Liite 2. Hyvinvointipysäkit kouluilla.	147

Vuosikalenteri

Oulun liikkuva koulu -kalenteri

KUUKAUSI	TEEMA / tavoitteet	TOIMINTA JA IDEAT
ELOKUU	KOULUMATKALLA KUNTO KOHENE <ul style="list-style-type: none">Välkkärit/tutorit koolleLiikkuva koulu tutuksiVälkkärihaku info-TV	Koulumatkaliikuntaan kannustaminen <ul style="list-style-type: none">pyöräsankarit & pyöräilytaitokortitKoulumatkakilometrien kerryttäminen luokittain esim. MOTI-pohjalle, jossa näkee reaaliaikaisen etenemisen. Luokanvalvoja/ ope kirjaa viikoittain/omalla tunnillaan Harrastusviikko https://harrastamisensuomenmalli.fi/tapahtumat/harrastusviikko
SYYSKUU	VÄLITUNNIT VIRKISTÄVÄT Ulkoiluun kannustaminen ja/tai sisävälitunnit käyntiin	Kannustaminen ulkoiluun välitunneilla <ul style="list-style-type: none">ulkovälinelainaamollapallojahdillakuvakortti-jahti (kts kohta välituntihaasteet)Perinneleikkejä/pelejä: koko koulun konkka/kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla, mөлky, petankki Sisävälkät Katso ideoita liikuntavälitunneille välituntihaasteista
LOKAKUU	TAUOTETAAN ISTUMISTA <ul style="list-style-type: none">Liikettä oppitunneilleVinkit opettajille + opettajien aktivointi istumisen tauottamiseen	Taukojumpat & haasteet Opettajien haaste: Kuka opettaja toteuttaa eniten tunneillaan istumisen tauottavaa tekemistä → tarra opehuoneen seinälle/ word-tiedostoon. Se kuka kerää eniten tarroja palkitaan!
MARRASKUU	OPITAAN TOIMIEN <ul style="list-style-type: none">Toiminnallinen opettaminenYhteisöllisyys	Vinkkejä toiminnalliseen opetukseen oppiaineittain <ul style="list-style-type: none">toiminnallisia vinkkejä opetukseen Yhteisöllisyyttä henkilökunnan ja oppilaiden välillä <ul style="list-style-type: none">Henkilökunnan haastaminen: lankutukseen, ristinollaan, viiden suoraan, kädenvääntöön... Yhteisöllisyys oppilaiden välillä <ul style="list-style-type: none">Eri luokat/ luokka-asteet keksivät toisilleen haasteita, kisailuja, toiminnallisia tuntejaKatso esimerkkejä välituntihaasteista

KUUKAUSI	TEEMA / tavoitteet	TOIMINTA JA IDEAT
JOULUKUU	TEMPAISTAAN YHDESSÄ	<p>Liikunnallinen joulukalenteri</p> <p>Muuta jouluisia tekemistä Tonttujen metsästys: munajahdin tavoin. Katso ohjeet välituntihaasteista</p> <ul style="list-style-type: none"> Piparinkoristelu-päivä: välituntisin paikassa X pääsee koristelemaan itselleen/kaverille piparin. Tontturata: Liikuntasaliin rakennettu tempurata <ul style="list-style-type: none"> Vapaata kiertelyä Haasterata: esim hernepussi pään päällä Ninja warrior: kuka saa nopeimman ajan Luokkakisana: luokan kaikille oppilaalle otetaan aika ja kymmenen parhaan oppilaan ajat otetaan huomioon. Mikä luokka oli nopein
TAMMIKUU	<p>LIIKETTÄ LIHAKSILLE JA LUILLE Oppitunneille taukojumppiksi/haasteisiin kunto-ominaisuuksia</p>	<p>Haasteita</p> <ul style="list-style-type: none"> ketteryysesti (poliisi-opiston ketteryysradan ohjeistus ja pisteet) Leuanvetohaaste, kyykkyhaaste <p>Katso kohta välituntihaasteet</p> <ul style="list-style-type: none"> 9 erilaista hyppynarusarjaa 25 erilaista hyppynaruhyppyä video Umpihankihaaste: kuka rämpi nopeimmin x-määrätyn matkan umpihangessa.
HELMIKUU	<p>ILO LIIKUTTAA Yhteistä tekemistä koko koululle</p>	<p>Ystävänäpäivä puuhaa</p> <ul style="list-style-type: none"> Speden spelejä/haasteita yhdessä kaverin kanssa: pussihyppelyä, parihyppynaruhyppyä, tarkkuusfutista parien jalat sidottuna, silmät kiinni & jalasta kiinni.... <p>Laskiainen</p> <ul style="list-style-type: none"> Mäenlaskua ja lämmintä mehua <p>Talvipuuhaa</p> <ul style="list-style-type: none"> Hiihtokilometrien keräyshaaste → "Hiihtäen hupia". Esim. MOTi-alustaan. Kysy MOTi:sta kati.grekula@ouka.fi Lumiveistoskisa: Välikkärät/tutorit tuomari.
MAALISKUU	<p>TILAT HOUKUTTAVAT LIIKKUMAAN</p>	<p>Sisätilojen käyttöä</p> <ul style="list-style-type: none"> Sisäsuunnistus: kuvasuunnistusta sisällä Pingisturnaus (katso ideoita turnauksen järjestämiseen kohdasta KouluLiiga) Porrasjuoksua/porrastreeniä koulun sisäportaisa välituntisin
HUHTIKUU	<p>HAUSKAA HAASTEILLA Haastekuukausi</p>	<p>Pääsiäinen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Munajahti, pupujahti <p>Muita hauskoja haasteita:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ihmispyramidi-haasteet luokittain. Kuvat pyörimään koulun infoTVssä Bingot: actionbingo/välituntibingo <p>Katso ideoita kohdasta välituntihaasteet</p>
TOUKOKUU	<p>LIIKUTAAN ARJESSA JA HARRASTUKSISSA Ulkoiluun ja vapaa-ajan harrastamiseen kannustaminen</p>	<p>Unelmien liikuntapäivä 10.5</p> <p>Oppilaat vastaan opet- peli</p> <ul style="list-style-type: none"> Ysit vs opet Kutokset vs opet <p>Lajikokeiluja ja muuta hauskaa tekemistä välitunneille:</p> <ul style="list-style-type: none"> koulun pihalla parkour: vinkit parkouriin Norsupalloa jumppapallolla Pyöräilytempot: pyöräsankarit & pyöräilytaitokortit Puistogolf: vinkit Frisbeegolfputti: ideoita kisoihin
KESÄKUU		

Vuosisuunnitelma

Hiukkavaaran koulu

Tapahtumien ja juhlien vuosikalenteri, jossa kohderyhmät ja toiminnan toteuttamisen vastuuhenkilöt merkittynä. Tästä on liite viestin alussa. Tämän vuosikalenterin otimme käyttöön vasta nyt syksyllä, joten emme ole varmoja miten tämä tulee toimimaan, mutta luotto on kova!

- X vastuu
- x osallistuu

tapahtuma / juhla	pvm / aika	vastuu	alkuop	3-4	5-6	7	8	9
Koulurauhan julistus	elokuu	kiva- ja hyvisopet	x	x	x	x	x	x
Opettajien päivä	5.10.	opet (hupitiimi)						
Sadonkorjuujuhla (kekri, halloween tms.)	lokakuu	pesissä (kielet)						
Lasten oikeuksien päivä (päivänavaus)	20.11.	alkuopet	x	x	x	x	x	x
Itsenäisyysjuhla alakoululle (aamunavaus)	6.12.	5-6 opet	x	x	x			
Itsenäisyyspäivän juhla + ysien kahvitus	6.12.	köksä ja liikunta				x	x	x
Lucia-päivän kulkue	13.12.	ruotsin opet, mu	x	x	x	x	x	x
Joulujuhla	viikko 50	3-4 ja 7 opet, mu	x	x	x	x	x	x
Joulukirkko	joulukuu	mu, srk yhdysope						
Ystävänpäiväjuhla	helmikuu	esim. oppilaskunnan hallitus	x	x	x	x	x	x
Runebergin päivä	helmikuu	pesissä						
Kalevalan päivä	helmikuu	pesissä						
Kirjainjuhlata	maaliskuu	alkuopet	x					
Lukukuu	maaliskuu	kirjasto, kulttuuriopet	x	x	x	x	x	x
Pääsiäinen		pesissä						
Wappu (talent)	huhtikuu	esim. oppilaskunnan hallitus	x	x	x	x	x	x
Eurooppa-päivä ja kv-viikko	9.5.	kv-tiimi						
Kevätjuhla	viikko 21	alkuopet ja 5-6 opet, mu	x	x	x	x	x	x
Kevätkirkko	toukokuu	mu, srk yhdysope						
Ysien gaala	toukokuu	ysit				x	x	x
Päätäjäiset	viikon 22 la	ysien lv:t						x

Muuta

Kasit ja ysit voivat tuoda joulu- ja kevätkuuhliin omaa ohjelmaa halutessaan

Vuosisuunnitelma

Metsokankaan koulu

LIIKKUVA KOULU TIIMI 2022-2023		
Mitä	Miksi	Milloin ja kuka?
1. Vuosisuunnitelman päivitys ja toiminnan alustava suunnittelu	1. Toiminnan suunnittelu	1. Elo-syyskuu, koko LK-tiimi
2. Info Liikkuva koulu -toiminnasta henkilökunnalle (ulkokenttien käyttö taloittain sulan maan aikana ja talviaikaan). Koulun liikuntasuunnitelma	2. Liikkuva koulun toimintatavat tiedoksi ja tutuksi henkilökunnalle sähköpostin välityksellä.	2. Elokuu, tiimin pj Marras- ja joulukuu, pj
3. Väkkäritoiminnan käynnistys Iso-metso, Pikkumetso ja Korpimetso Väkkärikoulutus uusille Väkkäreille Väikkälainaamon avaus viikolla 34	3. LK-tiimi näkyväksi oppilaille, oppilaiden välinen yhteistyö, hyvinvoinnin lisääminen Välineitä ja toimintaa välitunneille	3. Elo- ja syyskuu, tiimin työparit taloittain
4. Yleisurheilukisat = osallistutaan kouluna Hiihtokisat = osallistutaan kouluna	4. Kaupungin koulujenväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen	4. Elo- ja syyskuu YU, työparit taloittain Helmi- ja maaliskuu H, työparit taloittain
5. Wilma-viesti huoltajille LK-toiminnasta ja koulujenvälisiin kilpailuihin osallistumisesta	5. LK-toiminta näkyväksi koteihin	5. Elo- ja syyskuu, pj
6. Liikuntavälineet	6. LK-tiimi koordinoi välineiden ja varastojen siisteyttä Pyritään pitämään sesonki-välineet helposti saatavilla.	6. Pitkin lukuvuotta, LK-tiimi
7. Tempausten suunnittelu - yläkoulun liikuntatunnit 1.-2. lk - kuukausihaasteet - liikunnallinen kummitoiminta - liikunnallinen joulukalenteri - väkkähaasteet yläkoululaisille - väkkäturnausta jossain lajissa (yläkoulu)	7. Oppilasryhmien välinen yhteistyö, isot pääsevät ohjaamaan mielekästä toimintaa pienille, hyvinvoinnin lisääminen, lisää askelia koulupäivään Oppituntien/koulupäivien toiminnallisuus Liikunnan lisääminen koulupäivään Luokkahengen parantaminen Mielekästä toimintaa välitunneille.	7. Pitkin lukuvuotta, LK-tiimi
8. Kaupungin Liikkuva koulu-koulutuksista ja tapahtumista tiedottaminen henkilökunnalle	8. Oppituntien/koulupäivien toiminnallisuus, liikunnan lisääminen koulupäivään, luokkahengen parantaminen, hyvinvoinnin parantaminen	8. Pitkin lukuvuotta, pj

LIIKKUVA KOULU TIIMI 2022-2023		
9. Seurayhteistyö (esim. pesäpallo, jalkapallo, miekkailu, läskipyörävaraukset, lentopallo)	9. Lajeihin ja seuratoimintaan tutustuminen ja lähialueen liikuntatarjonta tutuksi, harrastuskipinän sytyttäminen	9. Pitkin lukuvuotta, LK-tiimi
Mitä	Miksi	Milloin ja kuka?
10. Telinevoimisteluviikot	10. Tilojen järkevä käyttö, helpotetaan opettajien arkea, opettajien välinen yhteistyö	10. Viikot 46-47, pj
11. 9.lk tanssit	11. Juhlakäytänteiden opetteleminen, juhlaperinteet liikunnan keinoin	11. 14.12.2022, yläkoulun tiimipari
12. Unicef-kävely	12. Matalankynnyksen tapahtuma, kodin ja koulun yhteistyö, yhteisöllisyys, hyvän tekeminen yhdessä	12. 19.5.2023, LK-tiimi (tiimiltä ohjeistus)
13. Metsoliiga	13. Yhteisöllisyys, perinne	13. Karsinnat luokka-asteittain omien liikuntatuntien puitteissa ja finaali 24.5.2023. LK-tiimiltä ohjeistus.



Koulumme on liikkuva koulu

Myllytullin koulu

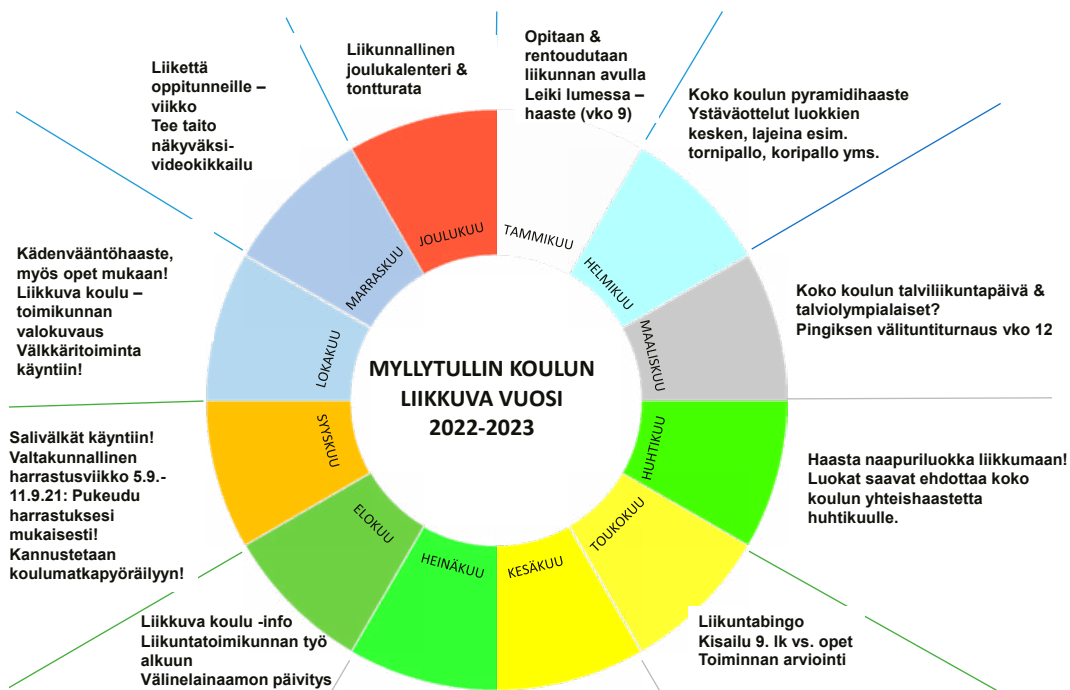
Tavoitteena nykyistä toiminnallisempi ja liikkuvampi koulupäivä sekä hyvinvoivat lapset ja aikuiset

- Kehitetään ja tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä
- Tauotetaan opetusta ja kokouksia, istutaan vähemmän
- Liikutaan läpi päivän: toimiva välitunti- välinelainaamo, säännölliset salivälkät ala- ja yläkouluun, monipuoliset opetusmenetelmät ja niiden vahvistaminen kouluttamalla, ulkoiluun kannustaminen, välkkäritoiminta
- Oppilaat ja opettajat mukaan suunnitteluun ja toteutukseen

- Tiedottaminen Liikkuva koulu asioista näkyvämmäksi (infot vanhemmille Wilmassa, oppilasinfot & tapahtumakello liikuntasalin oveen esille)
- Joka kuukausi tapahtuu jokin yhteinen vuosikellon liikuntajuttu & hyväksi havaitut liikuntatempaukset jatkuvat, esim. toiminnallinen joulukalenteri, luokkahaasteet...
- Toiminnallisen opetuksen ideoiden aktiivinen jakaminen opettajien kesken
- Välkkäritoiminnan kehittäminen
- Välinelainaamon toiminnan jatkaminen
- Oulun koulujen urheilukilpailuihin osallistuminen mahdollisuuksien mukaan
- Liikkuvan koulun toiminnan yhteisarviointi yhdessä lukuvuoden loppuksi

Uutta ja vanhaa lukuvuonna 2022-2023

- Liikkuva koulu -toimikunnan säännölliset kuukausikokoukset
- Säännölliset salivälkät ala ja yläkouluille



Elokuu 2022

- Liikkuva koulun jäsenten valinta luokittain
- Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 23.8.2021 → vuosikellon suunnittelu
- Välinetuntivälinelaatikon siivous ja päivitys sekä toimintatavan kertaus kaikille luokille aamunavauksella
- Piha alueen pelialueiden sääntöjen tarkastus & esille laitto
- Pingispöydän sääntöjen laatiminen

Syyskuu

- Ylä ja alakoulun säännölliset salivuorot pyörimään.
- Pukeudu harrastukseksi mukaan!
- Valtakunnallinen harrastusviikko 5.9.-11.9.2022.
- Kävele tai pyöräile kouluun!
- teemaviikko (vko 38)

Kuvalähde: <https://www.keskiuusimaa.fi/paikalliset/1451319>



Lokakuu

- Kädenvääntöhaaste: 10.10.–14.10.(vko 41)
- Välikkäräkoulutus 27.9. → Toiminta käyntiin viikolla 40, tiistaisin ja torstaisin klo. 11.00–11.30, viikko/oppilaspari.
- Välikkärivälineiden kokoaminen

Marraskuu

- Liikettä oppitunneille viikko (aamunavaus, vko 45)
- ma: sovittu liike tai asento vastatessa
- ti: työskennellään esim. seisten tietty aika tunnista
- ke: oppilaat keksivät taukojumppaliikkeitä, 1 tauko/45 min oppitunti
- to: opettaja kysyy läksyn toiminnallisesti esim. väitteillä, joihin vastataan liikkein tai viemällä vastauskirjan käytävään yms.
- pe: aivojumppaa
<https://ryhmarenki.fi/paattelypahkinat/>
- Opettaja valitsee em. sivuilta vähintään yhden harjoituksen. Harjoitus tehdään päivän 1. oppitunnilla.
- Tee taito näkyväksi videokikkailu. Oppilaat voivat lähettää erilaisia liikuntahaaste-videoita Liikkuva koulu toimikunnalle. Videot esitellään vkolla 47. Esim. <https://www.youtube.com/watch?v=00AfSUFPCtI>

Joulukuu

- Toteutetaan perinteinen tontturata liikuta-saliin. Isommat oppilaat ohjaavat pienempiä.
- Liikunnallinen joulukalenteri toimivaksi koko koulussa

Tammikuu

- Leiki lumessa -haaste (vko 3)
- Opitaan ja rentoudutaan liikunnan avulla (vko 4)
- ✓ Kertotalut portaisiin <https://www.geogebra.org/m/s6TRxHGS>
- ✓ [päivän sana liikuttaa](#)
- ✓ [lukuja liikkuen](#) -vinkkejä alkuopetukseen
- ✓ [vinkkejä luokkaan](#)
- ✓ [liikkuva Alias](#)
- ✓ [vinkkejä luokan ulkopuolelle](#)
- ✓ [päässälasku Twister](#)
- ✓ [Toiminnallisia tehtäviä alakouluun](#)
- ✓ [Toiminnallistamisvinkkejä kaikkiin oppiaineisiin](#)
- ✓ Toiminnallisen oppimisen verkkokoulu [-facebook sivut](#)
- ✓ [Helppoja tapoja lisätä liikuntaa oppitunneille](#)

Vinkkejä liikettä oppitunneille -viikkoon

Ideoita

- Skillilataamosta
<http://www.skillilataamo.fi/>

Jumppakissan taukojumppa

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=3gGpRiV09uU
Myös muut Jumppakissan videot: <https://www.youtube.com/c/jumppakissa>

Ideoita terveiden elämäntapojen jalkauttamiseen nuoren elämään

- <http://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit>

Smart Moves: videoita taukoliikuntaan

- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLDlux754GmPqGuE8YCVyIG-RSCU7hS-CC>
- Sopikaa luokkaan "taukojumpan" pitäjät

Helmikuu

- Pyramidihaaste luokittain vko 6, kuvat esille ystävänäpäivänä 14.2
- Liikuntataistot luokkien kesken helmikuussa

Maaliskuu

- Alakoulujen hiihtoviikko 8
- Talviliikuntapäivä vko 9
- Pingiksen välituntiturnaus vko 12

Huhtikuu

- Oppilaiden ehdottama haasteviikko koko koululle! Ehdotuksia kerätään vkot 14 & 15 liikuntasalin oveen, toteutus vkolla 16.

Toukokuu

- 9. luokkalaisten ja opettajien välinen ottelu sovituissa lajissa
- Liikuntabingo: Keksitään itse liikkumisen bingoruudukko lähialueen liikuntamahdollisuudet huomioiden. Palautettujen bingoruudukoiden kesken arvonta pienestä palkinnosta.
- Liikkuva koulu toiminnan arviointi oppilaiden ja opettajien kesken



Toiminnallinen opetus

- Kokeile rohkeasti erillaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä
- Ehdotuksia toiminnallisuuden kehittämiseen löytyy täältä:
 - Valmiita X-breikkejä esim. toiminnalliseen sanaston kyselyyn <http://www.slideshare.net/search/slideshow?searchfrom=header&q=xbreikki>
 - Vinkkejä Liikkuva koulu -sivulta <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/>
 - Toiminnallisia opetusvinkkejä videon kera www.topata.fi
 - Liikuntabreikit paikallaanolon tauottamiseen oppitunneilla <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/liikuntabreikit-paikallaanolon-tauottamiseen-oppitunneilla/>
 - Liikkuen matikkaa: toiminnallisia tehtäviä matematiikan opetukseen <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/liikkuen-matikkaa-toiminnallisia-tehtavia-matematiikan-opetukseen/>
 - Laululeikit Youtubesta
 - Teippauksia luokan lattiaan/käytävälle

LIIKKUVA KOULU TOTEUTTAA LUONTEVALLA TAVALLA OPSIA

"Oppivassa yhteisössä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle ja irrottaudutaan istuvasta elämäntavasta"

"Työtavat: Kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat sekä eri aistien käyttö ja **liikkuminen** lisäävät oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistavat motivaatiota"

"Hyvinvointi ja turvallinen arki: **Liikkuminen** sekä mielen hyvinvointia edistävät toiminnot ovat luonteva osa koulupäivää"

Laaja-alaiset taidot: Ajattelu ja oppimaan oppiminen, monipuolinen **liikkuminen** ja motoriset harjoitukset tukevat ajattelun kehittymistä ja oppimista.

Liikkuva koulu ajatusta täytyy pitää koko ajan yllä, muuten se hiipuu.

Avoin, positiivinen tekemisen meininki ja hyvä esimerkki vievät parhaiten eteenpäin. Asenne ratkaisee!

TÄRKEIN JUTTU:
Tällä kaikella edistämme oppimista!

Rentoutus ja rauhoittumisharjoituksia päivään

Rentoutumisharjoituksia esim. joogaa, hengitysharjoituksia

Vinkkejä:

- Rentoutumisharjoitus lapselle <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/14-lasten-rentoutusharjoitukset>
- <https://mieli.fi/vahvistamielenterveystasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

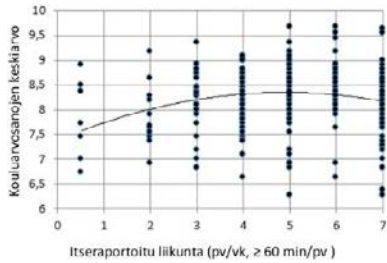


Kuvalähde:

<https://hidastaelamaa.fi/rauhoittumiskortit/>

Liikunta on myönteisessä yhteydessä koulumenestykseen

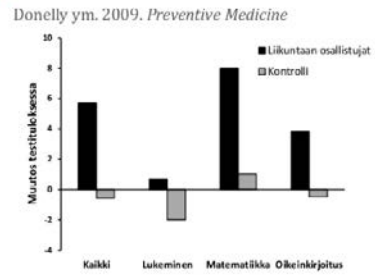
<https://docplayer.fi/68691379-Liikunnan-merkitys-oppimiselle-heidi-syvaoja-tutkija-likes-tutkimuskeskus-jyvaskyla.html>



Liikunnallisesti aktiiviset lapset saivat parempia arvosanoja kuin vähän liikkuvat lapset.

Syväoja ym. 2013
Medicine & Science in Sports & Exercise

Oppiainekohtaiset testitulokset lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa paranivat kolmen vuoden aikana.

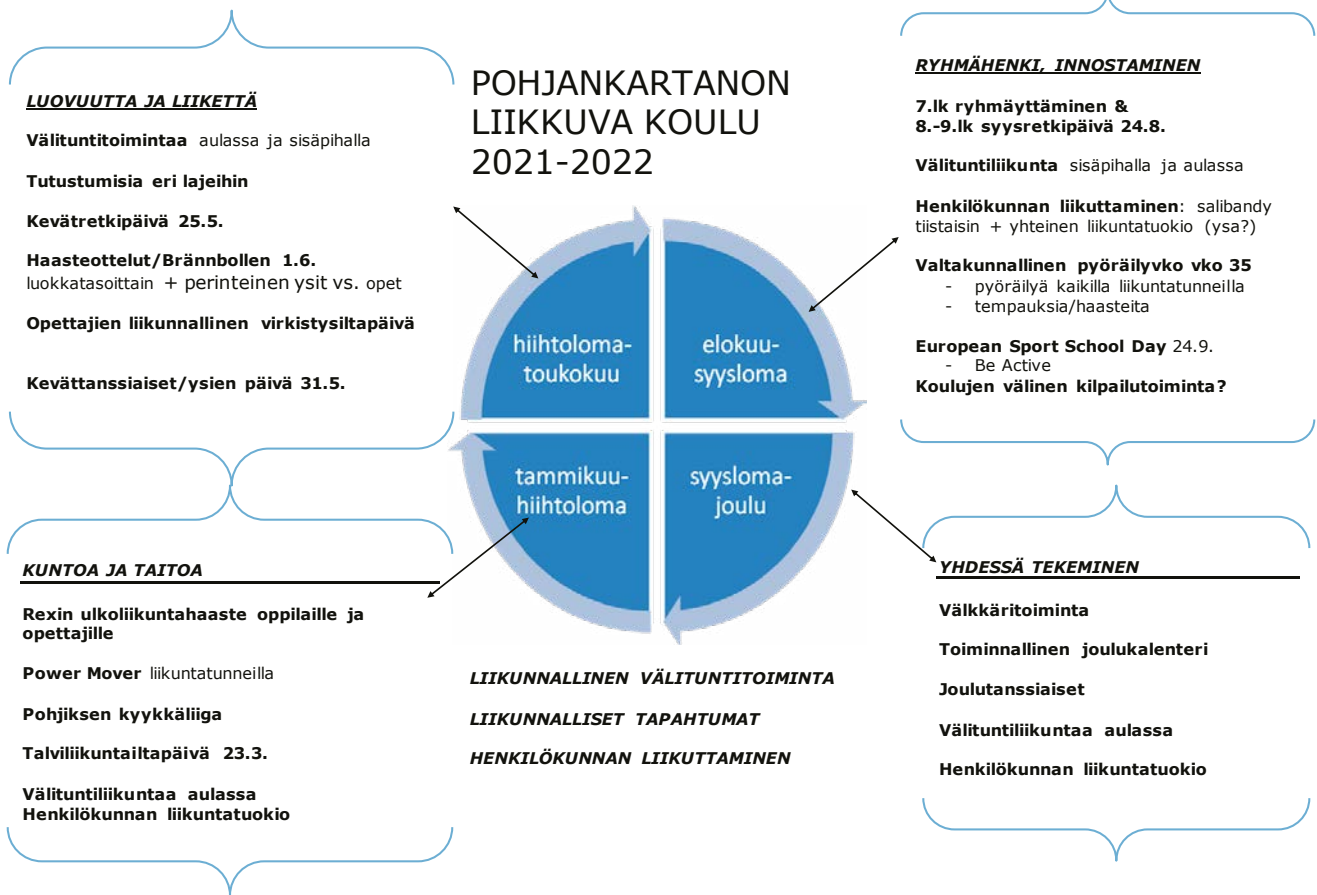


Heidi Syväoja 2015



Vuosisuunnitelma

Pohjankartanon koulu



Kuvalähde: <https://www.ouka.fi/pohjankartanon-koulu>



Liikkuva koulu – lukuvuosisuunnitelma 2022–2023/yläkoulu

Rajakylän koulu

Elokuu

- Suunnittelu
- Liikuntavälkät ti + to (liikuntasali + kuntosali)
- Move! -mittaukset (5.lk + 8.lk)

Syyskuu

- Be Active 28.9. (8.luokkalaiset + Valo)
- Viikkoliike starttaa. Koko lukuvuoden ajan 2. oppitunnilla toteutettava taukojumppa. Tiedotus viikkotiedotteessa.
- Koulujenväliset YU -kisat (oppilastoimitsijat!)
- Tanssikerho syyslukukauden ajan to klo 15-16 (9.luokan oppilaat ohjaajina, Vive valvoo)
- Välituntiliikuntavälineitä pihalle
- YO-kirjoitukset liikuntasalissa

Lokakuu

- Yhtenäiskoulupäivä 21.10.
- Liikuntavälkät 1-2 x viikossa (liikuntasali/ kuntosali)

Marraskuu

- Tempuvälkät 2 x viikossa (+ kuntosali)
- HIIT -treeni henkilökunnalle

Joulukuu

- Kuntosalivälkkä 1 x viikossa

Tammikuu

- Biljardipöytä nuokkarilta koululle

Helmikuu:

- Liikuntavälkkä 1-2 x viikossa
- Salaliiketeoria vk 6
- Liikkuva koulu –foorumi 7.2. (Iina + Lilja)
- Uusien liikuttajien rekrytointi
- 8. luokan musikaali 23.2.

Maaliskuu

- Talviliikuntapäivä (6.–9.lk)
- Liikkuva koulu –nykytilan arvion täyttäminen: Iina, Sinikka, Vive
- Iltakäytön määräraha- toiveet 24.3.
- Yläkoululaisten välituntiliikuntaväline- toiveet vk 13
- YO-kirjoitukset liikuntasalissa

Huhtikuu

- Tietomaan välineet vk 14
- Jenna harjoittelussa huhti-toukokuun:
 - Välituntiliikunta ma, ke ja pe (työille omat vuorot!)(klo 11.15–11.50)
- Kouluhaastattelu 6.4.
- Rajis-Cup vk 16 (TET-harjoittelussa Onni)
- Toiminnallisen opettamisen haastekam- panja vk 16 + 17 (viikkotiedotteeseen 11.4.)
- Pingis- välituntikisat huhti- tai toukokuussa?

Toukokuu

- Välituntiliikunta ma, ke ja pe (klo 11.15–11.50)
- Toiveet todex 11.5. (Kaupunkisota tai Disco)
- Ysien tanssiaiset 19.5.
- Amazing Race Rajis 2023 vk 22?
- Opet vs Ysit –pesispeli 2.6.
- 9A vs 9B vs 9C -futispelit vk 22?
- Pingis -välituntikisat huhti- tai toukokuussa?

Välitunnit, liikuntahaasteet ja kampanjat

Välituntitoiminnan ideat, välituntitoiminta

Välituntibingo (Kellon koulu)

Oppilaskunnan hallitus järjesti lukuvuonna 2022-2023 välituntibingon joka torstai. Bingo järjestettiin ohjaavan opettajan luokkatilassa pitkällä välitunnilla klo 12.00-12.15, joka Kellon koulussa on ulkovälitunti. 15 minuuttia on sopiva aika bingon järjestämiselle.

Oppilaskunnan hallituksen jäsenet valmistelivat bingon etukäteen; ostivat bingokoneen, tulostivat bingolaput "Bingo -generaattorista", kävivät ostamassa tikkareita bingoon tai käyttivät koulun lahjoittamia lakupatukoita palkinnoiksi. Bingolapun täyttämiseen parhaimmin sopivat puuvärit tai lyijykynät - kokemuksen kautta huomasimme, että tussit sotkivat pöytiä, joten niistä luovuttiin. Myös keräyspaperikori oli lähellä, johon bingolaput laitettiin bingon jälkeen.

Hallituksen väestä bingoa oli paikalla pitämässä aina noin neljä henkilöä ja he myös valvoivat bingon itsenäisesti ilman opettajaa. Bingon pitäjät olivat yhdeksäs luokkalaisia. Aluksi ohjaava opettaja oli bingon alussa katsomassa, että osallistujat rauhoittuvat eikä liikaa väkeä tulisi paikalle. Bingoon osallistui sen verran väkeä kuin pulpetteja oli luokassa. Ohjaavalla opettajalla oli

välituntivalvonta, joten tämä oli yksi syy, miksi paikalla ei ollut opettajaa ja huomasimme, että bingo sujui luokassa mukavasti oppilaiden toimesta ja järjestyshäiriöitä myös näistä selvittiin (paitsi kerran tuli liikaa väkeä luokkaan ja opettaja patisti ylimääräiset pois). Täten emme jatkossakaan toista opettajaa luokkaan pyytäneet valvomaan. Samalla käytävällä päivysti luokan oven ulkopuolella kaksi sisävalvojaa, joten tarpeen tullen opettaja olisi ollut saatavilla.

Bingon pitäjät palkitsivat viiden rivin bingosta ensimmäisen rivin bingon. Tämän jälkeen piti olla kaksi riviä täytettynä, että sai bingo - sitten kolme riviä ja lopuksi koko lapun, että sai bingon. Palkintoja täten oli 4 kappaletta ja parhain palkinto säästettiin viimeiselle bingolle.

Ps. Tässä vielä linkki Bingo -generaattoriin, josta saa 30 kappaletta ilmaisia bingokuponkeja. <https://myfreebingocards.com/bingo-card-generator>

Ystävällisin terveisin *Maarit Tuhkala*, Kellon koulun oppilaskunnan ohjaava opettaja

Rentoutumisvälitunnit

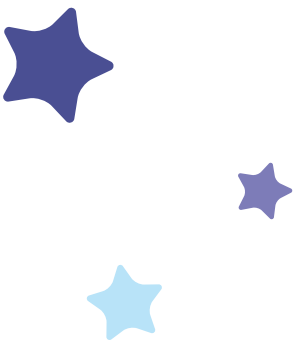
(Jäälin koulu)

- Hyvinvointitiimi järjestää
- Yläkoululaisille 1 välitunti/vko
- Alakoululaisille 1 välitunti/vko
- Tila on koulumme monitoimitila, jossa kokolattiamatto tai pieni liikuntasali
- Valaistus hämärä
- Patjat lattioilla
- Oppilaalla halutessaan kotoa viltti mukana
- Ohjattu rentoutusharjoitus nauhalta tai puhuttuna
- Yksi tai kaksi opettajaa valvomassa, että rauha säilyy
- Rentoutumisvälkästä tiedotetaan Wilmas-sa, kuulutuksin ja koulun infotauluissa

Rentoutumisvälitunnit

(Laanilan koulu)

Jokaiselle yläkoulun luokkatasolle on merkattu viikossa yksi 15 minuutin rentoutumisvälitunti ruokavälitunnin aikaan eräässä luokkatilassa. Luokasta on muuten valot pois, mutta tunnelmavalona on galaksiprojektori, joka heijastaa tähtikuviota kattoon. Luokassa on patjoja, vilttejä ja tyynyjä, joiden avulla oppilaat voivat ottaa mukavan asennon. Rentoutumistilassa ei soi musiikkia, ja hiljaisella äänellä juttelu on sallittua. Tarjolla on myös värityskirjoja, jos niiden tekeminen kiinnostaa. Osallistujamääräksi on rajattu 10 henkilöä, ja rentoutumistilaan saa tulla vain osaksikin aikaa.



Liikuntakerhojen pitäminen välitunneilla

(Länsituulen koulu)

Yläkoulun oppilaille on pidetty kaupungin kerhorahoituksesta maksettuna liikuntakerhoja ulk välituntisin 1krt/viikko. Yläkoulun liikuntakerho on ollut niin suosittu, että meidän tuli kuluvan lukuvuoden aikana porrastaa sitä niin, että jokainen yläkoulun luokka-aste sai kerhovälitunnin sisällä joka kolmas viikko. Loppukeväältä kerhorahoja jäi käyttämättä ja saimme pitää muutaman viikon ajan kerhoja niin, että jokaisella luokka-asteella oli kerho 1krt/viikko. Liikuntakerhossa sali on jaettu kolmeen lohkokon ja valvomassa on kaksi liikunnanopettajaa. Yhdessä lohossa pelataan "kovan pallon peliä" (Korista/jalkapalloa), yhdessä kevyen pallon pelejä (lentopallo, sulkapallo) ja yhdessä vauhdikkaita mailapelejä (sähly/tennis/pickleball).

Välituntikerhoille on todella kova kysyntä ja oppilaat viihtyvät siellä hyvin ja purkavat energiaa. Posket ovat usein punaisemmat kuin liikuntatunneilla. Harmillista on, että kerhon pitäminen on kiinni aina niukoista määrärahoista. Periferian alueelle on hyvin haastava saada ulkopuolisia kerhon pitäjiä, joten liikuttamisen mahdollisuus on koulun opettajista kiinni ja valitettavasti tyyssää aina jossain vaiheessa rahoituksen puutteeseen. Koululle annettavissa kerhorahoissa on "korvamerkitty" summa, mitä koulun sisäiset pitäjät saavat käyttää. Hyvä päähkinä ylemmällä tasolla olisi mietittäväksi, että mistä rahoitus tällaiseen toimintaan löytyisi?

Rentoutusvälitunnit

(Kansainvälinen koulu)

Koulussamme järjestetään rentoutusvälitunteja kerran viikossa niin sanotuilla pitkillä välillä, jolloin oppilailla on välituntia 30min. Koulumme draamaluokkaan voi silloin tulla halutessaan ja mitään ilmoittamatta rentoutumaan tai vain hiljentymään. Oppilas voi osallistua opettajan ohjaamaan meditaatio/rentoutumistuokioon, mutta voi jättää tämän myös tekemättä olemalla vain hiljaa ja levätä.

Ideoita välitunneille

(opettajien ideapäivä)

- Luokkapallot
- Liikunnallinen joulukalenteri
- Just Dance Now- aplikaatio
 - Tietokoneella <https://justdancenow.com/> osoitteeseen. Oppilaalle pitää olla kännykässä sovellus Just Dance Now (löytyy AppStore/Play kaupasta).
 - Ei tarvitse kirjautumisia
 - Tietokoneella avaa nettisivu ja valitse jokin kappale
 - Oppilas syöttää puhelimeensa numero-koodin näytöltä ja peli alkaa
 - Puhelin pitää olla oikeassa kädessä ja liikkua mukana. Samalla saa pisteitä miten hyvin peli menee
 - Haasteita: Voiko oppilas päättää itse biisin? Sama näyttö näkyy oppilaalla kuin tietokoneen näytölläkin ja kummasta tahansa voi valita seuraavan kappaleen
- Liikkuva koulu joulukalenteri
- Musiikkia mukaan liikuntavälitunneille!

Välituntihaasteet

(opettajien ideapäivä)

Yleistä

- Hyvä olisi jokin pieni palkinto olla, jolla motivoi haasteisiin mukaan. Tikkari? Välipalapatukka? Koulun budjetista vähän rahaa tähän.
- Isompiin haasteisiin kannattaa kysyä sponsoripalkintoja esimerkiksi kunto-saleilta (kertakäyntejä/1kk-kortteja) tai Reenikselle kertakäyntiä.
- Instagram hyvä paikka tuoda haasteita julki, kun oppilaat ovat siellä aktiivisesti
- TikTok myös olisi varmasti suosittu?
- Mikäli koululla jokin ilmoitustaulu/InfoTV/ vastaava, niin sielläkin voi infoilla haasteista

Erilaisia haasteita

- Speden spelit: parihyppynaruhyppy kymmenen putkeen, hulavanteen läpi nopeuskisa..
 - Voisiko liikuntatuutorit vetää tällaista välitunneilla esimerkiksi aulassa? Onnistuneista suorituksista tikkari?
- Poliisikoulun ketteryydesti <https://polamk.fi/ketteryysskoe>
 - Liikuntavälkällä järjestettävissä ja opettaja/liikuntatuutorit ottaa aikaa
- Pallojahti pihalla
 - Vätkärit piilottavat ympäri koulun pihaa palloja/tms. ja julkaisevat salamyhkäisen kuvan pallon olinpaikasta. Kuvat julkaistaan koulun somessa/infoTV:ssä ja välitunnin aikana oppilaat etsivät palloja. Löytäjä tuo pallon vätkäriille ja saa palkinnon
- Munajahti
 - Pääsiäisen aikaan koululle piilotettu pieniä lippuja, jotka viemällä opehuoneeseen saa suklaamunan itselle.
- Kädenvääntökisa
 - Yksi välitunti, jossa kädenvääntöpöytä.
 - Voittaja pöydällä ja kuka tahansa saa haastaa
 - Joka pöydällä välitunnin lopuksi on voittaja
- Luokkien välinen leuanvetokisa (yhteistulos)
 - Voisiko joku erikoisviikko olla kun liikuvakouluvastaava on liikuntasalissa ottamassa tuloksia
 - Jokaiselle luokalle varattu 10min aikaa käydä salissa vetämässä tulos päivän aikana
 - Kovimmalle tulokselle joku palkinto?
 - Vastaavalla idealla voi vaikka koripalloheittokisa (jokaiselta luokkalaiselta yksi heitto) ym. vastaavia
- Pyörärata: [pyöräilytaitokortit](#)
- Pyöränkunnan tarkistaminen: [pyöränhuolto -tehtävät](#)

- PINGIS-tehtävät
 - Pingiksen tarkkuusheitto ylhäältä ämpäriin: esim. yläkerroksesta heitto alas.
 - Pingispallon puhallus kolmen henkilön ryhmissä lähtöviivalta matalaan tötseen, jossa reikä. Ryhmän täytyy saada pallo puhallettua tötseen reikään.
- Action-liikunta BINGO
 - Jokin ruudukko, jossa on Action liikunnan eri paikat
 - Aika vaikka 2kk ehtiä tehdä ja saada mahdollisimman paljon bingoja.
 - Yhdestä bingosta lappu arvotaan
 - Selfiet aina paikalta ja todennus opettajalle, kun bingolapun palautus
 - Arvotaan voittajien kesken joku palkinto
- VälituntiBINGO:
 - Selfiesuunnistusbingo/ touhusuunnistusbingo: joukkueilla/pareilla yhteislähtö. Nopeimmat suorittajat voittavat palkinnon
 - Sovittu jokin maali, johon joukkueet tulevat, kun ovat valmiit
- Curling
 - Jäädetytyllä kanisterilla koulun jäällä.
- Kuvakorttijahti:
 - Munajahdin tavoin. Etsitään pelikortteja tai muita kuvakortteja. Löytäjälle palkinto.
- Tarkkuusheittohaaste hernepusilla
- Kuntosalihaasteet
 - Viikko aikaa suorittaa mahdollisimman monta toistoa. Raportointi opettajalle viikon päätteeksi
 - Yksilösarja/luokkasarja
 - Leuanveto: Puhdas leuka 1p, avustettu ½p, koukkukäsiriipunta 5s=1p, riipunta 10s=1p
 - Pistoolikyky: Puhdas 1p, avustettu ½p, kahden jalan kyyky ¼p
 - Punnerrus, polvet maassa (tytöt)
 - Vatsarutistus
 - Lankkuminuutit, montako minuuttia viikossa
- Kin Ball – lentopallo
- Telinevoimisteluvälineet salissa
 - Luokkien välinen kisa radalla, joka sijoitetaan saliin
 - 10 parhaan oppilaan tulokset lasketaan yhteen
 - Paras luokka palkitaan



Kuukausihaasteet

Kuukausittaiset liikuntahaasteet

(Laanilan koulu)

Elokuu: Luokkienväliset futispelit Hovisuofestien yhteydessä

Lokakuu: Luokkienvälinen 5 vs 5 koripallo. Alkuserjat on pelattu esimerkiksi liikuntatuntien yhteydessä tai opettajan hyppytunneilla. Peliaika 10 minuuttia. Finaaliottelu on striimattu luokkiin, ja oppilaista valittu selostajat juontamaan ottelun. Koko turnauksen voittaja on päässyt haastamaan opettajista kootun joukkueen.

Marraskuu: Sulkapalloturnaus. Järjestetty turnaustunti, jolloin pelattu kaksinpelinä pelit 11 pisteeseen. Voittaja etenee jatkkoon, häviöjä tippuu kisasta. Oppilaat ovat itse toimineet tuomareina omissa otteluissaan. Työille ja pojille omat sarjat.

Joulukuu: Luokkienvälinen leuanveto. Jokainen halukas oppilas luokalta yrittää vetää leukoja. Luokan lopputulos on yhteensä vedettyjen leukojen lukumäärä. Leuanveto lähtee suorilta käsin roikunnasta (vastaote tangosta). Hyväksytyssä suorituksessa leuka käy tangon yläpuolella ja kyynärnivelet palautuvat suoriksi ennen seuraavaa leuanvetoa

Tammikuu: Kuka penkkaa eniten? Poikien sarjassa painona tangossa on 70% omasta painosta, joten osallistujat punnitaan ennen kisasuoritusta. Tyttöjen sarjassa voittaja on se, joka nostaa useamman toistomäärän tangolla, jonka yhteispaino on 30 kg (tanko 20 kg + 5 kg painot kummassakin päässä). Penkkipunnerrustyylillä on sama kuin poliisikoulun pääsykokeissakin, eli:

”Ota tangosta omavalintainen ote. Aloituksessa pidä kädet suorana, kyynärnivelet oienneena. Jalkojesi tulee olla irti lattiasta (jalkapohjat penkillä tai nilkat ristissä penkin yläpuolella). Takamuksesi tulee pysyä penkissä. Laske tanko alas niin, että se koskettaa rintaasi (pallean yläosaa) ja nosta se ylös suorille käsille yhtäjaksoisesti.”

Täältä linkistä löytyy vielä video tekniikasta: <https://polamk.fi/penkkipunnerrus>

Helmikuu: Pingis. Järjestetty turnaustunti, jolloin pelit pelataan 1vs1 (kaksinpeli) yhteentoista pisteeseen, kahden pisteen erolla. Ensimmäiset vastustajat arvotaan, ja voittajat etenevät jatkkoon. Oppilaat tuomitsevat itse omat pelinsä.

Maaliskuu: Oppilaiden toive

Huhtikuu: Oppilaiden toive

Toukokuu: 3x3 katukoris. Joukkueessa pitää olla vähintään 3 pelaajaa ja enintään 5. Kentällä on 3 pelaajaa kummastakin joukkueesta. Peliä pelataan yhteen päädyssä olevaan koriin. Korista saa yhden pisteen, ja kolmosen kaaren takaa tehdystä korista saa kaksi pistettä. Hyökkäysvuoro vaihtuu joka korin jälkeen. Peliaika ollut 8 minuuttia. Turnauksen voittajaluokka on päässyt haastamaan opettajien joukkueen.

Liikkuva koulu -vastuuopettaja on mainostanut näitä kisailuja Wilman kautta ja koulun Instagram-tilillä. Kisojen jälkeen Instagramiin on tehty päivitys tuloksista, ja voittajaoppilas/luokka on saanut toivoa lähikaupasta haluamansa pienen herkkupalkinnon.

Kuukauden kisa- vinkit (opettajien ideapäivillä suunniteltu)

- Koripallo
 - 5 vaparin heittoyritystä, jos saat kolme koriin → palkinto
 - 3p heitto: Kolmesta heitosta vähintään yksi koriin → palkinto
- Lentopallo
 - Tarkkuus sormilyönti/hihalyönti koripallokoriin. Esim 5 yritystä, jos 2-3 menee sisään voitat palkinnon
 - Sormilyönti/hihalyöntipallottelu seinän kanssa. X-määrän saatuaan voitaa palkinnon.

- Sää/futis
 - Ylärimahaaste: Saatko X paikalta vedettyä pallon, joka osuu maalin ylärimaan
 - Maalivahtipressuun/kankaaseen 3 vetoa, väh. Yksi sisään → palkinto
 - Tutkaan veto
 - Pomputtelut
- Hyppynaruhyppely
 - Parin kanssa (jonomuodostelmassa peräkkäin) hyppynaruhyppyjä kymmenen putkeen → palkinto
 - Voi varioida: parit vierekkäin. Toinen parista katse eteenpäin, toisella taaksepäin.
- Tarkkuuspotku parin kanssa.
 - Parin kanssa sidotaan jalat yhteen ja yhteen sidotuilla jaloilla potkaisu palloon. Jos saatte pallolla keilan kaatumaan → palkinto
- Pussihyppelykisa joukkueittain merkityn tötösän ympäri.
 - Voittajajoukkueille palkinto.
- Pingispallon puhallus tötösän sisälle. Kolmen hlön ryhmissä lähtö viivalta pingispallon kanssa. Pingispalloa tulee liikuttaa eteenpäin puhaltamalla palloon, pallo tulee saada matalan tötösän sisään.
- Yhteistaideteos, jota työstetään kuukauden ajan välitunneilla ja lopuksi teos kiinnitetään koulun seinälle.
- Nyyttäri-teemalla tuodaan opehuoneeseen terveellistä tai ei niin -terveellistä purtavaa tarjolle.
- Aamupuuro oppilaille.
- Salainen ystävä -tempaus, jossa jokainen tekee tai hankkii pienen yllätyksen jollekin toiselle (järjestävä tiimi nimeää, kuka on kenenkin salainen ystävä).
- Pääsiäisen munajahti.
- Valokuva pokaali kädessä (teksteinä esim. "Vuoden äitihahmo", "Vuoden ilopilleri", "Vuoden tsemppari", "Vuoden aina ei jaksa", "Vuoden mistä sais motia?", "Vuoden kahvia lisää kiitos", "Vuoden kyllä se siitä" jne.). Käytettyjä vanhoja pokaaleja, joihin on maalarinteipillä kiinnitetty erilaisia "titteleitä". Halukkaat saa ottaa itsestään valokuvan pokaali kädessä. Hauskuutta työ-/koulupäivään.
- Välituntibingo: perinteinen bingokone sekä bingoruudukot ja "bingoemäntä". Joku kiva pieni palkinto voittajalle...esim. Tikkari, suklaapatukka tms.
- Taukojumppavälineitä opehuoneeseen.
- Vilttejä, kirjoja, hierontalaitteita, rauhallista musiikkia opehuoneeseen tai johonkin luokkaan oppilaiden välituntikäyttöön.
- Eväsretki lähiluontoon.
- Kirja- ja elokuvavinkkausta.
- Perjantailenkki.
- Kuntosaliopastusta oppilaille ja koulun henkilökunnalle.
- Välituntidisco.
- Luokkien väliset turnaukset (esim. koripallo, sähly, futsal, sukkulaviesti). Aikuiset voi haastaa voittajaluokan.
- Opet vs oppilaat pingisturnaukset välitunnilla. Myös oppilashuoltohenkilöstö ja nuokkarin väki mukaan.
- Pyjamapäivä, jolloin kaikki pukeutuu rentoihin oloasuihin, saunatakkiin, tohveleihin yms. Opehuoneeseen vilttejä ja rentoa musaa.

Hyvinvointikuukausi

(Rajakylän koulu)

Perusajatus: jokainen tiimi tai luokka järjestää vuorollaan yhden kuukauden ajan kestävän tai yhden kuukauden aikana toteutettavan yksittäisen hyvinvointitempauksen. Hyvinvointitempaus voi liittyä mihin tahansa hyvinvoinnin osa-alueeseen.

Esimerkkejä hyvinvointitempauksista:

- HIIT-treeni koulun henkilöstölle.
- Yhteistaideteos, jota työstetään kuukauden ajan opehuoneessa tauoilla ja lopuksi teos kiinnitetään opehuoneen seinälle.

- Oppilaille kaakaotarjoilu välitunnille tms.
- Kisastudio esim. MM-kisojen tai Olympialaisten aikaan, sekä opehuoneeseen että aulaan oppilaille välituntiviihdykkeeksi.
- Yhteisen ison palapelin kokoaminen opehuoneessa tauoilla tai oppilaiden kesken välitunnilla.
- Lautapelivälkät tai lautapeli-iltapäivä.
- Eri tavoin hyvinvointiin liittyvät posterit ruokalan/koulun seinillä.
- Tervetuloa kyltit -koulun oville + tsemppilauseet esim. portaikkoihin

Hyviä puolia:

- Ei kuormita yksittäistä opea tai oppilasta liikaa, koska vastuu jakautuu.
- Tiimi tai luokka voi toteuttaa täysin oman näköisen hyvinvointitempauksen.
- Osallistaa koko kouluyhteisöä.
- Mahdollistaa erilaisten vahvuuksien hyödyntämisen.
- Kunkin tiimin ja luokan vastuukuukausi päätetään heti lukuvuoden alussa, joten kaikilla on hyvin aikaa suunnitella oma kuukautensa.

Liikuntatuutorit

Liikuntatutoreiden vuosikello (Kellon koulu)

Kalenteri on esimerkki lukuvuoden 2022 -2023 tapahtumista. Vuosittain sisällöt vaihtelevat liittyen liikuntatutoreiden intresseihin ja mukana olevien oppilaiden määrään. Salivälkät ovat olleet aina ohjelmistossa noin 2krt viikossa. Useina vuosina myös istumisen vastainen viikko oli koko koulussa lokakuussa, johon liittyi aamunavaus istumisen vaikutuksista sekä siitä miten kehon aktivointi vaikuttaa mm. oppimiseen. Lisäksi opettajille oli jaettu taukovinkkejä sähköpostiin ja jokainen sai ottaa taukovinkkejä myös lappujen muodossa luokkiin, joita oppilaat saivat pyytää.

Huhtikuu: Uusien liikuntatutoreiden haku (ilmoituksia koululla ja wilmaviesti 7-luokkalaisille). Liikuntatutoreiden toimi on 2-vuotinen.

Toukukuu: Koulutus 2-3h (Popli, tai liikuntatutoreuden vetäjä). Aiempina vuosina uudet ovat olleet vanhojen mukana pitämässä kevään toimintapäivänä liikuntatutor-pisteitä. Pisteillä erilaisia leikkejä ja pelejä. Tänä vuonna ei ole oppilaiden pitämiä pisteitä. Kokeilimme pelivälitunnin pitämistä tekonurmella ruokavälitunnilla, käytössä jalkapalloja, räpylöitä, tennispalloja ja amerikkalaisia jalkapalloja.

Elokuu: Syksyn toimintapäivän pisteiden suunnittelua. Frisbeegolf-välitunnit alkavat 1krt/viikko.

Syyskuu: Syksyn toimintapäivä, jossa liikuntatutorit pitävät 30min pisteitä. Pihapelivälineiden kartoitus ja uusiminen. Pihapelivälitunnilla on ollut musiikkia ja extravälineitä käytössä. Muutoin välineet ovat pihavarastossa, josta ulkovalvoja voi antaa niitä käyttöön.

Lokakuu: Salivälitunnit alkavat 1-2krt viikko. Pelivälitunnit ruokavälkällä suosittuja: välineitä käytössä koripallot, lentopallot, sulkapallo, sählymaaliin vedot. Rauhallinen välitunti 15min. kevyt venyttely ja rentoutus.

Marraskuu: Salivälitunnit jatkuvat.

Joulukuu: Salivälitunnit jatkuvat. Koko koulun joulukalenteri, jonka luukut jaettu eri osallisuusryhmien kesken. Liikuntatutoreilla kaksi luokkaa, oppilaat mukana suunnittelussa esim. keskusradion kautta rentoutus, jouluihin tarina, johon osallistutaan, piirretty jouluihin kuva edellä seisovan selkään jne.

Tammikuu: Luokkapelit: usein jokin polttopallo- peli esim. kahden tulen välissä. Salivälitunnit jatkuvat

Helmikuu: Salivälitunnit jatkuvat. Salissa patjaviesti luokittain (lähellä laskiaista) viestinä hypätään pareittain isolle patjalle ja näin patja liukuu eteenpäin, kisataan kahden patjan kesken.

Maaliskuu-Huhtikuu: Salivuorot jatkuvat. Haetaan uusia liikuntatutoreita ilmoituksilla koulun seinällä ja Wilma-viestillä.

Toukokuu: Uusien liikuntatutoreiden koulutus ja yhdessä vanhojen kanssa tulevien tapahtumien suunnittelu. Useina vuosina toimintapisteet kevään liikuntapäivänä, tänä vuonna oppilaat eivät pidä pisteitä. Toimintavälituntin pitäminen tekonurmella, ajatuksena kokeilla ensi syksyä varten.

Liikuntatutor –toiminta (Länsituulen koulu)

Länsituulen yläkoulussa on toiminut aktiivisesti liikuntatuutorit jo yli kymmenen vuoden ajan. Liikuntatuutorit käyvät PopLi:n välkkäriohjajakoulutuksen ja he toimivat kouluvuoden ajan liikunnanopettajan ohjauksessa koko koulun liikuntatoiminnan aktivoijina. Liikuntatuutorit koulutetaan pääsääntöisesti 8.lk syksyllä ja heidän toimikausi kestää kaksi vuotta. Liikuntatuutorit järjestävät vuoden aikana useita tapahtumia sekä yläkoululaisille että alakoululaisille.

Yläkoululaisille on ollut vuosien aikana erilaisia haasteita ja leikkimielisiä kilpailuja, jotka on helpposti toteutettavissa välituntien aikana salissa tai ulkona. Haasteet on voineet olla henkilökohtaisia tai luokkakohtaisia. Tapahtumia liikuntatuutorit on olleet järjestämässä ja toimitsijoina Unisef-kävelyssä, talviliikuntariehoissa, rusettiluistelussa sekä Rynkeby-juoksussa. Joinain vuosina liikuntatuutorit on pitäneet omia välituntikerhoja salissa. Seuraavana lukuvuonna liikuntatuutorit pitävät välituntikerhoja luokissa, koska saamme koululle aktivoivia pelikonsoleita.

Liikuntatuutoreiden toiminta ja yhteydenpito on säännöllistä meidän oman whatsapp-ryhmän kautta ja siellä informoidaan tulevista tapahtumista. Lähempänä tapahtumaa kokoonnumme yhdessä ja käymme tapahtuman osa-alueita ja vastuun jakamista läpi. Vastuutehtävät jaetaan palaverissa ja niitä oppilaat saavat työstää välituntien aikana liikunnanopettajien valvonnassa. Tehtäviä ovat esim:

- julisteiden, mainosten ja kuulutusten laatiminen
- musiikkilistan tekeminen tapahtumaan

- kuulutukset ja aktivoinnit tapahtuman aikana
- eri toimintapisteiden ohjelman suunnittelu (esim. Kilpailut tapahtumaan)
- pienten palkintojen hankinta (tikkarit)
- tapahtuman aikataulutaminen ja siitä kiinni pitäminen tapahtumassa

Liikunnanopettajat käyvät nämä kaikki läpi oppilaiden kanssa niin hyvin, että jokaisella on luottavainen mieli toimia tapahtumassa toimitusijana iloisin ja reippain mielin.

Liikuntatuutorimalli (Haukiputaan koulu)

Koulussamme toimii suhteellisen aktiivinen liikuntatuutoritoiminta sekä ala- että yläkoulussa. Yläkoulun liikuntatuutorit koostuvat kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista, joita on yhteensä vuodesta riippuen 15-20 oppilasta. Kahdeksannen luokan uudet tuutorit valitaan aina seitsemännen luokan keväällä tai heti kahdeksannen luokan alussa. Liikuntatuutoreita ohjaa liikkuva koulu vastuuhenkilö.

Liikuntatuutoreiden keskeisinä tehtävinä on suunnitella ja toteuttaa toimintoja, jotka lisäävät koulupäiviin liikettä.

Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi:

- välituntiturnaukset ja -haasteet (tuutorit tuomareina ja ohjaajina)
- liikuntabreikit (tuutorit kiertävät ajoittain luokissa ja vetävät lyhyen liikuntabreikin)
- erilaiset koulun tapahtumat (tuutorit suunnittelevat ja ohjaavat liikunnallisissa toimintapisteissä esimerkiksi ennen joulua vanhempainyhdistyksen järjestämässä tonttupolkutapahtumassa sekä järjestävät liikuntasalissa esim. temppuratoja alakoulun oppilaille sekä eskareille kouluun tutustumispäivänä.)
- syys- ja talvilomalle -tapahtumat

Liikuntatutoreiden toiminta (opettajien ideapäivän pohdintaa)

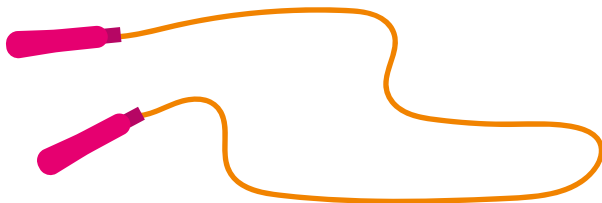
Tavoitteena saada välkkärit vetämään liikuntavälkät ja paljon muutakin liikuntatoimintaa yläkoulussa

- Liikuntavälitunneilla välkkärit antaa esimerkiksi vain jalkapallo- tai koripallovaihtoehdon. Mitään muita välineitä ei edes tarjolle. Pallo mukaan ja välkkäri jakaa joukkueet liiveillä ja pelit käyntiin.
- Seiskanvälkkärit seiskoille, kasivälkkärit kaseille, ysvälkkärit yseille. Oppilaiden osallistuvuus tärkeää!
- Välkkäreille porkkana (kuntosaliliput/ pitsalahjakortti/ porukalla pitsalle...)
- Liikuntasali yhdeksi välituntivalvonta-alueeksi! (Voiko välkkärit olla salissa muuten "ohjaajina", mutta sisävalvoja käy aina välillä katsomassa, että kaikki ok?). Tämä pitää kouluittain vahvistaa rehtorilta. Esimerkiksi ulkovälitunnilla sisävalvoja monesti valvoo ns. tyhjää koulua.
- Välitunneilla määrättyt pienpelit
- Vapaata palloilua
- Teema-välitunnit; palloilu, temppuilu, hyppynarut ym.
- Kuukauden kisat

Liikuntatutoreiden tehtäviä (opettajien ideapäivä)

Välkkäturnausten aikatauluttaminen ja kaavioiden tekeminen

- Välkkärit myös tuomareita tarvittaessa eri lajeissa
- Välituntihaasteiden suunnittelu ja toteutus
 - Leuanveto / riipunta
 - Speden spelit
 - Tarkkuusheitto
 - Välitunneilla keskellä päivää erilaisten haasteiden järjestäminen
 - Pysäkkipäivien materiaalien lainaaminen
- Liikuntasalivälituntien "vetäminen", eli toiminnan käynnistäjä
- Liikuntavälituntien toiveiden/aiheiden kartoittaminen
 - Välituntivälineiden hankintatoiveet



Sporttivälkkätoiminta

(Kiiminkiopuiston koulu)

Mitä, missä ja milloin?

- 3 kertaa viikossa luokka-asteittain (7.lk-9.lk) -pitkillä ulkovälitunneilla (20 minuuttia)
- Liikkumismuoto valikoituu aina vuodenajan ja sään mukaisesti
- Matalan kynnyksen liikuntaa, joka on nopeasti järjestettävissä

Oheistoiminta

- Säännöllisin väliajoin somehaasteita (esim. trickshot/temppuhaasteet, liikunta-tempaukset)
- Luokkien välisiä turnauksia (viimeisimpänä koristurnaus)

Kokemuksia sporttivälkkän toiminnasta

- Osallistaa oppilaita ja saa hyvin suuren osan liikkumaan koulupäivän aikana ainakin jonkin verran (osallistujamäärä vaihdellut 50-100 oppilaan välillä per kerta)
- Turnaukset ja somehaasteet ovat parantaneet luokkahenkeä sekä koko koulun yhteishenkeä (opettajat vs. oppilaat korisfinaalia oli seuraamassa n. 150 hlöä)
- Sporttivälitunteja, somehaasteita yms. toteutetaan hyvällä huumorilla ja pilke silmäkulmassa mukaan heittäytyen

Nostoja

- Sporttivälkkätunneista maksetaan kahdelle opettajalle TVA-korvausta.
- Toimintaa suunnitellaan yhdessä Aleksin ja Aapon kesken yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa
- Meidän kokemukset toiminnasta tähän mennessä positiivisia (oppilaat rauhallisempia, välituntivalvonnat rauhoittuneet muilta sekä aitoa liikunnan riemua lähes päivittäin)

Osaa toiminnastamme voit halutessasi seurata instagramissa tilillä @kiiminkipuistonkoulu



Yläkoulun luokan päivä –luokattomat opettajat vetää

(Haukiputaan koulu)

Lukuvuoden alussa, yleensä kolmantena tai neljäntenä koulupäivänä vietämme perinteisesti luokan päivää. Luokan päivän tarkoituksena on ennen kaikkea ryhmäytyä rennoissa, liikunnallisissa merkeissä urheilukentällä ja koulun pihalla. Sellaiset aikuiset, joilla ei ole omaa valvontaluokkaa, toimivat pisteillä ohjaajina. Luokanvalvojat kulkevat oman luokkansa mukana ja toimivat kirjureina ja tsemppareina.

Perinteisesti lajeina on ollut muun muassa vauhditon kuulantyyttö, pituushyppy, tulitikun heitto, tasapainoilu, köyden veto, golfputtaus, koripallon koriinheitto, frisbeegolf, sukkelajuoksu. Tulokset kirjataan ylös ja lasketaan luokan keskiarvo (luokanvalvoja kirjaa tuloksia laskee keskiarvot). Joka lajin paras luokka palkitaan. Palkinnon on saanut myös parhaiten asustautunut tai parhaan alkuverryttelyn suorittanut luokka. Köydenvedossa on lopuksi mitelty ns. voimaluokkakisa, jossa luokka-asteiden parhaat luokat vetävät köyttä siten, että seiskaluokkalaisilla saa olla yhdeksän oppilasta, kaseilla kahdeksan ja yseillä seitsemän oppilasta. Näistä osan tulee olla tyttöjä.

Harrastemessut

(Jäälin koulu)

- Järjestetään syksyllä (elokuussa)
- Tapahtuman kesto n. 3 h
- Tarkoitus, että lapset tutustuvat eri harrastusmahdollisuuksiin ja löytävät uusia harrastuksia
- Paikallisten urheiluseurojen lisäksi mukana mm. Jäälin martat välipaloiheen, Tyttöjen ja Poikien talot, Seurakunta, Nuorisotoimi, 4H, Jäälin kirjasto, Koirakaverit, Jäälin asukas-yhdistys, Jäälin vesienhoitoyhdistys, Koulun oppilashuollon omat pisteet (kuraattori, terveydenhoitaja), Vanhempaintoimikunta
- Pienemmät oppilaat tulevat messuille vanhempiensa kanssa omalla ajalla halutessaan
- Yläkoululaisille messut kouluaikaa, osallistuminen pakollista (pisteitä kiertämällä saavat passeihin leimoja, joita vastaan saavat vapautuksen 2 oppitunnilta myöhemmin)
- Yläkoululaisille toiminta on myös ryhmäyttävää (osalla pisteistä esim. Paintball, osallistuminen luokittain)
- Buffet vanhempaintoimikunnalta
- Messuista tiedotetaan Wilmassa, info- taulussa ja somekanavilla

Tapahtuman järjestäminen

- Ensimmäinen kokoontuminen keväällä -kokouksessa mukana edustajat suurimmilta toimijoilta ja koulun puolelta
- Koulun puolelta tapahtuman järjestämisessä tiiviisti mukana **hyvinvointitiimi** ja **toimintatiimi**
- **Koulun edustaja hyvinvointitiimistä** lähettää kutsut toimijoille (keväällä!) ja ottaa ilmoittautumiset vastaan sekä koordinoi koko tapahtumaa **rehtorin** kanssa

Hovisuofest

(Laanilan koulu)

Festarit on Laanilan yläkoulun ja lukion yhteinen tapahtuma elokuun lopulla, jossa vietetään kesäinen päivä Hovisuonkentällä yhdessä tehden ja liikkuen. Päivä alkaa aamulla omassa kotiluokassa, jossa katsotaan läsnäolijat. Sen jälkeen kävellään Hovisuon kentälle, jossa on yhteinen aloitus. Tervetulosanojen jälkeen muutaman opettajan "esitanssijoukko" on ohjannut oppilaille aurinkojoogan, ja sen jälkeen on nähty tanssiesitys (Citydancen tanssijoita) sekä oppilaiden musiikkiesitys. Sen jälkeen oppilaat pääsevät käymään läpi parin tunnin ajan toimintapisteitä.

Oppilaille lähetetään Wilman kautta linkki Google Mapsiin tehtyyn karttaan, johon on merkattu missä eri toimintapisteet sijaitsevat. Oppilaat kulkevat Hovarilla pienissä ryhmissä, ja saavat opettajan leimauksen lappuun käytyään toimintapisteellä. Ryhmille on etukäteen asetettu minimimäärä, montako toimintapistettä vähintään päivän aikana tulee käydä. Ryhmät tehdään jo edellisenä päivänä, jotta Hovaripäivänä siihen ei tarvitse käyttää aikaa.

Tapahtuman organisoii muutaman opettajan joukko, mutta kaikki opettajat ovat jollakin rastilla vastuussa tai muissa hommissa päivän aikana. Joka rastin vastuupettaja huolehtii siihen tarvittavat välineet.

Toimintapisteitä, joita on esimerkiksi ollut viime vuosina:

- mökkitikka
- puujalkakävely
- jousiammunta
- miekkailu
- katumaalaus
- eläimet (halukkaat opettajat/oppilaat ovat saaneet tuoda oman lemmikkinsä paikalle rapsuteltavaksi)
- spikeball
- köyden veto
- vauvat (vanhempainvapaalla olevat opettajat ovat tulleet paikalle jälkikasvunsa kanssa)
- Citydancen tanssipaja
- tankotanssi
- nuokkari – jutustelu ja kahvit
- oppilaskuntapiste
- minitennis
- yhteisöneulepiste
- sirkus
- ensiapu
- pingis
- frisbeen tarkkuusheitto
- leuanveto
- saappaanheitto
- mөлky
- hulahula/limbo/pussihyppely
- pukkitappelu

Toimintapisteiden ohella on myös järjestetty halukkaille luokille luokkienväliset turnaukset. Yläkoululaiset ovat pelanneet jalkapalloa ja luokiolaiset repepalloa.

Toimintapisteiden jälkeen on siirrytty koululle ruokailemaan ja sen jälkeen kotiluokkaan. Siellä opettaja tarkistaa käydyt rastit ja kerää palautekyselyn avulla Formsilla kommentteja, miten tapahtuma on sujunut.

Koska tapahtuma järjestetään jo elokuun loppupuolella, on sitä ruvettu organisoimaan jo edellisenä keväänä. Oppilaat ovat myös otettu

ideoimaan festareita, ja heiltä on kysytty tällaisia kysymyksiä Formsilla:

- Millaisia pisteitä haluaisitte, että Hovarilla olisi?
- Mitä uutta lajia haluaisitte kokeilla?
- Haluaisitko toimia jossain pisteellä vetäjänä?
- Onko sinulla/teillä tietoa yhteistyötahoista tai löytyykö sinun lähipiiristä kontakteja jotka voisivat lähteä tähän mukaan?

Ouluhallipäivä

(Merikosken koulu)

9-luokkalaiset olivat saman aikaisesti kulttuuri-kävelyllä, 7 ja 8-luokkalaiset Ouluhallissa. Vaihtoehtona oli kaikille myös Turkansaaren pyöräilyretki. Meillä oli varattu Ouluhallista tiloja sekä uudelta että vanhalta puolelta. 7-luokkalaiset aloittivat uudelta puolelta, 8-luokkalaiset vanhalta puolelta. Ruokatauon jälkeen vaihdettiin toisinpäin. Oppilaat söivät eväät Ouluhallilla, joten heidän ei tarvinnut lähteä koululle välissä.

Vanhan puolen ohjelmat:

Fastscoop peli, takaa-ajo viesti, kuntosali (jossa sai joko tutustua kuntosalilaitteisiin ja treenata tai osallistua penkkipunnerruskisaan) → yksi rastipiste kesti 30 min

Uuden puolen ohjelmat:

Lajitutumiset Street danceen ja kamppailulajeihin (ulkopuoliset vetäjät City dancelta ja Kamppailuklubilta) → yksi rastipiste kesti 45 min. Uudelle puolelle oli mietitty myös vaihtoehtona koripallopelailua, mutta se jäi toteuttamatta.

Joskus aiempina vuosina ollut enemmän eri rastipisteitä Ouluhallipäivässä. Esim. sokkoviesti, pyramidien rakentamista, ongelmanratkaisua, Ninja Warriors rata telinevoimistelualueella, kuplapallopeli, koriinheittokisa.

Mikä ollut hyvää:

- Oppilaille uusi ympäristö. Tulee vaihtelua, kun siirrytään koululta jonnekin muualle.

- Kun on järjestetty Ouluhallissa sisällä, niin ei ole tarvinnut tehdä varasuunnitelmia sateen varalle.
- Ajankohtana on ollut viime vuosina loppu kevät. Pitkän kevään jälkeen, ollut kiva piristys.
- On hyödynnetty ulkopuolisia ohjaajia lajitutumisisissa (seurayhteistyö).
- On ollut ohjelmassa kilpailua, mutta myös jotain rennompaa esim. ongelmanratkaisua ja ryhmäytymistä. Kaikille jotain. Vaihtoehtoja oli, niin saatiin kaikki osallistumaan.
- Luokanvalvoja on kiertänyt oman luokan kanssa, luokattomat opettajat ovat toimineet rastien vetäjinä.
- Hyödynnetty myös välkkäreitä sekä suunnittelussa että rastien vetämisessä.
- Organisoinnissa helpotti, kun Ouluhallilla ei ollut kaikki oppilaat (9. luokkalaiset puuttui) ja saatiin jaettua 7- ja 8-luokkalaiset eri puolille hallia.

Kehitettävää:

- Mikä liikunnanopettajille on selkeää, niin ei välttämättä ole selvää muun aineen opettajille. Pitää olla todella selkeät ohjeistukset.
- Välineet katsottava valmiiksi hyvissä ajoin. Osa välineistä löytyy Ouluhallin varastosta lukon takaa, josta ne pitää hakea valmiiksi.

"Höpöhöpökilpailut"

(Oulun kansainvälinen koulu)

Nämä niin sanotut höpöhöpökilpailut käydään koulussamme noin 5 kilometrin kävelyreitillä varrella. Kilpailut on siis sijoitettu matkanvarrelle sopiviin kohtiin. Lähtöajat koululta kierrokselle on olleet noin 10min välein. Voittajaluokalle on luvattu aina jokin palkinto. Kilpailuun osallistuvat koulumme 7-9 luokat.

Kilpailuihin valitaan osallistujia niin, että lopuksi kaikki luokan oppilaat ovat osallistuneet johonkin kilpailuun. Oppilaille on kerrottu, että kilpailut ovat sellaisia, että mitään niin sanottua erikoistaitoa ei missään tarvita.

1. Pitkänpitkä loikka (10 oppilasta)

Tarvikkeet: Tötsiä merkkamaan loikan pituus ja hypyn aloituspaikka.

Valitaan luokalta 10 osallistujaa suorittamaan tehtävää. Tämän leikin tarkoituksena on saada leikkijät yhteistyössä hyppäämään mahdollisimman pitkälle. Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellinen hyppääjä putosi. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaistulostaan onnistuneilla osahypyillä.

2. Pulkakeilailu (6 oppilasta)

Tarvikkeet: Pulkka ja 10 1,5 litran pulloa vedellä täytettynä, kaksi tötsää

Valitaan kuusi oppilasta suorittamaan tehtävää. Oppilas istuu pulkassa ja toinen oppilas työntää vauhtia (tötsät merkinä missä pitää päästää irti). Sopivan matkan päässä on 1,5 litran pulloja täytettynä vedellä keilatyyliin tai joku muu kuvio. Kolme yritystä kaataa keilat. Pulkassa istuja ja pulkan työntäjä vaihtuvat joka kerralla. Lasketaan kaadettujen "keilojen" yhteismäärä.

3. Letkajuoksu (10 oppilasta)

Tarvikkeet: Tötsät, ajanotto

Valitaan kymmenen oppilasta suorittamaan tehtävää. Kaksi tötsää muutaman metrin välein. Yksi juoksee ensin tötsien ympäri ja lähtee sen jälkeen hakemaan seuraavaa, joka ottaa ensimmäisen juoksijan olkapäistä kiinni. Näin eteenpäin, kunnes kaikki osallistujat ovat juosseet yhtenä letkana tötsien ympäri. Jos letka katkeaa, suoritus on hylätty.

4. Tasapaino (kaikki oppilaat)

Tarvikkeet: ajanotto

"Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt" Kauanko luokka pysyy (eli viimeinen oppilas) yhdellä jalalla silmät kiinni. Maksimiaikaraja meillä on ollut viisi minuuttia.

5. Tarkkuusheitto (6 oppilasta)

Tarvikkeet: pistematto tai tötsillä merkitty alue

Valitaan kuusi osallistujaa. Oppilaat heittävät lumella täytettyä jätessäkkiä tötsillä merkityltä viivalta ja yrittävät saada osuman mahdollisimman lähelle eteenpäin merkitylle alueelle. Meillä on ollut käytössä pistematto. Jokaisella oppilaalla on kolme heittoa. Lasketaan heittojen yhteispistemäärä.

6. Ampumaviesti (6 oppilasta).

Tarvikkeet: Neljä sankkoa, neljä tennispalloa, tötsiä merkkamaan juoksun lähtöpaikka ja heitto- paikka, sekä sakkokierroksen merkkkaus, ajanotto

Juoksun lähtöpaikan merkkkaus tötsillä. "Ampumapaikat" (neljä seisten, neljä makuulta) muutaman metrin päässä. Pallot hulavanteissa ja sankot muutaman metrin päässä hulavanteista. Sakkokierros merkittynä tötsillä ampumapaikojen läheisyyteen.

Valitaan kuusi osallistujaa. Osallistujat asetuvat tötsien (lähtöpaikka) taakse jonoon. Ensimmäinen "viestinviejä" juoksee ensimmäiselle "ampumapaikalle", jossa on pallo hulavanteessa ja sanko asetettuna muutaman metrin päähän. Viestinviejä yrittää heittää pallon sankoon. Epäonnistuneesta heitosta seuraa yksi sakkokierros. Sen jälkeen viestinviejä siirtyy seuraavalle paikalle, jossa sama toistuu. Kaksi viimeistä paikkaa heiteteään makuultaan. Jokaisesta epäonnistuneesta heitosta yksi sakkokierros eli juostaan merkittyjen tötsien ympäri. Tehtävän suoritettuaan viestinviejä juoksee takaisin jonoon ja lähettää läpsäyttämällä seuraavan joukkueesta suorittamaan tehtävää. Otetaan kokonaisaika.

Huom! Sankkojen taakse tarvitaan pallojen palauttaja (ei kuulu joukkueeseen), joka palauttaa pallot aina heittäjien välissä.

Sahan jätkä –kevään toimintapisteliikuntapäivä

(Pateniemi)

Yhden päivän toiminnallinen liikuntapäivä, jossa osallisuusoppilaat sekä opet ovat vetämässä toimintapisteitä –myös osallisuusoppilaat pääsevät puolet päivästä kiertämään pisteitä. Työnjaon aikataulutusta yhdessä pisteen vastuupettajan kanssa. Osallisuusoppilaat suunnittelevat päivään toimintapisteitä.

Sahan jätkä -voimailukisa sisältää 4 lajia. Kaikki oppilaat, jotka ovat osallistuneet kaikkiin neljään lajiin, osallistuvat Sahan jätkä- voimailukononaiskisaan. Jokainen oppilas saa passin, johon kerätään leimoja pisteiltä, väh. 10. Leimana puumerkit kynällä. Päivän päätteeksi oppilaat palauttavat passin luokanvalvojalle.

Jos 10 leimaa ei ole kasassa, jokaisesta puuttuvasta leimasta tulee 5 minuuttia koulun järjestytyötä seuraavana/samana päivänä. Opettajat palauttavat kaikkiin neljään voimailulajiin osallistuvien passit opettajainhuoneeseen, josta tuutorit seuraavana päivänä (kun muut siivoavat koulun ympäristöä siivouspäivänä) laskevat tulosten mukaiset sarjakohtaiset sijoitukset. Palkintojen jako ruokavälitunnilla yleisön edessä. Palkintona kunniakirjat ja makeaa. Ysiluokan yleisen sarjan voittajalle Sahan jätkä-kiertopalkintopokaali.

Materiaalit [liitteenä](#)

Talviliikuntapäivä

(Pateniemen koulu)

Liikuntatuutorit ovat kotiluokissa pitäneet kyselyn toivotuista liikuntamuodoista talvisella teemalla. Tuutoreiden kokouksessa keskustelemme toteutusmahdollisuuksista ja päätämme lopullisen tarjonnan, joka vielä opettajainkokouksessa hyväksytään valvontarealiteeteilla. Hyvin monet hyväksi havaitut ovat

jääneet useammaksi vuodeksi vakioksi. Mm. laskettelu ja maastopyöräily

Osa koulun oppilaista käy kävelylenkin ja he osallistuvat meren rannalla tuutoreiden suunnitteleuille toimintapisteille ja ruokailevat nuotiolla.

Kypärä -kampanja

(Pateniemen koulu)

Tavoitteena lisätä kypärän käyttöä koulumatkoilla. Kerran syksyssä ja keväässä jaetaan tikkarit kypäräpäisille oppilaille aamulla heidän saapuessa kouluun. Tämä tehdään yllätyksenä. Samalla viikolla liikenneturvallisuusaiheinen aamunavaus, mm. kypärän käytöstä. Myös tikkaripäivänä aamunavauksessa kiitetään kypäräpäisiä ajajia.

Liikuntapäivä syksy 2022

(Oulun kansainvälinen koulu)

7. luokkalaiset

Luokanvalvoja vetää luontopolun metsikössä. Tästä lähetetään ohjeet erikseen. Voitte myös tehdä omia leikkejä tai käydä kävelyllä.

- Jalka- ja kuplapallo tapahtuu tekonurmella.
- Tukaripisteet lähtevät syke-kahvilan edestä. Niissä leikitään tukioppilaiden johdolla, mutta luokanvalvoja tarvietaan pitämään kuria. :)
- Ruokailu kodalla, josta vastaavat luokattomat opettajat.
- Luokittain tapahtuvan köydenvetokilpailun lentopallokentällä
- Tukarit vetävät ryhmäyttämisleikkejä omille 7-luokilleen, jotka kehittivät itse - esim. polttopalloa, hulavanteen läpi pujottelua, lipunryöstöä, pituusjonoon järjestyymistä, hedelmäsalaatti yms.

8. luokkalaiset

Jalka- ja kuplapallo tapahtuu tekonurmella.

- Luontopolun luokanvalvoja vetää metsikössä. Tästä lähetetään ohjeet erikseen. Voitte myös tehdä omia leikkejä tai käydä kävelyllä.
- Liikuntatutorit vetävät toimintaa pisteillä. Osalla on puolessa välissä vaihto. Opettajat
- muistakaa auttaa liikuntatutoreita.
 - **liikuntatutor paikka 1:** Ylämajan asfalttikenttä
 - koritehtävä, oppilaat etenevät kahden korin turvin lähdöstä maaliin, niin että kori siirretään aina takaa eteen päällä 2-3 oppilasta kerrallaan.
 - Ristinolla neljällä joukkueella, oppilaat viestinä käyvät viemässä oman värisen herne pussin tötsäradalle (16 tötsää neljän riveissä) ja ensin neljän värisuoransaanut on voittaja joukkue.
 - **liikuntatutor paikka 2:** Entinen tehtäväratamonttu sykekahvilan takana
 - herne pussien haku: hernepusseja on erivärisiä, osa lähellä, osa kauempanahieman piilossa. Jonon ensimmäinen oppilas hakee aina pussin. Lähellä olevia haetaan sokkona tai tetyllä liikkumistyyliä (pusseja aina vähemmän kuin haki joita ja ohjaaja sanoo värin). Kauempana olevia pusseja sai lähteä hakemaan, kun oli ratkaissut ohjaajan antaman arvoituksen (näitä oppilaat etsivät itse netistä). Leikin voittaa se joukkue, jolla on enemmän hernepusseja.
 - **liikuntatutor paikka 3:** Ylämajan nurmikkoalue
 - golflyönti (lainavälineet) ja fg golf (putti ja yksi väylä)
 - **liikuntatutor paikka 4:** Kota (ylämajalle vievän tien varrella vasemmalla puolella)
 - valokuvaetsintä

- Likareilla puhelimessa alueelta otettuja kuvia selvästi tunnistettavista paikoista esim. kyltit, rakennuksen ovi jne. Oppilaat jaettu ryhmiin, ryhmille näytetään kuva ja tehtävänä on löytää kuvassa näkyvä kohde ja ottaa samanlainen kuva. Kuvia noin kymmenen ja ryhmille annetaan ne eri järjestyksessä.
- Ruokailu kodalla, josta vastaavat luokattomat opettajat
- luokittain tapahtuva köydenvetokilpailu lentopallokentällä
- kaupunkisodan vetää luokanvalvoja. Huom! Viimeisenä pitää kerätä välineet pois!

9. luokkalaiset

- Luontopolun luokanvalvoja vetää metsikössä. Tästä lähetetään ohjeet erikseen. Voitte myös tehdä omia leikkejä tai käydä kävelyllä.
- Metsänhoito pisteellä ulkopuolinen vetäjä. Paikka on ylämajalla.
- Omavalintaiset pisteet. Luokanvalvojat huolehtivat tavarat paikoilleen palloiluhallin varastosta aamulla. Kokoontuminen pisteen alussa palloiluhallin edustalle, josta mennään omiin jonoihin seuraavasti:
 - Frisbeegolf huom! Omat kiekot
 - Salibandy (Panu) palloiluhallin oikeanpuoleinen lohko/kuntosali (Eemeli)
 - Sulkapallo (Kati) palloiluhallin vas. puoleinen lohko/jaffapallo (Taina) ulkokaukalo
 - Kaupunkisota Syke-kahvilan takana oleva kumpu
 - Kävely lähtö sykekahvilan vierestä Sporttracker-sovellus
 - Ruokailu kodalla, josta vastaavat luokattomat opettajat
 - Luokittain tapahtuva köydenvetokilpailu lentopallokentällä
 - Jalka- ja kuplapallo tapahtuu tekonurmella.

Virpiniemen seikkailu -liikuntapäivä kysely

(Pateniemen koulu)

Liikuntapäivänä saat itse toivoa mille toimintapisteille haluaisit mennä. Toiveet pyritään toteuttamaan, mutta kaikki eivät mahdu valitettavasti kaikille pisteille. Ensisijaisesti toteutetaan 9. luokan toiveet, sitten 8. luokan ja 7. luokan toiveet toteutetaan, jos mahdollista. Huom! Jos valitset B SEINÄKIIPEILYN, niin valitse myös C SISÄPELIT.

Valitse näistä kolme (3) tärkeysjärjestykseen numeroiden nimilistasta oman nimen kohdalle.

A PIHAPELIT: voit osallistua haluamiisi peleihin:

- pyllypallo; tarrapallolla käsipalloa, jossa syötöt vastaanotetaan kropalla tarra-puvulla
- ultimate, eli liitokiekkopeli kahden joukkueen välillä
- jalkapallo
- mölkky
- petanki

B SEINÄKIIPEILY

C SISÄPELIT

- sisäcurling
- norsupallo
- topsisähly

D SEIKKAILU

- metsässä erilaisia ratoja, kokeiltavana on myös halukkaille yläköysivarmistettavia ratoja (yläköysipisteellä ei ole pakko käydä)

E FRISBEEGOLF

Aikataulu

- klo 8:45 koululle
- klo 8:50 lähtö pyöräillen Virpiniemeen
- klo 10:00 (tai aikaisemmin) – 13:30 toimintapisteet

- klo 13:35 ilmoittautuminen luokanvalvojalle ja lähtö kotiin pyöräillen

Opet palauttavat tiistain aikana minun lokeroon toiveet. Jaa liikuntatutorit heidän toiveidensa mukaan rasteille, katsotaan saadaanko ohjaajia kaikkiin ryhmiin. Koetetaan jakaa ryhmiin 1-3 1. toiveiden mukaan ja aina n. 10 ykköstoivetta voi laittaa myös muihin 1-3 ryhmiin toiveiden mukaan. frisbeegolffaajat 4-5 tasaisesti.

RYHMÄ 1 (SEIKKAILU 1, EI FRISBEEGOLF)

Valvovat opettajat:

- 10:00-11:15 PIHAPELIT JA RUOKA
- 11:15-12:15 KIIPEILY + SISÄPELIT
- 12:15-13:30 SEIKKAILU
- 13:35 ILMOITTAUTUMINEN LUOKANVALVOJALLE RUOKAILUPAIKALLA
- 13:35 → PYÖRÄILLEN KOTIIN
- liikuntatutorit: nimi ja luokka:
- Nimi ja luokka:

RYHMÄ 2 (KIIPEILY 1, EI FRISBEEGOLF)

Valvovat opettajat:

- 10:00-11:15 KIIPEILY + SISÄPELIT
- 11:15-12:15 SEIKKAILU JA RUOKA
- 12:15-13:30 PIHAPELIT
- 13:35 ILMOITTAUTUMINEN LUOKANVALVOJALLE RUOKAILUPAIKALLA
- 13:35 → PYÖRÄILLEN KOTIIN
- liikuntatutorit: nimi ja luokka:
- Nimi ja luokka:

RYHMÄ 3 (PIHAPELIT 1, EI FRISBEEGOLF, n.10 KIIPEILY 1) Valvovat opettajat:

- 10:00-11:15 SEIKKAILU
- 11:15-12:15 PIHAPELIT

- 12:15-13:30 KIIPEILY + SISÄPELIT JA RUOKA
- 13:35 ILMOITTAUTUMINEN LUOKAN-VALVOJALLE RUOKAILUPAIKALLA
- 13:35 → PYÖRÄILLEN KOTIIN
- liikuntatutorit: nimi ja luokka:
- Nimi ja luokka:

RYHMÄ 4 (FRISBEEGOLF 1) Valvovat opettajat:

- 10:00-12:00 FRISBEEGOLF
- 12-13:30 OMA VALINTA: SEIKKAILU/KIIPEILY/SISÄPELIT/PIHAPELIT JA RUOKA
- 13:35 ILMOITTAUTUMINEN LUOKAN-VALVOJALLE RUOKAILUPAIKALLA
- 13:35 → PYÖRÄILLEN KOTIIN
- liikuntatutorit, nimi ja luokka:
- Nimi ja luokka:

RYHMÄ 5 (FRISBEEGOLF 1-2)

Valvovat opettajat:

- 10:00-11:00 PIHAPELIT
- 11:00-12:00 SEIKKAILU JA RUOKA
- 12:00-13:30 FRISBEEGOLF
- liikuntatutorit: nimi ja luokka:
- Nimi ja luokka:

Talviliikuntapäivän kirje kotiin

(Pateniemen koulu)

Tervehdys kotiväki!

Koulumme 6.-9.-luokkalaiset viettävät liikuntapäivää **tiistaina 21.3.2023**.

Ohjeistuksen mukaan koulu vastaa siitä, että kaikilla oppilailla on yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan. Tämän vuoksi tarvitsemme tiedon siitä, haluatteko lapsenne osallistuvan lasketteluretkeen ja haluatteko osallistua koululle retkestä aiheutuneisiin kustannuksiin. Tämän kyselyn pohjalta koulu päättää, onko retkeä mahdollista järjestää.

RASTITA ALLA OLEVAAN KYSELYYN ykkös-vaihtoehto 1 ja varavaihtoehdot 2 ja 3, jos jokin vaihtoehtoista ei toteudu sääolosuhteiden tai vähien valintojen vuoksi.

- Lasketteluretki Iso-Syötteelle _____
- Maastopyöräretki Auran majalle ja takaisin (reitti voi vaihtua olosuhteiden mukaan) _____
- Hiihtoretki Auran majalle ja takaisin _____
- Luistelu Honkapirtillä, nuotioruokailu Taskisen venesatamassa _____
- Jääkiekko Honkapirtillä, nuotioruokailu Taskisen venesatamassa _____
- Uinti ja kävelyretki Vesi-Jatulin uimahallin ympäristössä _____
- Pilkkikilpailut, Taskisen venesatama _____
- Kävelyretki Taskisen venesatamaan, jossa toimintarasteja. Voit ottaa oman koiran mukaan rasteina esim. mäenlaskua ja piha-pelailua _____

Lasketteluretkestä:

Kustannuksia koululle Iso-Syötteen lasketteluretkestä koituu oppilasta kohden seuraavasti: Matka 16-20€ riippuen osallistujamäärästä, hissilippu 16 €, tarvittaessa suksisetti 21 € (sis. kypärä), lumilautasetti 21€ (sis. kypärä). Kypärä 5 €. **Kypärä pakollinen. Rinnesääntöjä noudatettava. Valitse hiihtokoulu, jos tarvitset opetusta.** _____

Lasketteluretkikysely:

Osallistumme retken kustannuksiin

- Tarvitsee (rasti ruutuun)
- Matka 16€-20€ _____
- Hissilippu 16€ _____
- Suksisetti 21€ (sis. kypärä) _____
- Lumilautasetti 21€ (sis. kypärä) _____
- Kypärä 5 € _____
- Hiihtokoulu laskettelu (min. 5 hlö) 16€ _____
- Hiihtokoulu lumilautailu (min. 5 hlö) 16 € _____
- YHTEENSÄ _____ €

Maastopyöräretkikysely:

Koulu on varannut päiväksi fat bikejä ja kypäriä oppilaiden käyttöön, hintaan 20 € pyörä. Vuokra on omakustanteinen. Voit osallistua myös omalla pyörälläsi. Kypärä pakollinen. Suosittelemme ajolaseja.

Osallistun omalla maastopyörälläni ____

Osallistun koulun fat bikellä ____ sekä osallistun pyörän vuokrakustannuksiin ____

Oppilaan nimi ja luokka _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

**Palauta luokanvalvojalle keskiviikkoon
22.2.2023 mennessä.**



Hyvinvointipysäkille/ tapahtumapäiville koululiikunnasta lainattavat välineet

Hernepusi heittopeli

Kuka saa kaikki hernepusit sitään tai kisa kaverin kanssa kumpi heittää pussit nopeammin reikään?



BlazePod reaktiovalot 6 kpl

Lataa BlazePod-sovellus puhelimeesi (Apple iOS:lle [App Storesta](#) ja Androidille Googlen [Play Storesta](#)). Tee BlazePod-sovellukseen oma käyttäjätili. Yhdistä podit Bluetoothilla sovellukseen. Valitse oppilaillesi sopiva harjoitus ja käynnistä se. [Käyttöohjevideo](#) , [BlazePod arvostelu](#)



Spinladder

Peliä voi pelata kaksin tai joukkueina. Pelin tarkoitus on kerätä tasan 21 pistettä heittämällä narupalloja porraskappeliin niin, että ne jäävät roikkumaan portaisiin eli tankoihin. Pelin voittaa pelaaja tai joukkue, joka ensimmäiseksi saavuttaa tasan 21 pistettä pistelaskun päätteeksi. Ylin porras on arvoltaan kolme pistettä, keskimmäinen porras kaksi pistettä ja alimmainen porras yhden pisteen. Virallinen heittomatka on 4,5 metriä.



Keilojen kaato jalkapallolla, jossa on kuminauha

Montako keilaa saat kaatumaan 1 min aikana? Kuinka kauan menee, että saat kaadettua kaikki 5- 10 keilaa



Pallo ja rengas

Pyöritä palloa nilkan ympäri, samalla narun yli hyppien. Montako kertaa saat tehtyä onnistuneen suorituksen tai montako kertaa onnistut minuutin aikana.



Pistematto ja pehmofrisbeet

Kuinka monta pistettä saat pistematosta, heittämällä 3-5 frisbeetä?



Sammakkopeli

Kuka saa ensimmäisenä omanvärisensä sammakot sankoon? Kuinka kaukaa saat sammakon osumaan sankoon?



Kopitussetti (6 kpl)

Kopittele kaverin kanssa, kumpi saa aiemmin 5 kertaa pallon kuppiin? Mittaa aikaa, kuinka nopeasti saat pallon kuppiin kymmenen kertaa?



Magneettinen tikkataulu ja tikat (2 kpl)

Kuka on tarkin tikan heitossa. Mikä on luokan/koulun piste-ennätys?



Tarkkuutta pingispallolla

Laita kuusi kuppia pöydälle pyramidiksi 3-2-1. Pompauta palloa pöydän kautta ja yritä saada pallo pomppaamaan kuppiin. Tehtävää voi vielä vaikeuttaa merkkamalla pöytään alueen minkä sisällä pompautus tulee tehdä.

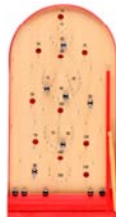
Kuinka monta pingispalloa kuudestakymmenestä saat osumaan kuppeihin?

Voi pelata myös vastakkain kaverin kanssa, kumpi saa enemmän palloja kuppeihin puolessa minuutissa tai minuutissa. (Kummallakin pelaajalla on omat kupit ja sama määrä pingispalloja)



Fortuna

Montako pistettä saat kymmenellä marmori-kuulalla?



Sling puck game

Peliä pelataan pareittain. Kumpi pelaajista saa ensin kaikki kiekot ammuttua kumminauhalla vastustajan puolelle keskeltä olevasta reiästä.



Huojuva torni

Kenen palikan oton jälkeen torni kaatuu? Voit työntää tai vetää palikoita irti pinosta ja asettaa ottamasi palikan takaisin tornin päälle. Pelaajia mukana 2-5.



Klask-pöytäpeli

Kumpi saa ensin pallot maaliin. Pelivälinettä liikutetaan pöydän alta magneettien avulla. Pelin mukana tulee säännöt.



Puttaus

Puttausmailalla voi kokeilla tarkkuutta, saako tarrapallot putattua tarra-alustalle.



Keilaus

Pehmeän keilasetin ja pallon avulla voi keilata ja kisata, montako heittoa tarvitaan kaatamaan kaikki keilat.



Taukojummat

Open iisi -taukojummat

(Pitkäkankaan koulu)

1. AIVOPÄHKINÄT

<https://www.youtube.com/watch?v=wjljglTaBc>

2. AAKKOSJUMPPA

- jumpaa oma nimesi
- nimipäiväsankari
- kaverin nimi
- oppitunnin aihe
- lempi herkku
- unelma ammattisi

Vain taivas on rajana!

https://www.youtube.com/watch?v=wZIA9M_G1wU&t=293s

3. YSÄRIDISCO- LIIKKEET

- laita biisi taustalle esim. Stayin alive

<https://www.youtube.com/watch?v=WID-nnh5zWw&list=PL83Cl3xoPox0DHoAD367XAZk9iJmp6CvD&index=21&t=2s>

4. PAREITTAIN TAUKOJUMPPAA

<https://www.youtube.com/watch?v=v0WvqFsDjCc>

5. PARIHAASTEET

<https://www.youtube.com/watch?v=gt28KtmEnOY>

6. SILMÄT KIINNI NYT, JALASTA KIINNI NYT

<https://www.youtube.com/watch?v=t8YRiHHifcc>

7. JUST DANCE-

- valitse hahmosi ja tanssi mukana

<https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE&t=111s>

8. RYTMIIKKAA JA AIVOJUMPPAA (helppo)

<https://www.youtube.com/watch?v=AzBT8BkpfYY>

9. RYTMIIKKAA JA AIVOJUMPPAA (haastavampi)

<https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE&t=111s>

10. AIVOJUMPPAA LIIKKUEN

- kokeilkaa taxi hyppyjä!

<https://www.youtube.com/watch?v=XiHPMvJvtzE&t=45s>

11. "KUNTONYRKKEILYÄ" taukojumpaksi

https://www.youtube.com/watch?v=pgGkClfF7_A&t=59s

12. TAUKOJUMPPAA TUOLILLA

<https://www.youtube.com/watch?v=jCQqTahifjc&t=21s>

13. LIIKKUVUUTTA RANKAAN

https://www.youtube.com/watch?v=FifYaCWj_rc&t=71s

14. PARIVENYTTELYT

<https://www.youtube.com/watch?v=wAoSI5Szg50&t=29s>

15. PARIKUNTOILUA PIENESSÄ TILASSA

<https://www.youtube.com/watch?v=YZhtsHCooSg&t=137s>

16. PARIHAASTEET (tarvii hieman tilaa)

<https://www.youtube.com/watch?v=4aCnA31Y8Ww&t=77s>

17. TAUKOJUMPPAA MUSAN TAHTIIN

<https://www.youtube.com/watch?v=gRb0wzgLpa0>

18. HUGO-HASSUTTELU

Legendaarinen tv- peli youtubessa! Pyydä oppilaita matkimaan peikon liikkeitä ja ääniä!

<https://www.youtube.com/watch?v=vDk3aFYXKu8> (vuori)

<https://www.youtube.com/watch?v=l-3aS-5C0Yr4> (metsä)

19. SALLIN LIIKKUVUUSHAASTE

https://www.youtube.com/watch?v=6zmDp_rPrgU

Open midit taukojummat (Pitkäkankaan koulu)

Päivän tervehdys

Mikäs sen mukavampaa kuin aloittaa tunti tervehdyksillä! Valitaan tervehdys: Nyökkäys, silmän isku, kopo, kättely, jalkakättely, yläfemman jne. Kävellään ympäri luokkaa ja tervehditään toisia kyseisellä tervehdyksellä. Open merkistä takaisin omalle paikalle.

Janatehtävä

Tämä on hyvä harjoitus oppitunnin alkuun, viritäytymiseksi. Jos oppitunnin aiheena on esimerkiksi uni, niin voi pyytää oppilaita järjestäytymään janamuodostelmaan sen mukaan, milloin on herännyt aamulla. Tällöin oppilaat pääsevät keskustelemaan aamutottumuksiensa muiden luokkatoveriensa kanssa. Jana voi olla fiilisjana, lempiväri, kuinka hyvin kuvittelen osaavani seuraavan aiheen jnejne

Kannustus-KPS (meluvaroitus)

Oppilaiden tehtävänä kiertää luokassa ja haastaa vastaantuleva kivi-paperi-sakset-leikkiin.

Voittanut jatkaa kiertämistä luokassa, hävinneestä osapuolesta tulee voittaneen oppilaan fani, joka seuraa häntä ja kannustaa! Lopulta pelissä kaksi kiertelijää ja heidän faninsa, kuka voittaa mestaruuden?

1-2-3 -Leikki

Oppilaiden jakaminen pareihin. Parit asettuvat vastakkain ja heidän tavoitteenaan on sanoa 1, 2 & 3 vuorotellen, mahdollisimman nopeasti. Kun alkaa sujua, niin vaihdetaan ykkönen esim kyykyksi. Jatketaan peliä. Kun sujuu vaihdetaan kakkonen vaikka läpsyksi. Loppuvaiheessa numerot voi jättää kokonaan pois ja korvata esimerkiksi hassuilla ilmeillä ja käsien liikkeillä. Voidaan soveltaa myös niin, että mokaan sattua etsitään uusi pari.

Reaktiopiiri

Tehkää piiri, jossa joka toisen kätet ovat sivuilla hartioiden tasolla kämmenet ylöspäin ja joka toisen etusormet koskevat vierustovereiden sivuilla olevien kämmenien keskiosaa. Opettaja laskee 1, 2, 3. Tarkoituksena on, että kämmenet ylöspäin olevat yrittävät napata kiinni kaverin sormesta ja sormea kämmenessä pitävä vastaavasti yrittää vetää sormen mahdollisimman nopeasti pois. Rehellisyys on kisassa tärkeää, ettei toimita ennen kolmeen laskun loppua.

Evoluutioleikki

Evoluutioleikissä kaikki leikkijät aloittavat Ameeba- tasolta ja tekevät käsillään sammakon uintiliikettä ja huutavat "Ameeba Ameeba!", kun kaksi ameebaa kohtaa, he tekevät "kivi, sakset, paperi" pelin. Se kumpi voittaa nousee evoluutiossa toiselle tasolle eli heinäsiirkaksi, häviöjä pysyy Ameebana. Ameeba etsii toisen Ameeban ja yrittää voittaa "kivi, sakset, paperin" ja päästä seuraavalle tasolle.

Heinäsiirikka nostaa molemmat kätet pään päälle, joista etu ja keskisormet koukistuvat/ojentuvat ja huutaa "Zirp Zirp!" Kun kaksi heinäsiirikkaa kohtaavat menevät he vastakkain ja tekevät "kivi, sakset, paperi" leikin. Voittajasta tulee pupu ja häviöjä jää sille tasolle missä olikin.

Pupu nostaa kätet pään päälle, heiluttaen käsiä eteentaakse ja huutaa "Fläbäti Fläbäti!". Puput kohtaavat ja voittajasta tulee gorilla. Gorilla lyö nyrkeillään rintakehää ja pyrkii etsimään toisen Gorillan. Voittajasta tulee ihminen, jolloin peli päättyy hänen kohdallaan.

Voi keksiä myös omat eläimet TAI omaa tunnin teemaa vastaavia aiheita

- Biologiassa eri eliöt/eläimet
- Musiikissa teoriaa tai soittimia
- Fysiikka/kemiassa veden olomuotoja
- Jne jne..

Viittomankielen aakkoset

Ope laittaa viittomankielen aakkoset-kuvan esiin ja pyytää oppilaita nousemaan ylös. Harjoitellaan esim.

- oma nimi
- kaverin nimi
- tervehdys "moi", "moro" jne
- viikonpäivä
- oppitunnin aihe

Voidaan tehdä myös koodipeliä parin kanssa. Toinen näyttää jonkun sanan, toisen täytyy selvittää mitä sana pari kuvailee aakkosilla



Kehonhallinta ja huolto

(Koululiikunta)

Lihaskunto

Liikkuvuusharjoitteita

<https://sporttipankki.com/videoloopit/kehonhallinta/>

Liikettä keholle

<https://sporttipankki.com/kehonhallinta/kehonhuolto/>

Kehonhallintaa

<https://sporttipankki.com/kehonhallinta/kehonhuolto/>

Jumppakissan taukojumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU&list=PLv6QsTgI8Y8Xi44cumunYP7XwfhD4zMm-&index=1>

Lihaskuntoa parin kanssa

<https://www.youtube.com/watch?v=YZhtsHCooSg>

Parivenyttely

<https://www.youtube.com/watch?v=wAoSI5Szg50>

Joogaa

<https://youtu.be/Rlnf1ze7Ysl?list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE-351dJNbbQ9rk>

Lonkan ja takareiden liikkuvuus

https://www.youtube.com/watch?v=iofw0yd9_H0&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=2

Kyykkyjä

https://www.youtube.com/watch?v=oMyGa2_EXA8&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=3

Etureisivenytys ja taivutus

<https://www.youtube.com/watch?v=J0Qet7r3d3Q&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=6>

Kyykky ja rintaranka

<https://www.youtube.com/watch?v=6Fgi0E3qt4U&list=PLDlux754GmPqy-fnmHMbE351dJNbbQ9rk&index=7>

Vartalon suoristus

<https://youtu.be/0NZHrtGjFEQ?list=PLDlux754GmPqORRik3wRMYVsCcOVHKxwK>

Lisämateriaalia

<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

<https://liikkuvakoulu.fi/>

<https://sporttipankki.com/>

<https://tervekoululainen.fi/>



Kuvalähde: Jumppakissan taukojumppa

Oppitunnin tauottaminen

(Koululiikunta)

Kamppailua ja erilaisia haasteita

Reisihippa

Lapaluuhippa

Merimiespaini

<https://www.youtube.com/watch?v=4aCnA31Y8Ww>

Kroppaan liikettä nyrkkeilemällä ja kamppailemalla

https://www.youtube.com/watch?v=pgGkClfF7_A&list=PLDlux754GmPqGuE8YCVyIG-RS-CU7hS-CC&index=6

Parihaasteita

<https://www.youtube.com/watch?v=gt28KtmEnOY&list=PLDlux754GmPqGuE8YCVyIG-RS-CU7hS-CC&index=10>

Sormihippa, eli yritä osua sormillasi parisi sormiin etunojapunnerrusasennossa

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>

Tasapainon haastaminen parin kanssa

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>

Liikkuvuushaasteita

<https://sporttipankki.com/videoloopit/kehonhallinta/>

Nyrkkeilypeili

<https://sporttipankki.com/kamppailu/>



Aivojumppa

Sormi ja peukku

- Nosta oikean käden peukalo ja vasemman käden etusormi ylös
- Vaihtele nostettavaa sormeä samanaisesti siten, että oikean käden peukalo laskee ja etusormi nousee samalla kun vasemman käden etusormi laskee ja peukalo nousee
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.

<https://youtu.be/wljilglTaBc>

Pyssy ja jänis

- Nosta oikean käden etu- ja keskisormi ylös (jänis) ja vasemmasta kädestä peukalo sekä etusormi (pyssy)
- Liikuta käsiä sivulta sivulle siten, että pyssy jahtaa jänistä
- Vaihtele nostettavia sormia aina kun sivuttaisiike vaihtuu oikealta vasemmalle tai vasemmalta oikealle
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia

<https://youtu.be/wljilglTaBc>

Peukku ja bueno

- Tee oikealla kädelläsi bueno-merkki muodostamalla ympyrä etusormen ja peukalon avulla. Nosta samalla vasemmasta kädestäsi vain peukalo ylös
- Vaihtele käden tekemää merkkiä yhtäaikaaisesti siten, että oikea käsi vaihtaa buenon peukuksi ja vasen käsi peukun buenoksi.
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.

<https://youtu.be/wljilglTaBc>

Rokki ja chilli

- Nosta oikean kätesi etusormi ja pikkurilli ylös (rokki) samalla kun vasemmasta kädestä nousee peukalo ja pikkurilli (chilli)
- Vaihtele käden tekemää merkkiä yhtäaikaisesti siten, että oikea käsi vaihtaa rokin chilliksi ja vasen käsi chillin rokiiksi
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia halutessasi.

<https://youtu.be/wljilglTaBc>

Taputa päätä ja hiero vatsaa

- Taputa vasemmalla kädellä päätäsi samalla kun oikea kätesi hieroo vatsaasi pyörittämällä ympyrää vatsan päällä
- Vaihda käsien tekemää liikettä samanaikaisesti
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia

<https://youtu.be/MDCmuRfco6M>

Taputa rintaa ja silitä kylkeä

- Taputa oikealla kädellä rintaasi samalla kun vasen käsi hieroo kylkeäsi ylös-alas suuntautuvalla liikkeellä
- Vaihda käsien tekemää liikettä samanaikaisesti
- Jatka liikettä omaan tahtiisi. Voit yrittää kiihdyttää vauhtia.

<https://youtu.be/MDCmuRfco6M>

Piirrä kasia ja ympyrää

- Piirrä oikealla kädelläsi "kasia" ilmaan samalla kun vasen kätesi piirtää ympyrää
- Yritä myös päinvastoin, eli vasen piirtää "kasia" ja oikeaa ympyrää

<https://youtu.be/MDCmuRfco6M>

Nenä ja korva

- Nouse ylös tuolistasi
- Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi (pidä käsi lähellä vartaloa)
- Kosketa vasemmalla kädellä nenääsi
- Vaihda käsien paikkaa



- Tee niin nopeasti kuin pystyt

<https://www.youtube.com/watch?v=FTs8Q7qDg3E>

Sormien pyöritys

- Nouse ylös tuolistasi
- Ojenna kädet eteen ja risti sormesi
- Peukalot osoittavat toisiaan. Piirrä oikean käden peukalolla golf-pallon kokoista ympyrää
- Ala samalla piirtää vasemmalla peukalollasi ympyrää vastakkaiseen suuntaan
- Yritä aloittaa ja lopettaa molemmilla peukaloilla samaan aikaan
- Voit kokeilla liikuttaa toista peukaloa hitaammin ja toista nopeammin

<https://www.youtube.com/watch?v=iCOa4P1qhS4>

Värijumppa

- Nouse ylös tuolistasi
- Noudata videon ohjeita
- Puhu ääneen hiljaisella äänellä ja keskity omaan toimintaasi
 - Älä huuda, anna kaikkien toimia
 - Toiminta alkaa 45 sekunnin kohdalla, videon alussa hieman teoriaa

https://www.youtube.com/watch?v=DWi9c9neJ3U&list=RDQMe99CnSI9xVg&start_radio=1

Reaktiot

(Koululiikunta)

Läpsy

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (ope voi tarvittaessa jakaa, esimerkiksi sama kengänkoko, aakkosjärjestys toisen nimen mukaan, silmien väri...)
- Kätet laitetaan vartalon etupuolelle, kämmenselät kohti kattoa
- Parien kätet ovat päällekkäin, mutta eivät koske toisiinsa
- Alapuolella käsiään pitävä (läpsäyttävä) yrittää nostaa omat kätensä ja läpsäyttää yläpuolella käsiään pitävän (väistäjä) käsiä
- Vaihdetaan rooleja sovitusti (1-4 yrityksen jälkeen)
- Voi laskea pisteitä

Esimerkiksi

- Jokaisesta onnistuneesta läpsäytyksestä saa pisteen
- Jokaisesta onnistuneesta väistöstä saa pisteen
- Jos läpsäyttävä saa harhautettua väistäjää liikuttamaan käsiään turhaan, saa läpsäyttävä pisteen

Nappaus 1

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa)
- Parista toinen (kiinniottaja) ojentaa kätensä vartalon etupuolelle siten, että peukalon ja muiden sormien väliin jää rako
- Parista toinen (pudottaja) ottaa vihkon/kynän/paperin ja laittaa sen kiinniottajan käden yläpuolelle siten, että kiinniotettavan esineen alareuna on kiinniottajan sormien tasolla
- Pudottaja pudottaa esineen ja kiinniottaja yrittää ottaa sen mahdollisimman nopeasti kiinni
- Yritä molemmilla käsillä erikseen
- Kokeile myös kahdella kädellä siten, että kiinniotettava esine yritetään saada jäämään käsien väliin
- Vaihdetaan rooleja 1-4 pudotuksen jälkeen

Nappaus 2

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa parit)
- Parit menevät 1-2 metrin päähän toisistaan siten, että molempien kasvot osoittavat samaan suuntaan
- Heittäjällä on kädessään esimerkiksi pyyhkekumi
- Heittäjä sanoo kiinniotettavan nimen
 - Kiinniottaja kääntyy nopeasti heittäjää kohti ja yrittää ottaa heitettävän esineen kiinni
 - Kiinniotto molemmilla käsillä
 - Kiinniotto vasemmalla tai oikealla kädellä
- Vaihdetaan heittäjää esimerkiksi 5 heiton jälkeen

Nyrkkeily

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa)
- Parit seisovat vastakkain noin metrin etäisyydellä toisistaan
- Toinen parista nostaa joko vasemman tai oikean kätensä (nyrkissä) vartalonsa etupuolelle
- Toinen parista yrittää läpsäyttää avokämmenellään parinsa nyrkkiä mahdollisimman nopeasti
 - Läpsäytetään samalla puolella nousevaan nyrkkiin
 - Läpsäytetään ristikkäin, eli oikealla kädellä oikeaan nyrkkiin ja vasemmalla vasempaan
 - Nyrkin nostaja sanoo "vasen", "oikea" tai "molemmat" → läpsäytys ohjeiden mukaan
- Läpsäytys 1-5 kertaa ja roolien vaihto

Kivi-paperi-sakset & läpsy

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa)
- Parit seisovat vastakkain kasvotusten noin metrin etäisyydellä toisistaan
- Parit pitävät toiset kädet (toisella vasen ja toisella oikea käsi) vastakkain siten, että käsien sormet melkein koskettavat toisiaan ja kämmenselät ovat kohti kattoa
- Toisen puolen käsillä (toisella vasen ja toisella oikea käsi) pelataan kivi-paperi-sakset -peli
 - Kivi-paperi-sakset -pelin voittaja yrittää läpsäyttää sormillaan vastustajan kämmenselkää
 - Myös päinvastoin, eli kivi-paperi-sakset -pelin voittaja yrittää väistää ja hävinnyt yrittää läpsäyttää
 - Läpsäytykseen ja väistöön käytetään käsiä, jotka eivät ole mukana kivi-paperi-sakset -pelissä
- Vaihdetaan kivi-paperi-sakset -peliä pelaavia käsiä 1-4 pelin jälkeen

Ääreisnäkö

- Nouse ylös ja muodosta kolmen hengen ryhmä (opettaja voi tarvittaessa jakaa)
- Kaksi oppilasta ottaa kynän käteensä ja yksi oppilas asettuu heidän väliinsä
- Reunalla olevat oppilaat liikuttavat esimerkiksi kyniä tai viivaimia hitaasti ylös ja alas
- Keskellä oleva oppilas pyrkii pitämään kätensä (kämmenet kohti kattoa) mahdollisimman lähellä kyniä siten, että kädet eivät kuitenkaan kosketa kyniä
- Kyniä voi liikuttaa myös sivuttaissuunnassa, jos haluaa lisää vaikeutta
- Jalkapohjat pysyvät samoilla paikoilla, mutta kyykkyyyn saa (ja pitääkin) mennä
- Opettaja kertoo, kun roolit vaihtuvat

Videolla on myös toinen ääreisnäköön ja reaktioihin liittyvä harjoite, jota voi soveltaa

https://youtu.be/rkX16Bi_mZc

Parihipat/-kisat

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa)

Reisi-/polvihippa

- Pyritään osumaan avokämmenellä parin reiteen (tai polveen)
- Joko paikallaan tai pienellä liikkeellä kisailen tilasta riippuen

Lapaluuhippa

- Pyritään osumaan avokämmenellä kevyesti parin lapaluuhun
- Joko paikallaan tai pienellä liikkeellä kisailen tilasta riippuen

Merimiespaini

- Pyritään horjuttamaan parin tasapaino
- Oikeat tai vasemmat kädet yhdessä parin kanssa (kädenväntö -ote)
 - Saman puolen jalkojen ulkoterät vastakkain
- Pyritään yhdessä olevilla käsillä horjuttamaan parin tasapaino
- Jos jalan liikkuvat, on peli loppunut

Paikoilleen jäänyt on voittaja

<https://www.youtube.com/watch?v=4aCnA31Y8Ww>

Numeronopeus

- Nouse ylös ja ota itsellesi pari (opettaja voi tarvittaessa jakaa)
 - Voi tehdä myös ryhmissä
- Oppilaat tekevät vihkonsa sivusta numerolaput, joihin kirjoitetaan numerot 1-10
- Laput laitetaan pöydälle numeropuoli alaspäin
- Molemmat ottavat tai jokainen (ryhmässä) ottaa pöydältä yhden lapun
- Numerolaput käännetään pöydälle yhtä aikaa
 - Suurimman numeron saanut pelaaja hyppää tasajalkaa (tai tekee muun sovituksen liikkeen)
 - Pienemmän numeron saanut pelaaja menee kyykkyyyn (tai tekee muun sovituksen liikkeen)

- Nopein voittaa
- Laput laitetaan takaisin pöydälle ja pelataan uudestaan
- Isommassa ryhmässä pelatessa
- Esimerkiksi
 - Suurin numero → hyppy tasajalkaa
 - Pienin numero → kyykkyy
 - Keskimmäiset → haaraperus
- Opettaja näyttää jonkin kuvion
 - Joko nostamalla lapun, heijastamalla videotykillä tai osoittamalla kynällä taululle piirrettyä kuviota
- Oppilaat tekevät kyseisen liikkeen tai kyseistä liikettä mahdollisimman nopeasti nähtyään symbolin
 - Voi pelata nopeuskilpailuna pareittain, ryhmittäin, koko luokkana

Havainnoi ja liiku

- Nouse ylös tuolistasi
- Opettaja piirtää taululle symboleja
 - Kolmio, ympyrä, neliö, suorakulmio jne.
- Jokaiselle kuviolle on oma liikkeensä
 - Esimerkiksi kolmio=tasajalkahyppy, neliö=pyörähdys 360 astetta jne.



Oppilaiden osallisuus

Oppilaiden osallistaminen

(Opettajien ideapäivän antia)

- Vuosiluokittain kyselyä ja toiveita liikuntavälkille, mitä oppilaat toivovat lajeiksi
 - Esimerkiksi kolme toiveita, ettei ole aina kovimman huutajan mukaan laji
 - Olisi myös vaikka Just Dancee tai hyp-pynaruhyppelyitä ym.
- Liikuntatuutorit tekisi kyselyt ja opettaja välittää kyselyt vain oppilaille.
 - Liikuntatuutorit kerää vastaukset
- Liikuntatuutorit
 - Joka luokalta löytyisi kaksi tai enemmän!
 - Toiveet Liikkuva koulu -vastaaville tulisi liikuntatuutoreita.
 - Voisi olla jotain satunnaisia palavereita näiden kanssa
- Välituntihankinnoista toiveet esim. Forms-kyselyllä
- Liikuntatuutorit taukojumpan ohjaajina
 - Liikuntatuutoreille on annettu helpot taukojummat ohjattavaksi ja liikuntatuutorit kiertää eri oppitunneilla pitämässä lyhyet 2-3min taukojummat.
 - Taukojumppaviikko, jolloin tähän olisi mahdollisuus
 - Opettajille etukäteen info ja opettajat ilmoittaa, jos johonkin luokkaan ei saisi mennä
 - Voisiko kesken liikuntatunnin tehdä joskus tämän?

- Luokkakisoissa saanee parhaiten kaikki osallistumaan eikä vain aktiivisimmat
 - Väliillä huikeita kannustamisia, kun jokin ei niin taitava, vaikka tekeekin luokalle korin kisassa

Nuuska-agenttimalli

(Haukiputaan koulu)

Nuuska-agenttimallissa nuoret ovat itse ehkäisevän päihdetyön tekijöitä ja vertaisosaajia nuorten keskuudessa. Mallin tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten tietoisuutta nuuskasta, pohtia nuuskan käytön vaikutuksia sekä ehkäistä kokeiluja ja käyttöä. Jatkossa tulemme käsittelemään nuuskan lisäksi myös sähkötupakkaa.

Nuuska-agentit ovat vapaaehtoisia 8.-9.-luokkalaisia (10-15kpl), jotka seuraavat nuuskailmiötä omissa toimintaympäristöissään, koulussa tai vapaa-ajalla. Havainnointi ei kohdistu yksittäisiin henkilöihin. Nuuska-agentit pitävät nuuskainfoja nuoremmille oppilaille (4.-7.lk) kevätlukukaudella. Nuuska-agenteilla on työvälineinään diaesitys, Kahoot-visa ja toiminnallisia nuuskarastiharjoituksia.

Nuuska-agenttien toimintaa koulussamme on ohjannut aikanaan EHYTry:n koulutuksensaanut aikuinen. Viimeisinä vuosina toiminnan ohjaaminen on siirtynyt yhä enemmän liikkuva koulu vastaavalle. Ohjaajan tehtävänä on koota va-

paaehtoisten nuorten ryhmä, kouluttaa nuuska-agentit, sopia infotilaisuuksista ja järjestää muut yhdessä sovitut tapaamiset, mm. palautekeskustelu. Jatkossa tulemme sisällyttämään nuuska-agenttitoiminnan osaksi koulumme liikuntatuutoreiden tehtäviä.

Syyslomallem ja talvilomallem -tapahtumat (Haukiputaan koulu)

Syys- ja talvilomaa edeltävät perjantai-iltapäivät vietämme liikunnallisissa tunnelmissa. Liikuntatuutorit suunnittelevat noin kahdeksan liikunnallista toimintapistettä, joissa luokat kiertävät siten, että yhdellä pisteellä on aina kaksi luokkaa kerrallaan 10-15 minuuttia. Itse tapahtumassa tuutorit toimivat ohjaajina näillä pisteillä. Aineenopettajat kiertävät luokkiensa mukana seuraten, että toiminta pysyy turvallisena. Toimintapisteeet ovat sijoittuneet pääosin sisätiloihin (koulun oma sali, Jatuli) ja ulkona on ollut yleensä vain kaksi rastia, joka on sisältänyt kaukalopallopelien seuraamista (samanaikaisesti pelataan yläkoulun kaukalopallomestaruudesta, jossa jokaiselta luokka-asteelta on kerätty 10-15 pelaajaa). Rastien jälkeen noin klo 14 koulupäivä päättyy ja on aika lähteä joko syys- tai talvilomallem.

Viime vuosina toimintapisteitä ovat olleet esimerkiksi:

- Kinball (kaksi luokkaa pelaavat vastakkain)
- Rentoutus (musiikilla)
- Jooga
- Venyttely / kehonhuolto
- golf (puttauskiisa)
- salibandy (vetotutka ja tarkkuuspiste)
- Vatsalaudat
- Fastcoop
- Ihmispyramidi
- Erilaisia viestejä
- Polttopallo
- Frisbeegolf (puttaus)

Osallisuus koulussa (Hiukkavaaran koulu)

Oppilaiden osallisuus kirjataan vuosittain tapahtumien ja juhlien vuosikalenteriin. Näin kaikille vuosiluokille tulee lukuvuoden aikana sopivasti suunnittelua ja toteuttamista. Esimerkiksi liikuntapäivän suunnittelun lisäksi oppilaat ovat mukana järjestämässä tapahtumaa ja he työskentelevät liikuntapisteillä ohjaamalla toimintarasteja muille oppilaille.

Oppilaat pyörittävät välituntilainaa ja toimivat välituntiliikuttajina. Oppilaat osallistuvat myös oppituntien liikunnallistamisen suunnitteluun.

Koulumme oppilaat ovat keksineet myös Qridissä olevan liikuntadiplomin tehtävät. Näitä oppilaiden keksimiä tehtäviä hyödynnetään myös "välipaloina" eri oppiaineissa. Huomioimme aina oppilaiden toiveet ja ideat, kun suunnittelemme tapahtumia/ koulun toimintakulttuuria.

Oppilaat osana erilaisia tiimejä (Kellon koulu)

Koulumme tiimijärjestelmä on tehty kehittämistiimimallilla. Yhtenä tiiminä on **oppilaiden osallisuustiimi**, jonka jäsenenä toimii oppilaiden hyvinvointiin liittyvien vastuualueiden opettaja. Koulussamme toimii aktiivisesti mm. tukioppilaat, liikuntatuutorit, oppilaskunnan hallituksen jäsenet, välkkärit sekä kirjastoagentit.

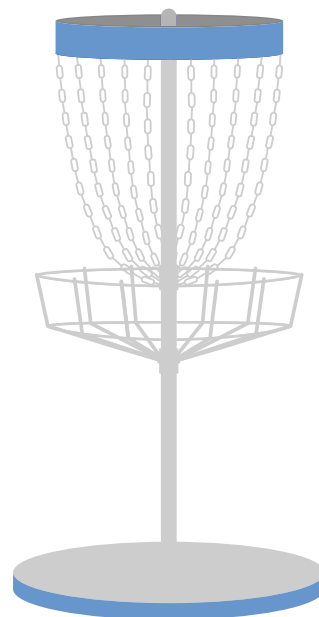
Oppilaiden osallisuus- ja hyvinvointitiimin tavoitteena on edellä mainittujen ryhmien avulla kehittää oppilaiden hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä sekä sitouttaa oppilaat osallisiksi toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Lisäksi toiminnan avulla tavoitellaan myönteisen ja rakentavan ilmapiirin luomista, jossa oppilaat kokevat omaehtoista kouluyhteisöön kuulumista. Oppilaiden osallisuusryhmien rinnalla toimii opettajajohtoinen oppilashuoltoryhmä sekä hyvinvointitunnit.

Oppilashuoltoryhmän jäsenen tehtävä on olla tiimissä linkkinä oppilashuoltoryhmän ja osallisuustiimin välillä ja tiedottaa asioista puolin ja toisin.

Hyvinvointituntien tavoitteena on lapsiin kohdistuvan väkivallan ennaltaehkäisy tunne- ja turvataitokasvatuksen vahvistamisella. Tuntien sisältöinä ovat itsetunto-, tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä selviytymis- ja digiturvataidot.

- Liikuntatutorohjaaja toimii myös Liikkuva koulun vastuuhenkilönä. Liikuntatutorit järjestävät välituntiliikuntaa sekä ovat mukana toimintapäivien järjestämisessä
- Tukioppilaat ovat mukana toimintapäivien järjestämisessä sekä mm. 7lk:n ryhmätyksissä
- Oppilaskunta elävöittää koulun arkea erilaisilla toiminnoilla. ks. Vuosikalenteri
- Lisäksi tiimiin kuuluvat vastaavat alakoulun omat toimijat (välkkärit, oppilaskunta, kirjastoagentit)



Osallisuusryhmien vuosikalenteri 2022–2023

(Kellon koulu)

	Alaluokkien oppilaskunta	Yläluokkien oppilaskunta	Välkkärit	Liikuntatutorit	Tukarit	Kirjastoagentit/ muu
elokuu	Luottamus-oppilaiden valinta	<ul style="list-style-type: none"> Hallitusjäsenten valinta 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkäreiden haku ja valinta 	<ul style="list-style-type: none"> Syksyn toimintapäivän pisteiden suunnittelu ja toteutus Fg-välitunnit alkaa torstaisin 	<ul style="list-style-type: none"> Seiskojen kierrättäminen Seiskojen ryhmäytys Koulurauhan julistus Liikuntapäivän suunnittelu 	<ul style="list-style-type: none"> Agenttien rekrytointia, houkuttelu-käynnit
syyskuu	Luokkien toiveiden kysely ja tulevan vuoden suunnittelu 29.9.	<ul style="list-style-type: none"> Taksvärkki-päivän hyväntekeväisyyskohteen valinta Nuorisovaali-info 29.9 	<ul style="list-style-type: none"> Välituntilainaamon käynnistäminen Välkkärivälkkien aloitus 	<ul style="list-style-type: none"> Fg-välitunnit jatkuu torstaisin Pihapelivälkkeet 	<ul style="list-style-type: none"> Toimintapäivä Seiskojen ryhmäytys Välituntitoiminta nuoriso-ohjaajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Toiminta käynnistetty Kirjastoagenttien koulutus kirjaston ylläpito-toimintaan ja asiakkaiden avustamiseen Neljänä päivänä viikossa pitkällä välitunnilla kirjaston pitoa eri luokkien oppilaille Lisäksi uusien kirjojen viivakooditusta ja leimaamista ja kirjojen kunnossapitoa sekä lainojen palautusta ja kirjojen hyllyttämistä ja poistojen kierrättämistä
lokakuu	Halloween-naamiaiset ja koko koulun piilosleikki 21.10.	<ul style="list-style-type: none"> HaVa:n vierailu 5.10. klo12.00 1121 luokassa Nuorten foorumi/ ruokaraati Oulu hallissa 18.10. Halloween-kioski ja -radio (bingo?) 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1-2krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot alkavat syysloman jälkeen 	<ul style="list-style-type: none"> Örkkijahdin valmiste ja pito välituntitoiminta nuoriso-ohjaajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Kokeiltu agenttien kanssa satunnaisesti maanantaisin satuhetkiä pikku oppilaille.
marraskuu	Puhelinpäivä ja musiikin kuuntelu tehtäviä tehdessä 16.11. 14.-20.11.2022 lapsen oikeuksien viikko → <i>Kuuluuko oppilaskunnalle vai UNESCOLLE?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Nuorisovaalien suunnittelua One -nuorisovaalit Kellon koululla 17.11. Bingo Tietovisan suunnittelu 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1-2krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot jatkuvat 	<ul style="list-style-type: none"> PehmoGo-tapahtuma Välituntitoiminta nuoriso-ohjaajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Rakenneltu agenttien kanssa pienoiskirjastoa. Esillepano joulukuussa idealla: Joulukirjastossa. Rakentelua jatkettu tämän jälkeenkin

	Alaluokkien oppilaskunta	Yläluokkien oppilaskunta	Välkkärit	Liikuntatutorit	Tukarit	Kirjastoagentit/ muu
joulukuu	<ul style="list-style-type: none"> Joulukalenteri luukku 15 Ovien koristelut vko 48 + elokuva ja herkut luokassa (pikkujoulut) 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaskuntafoorumi 8.12. Hallituskauden päätös Joulukalenteri Jouluradio Bing- ja tietovisatorstai 	<ul style="list-style-type: none"> Joulukalenteri Välkkärivälkät (1-2krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Joulukalenteri Joulukalenteri (kaksi luukku liikuntatutoreiden ideoimina) 	<ul style="list-style-type: none"> Joulukalenteri Kiusaamistunti seiskoille 	<ul style="list-style-type: none"> Joulukalenteri, kirjastoagenttien kanssa omat kalenteriluukut
tammikuu	Pukeutumisteemaviikko vko 4	<ul style="list-style-type: none"> Kevään suunnittelua Bingo 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot ti ja to Taivaspallopelit luokittain 	<ul style="list-style-type: none"> Nuuska-agentti kummitunnit 5. ja 6. luokkalaisille Ystävänäpäivään ja mediaviikkoon valmistautuminen 	<ul style="list-style-type: none"> Tammikuusta lähtien kirjastoagentit pitkillä välitunneilla paikalla joka viikko neljänä viikonpäivänä
helmikuu	Ystävänäpäivä: + kehusydämet, lautapelitunti	<ul style="list-style-type: none"> 7.2. 2-3 hallituksen jäsentä OHR:ssä 7 vk Ystävänäpäivä Teemaviikko: (MA yökkärit, TI halip., KE ari-p., TO Twin-p., PE-liikennevalop. Bingo- ja tietovisatorstai 21.2. Oppilaskuntafoorumi - ruokaraati 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1krt/vko) Uutena sisäliikkavälkät 1.-2., 3-4.5.-6. Välkkävaraston päivitys 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot jatkuvat 	<ul style="list-style-type: none"> Mediaviikko Sometunnit 7lk ja 4lk Ystävänäpäivä 	<ul style="list-style-type: none"> Kohina-lehteen osallistuminen alaluokilla (Agentteilla koulun nimen otsikkovastuu) Jatketaan kirjojen saattamista lainaus kuntoon eli hankittujen kirjojen leimaus, laputus ja kontaktointi.
maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"> Kaupunkikokous 2 opp. OHR-kokouksessa läksytön päivä? 	<ul style="list-style-type: none"> Kaupunkikokousehdotukset 17.3. mennessä Oppilasfoorumi 31.3. ruokaraati Torstaisin bingo ja tietovisa 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot jatkuvat 	<ul style="list-style-type: none"> päihdetyöpajat yhteistyössä nuorisotyön kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Ollaan mukana Rantapohjan uutisluokkana (mediaryhmä) eli tuotetaan sisältöä. Kirjastoagentit askartelevat pääsiäismunia pienoiskirjastoon. Ideana pääsiäinen kirjastossa.
huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"> Talent-tapahtuma 28.4. Vappunaamiaiset 28.4. 	<ul style="list-style-type: none"> Pääsiäisäksöniä? Oppilaskuntafoorumi Bingo Vappunaamiaiset 28.4. 	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntavälineiden päivitys (uusien koripalloja yms.) Välkkärivälkät (1krt/vko) 	<ul style="list-style-type: none"> Salivuorot jatkuvat ti, to ja pe Uusien liikuntatutoreiden haku 	<ul style="list-style-type: none"> Uusien tukareiden haku 	<ul style="list-style-type: none"> Alakoulun lukuviikko vko 16, Agentit mukana tekemässä Lukuviikolla lukemistetteria 1-4-luokkien Classroomiin
toukokuu	<ul style="list-style-type: none"> Lemmikkipäivä Opet vs oppilaat peli? 	<ul style="list-style-type: none"> Lasten ja nuorten kaupunki-kokous 9.5. Ysien potkiaiset Tilintarkastus Puheliton aamupäivä -kampanja 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärivälkät (1krt/vko) Puheliton aamupäivä kampanja 	<ul style="list-style-type: none"> Uusien liikuntatutoreiden kouluttaminen ja syksyn tapahtumien suunnittelu Pelivälitunti tekonurmella Puheliton aamupäivä -kampanja 	<ul style="list-style-type: none"> Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus Uusien tukareiden koulutus Puheliton aamupäivä -kampanja 	

Luokkien väliset turnaukset

(Merikosken koulu)

Kuka suunnittelee, miten organisoidaan, tiedotus, millä ajalla pelataan ym.

- Liikkuva koulu vastaava suunnittelee yhdessä välkkäreiden kanssa
- Tiedotus: Wilmaviestillä oppilaille ja opettajille. Myös keskusradiosta on asiasta kuulutettu. Luokanvalvoja ilmoittaa joukkueen.
- Pelit on pelattu ruokavälitunnin jälkimmäisellä puoliskolla ja liikuntavälitunneilla.
- Ajankohta: syyslukukaudella Futsalpelit, kevätlukukaudella Korispelit
- Pelit olleet n. 12 min, ehtinyt pelata välitunneilla.

Hyvää ollut:

- Luonut yhteisöllisyyttä kouluun. Varsinkin korona-ajan jälkeen oli todella tärkeä oppilaille.
- Oppilaat ovat olleet mielellään katsomassa ja kannustamassa
- Luokat lähtenee innokkaasti mukaan
- Luokkahenkeä kohottanut
- Tulee liikunnallisia välitunteja. Saadaan oppilaita liikkumaan.
- Oppilaat olleet mukana suunnittelemassa ja tuomaroimassa kaverina opettajan kanssa
- Vastuullisuutta lisännyt
- Sääntöjen noudattamista ja reilun pelin opettelua
- Ajankohta ollut hyvä sisäliikuntakaudella

suurin piirtein keskellä lukukautta. Kiva piristys ollut lukukauteen.

Kehitettävää:

- Joukkueilla tulee olla varapelaajia riittävästi. Ei voi vaihtaa joukkuetta kesken kaiken.
- Luokanvalvojan tulee toimittaa nimilista joukkueesta.
- Luokanvalvojan olisi hyvä olla paikalla, kun oma luokka pelaa sekä kannustamassa että katsomassa, että hommat toimii oman luokan kohdalla.
- Valvontaa myös katsomoon.

Ystävälliset ottelut luokkien kesken

(Myllytullin koulu)

Jokainen luokka voi haastaa rinnakkaisluokan pelaamaan haluamaansa peliä tai liikuntaleikkiä itselleen sopivana ajankohtana. Pääsääntöisesti ottelut toteutetaan alakoulussa oppituntien aikana ja yläkoulussa välitunneilla tai liikuntatunneilla. Usein luokat pelaavat useampaa peliä tai lajia, esim.

koripallo, futsal, lentopallo ja polttopallo, jolloin mahdollisimman moni luokan oppilas pääsee osallistumaan tapahtumaan. Tuomareina voi toimia joko opettaja tai oppilas, ikäluokasta riippuen.

Luokkien välinen koripalloturnaus

(Pateniemen koulu)

Turnauksen malli on otettu Kaakkurin koulusta, jossa pelaavat perinteisesti sählyä. Turnauksessa pelataan luokka-asteiden ottelusarjat ja sen jälkeen luokka-asteiden finaalit. Paras luokka pääsee haastamaan seuraavan luokka-asteen parhaan luokan. Sen pelin voittaja pääsee taas haastamaan seuraavan luokka-asteen parasta luokkaa jne. Loppuhuipennus on paras 6/7/8 lk vs paras 9. lk. Tästä turnausta voisi jatkaa että paras luokka pääsee haastamaan koulun henkilökunnan.

Pelit pelataan pitkällä välitunneilla. Oppilaat voivat tulla katsomaan pelejä. Tuomareina ja toimitsijoina toimivat oppilaat. Otteluaikataulu ja tulostaulu sijaitsevat koulun aulassa sekä liikuntasalin ovelussa, jota tuutorit päivittävät. Otteluista mainokset koulu-TV:ssä, jossa näkee ketkä pelaavat ja milloin. Oletuksena on, että kaikki luokat ovat mukana. Jos joku luokka ei halua mukaan, he ilmoittavat siitä tuutoreille/ LI-koulu-opettajalle.

Tuutorit keräsivät tiimin:

- suunnittelivat otteluohjelman, jota opettaja tarvittaessa voi muokata
- kirjoittivat turnauksutsuviestin, joka lähetetään Wilmassa kaikille
- kertoivat luokissa turnauksesta

Otteluohjelma:

Sisäpelikengät on sallittu ja pelataan sovelletuilla koripallosäännöillä tuomareiden ohjajana ja opastamana. Liikuntatuutorit toimivat toimitsijoina.

Lisäidea: Luokka tekee kannustuslauluja, plakatteja, kylttejä, teema-asuja. Parhaan fiiliksen luokka palkitaan!



KORIPALLO 5 VS 5

Päivät	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10.14.4.	15		6A-6B	6A-6C	7-9 LK VÄLKKÄ	6B-6D
17.-21.4.	16	6C-6D	6A-6D	6B-6C	7A-7B	7-9 LK VÄLKKÄ
24.-28.4.	17	6.,8.,9.LK VÄLKKÄ	7A-7C	7B-7C	7.LK FINAALI	paras 6.lk- paras 7.lk
1.5.-5.5.	18	VAPPU	9A-9B	9C-JOPO	9B-JOPO	9A-9C
8.-12.5.	19	8A-8B	8B-8C	8A-8C	8. LK FINAALI	paras 6./7.- paras 8.lk
15.-19.5.	20	6.,7,8.LK VÄLKKÄ	9A-JOPO	6.,7,8.LK VÄLKKÄ	9B-9C	paras 6/7/8 - paras 9.lk

KouluLiiga (opettajien ideapäivillä kirjattu esimerkkeinä:

(RajaLiiga/ RitaLiiga/ PöllöLiiga)

- Sarjat avoin ja tytöt
 - Esimerkki valmiista turnauskaavioista: https://www.campioni.biz/fi/otteluohjelman_luominen/4_jalkapallojoukkueita.php?pais=Suomi
- Voi olla koko yläkoulun yhteinen sarja tai vuosiluokittain
- Pelataan liikuntavälkillä (tai välituntisin oppilaat itsenäisesti) pudotuspelikaaviolla, voittajille palkinnot
- Esimerkkilajeja sulkapallo, pöytätennis, pickleball, koripallo (luokittain)
 - Alkuinfo ensimmäisellä kerralla ja osallistujat paikalle
 - Alkusarjat à pudotuspelit
 - Esimerkiksi pingiksessä alkusarja onnistunee, pidemmissä peleissä ehkä onnistu. Silloin suoraan pudotuspelejä.
 - Oppilaat sopivat itse pelit, milloin pelaavat (mikäli välituntisin mahdollista, esim. pingis)
 - Muistutetaan välillä mihin mennessä tietyt pelit on pelattava
- Pudotuspelikaavio voi olla vaikka A3 paperi jossain seinällä tai koulun InfoTV:llä tms.
- Mestarit Hall of Fame taulukkoon
- Mieluusti Liikuntatuutorit osallistumaan vetäjäksi

Koulun superliikkujat Hall of Fame -idea

- Kolme eri lajia: Pistoolikyky, käsilläkävely (30s), leuanveto.
- Sarjat Tytöt ja Avoin
- Oppilaat voivat tehdä tuloksia liikuntatunneilla tai välitunneilla erikseen pyytämällä liikkaopelta
- Parhaat tulokset ja mestarit näkyvillä InfoTV:llä
- All Time recordit näkyvillä vain Avoin sarjassa, voi olla vaikka 10 vuotta vanha ennätys, jos oikeen kovat pohjat joku tekee.
- Jatkuvuus vuodesta toiseen tärkeä!
- Luokkien välinen haaste jossakin lajissa, jossa kaikki tekee tuloksen ja 10 parasta tulosta lasketaan yhteen ja paras luokka voittaa.



Move! -mittauspäivä

(Kaakkurin koulu)

Move!-mittauksiin osallistuivat yläluokkien liikunnanopettajat ja kaksi luokanopettajaa. Olemme jakaneet mittaukset keskenämme siten, että jokaisella opettajalla on oma mittauspaikka.

Oppilaat suorittavat yhdessä alkulämmittelyn opettajien johtamana, jonka jälkeen luokka jaetaan kahteen ryhmään. Puolet oppilaista siirtyy tekemään mittauksia peilisaliin (liikkuvuus, palloilunheito ja ylävartalon kohotus) ja toiset jäävät palloilusaliiin (20m juoksu, vauhditon 5-loikka sekä etunojapunnerrus). Kun saleissa on tehty suoritukset, oppilaat vaihtavat salia.

Tämä käytäntö on toiminut erittäin hyvin. Välillä olemme toimineet sekaryhminä ja toisinaan ovat tytöt ja pojat olleet omina ryhminä (huomioitu arat ja ujut oppilaat).

Move!-info 5. ja 8.lk oppilaille ja huoltajille

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. [Move! -vanhempainvideolta](#) ja Movien nettisivuilta <https://www.oph.fi/fi/move> saat lisää tietoa Move!-mittauksiin liittyen.

Move!-mittaukset suoritetaan koulullamme 19.-23.9.2022.

Pyydämme teitä ilmoittamaan opettajalle oppilaan terveyteen liittyvistä seikoista, joilla voi olla vaikutusta Move!-mittausten turvalliseen suorittamiseen. Voit katsoa, millaiset sairaudet tulisi saattaa tiedoksi [Move! -mittauskäsikirjan](#) sivulta 5.

Aivan kuten normaaleille liikuntatunneille, myöskään Move!-mittauksiin ei saa osallistua sairaana.

Move!-mittauksia toteutetaan yhteistyössä liikunnanopetuksen sekä kouluterveydenhuollon ja oppilashuollon kanssa. Move!-mittauksista saatte kotiin nähtäväksi oppilaan tulokortin. Move!-mittausten tuloksia käsitellään myöhemmin laajoissa terveystarkastuksissa, mikä edellyttää kuitenkin huoltajien antamaa lupaa. Move! -tiedonsiirtoluvan kysely täytetään Wilmassa 23.9.2022 mennessä.

Move!-tuloksista on hyvä keskustella nuorten kanssa kannustavaan sävyyn myös kotona.

Lisätietoa Movesta myös koululiikunnan nettisivuilta.

Mittauspäivän oppilaalla tulee olla mukana sisäliikuntavaatteet ja sisäpelikengät (jos sellaiset on kotona).

Älä vertaa itseäsi muihin vaan tee oma suoritus.

Aikataulu:

Maanantai 19.9	8.30-10.30	8E
	11.00-13.00	8A
Tiistai 20.9	10.00-12.00	8C
	8.30-10.30	5B
Keskiviikko 21.9	11.00-13.00	8B
	8.30-10.30	5C
Torstai 22.9	11.00-13.00	8D
	10.00-12.00	5A
Perjantai 23.9		

Terveisin liikunnan opettajat ja terveydenhoitaja

Move!-tulosten läpikäynti terveys-tarkatuksessa – terveydenhoitajan vinkit

(Kiiminkipuiston koulu)

- Yleensä käymme oppilaan kanssa lyhyesti mittaussosiot lävitse.
- Liikkuvuusosion tärkeys suuri! Jos siinä osiossa on ongelmia → ojennan nuorelle fysioterapeutin fysiotools täsmäohjeet. Ryhti ja lapatuki sekä/tai takaketjun venyvyyttä parantamaan.
- Tarvittaessa ohjaus fysioterapeutille.
- Lisäksi kokonaispistemäärän pohjalta keskustellaan liikuntatottumuksista. Löytyisikö jokin kiinnostava harrastus. Käydään lävitse Action liikuntavaihtoehtoja ja tarjontaa sekä kannustetaan liikkumaan yleisesti.
- Jos nuoren motivaatio on heikkoa ja hänellä ei ole oikein innostusta /kiinnostusta/ omaa lajia löydy, voin ohjata liikunnan-ohjaajalle.
- Joskus tukihenkilön kautta (sosiaalitoimi) on myös toivetta tutustuttaa erilaisiin liikuntalajeihin.

Move! -Länsituulen tuntimalli ja Move!-toiminnan organisointi

(Länsituulen koulu)

Länsituulen koululla olemme kehittäneet Move-tuntien toimintamallin, jota olemme käyttäneet 8lk ns. Move!-tunneilla jo viiden vuoden ajan. Move!-malli perustuu neljän viikon sykleihin, jonka aikana treenataan ensin kolme viikkoa jotain fyysistä ominaisuutta (esim. Vauhtikestävyys, peruskestävyys, kestovoima, suuntatarkkuus) ja tämän jälkeen pidetään palauttava kehonhuoltoviikko, jossa keskitytään kehon liikkuvuuteen ja rentoutumisharjoitukseen.

Move! -fyysisten ominaisuuksien kehittämistunnit

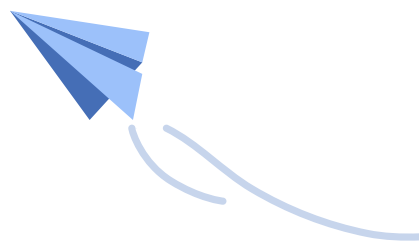
(Länsituulen koulu)

Vuosikello

Elokuu-syyskuu: Move!-mittaukset

Syyskuu-toukokuu: Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen tehdään neljän viikon sykleissä, joista kolme viikkoa harjoitetaan samaa teemaa (esim. teema 1) ja yksi viikko tehdään kehonhuoltoa ja liikkuvuutta

- Toteutetaan kaikilla 5. ja 8.luokan 45 min oppitunneilla



Teema 1

Nopeus, ketteryys, kimmoisuus, koordinaatio, hapenottokyky

Alkulämmittely: Opettaja keksii

20 min Challenge. Oppilaat tekevät rastirataa 20 min ajan. Tarkoituksena on haastaa itseä ja omia rajoja. Tee radalle kaksi selkeää etenemissuuntaa. Ensin tehdään töitä koko radan läpi yhteen suuntaan, jonka jälkeen palataan sivukauteen tehtäväsuoran alkuun kävelypalautuksella. Merkitse radan etapit tötsillä.

1. Tikapuujuoksu juoksutikkailla (vaihtoehtoisesti:tötsien pujottelu, pikku esteiden/viivojen yli hyppely/juoksu)
2. Vuoroloikat
3. Vatsalihakset: 20 toistoa
4. Häränpukkaus kaverin kanssa: molemman kaverit menosuuntaan, jälkimmäinen työntää etummaista lantiosta, etummainen jarruttaa kehon voimalla. Vuoro vaihtuu joka kierroksella.
5. Mäkijuoksu kiihdytellen tai 20 m spurtti tasamaalla → palauttelu alkuun, jolloin syke saa laskea.

Viimeiset 2 min 20 minuutista opettaja pyytää oppilailta lisäämään tehoja, jolloin haetaan maitohappoa kehoon anaerobisella teholla ja lopussa jopa anaerobisen kynnyksen yli.

Teema 2

Kimmoisuus, nopeus ja reagoitokyky

Alkulämmittely (esim. koordinaatiotikkailla, ideoita voit katsoa netistä www.sporttipankki.com)

Loikkasarjat 3 x 20 loikkaa

- Vuoroloikka, tasaloikka, luisteluloikka, luiseluloikka tasajalkaa, 5-loikka, yhden jalan kinkkalokat, tuplakinkka (OO, VV)
- Nopeusvedot 3 x 10m. Lähtö vetoihin pillin vihellyksestä reaktiolähtöinä eri asennoista.

Lähtöasennot:

- Jalat viivalla
- Jalat viivalla selin menosuuntaan
- Istualtaan katse menosuuntaan
- Päänmakuulta, katse menosuuntaan
- Selinmakuulla, pää menosuuntaan

Teema 3

Kestovoima, hapenottokyky ja lihaskestävyys

Alkulämmittely: opettaja keksii

Tehdään liikkeitä liikepareina ja tehdään liikeparit 1-5 kolme kertaa. Pidetään 30s taukoa kierroksen välissä. Muodosta Liikeparit muodostetaan niin, että liikkeet kuormittavat eri lihasryhmiä.

Liikepari 1:

- 20 krt kahden jalan kyykky
- 15 krt pystypunnerrus käsipainoilla

Liikepari 2

- 20 kpl askelkyykky vuorojaloin
- 20 krt maastaveto käsipainoilla

Liikepari 3:

- 20 kpl voimapunnerrus (yhdistelmä kyykystä ja pystypunnerruksesta thruster)
- 20 kpl hauiskääntö

Liikepari 4:

- 10 kpl burpee (yleisliike)
- 10 kpl rankalainen punnerrus pään takaa ylös käsipainoilla

Liikepari 5:

- 10 kpl kyykky-jännehyppy
- 10 kpl lankussa haara-perushyppy

Teema 4

Koordinaatio, tarkkuus

Alkulämmittely: opettaja keksii

Tehdään pistetyöskentelyä erilaisten pallojen kanssa. 5min/piste

1. Tarkkuusheitto rajatulle alueelle tennis-pallolla
2. Heitto-kiinniotto seinään tai parin kanssa tennispallolla (Kasvata etäisyyttä)
3. Koripallon heitto koriin
4. Kuntopallon/koripallon kopittelu erilaisilla heittotyyleillä yhdellä jalalla seisten
5. Kuntopallon/koripallon kopittelu kyykky-asennossa
6. Palloakrobatiaa:
 - a) etukautta heitto, kiinniotto selän puolelta. Palautus takaa eteen.
 - b) pallon heitto ilmaan- kyykyssäkäynti-kiinniotto
 - c) pallon heitto ilmaan – kuperkeikka – kiinniotto

Teema 5

Kimmoisuus, ketteryys, yhdistely- ja muuntelukyky, hapenottokyky, lihasvoima

Alkulämmittely: opettaja keksii

Porrastreenissä tehdään 4 kierrosta yhtä drilliä. Porrastreenin jälkeen kävellen palautus alas.

Drillit 1-6

1. Juosten ylös joka portaalle askel
2. Kyykkykävely (pidä pylly polvien tasolla) joka toiselle portaalle
3. Tuplakinkkaus (OO ja VV) ja polvennosto joka portaalle
4. Sivujuoksu kylki edellä joka portaalle
5. Tasahypyllä joka portaalle
6. Juosten ylös, askel joka toiselle portaalle

Lihasvoimaosuus

- 60 kyykkyä
- 50 selkäliahasta
- 40 vatsalihasta
- 30 lonkan loitontajaa kylkiasennossa (15+15)
- 20s lankutusta
- 10 punnerrusta (varpaat tai polvet maassa)

Teema 6

Kehonhallinta, perusvoimistelu

Harjoitetaan perusvoimistelun permantotaitoja pistetyöskentelyä, 5 min /piste

1. Kuperkeikka eteen ja taakse
2. Päällä seisonta
3. Käsien seisonta
4. Kärrynpyörä lattialla → viivalla → penkillä
5. Oikonoja nojapuilla, rekillä tai puolapuilla roikunta
6. Tasapainoilu yhdistettynä pallonheittoon
 - seisonta penkillä, seisonta yhdellä jalalla, seisonta tasapainolaudalla

Teema 7

Hapenottokyky

Vauhtileikkittely, intervallitreeni tiellä

- Alkulämmittely 10 min hölkäten
- Dynaaminen (liikkuva) venyttely
 - venyttäviä liikesarjoja esim. pyörikyset/ joustot. Ei äärivenytyksiä.
- Pylväsvälijuoksu: täysillä juosten (n. 50m) ja kävelypalautus (50 m) yhdistelmä x 6
- Loppuverkka 10min hölkäten

Kehonhuolto, liikkuvuus, ryhti

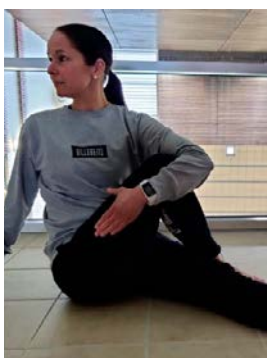
- Muista lämmitellä ennen venyttelyä 7 min, esim. hippaleikki, aurinkotervehdys
- Hämärät valot ja musiikki taustalle
- Pitkäkestoisia venyttelyjä ohjatusti
- Kaikki isot lihasryhmät läpikäyden



Hauisvenytys



Ojentajavenytys



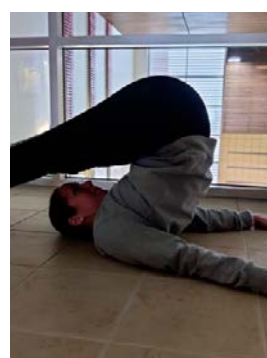
Pakaravenytys



Pohkeen venytys



Kylkivenytys



Selän venytys



Etureisivenytys



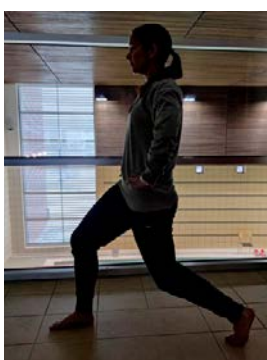
Takareisivenytys



Rintarangan avaus



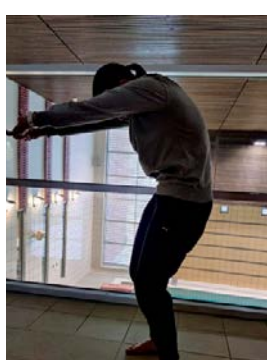
Vatsalihasvenytys



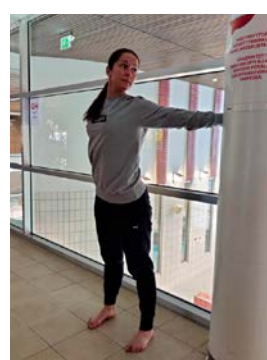
Lonkankoukistaja-venytys



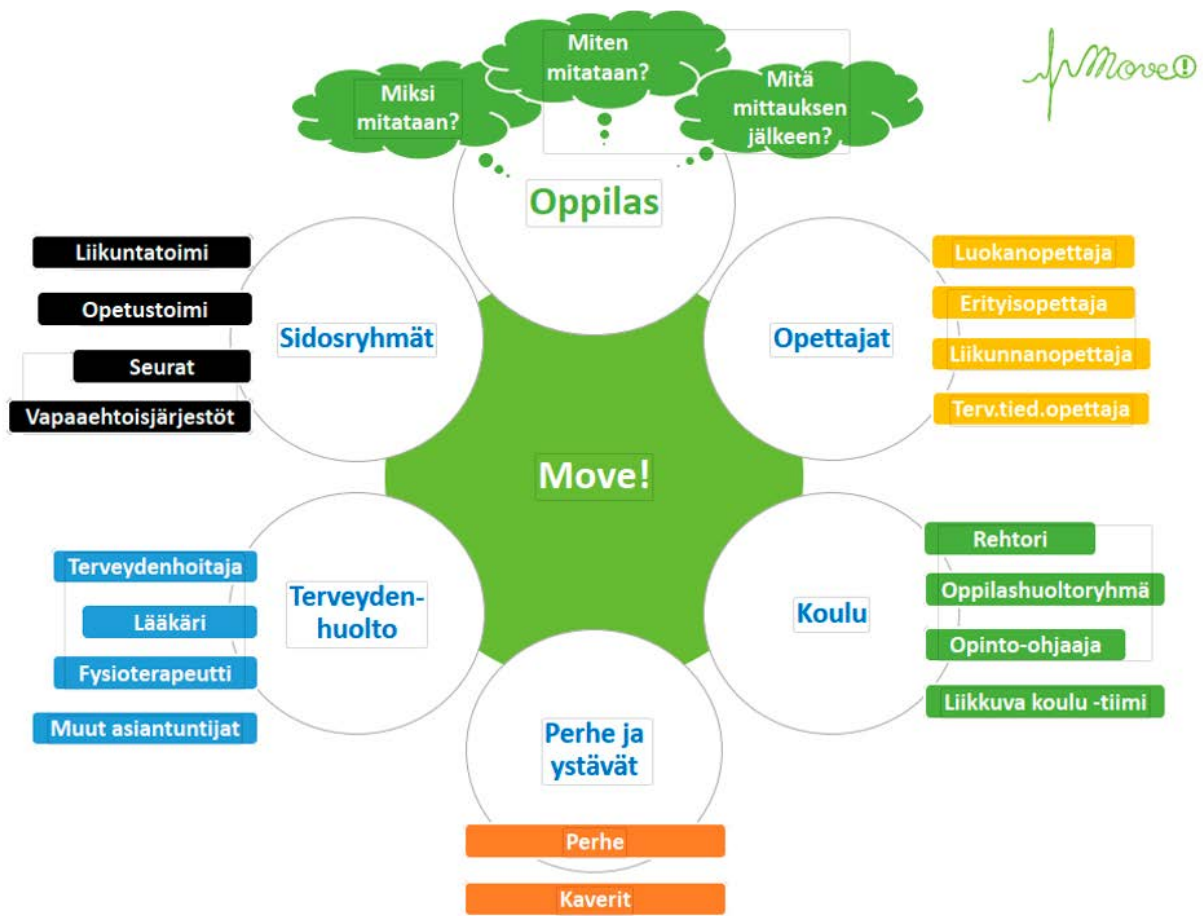
Lähentäjävenytys



Lapojen avaus



Rintalihasvenytys

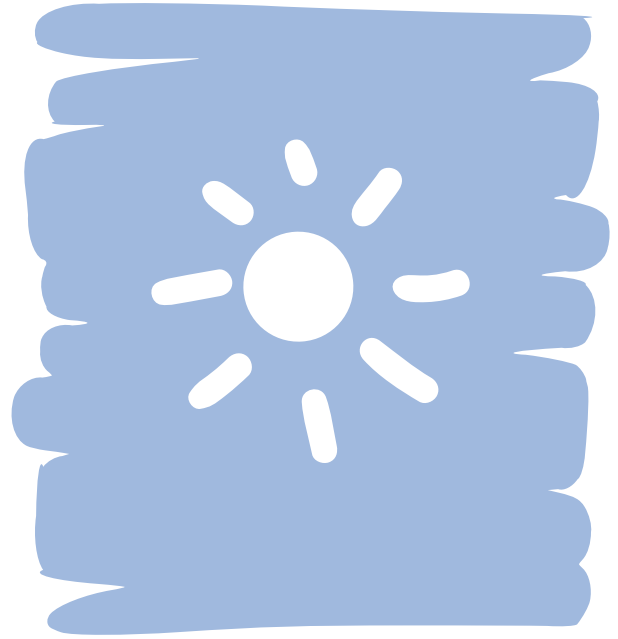


Vähän liikkuvien aktivointi

Vähän liikkuvien aktivointi koulupäivän aikana

- Movemittauksissa heikosti suoriutuneille oma salivuoro liikkumista varten
 - Jos koulusta löytyy tyhjää salivuoroa välitunnille, niin voisiko vähän liikkuville/ Move!-mittauksissa heikosti suoriutuneille tarjota omaa salivuoroa liikkumista varten
- Terveystoimittajan kanssa tehtävä yhteistyö
 - Laajassa terveystarkastuksessa MOVE-mittausten läpikäyntiä ja ohjeistaa liikkumaan. Esimerkiksi Oulun Action liikunnan suosittelu.
- Liikkumishaaste välitunnille
 - Kävele/juokse jokin matka välitunnin aikana (Sportstracker/vastaavalla todennus) ja palkinto kun suorittanut sen. Voi olla esim. 1km
- Mobiilipeli, minkä avulla liikkuu ja saa pisteitä
 - Esimerkiksi Seppo -peliin luodaan koulun livekartalle merkkejä, joissa käymällä saa pisteitä.
- Oppituntien tauotus!
 - Kaikkien tavoitettavuus riippumatta, minkä verran liikkuu muuten.
- Formsia kautta kouluseikkailu
 - Kysymys, johon vastaus pitää etsiä koulun sisältä ja oikean vastauksen syöttämällä pääsee seuraavaan kysymykseen. Viimeisen kysymyksen oikein vastamalla löytää palkinnon
 - Google Formsia kautta saa laitettua siten, että tehtävään pitää vastata oikein, jotta pääsee seuraavaan kysymykseen. Esimerkkipeli: <https://forms.gle/ubTY-mocystnqHKGg6> (oikeat vastaukset 5, 10, 15)
 - Formsissa siis luo lomake ja jokainen kysymys pitää laittaa omalle OSI:lle (vasemmalta reunasta Lisää osio).
 - Sen jälkeen luo kysymys ja laita oikeasta alakulmasta (kolme pistettä) valinta Vastauksen vahvistus. Sen jälkeen valitse "Säännöllinen lauseke" ja kirjoita siihen mikä on oikea vastaus.
- Tukiopetusta heikoille oppilaille tarjota
 - Esim. MOVE-mittauksissa, jos heikko pallonheittotulos, niin tarjotaan tukiopetusta. Pienryhmät (5hlöä max)

- Ulkovälitunnit
 - Pelkästään se, että ei istuta sisällä koko välituntia, niin lisää jo prosentuaalisesti paljon liikuntaa näille oppilaille
- Liikutko vähän, mutta haluaisit liikkua enemmän? – lyhyt valinnaisaine
 - Voitaisiinko räätälöidä 8lk lyhyt valinnaiskurssi sellaisille tarkoitettu, jotka eivät muuten harrasta paljon?
- Liikuntadiplomi yläluokille
 - Ouluun liikuntadiplomi tarjolle. Haasteet vaikeampia kuin alakoulun puolella ja suorittamalla sen saisi palkinnon? Voisiko olla esimerkiksi jotain Oulun kaupungin liikuntapaikoille lippuja?
- Liikunnallinen aamunavaus joka päivä
 - Kaikilla aamu 8.00 liikunnallinen alkubreikki tunnin alkuun
- Liikuntakulttuuriin tutustuminen -valinnaisaine-
kurssi
 - Käydään urheilutapahtumissa, harrastetaan liikuntaa, järjestetään urheilutapahtuma..
- Kyselyt oppilailta itseltä
 - Suoraa keskustelua oppilaiden kanssa, jotka istuskelevat välitunnit. Mene viereen ja kysy, mitä pitäisi olla tekemistä, jotta saisi liikkumaan.
 - Forms -kyselyllä nimettömästi ehdotuksia, mitä oppilaat kaipaavat?



Ysien toimintaa

Ysien gaalaan kuuluvat toiminnot

(Ritaharjun koulu)

Tukioppilaat suunnittelevat ja juontavat ysigaalan salissa, jonka ovat koristelleet (vähän jo kevätkuuhlaakin silmällä pitäen). Ysit istuvat edessä (siististi ja hienosti pukeutuneena), seiskat ja kasit ysien takana seuraamassa gaalaa. Gaalassa on esimerkiksi:

- pieniä kisoja ysi luokkien kesken. Kisoihin tarvitaan yleensä muutama oppilas jokaiselta luokalta ja he käyvät kisaamassa salin etuosassa lavalla. Voittajaluokalle on pieni palkinto.
- opettajien videoterveisistä yseille
- ysien itse tekemiä videoita luokkaretkiltä.
- ysien alakouluaikaiset opettajat tekevät usein videon, jossa näkyy esim. vanhoja luokkakuvia.
- yläkoulun oppilaiden musiikkiesityksiä
- ysit ovat tehneet jokaiselle heitä opettaneelle opelle isot sydämet kartongista ja kirjoittaneet siihen valitsemansa ja äänestäneensä tittelin "Vuoden..." (minulla on esim. "vuoden aurinkotervehdys")
- samana päivänä järjestetään myös ysien kahvit, jossa kakuttelun ja kahvittelun lomassa ysit jakavat omille luokilleen samalaiset sydämet ja "Vuoden..."-tittelin kuin opettajillekin. Joskus on tainnut olla jotain puheitakin.

Ysien olympialaiset

(Ritaharjun koulu)

- järjestetään pihalla koulun kentällä hyvällä säällä ja sateella sisällä aulassa. Musiikkia ja juontaja tunnelmaa lietsomassa.
- jokainen 9lk on oma joukkueensa ja ysien lo:t muodostavat oman joukkueen. Ainakin opettajilla on ollut joku pukeutumisteema (esim. vanhoja urheiluvaatteita)
- monta pientä kisaa, joista saa pisteitä ja osallistujat luokista arvotaan esim. niin, että jokaiselle ysille annetaan jonkun värinen lappu. Ja jokaisen kisan alussa kerrotaan, minkä värisen lapun haltijat osallistuvat kisaan. Voittajajoukkueelle pieni palkinto.

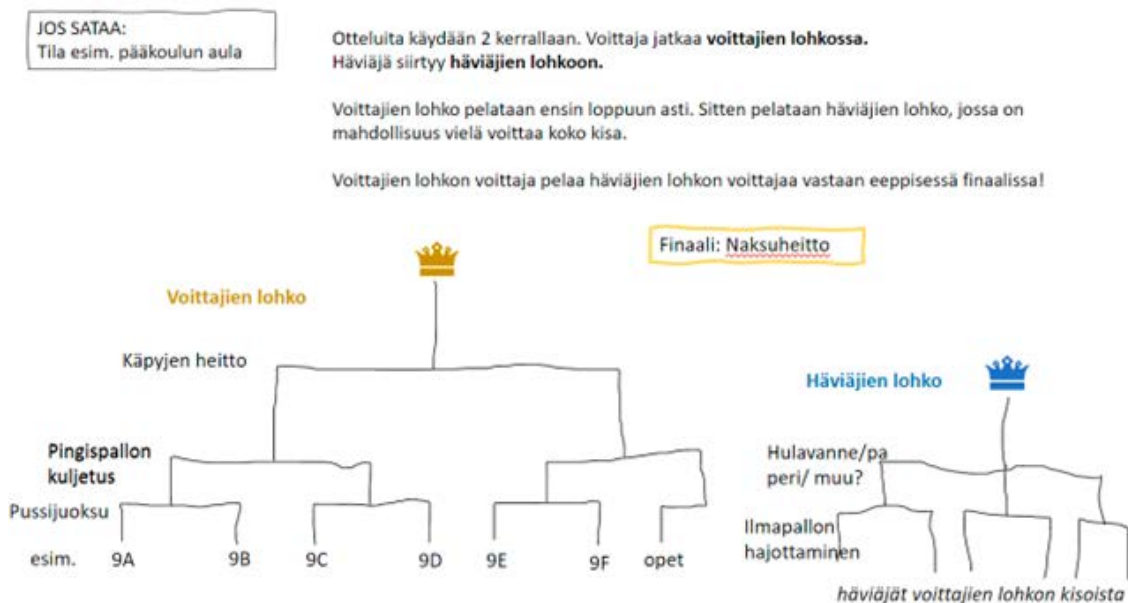
Tapahtuman kulku:

Luokattomat opettajat järjestävät välineet kentälle. Kisat alkavat viimeistään klo 9.00. Aineenopettajat tuovat luokkansa kentälle heti kun porukka on saapunut. 7. ja 8. luokat kannustavat

- Luokat järjestäytyvät kentälle luokittain (luokka menee oman kylttinsä luokse)
- Jokainen luokka on oma joukkueensa ja opettajat omansa
- Oppilaille jaetaan värillinen lappu, joka ilmoittaa mihin lajiin kukin oppilas osallistuu
- Tapahtuma loppuu noin klo 10.00, jonka jälkeen välitunti klo 10.00 - 10.30

Laji	Välineet, osallistujamäärä jne	Osallistujamäärä	Vastuuaikainen
Tämä kisa kaikille Parijuoksu-viesti	Jätesäkkejä 7 kpl	6 henkeä/lk sininen lappu	
2. kisa voittajien lohko Pingispallon kuljetus Lusikan päällä	7 pingispalloa + Lusikat+ tötsiä	4 henkeä/lk keltainen lappu	
3. kisa voittajien lohko Käpyjen heitto ämpäriin Tuulen mukaan matka	Jokainen joukkue heittää 20 käpyä, jokainen osallistuja heittää	3 henkeä/lk musta lappu	
Häviäjien lohkon 1. kisa Ilmapallojen hajottaminen	Ilmapalloja	4 henkeä/lk punainen lappu	
2. kisa häviäjien lohko Hulavanteen kierrättäminen ryhmän läpi	3 hulavannetta	10 henkeä/lk vihreä lappu	
FINAALI Juustonaksun heitto Suihkuhattu päähän, tursotetaan partavaahtoa. Muut joukkueesta yrittää heittää naksuja päähän	5 jätesäkkiä, 5 kertakäyttölautasta, na- rua rajojen merkkäamiseen, purkki hal- paa partavaahtoa ja iso pussi halpo- ja juustonaksuja, suihkumyssyt löytyy Riikalta	5 nuorta henkeä/lk violetti lappu	

Suunnitelma B: Jos sateen takia toteutetaan kisat sisällä, kannattaa jakaa häviäjien lohkon lajilaput vasta häviäjien lohkon kisojen alkaessa.



Pari opettajaa/oppilista seuraavat ja päivittävät lohkoja kisojen aikana, koska vesirastia ei toteuteta sisällä.

Ylimääräisiä rastiehdotuksia:

- Ilmapallojen hajottaminen
- Hulavanteen kierrättäminen ryhmän läpi
- Tukkihumala
- Kierretään mailaa otsa mailassa, juostaan viestinä

- Vesiviesti: täytetään vesipullo kertakäyttökupilla hakemalla vettä sankosta. Ensimmäisenä pullon täyteen saanut joukkue voittaa. 1,5 l vesipullot ja kertakäyttökuppi. 7 pulloa, 7 sankoa, 21 mukia (käytettiin pääsääntöisesti samaa, mutta varamukeja jos se kertakaikkisesti hajoo)

Liikunnan pienryhmä liikuntatunti- pudokkaille

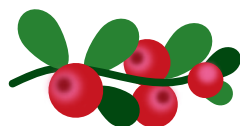
(Pitkäkankaan koulu)

Pienryhmän liikuntatunnit ovat kerran viikossa, kaksi tuntia kerralla. Tekeminen on valikoitunut täysin sen mukaan, mitä oppilaat tekevät eli opsin tavoitteista on tingitty todella paljon. Olemme kokeneet tärkeämmäksi sen, että saadaan ryhmä jollain tavalla liikkumaan ja löytämään liikunnasta tekemistä, jota voisi vapaa-ajallakin tehdä. Ryhmässä olleet oppilaat eivät olleet edellisvuonna osallistuneet ollenkaan tunneille, joten isoin tavoite oli saada heidät mukaan. Tässä suurimman osan kohdalla on onnistuttu.

Olemme lähes joka viikko ensin pelanneet tunnin jotain peliä (sulkapallo, pickleball, pesäpallo, sähly jne.) ja toisen tunnin olemme olleet kuntosalilla, jossa käymme läpi erilaisia kuntosaliliikkeitä. Lisäksi olemme jooganneet (meillä oli joogaohjaaja vetämässä yhden kerran), kahvakuulailleet, tehneet kehonhuoltoa, venyttelyä ja syksyllä käyneet kävelyllä ja pelanneet pihapelejä. Kuntosalilla on ehdottomasti se must juttu näillä oppilailla. Osa on hankkinut omankin kortin, jotta voi käydä muulloin kuntosalilla.

Arvioinnissa on lähdetty siitä, että osallistumalla tunneille (ja jotain tekemällä) saa hyväksytyt arvosanan, kukaan ei tavoittele liikunnasta hyvää numeroa, joten se helpottaa myös "lajien" miettimistä. Olemme hyväksyneet myös arviointiin huomioitavaksi sen, että osa oppilaista käy esim. terapeutin kanssa tekemässä jotain liikuntaan liittyvää. Näistä tekemisistä oppilaat lähettävät jonkin kuvan tai "todisteen", että mitä on tehnyt.

Luontoliikunta



(Talvikankaan koulu)

Talvikankaan koulussa on erittäin aktiivista luontoliikuntatoimintaa vuodenajasta riippumatta. Tähän mahdollistaa koulumme lähialueen laajat metsäalueet. Lähialueella sijaitsevat Timosenkosken luontokoulu, Huutilammen luontopolku, Parsiaismaan laavu, kaupungin ylläpitämä kuntorata, mobiilirastit ja lukuisat maastopyöräilypolut.

Luontoliikunta sekä alakoulussa, että yläkoulussa on hyvin monipuolista: suunnistusta, lähiretkeilyä, marjastusta, maastopyöräilyä, hiihtoa, mäenlaskua ja lumikenkäilyä. Alakoulun puolella on kuluvana lukuvuona toiminut myös kerho, jossa on mm. maastopyöräily lähialueella omilla pyörillä.

Yläkoulussa on oppilaille tarjolla liikunta-biologia valinnaisaine lyhyenä valintana, joka on toiselta nimeltään vaelluskurssi. Kurssi on ollut suosituin valinnaisaine koulussamme ja tänäkin lukuvuona siihen osallistuu 46 oppilasta. Kurssi on jaettu kahteen ryhmään.

Kurssilla sisältönä on:

- suunnistusta (kartanluku, kompassin käyttö, matkanmittaus ja metsätuntemus)
- marjastus
- telttailu (telttä, riippumatto, laavu)
- retkimuonan valmistus trangoilla
- tulenteke haastavissakin olosuhteissa
- ensiapu
- rinkan pakkaaminen

Liikunta-biologia kurssi huipentuu keväällä kahden vuorokauden vaellukseen, joka tehdään yhdessä molempien ryhmien kanssa.

Tiimien työskentely

Tiimiorganisaatiomalli

(Haukiputaan koulu)

Koulumme opetushenkilöstö on jaettu kuuteen tiimiin luokka-asteiden mukaisesti (1.-2.-tiimi, 3.-4.-tiimi, 5.-6.-tiimi, 7.-tiimi, 8.-tiimi, 9.-tiimi)

Tiimien vetäjät muodostavat koulun johtoryhmän yhdessä rehtorin, kahden apulaisjohtajan, erityisopetuksen koordinaattorin sekä koulukäynninohjaajien tiimivastaavan kanssa. Johtoryhmä kokoontuu säännöllisesti, vähintään kerran kuukaudessa työstämään koulua koskevia asioita, jonka jälkeen tiimit käsittelevät asiat omissa kokouksissaan. Luokka-aste tiimien lisäksi aika ajoin kokoontuvat myös aineryhmät, erityisopettajat ja koulunkäynninohjaajat omina tiimeinään noin kerran kuukaudessa.

Tiimien lisäksi muutaman kerran lukukaudesta pidetään yhteinen henkilökuntakokous, jossa käsitellään laajemmin koko koulua koskevia teemoja.

Erillisiä teematiimejä meillä ei ole, vaan eri teemat kuten liikkuva koulu, turvataidot, kansainvälisyys, osallisuus, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo, steam, kestävä tulevaisuus, yrittäjyys, yms. tulevat tiimeille teemakoordinaattoreiden kautta. Jokaisella teemalla on oma koordinaattori sekä ylä- että alakoulussa. Teemat ovat esillä arjessa paitsi eri oppiaineiden, myös erilaisten osallistavien tapahtumien ja teemapäivien sekä monialaisten kokonaisuuksien kautta. Teemat tulevat osaksi arkea myös oppilaita osallistamalla. Teemakoordinaattorit vastaavat teemojensa mukaisesti oppilaiden esim. liikuntatutoreiden, tukioppilaiden ym. ohjaamisesta.

Liikkuva koulu -toimikunta

(Myllytullin koulu)

Liikkuva koulu -toimikuntaan kuuluu jokaiselta luokalta 1-2 oppilasta. Oppilaat valitaan toimikuntaan syksyllä vuodeksi kerrallaan. Edustajan tehtäviin kuuluu toimikunnan kokouksiin osallistuminen, oman luokan tiedottaminen Liikkuva koulu -toiminnasta, aktiivinen palautteen ja kehitysehdotusten kerääminen luokkatovereilta, mahdollisiin isompiin tapahtumiin osallistuminen, aamunavausten pito, mainosten teko ja varsinaisten tapahtumien toteuttaminen.

Toimikunta kokoontuu noin 3-4 viikon välein ja suunnittelee Liikkuva koulu -tapahtumat yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Tapahtumat kirjataan Liikkuva koulu -vuosikelloon, joka on esillä koulun seinällä ympäri vuoden ja esitellään henkilöstölle opettajakokouksessa. Lisäksi vuosikello löytyy koko koulun jaetusta SharePointista tiedostomuodossa.

Tapahtumat toteutuvat pääsääntöisesti suunnitellusti. Tarvittaessa tapahtumia muokataan lukuvuoden aikana. Lisäksi oppilaat saavat ehdottaa haluamiaan tapahtumia ja kehitysideoita toimikunnassa pitkin vuotta.

Liikkuva koulu -tapahtumat ovat kestoaltaan välitunnista lähes kokonaiseen kuukauteen. Oppilaat osallistuvat välituntitempauksiin samoin kuin toiminnallisen oppimisen viikkoihin ja koko kuukauden kestävään toiminnalliseen joulukalenteriin vaihtelevasti.

Tiimitoiminta

(Talvikankaan koulu)

Talvikankaan koulussa on tiimitoimintaa sekä opettajien tiimien, että oppilastiimien muodossa. Opettajien tiimit on jaettu seitsemään tiimiin, mutta ensi lukuvuodeksi on kaavailtu lisäksi oppimisen tukitiimiä, joka koostuisi pääosin erityisopettajista. Joka tiimissä on puheenjohtaja, joka kokoustaa noin kerran kuukaudessa muiden tiimipuheenjohtajien kanssa. Lisäksi, joka tiimi kokoontuu myös noin kerran kuukaudessa omalla porukalla.

Opettajien tiimit ovat:

1. Juhla- ja kulttuuritiimi
2. Hyvinvointitiimi
3. Pedagoginen tiimi
4. Kestävän kehityksen tiimi
5. Digitiimi
6. Sujuva-arkitiimi
7. Osallisuustiimi

Oppilastiimit koostuvat oppilaskunnan hallituksen ja tukioppilaiden jäsenten kokoonpanosta. Jokaisella tiimillä on myös puheenjohtajansa. Tiimit kokoontuvat vähintään kerran kuukaudessa, tarvittaessa useammin.

Oppilastiimit ovat:

1. Tapahtumatiimi (18 oppilasta)
2. Koulun arki ja kestävä kehitys -tiimi (5 oppilasta)
3. Yhdenvertaisuustiimi (4 oppilasta)
4. Vaikuttajat -tiimi (9 oppilasta)

Lisäksi koulun vanhempaintoimikunta on myös yhteistyössä opettaja- ja oppilastiimien kanssa. Vanhempaintoimikunnassa on kaksi opettajajäsentä, yksi alakoulusta ja yksi yläkoulusta.

PÖLLÖKANKA



KANGAS

Liikkuva koulu -tiimin toimintamalli ja käytännön toimet

(Pöllökankaan koulu)

Koulullamme on Liikkuva koulu -tiimi, johon kuuluu opettajia Pöllönkankaan ala- ja yläkoulusta sekä Kuivasjärven koululta. Tapaamme säännöllisin väliajoin, jolloin suunnittelemme ja kehitämme koulun liikkuva koulu -toimintaa

Tiimimme tekemiä toimia:

1. Laskettelupäivä Iso-Syötteelle (6.- 9.-luokat)
2. Koko koulun lankutuskilpailu
→ karsinnat luokissa, finaali salissa
3. Käytävien liikunnallistaminen (hyppymerkit seinillä, lattioissa kertotaulujen tuloksia)
4. Liikuntahaaste, jonka tarkoituksena oli liikuttaa myös vähän liikkuvia lapsia, joilla ei esimerkiksi harrastusta
5. liikuntabingo, jota oli aikaa suorittaa reilu kuukausi
 - palkinnot saimme kerättyä yrityksiltä (SuperPark, Reenis, Hukka, AC Oulu, Kärpät ym.)
6. Opettajat vs. oppilaat peli
7. Välkäratoiminta
→ sisävälkät, ulkovaikät ja otteluiden järjestäminen
8. Hiihtopäivä koulun lähialueella
9. Olympialaiset
10. Koululiikunnan järjestämät kilpailut ja niihin aktiivinen osallistuminen
 - Alakoulun puolella esimerkiksi Power Mover oman tanssin kilpailusta on tullut suuri "hitti", johon osallistuu vuosittain useampi ryhmä
11. Välituntien aktivoiminen
→ välineet, pihaviivat ym

Yhteistyö eri tahojen kanssa

Yhteistyö nuorisotoimen kanssa

(Kaakkurin koulu)

Välituntitoiminta

Mainos: Kivaa tekemistä 7-9. luokkalaisille oppilaskunnan tilassa! ke 1.2. ke 1.3. ke 5.4. ke 3.5. klo 11.50-12.25. Tuolloin nuokkari jalkautuu koulullemme.

Lisäksi:

- 7 luokkien ryhmäytymiset syksyllä ja ennen joulua.
- 8lk "mitä kuuluu" -keskustelut

Seurakunta

(Kaakkurin koulu)

Seurakunta on käynyt kerran kuukaudessa pitämässä välipalakerhoa oppilaskunnan tilassa.

Harrastamisen Aarrearkku + OPH:n kerhoraha

(Kaakkurin koulu)

Yläkoulujen kerhot:

- Liikuntakerho 7-9lk
- Pingiskerho 3-9lk
- Lettikerho 6-9lk
- Ilmaisutaitokerho 7-9lk

Terveystiedon ja äidinkielen soveltava LATU

(Laanilan koulu)

LATU on nuorisotoimen ja koulun yhteistyönä järjestettävä kurssi, jonka tavoitteena on laaja-alaiseen hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvien taitojen vahvistuminen. Kurssi on tarkoitettu oppilaille, joiden arvioidaan tarvitsevan tukea arjen hallinnassa, sosiaalisissa taidoissa, koulunkäynnissä ja oman urapolun löytämisessä.

Työtavat ovat toiminnallisia ja oppilaiden itse-tuntemusta, vuorovaikutustaitoja sekä tunnetaitoja edistäviä. Kurssilla voidaan syventyä johonkin oppilasryhmää erityisesti kiinnostavaan teemaan. Oppilaat voivat itse vaikuttaa kurssin suunnitteluun ja sisältöihin.

Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti Myllyojan nuorisotalolla ja sen ohjaajina toimivat nuorisohjaajat. Kurssilla voidaan järjestää myös vierailuja eri kohteisiin (tapahtumat, oppilaitokset jne.). Aamun ensimmäinen oppitunti on paras paikka lukujärjestyksessä, koska LATU-valinnaiseen kuuluu myös nuorisopalveluiden tarjoama aamupala.

Ryhmään kutsutaan oppilaita, joiden arvioidaan hyötyvän tällaisesta toiminnasta. Ryhmään valitaan haastattelun perusteella n. 8–10 oppilasta. Ryhmälle nimetään myös vastuopettaja, joka on mukana toiminnassa.

Yhteistyö nuorisopalveluiden kanssa

(Merikosken koulu)

- Nuokkarin porukka ollut mukana ryhmäytymispäivissä
- He ovat käyneet koululla ruokavälitunnilla järjestämässä ohjelmaa oppilaille esim. onnenpyörää ja pelejä
- Nuokkarin porukka on myös tullut joskus luokanvalvojan tunneille mukaan vetämään lisäryhmäytyksiä tietyille luokille, joilla on jotain haasteita ollut.
- Nuokkarin porukkaa on pyydetty mukaan myös eri teemapäiviin.

Koulussa on ollut tarjolla kerhotoimintaa esim. koriskerho ja palloilukerho, joissa on hyödynnetty seurayhteistyötä.

Kuntosalikerho yhteistyössä Coren kanssa

(Pateniemen koulu)

Olemme keränneet vapaaehtoisia ilmoittautumaan kuntosalikerhoon tunneilla mainostamalla ja Wilma -kyselyllä. Pääpaino heissä, joilla ei ole säännöllistä harrastusta ja ovat valmiita aloittamaan säännöllisen kerran viikossa olevan harrastuksen. Ohjaus tulee Corelta. Saimme tänä vuonna n. 14 oppilasta mukaan.

Sijaistuntimalleja liikuntatunnille

Koripallo

Sijaistuntu suunnitelma – pallopelit, koripallo

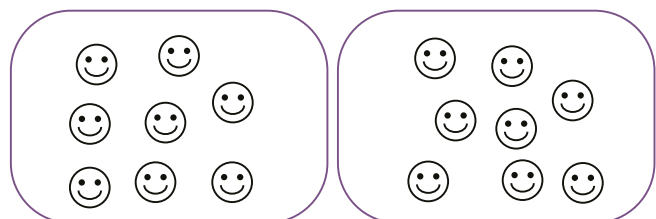
(Pöllökankaan koulu)

1. Lämmittely ja pallonkäsittely

- Oppilaat kuljettavat palloa salissa pomputtamalla ja äänimerkistä
 - Suunta vaihtuu → yksi vihellys
 - Pyörähdetään 360 astetta → kaksi vihellystä
 - Vaihdetaan pomputtavaa kättä → kolme vihellystä
- Oppilaat menevät pienehkölle rajatulle alueelle, jossa liikutaan pomputtamalla palloa
 - Voi yhdistää edellisen harjoitteen tähän
 - Käytetään pelkästään heikompa kättä välillä
 - Äänimerkistä syötetään pallo ennalta sovitulle parille
 - Syöttö lattian kautta
 - Syöttö ilmassa
- Pomputellaan omaa palloa ja pyritään viemään toiselta oppilaalta pallo pois siten, että se pomppii alueen ulkopuolelle
- JOS oppilaan pallo karkaa alueen ulkopuolelle
- NBA:ssa → siirtyminen SM-liigaan
- SM-liigassa → haetaan pallo ja palataan SM-liigaan
- JOS oppilas saa riistettyä pallon toiselta oppilaalta siten, että pallo menee alueen ulkopuolelle
- NBA:ssa → oppilas jatkaa samalla kentällä
- SM-liigassa → oppilas siirtyy NBA:han

NBA ja SM-liiga

- Salissa on kaksi vierekkäistä aluetta, joihin oppilaat jakaantuvat
- Toinen alueista on NBA ja toinen on SM-liiga



NBA

SM-liiga

Hippa pomputtelemalla palloa

- Leikitään hippaa palloa pomputellen
- Hipalla (tai hipoilla) eri värinen peliliivi
- Väiillä pomputtaminen vain heikommalla kädellä
- Hippa voi myös olla ilman palloa → hippa vaihtuu nopeasti
- Kiinniotto koskettamalla toista oppilasta TAI koskettamalla toisen oppilaan palloa

Syöttely ja heitto/lay up

- Oppilaat lähtevät pareittain syötellen kohti koriä (saa olla pitkä matka, jotta syöttöjä tulee runsaasti)
- Tarkoitus on juosta/hölkätä ja syötellä koko ajan edeten (ei pomputtelua)
- Kun kori lähestyy, toinen oppilaista heittää tai tekee lay upin ja toinen oppilaista ottaa levypallon
 - Heitetään niin kauan, että saadaan pallo koriin
- Korin jälkeen pari palaa lähtöpaikalle

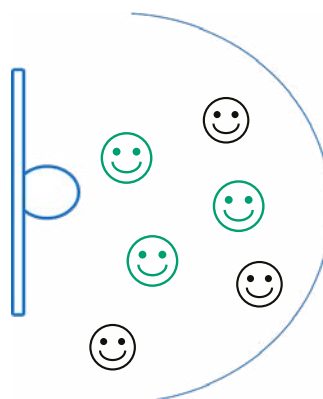
Heittely

- Jakaannutaan pareittain salin eri koreille
 - Samalle korille mahtuu useita pareja
- Toinen parista heittää 10 heittoa ja toinen ottaa levypallon sekä palauttaa pallon heittäjälle
- Heittäjä liikkuu jokaisen heiton jälkeen uuteen paikkaan, jonne levypallon ottanut oppilas palauttaa pallon syöttämällä
- 10 heiton jälkeen vaihdetaan rooleja

2. Pelit

1vs1, 2vs2, 3vs3 tai 4vs4 yhteen koriin

- Puolustavan joukkueen pitää käyttää palloa
- rajatun alueen ulkopuolella, jotta hyökkäysvuoro vaihtuu
- Samassa pelissä voi pelata sekä pelaajavartioinnilla että paikkapuolustuksella
- Voi käyttää vaihtopelaajia
- Taitavamman pelaajan pakko heittää kauempaa
 - Mikäli tarvetta eriyttää
- Sama peli, kolme joukkuetta pelaa yhteen koriin
- Joukkue 1 hyökkää, joukkue 2 puolustaa ja joukkue 3 on vaihdossa
- Pelataan hyökkäys siihen saakka, että joukkue 2 saa pallon tai joukkue 1 saa korin
- Tämän jälkeen joukkue 1 siirtyy vaihtoon, joukkue 2 menee alueen ulkopuolelle ja valmistautuu hyökkäämään ja joukkue 3 tulee puolustamaan
 - Saa hyökätä heti, kun palloa on käytetty alueen ulkopuolella
- Pelejä voi pelata kuljetuksen kanssa ja myös ilman kuljetusta



Lentopallo

verkkopelit – lentopallo

(Pöllökankaan koulu)

Välineet

- Lentopalloja
- Merkkikartioita
- Verkot ja tolpat

1. Lämmittely

Jokaiselle oppilaalle pallo

- Oppilas heittää pallon alakautta ylös (kahdella kädellä) ja pyrkii ottamaan sen kiinni kahdella kädellä päänsä yläpuolelta (sormilyönti), sama myös siten, että pallo pyritään ottamaan kiinni kahdella kädellä vartalon etupuolelta alakautta (hihalyönti)
 - Kiinniotto eri asennoissa; polvillaan, istuen, selällään, ilmassa (hypystä)
 - Kiinniotto pyörähtäen; 90 astetta, 180 astetta, 360 astetta jne.
 - Kun kiinniotto onnistuu, voi oppilas jatkaa heitosta sormi- tai hihalyönnillä
 - Taitava oppilas tehdä em. asioita pitäen palloa ilmassa sormi-/hihalyönnillä
 - Oppilas heittää pallon alakautta ylös ja pyrkii lyömään pallon sormilyönnillä koripallokoriin tai seinämaalaukseen
 - Tämän onnistuessa voi yrittää jatkaa pallottelua maaliin (tai seinään)
 - Kuinka monta peräkkäistä suoritusta onnistuu? (kauempana seinästä → vaikeustaso lisääntyy)

Iskulyönti

- Oppilas asettuu riittävän kauas seinästä (esim. noin 5 metriä)
- Oppilas heittää pallon alakautta ylös ja pyrkii lyömään pallon lattian kautta seinään

- Seinäosuman jälkeen pallo tulisi saada kopiksi

Lyöntiin vinkkejä

- Osuma mahdollisimman korkealta, suoralla kädellä
- Avokämmenellä, ei nyrkillä!

Haastetta lisää

- Oppilas voi jatkaa lyömistä siten, että lyö uuden iskulyönnin pallon pompatessa seinästä → kuinka monta lyöntiä onnistuu peräkkäin?

2. Harjoitteet

Liikkuminen ja sormi-/hihalyönti (1 pallo / pari)

- Jakaannutaan pareittain, toinen oppilaisista on verkolla (oppilas 1) ja toinen kentän takarajalla (oppilas 2) noin 9 metrin päässä verkosta
- Oppilas 1 heittää pallon alakautta ja oppilas 2 liikkuu sekä palauttaa pallon verkolla olevalle oppilaalle joko sormi- tai hihalyönnillä
 - Palautuksen jälkeen oppilas 2 hölkkää lähtöpaikalle, minkä jälkeen oppilas 1 heittää uuden heiton
- 10 heittoa ja roolien vaihto

Aloitussyöttö pareittain

- Oppilas 1 on pallon kanssa verkon toisella puolella ja oppilas 2 on verkon toisella puolella
- Oppilas 1 syöttää pallon verkon yli alakautta yhdellä kädellä → oppilas 2 pyrkii saamaan pallon ilmasta kiinni
- Tämän jälkeen oppilas 2 syöttää pallon alakautta verkon yli → oppilas 1 pyrkii saamaan

pallon ilmasta kiinni

- Syöttö sellaiselta etäisyydeltä verkosta, että se menee verkon yli → tavoite on kentän takarajalla

Haastetta lisää

- Oppilas 2 syöttää pallon → oppilas 1 yrittää palauttaa pallon sormi- tai hihalyönillä verkolle (omalle puolelle)

Lisähaaste

- oppilas 2 juoksee syöttönsä jälkeen verkon toiselle puolelle ja pyrkii saamaan oppilaan 1 sormi- tai hihalyönin kopiksi → kuka pareista saa ensimmäisenä 5 onnistunutta kiinniottoa?

Aloitussyöttöpeli

- Sama periaate, kuin edellisessä harjoituksessa
- Aloitussyöttö tehdään siitä paikasta, josta saa vastustajan syötön kopiksi
- Kun oppilas ei saa palloa kopiksi, saa vastustaja pisteen
 - Jonkinlaiset kenttärajat voivat olla tarpeen

Iskulyönti pareittain osa 1

- Oppilas 1 on pallon kanssa noin 3 metrin päässä verkosta ja oppilas 2 on toisella puolella verkkoa lähellä kentän takarajaa
- Oppilas 1 heittää pallon alakautta ja pyrkii lyömään sen iskulyönillä (osumakohta korkealla, käsi avoinna) verkon ali toiselle puolelle
 - Lyönnin jälkeen oppilas 1 peruuttaa kohti takarajaa
- Oppilas 2 ottaa pallon kiinni ja siirtyy noin 3 metrin päähän verkosta → sama suoritus, jonka oppilas 1 teki ensin
- Tätä jatketaan hetki

Iskulyönti pareittain osa 2

- Sama lähtötilanne kuin osassa 1
- Oppilas 1 heittää pallon ja pyrkii lyömään

sen ilmasta verkon yli

- Hyppy tasajalkaa, ei hypätä vastustajan puolelle tai verkkoon kiinni
- Heitto hieman eteenpäin → pari askelta + hyppy

- Jatketaan samaan tapaan kuin osassa 1

Iskulyönti ja torjunta

- Molemmat oppilaat ovat lähellä verkkoa, mutta verkon vastakkaisilla puolilla
- Oppilas 1 tekee saman suorituksen kuin edellisessä harjoituksessa
- Oppilas 2 on verkon toisella puolella ja hyppää tasajalkaa suoraan ylöspäin yrittäen torjua oppilaan 1 iskulyöntiä kahdella kädellä
 - Torjunnassa molemmat kädet ylhäällä, sormet auki
- EI SAA HYPÄTÄ VASTUSTAJAN PUOLELLE!

3. Pelit

Jonopeli

- Jaetaan ryhmä joukkueisiin
- Joukkueista on yksi pelaaja kentällä ja muut kentän ulkopuolella
- Toinen joukkue syöttää pelin käyntiin aloitussyötöllä
 - Pelaaja poistuu kentältä aina, kun hän lyö (tai yrittää lyödä) pallon verkon yli → uusi pelaaja kentälle
- Peliä jatketaan siten, että pallo pyritään ottamaan kopiksi → heitto alakautta itselle ja lyönti sormilyönillä (tai aloitussyöttö, mikäli kiinniotto on kaukana verkosta) verkon yli
- Ei liikuta pallon kanssa
- Kun palloa ei saada toimitettua verkon yli tai se menee yli rajojen → peli käyntiin aloitussyötöllä
 - Pisteiden voittanut joukkue syöttää

Variaatioita:

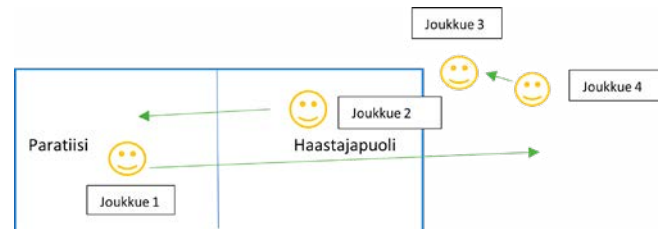
- Pallon saa lyödä myös suoraan ilmasta toiselle puolelle (sormi- tai hihalyönti)
- Pelaaja saa käyttää maksimissaan kolme kosketusta toimittaessaan pallon toiselle puolelle
 - Esimerkiksi vastaanotto – passi – hyökkäys
 - Näin voi rakentaa itselleen iskulyöntipaikan
- Kentällä on kaksi pelaajaa / joukkuetta
 - Kopin jälkeen pelataan pallo verkon yli ilman koppia, eli kaksi seuraavaa kosketusta ovat passi (sormilyönnillä) ja hyökkäys (joko iskulyönti tai sormilyönti)
 - Pelaaja, joka toimittaa pallon verkon yli, menee vaihtoon

Koppilenttis

- Joukkueessa 3–4 pelaajaa
- Joukkue pyrkii ottamaan verkon yli tulevan pallon kopiksi
- Eli; aloitusyöttö → koppi → heitto itselle ja pallo sormilyönnillä passarille → passari ottaa kopin → heitto itselle ja passi sormilyönnillä lähelle verkkoa → iskulyönti verkon yli
- Pallon osuessa maahan, on piste pelattu ja pisteen voittanut syöttää seuraavaksi
- Kun peli alkaa onnistua → toinen koppi poistuu
- Kun kopit alkavat onnistua → yläkautta tehty aloitusyöttö sallittu
- Peliä voi pelata myös ilman koppeja, mutta siinä vaikeusaste on todella suuri, mikäli halutaan peliin mukaan jatkuvaa hyökkäämistä sekä torjumista. Myös hyökkäysten puolustaminen on haastavaa ilman koppia.

Paratiisipeli

- Sopii erityisesti, jos ryhmä on suuri eikä kenttiä riitä kaikille
- Yhdessä joukkueessa 4 pelaajaa
- Kentän toinen puoli on paratiisi ja toinen on haastajapuoli
- Peli lähtee käyntiin haastajan syötöllä
- Pelataan piste loppuun
 - Pisteen voittanut pääsee paratiisiin tai saa jatkaa paratiisissa
 - Pisteen hävinnyt menee vaihtoon, josta tulee uusi pelaaja haastajapuolelle syöttämään pelin käyntiin
- Yhdelle kentälle voi sijoittaa esimerkiksi 4 joukkuetta
 - Pisteidenlasku voi olla esimerkiksi
 - Pallon voittaja saa aina pisteen
 - Vain paratiisissa voitettu pallo tuottaa joukkueelle pisteen
 - Alla kuva, josta näet paikkojen vaihdon tilanteessa, jossa paratiisissa oleva joukkue on hävinnyt pisteen (liikkuminen vihreällä nuolella)



Vinkki:

- Yhdestä lentopallokentästä saa mainiosti kaksi pelikenttää koululenttikseen
- Mikäli saat verkon koko salin leveydeltä, voit rajata kenttiä käyttämällä saliin piirrettyjä rajaviivoja sekä kumilätkiä, joilla rajat voi helposti merkata

Polttopelit

(Pöllökankaan koulu)

Välineet

- Pehmopalloja
- Pellilivejä
- Merkkikartioita

Kahden tulen välissä

- Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen
- Joukkueet menevät omalle puoliskolleen rajatulta pelialueelta
- Molemmilta joukkueilta menee yksi pelaaja vastustajajoukkueen pelialueen takarajan taakse
- Annetaan pallot takarajan takana oleville pelaajille ja peli käynnistyy opettajan merkistä
- Tarkoituksena on polttaa kaikki vastustajajoukkueen pelaajat
 - Osumat suoraan ilmasta, ei pompun kautta
 - Ei osumia päähän
 - Pelaajia voi polttaa sekä pelialueelta että vastustajajoukkueen pelialueen takaa
- Kun pelaaja palaa, hän menee vastustajajoukkueen pelialueen takarajan taakse
- Jos pelaaja saa pallon kopiksi
 - Hän pelastaa yhden oman joukkueen pelaajan takaisin kentälle
 - Voi myös sopia, että heittäjä palaa samalla
- Omalla kenttäpuoliskolla saa liikkua pallon kanssa
- Kentän rajoja ei saa ylittää
- Voittajajoukkue on se, joka saa poltettua kaikki vastustajat pois kentältä

Vaihtoehtoja

- Jos on erivärisiä ja/tai eri kokoisia palloja
 - Iso pallo heitetään kahdella kädellä
 - Jokin väri heitetään heikommalla kädellä

- Ei koppisääntöä, vaan osumasta aina palo
- Kaksi peräkkäistä koppia → kaikki pelastuvat
 - Yksi jää kuitenkin takarajan taakse polttajaksi

Hyllypallo (kaikki polttaa kaikkia)

- Kaikki ovat pelikentällä
- Opettaja heittää kentälle pallon → peli alkaa
 - Myöhemmin palloja voi lisätä kesken pelin
- Kaikki pelaajat yrittävät polttaa kaikkia pelaajia
 - El osumia päähän
 - Heittäjä palaa pääosumasta
 - Päällä ei saa torjua

Sääntöjä

- Pallon kanssa ei saa liikkua
- 5 sekuntia aikaa heittää pallo
- Sama pelaaja ei saa heittää samaa palloa kahta kertaa peräkkäin
- Jos pelaajalla on pallo kädessä, hänet saa polttaa

Koppi

- Vaihtoehtoja
 - Heittäjä palaa kopista
 - Osumasta palaa aina, eli koppia ei kannata ottaa
- Kun pelaaja palaa, hän siirtyy kentän ulkopuolelle
 - Palanut pelaaja pääsee takaisin kentälle, kun hänet polttanut pelaaja palaa
- Opettaja voi soveltaa pelin loppuun haluamallaan tavalla, esimerkiksi
 - Jatketään, kunnes jäljellä on kaksi pelaajaa → kaksintaistelu

- Opettaja huutaa; "Kaikki kentälle!" ja homma lähtee alusta
- Voi pelata myös joukkueittain
 - Samat säännöt kuin yksinpelissä
 - Kopista pelastaa oman joukkueen pelaajan ensimmäisenä palanut pelastuu ensimmäisenä

Dodgeball

- Kaksi joukkuetta / peli
- Joukkueet omalla kenttäpuoliskolla → pyritään polttamaan vastustajan joukkueen kaikki pelaajat
 - Ei pääosumia
 - Ei saa torjua päällä
- Omalla kenttäpuoliskolla saa liikkua pallon kanssa
- Heittäjä palaa kopista
 - Voi myös ottaa oman joukkueen pelaajan pelastuksen kopista
 - Kopin voi myös jättää pois → pakko väistää
- Eri värisiä/kokoisia palloja voi heittää eri käsillä
- Lähtötilanteessa pallot ovat kentän keskiviivalla
 - Pelaajat oman kenttäpuoliskon takarajalla
 - Pillistä liikkeelle → voi hakea yhden pallon → käynti takarajalla → saa polttaa!

Hirvenmetsästys

- Merkitään pelialue, jonka läpi "hirvet" juoksevat
 - "Hirvi" on turvassa päästyään pelialueen päähän
- Pelialueen molemmilla reunoilla on yksi metsästäjä
- Kun "hirveen" osuu, siirtyy hän reunalle metsästäjäksi
 - Voi myös ottaa kaksi elämää, eli esimerkiksi ensimmäisestä osumasta toinen

jalka on pois pelistä ja toisesta osumasta siirrytään metsästäjäksi

- Jatketaan, kunnes kaikki "hirvet" on saatu metsästettyä
- Ei osumia päähän!

Hirviporukka

- Jaetaan oppilaat 3–4 hengen ryhmiin
- Jokaiselle joukkueelle omat liivit päälle ja yksi ylimääräinen liivi, jota joku pelaaja pitää kädessään. Kädessä pidetystä liivistä



tunnistaa "hirven", jota voi metsästää.

- Jokaisella joukkueella on oma pehmpallo, he eivät saa heittää muiden joukkueiden palloja
- "Hirvi" juoksee ympäri salia karkuun ja pyrkii väistelemään muiden joukkueiden heittoja
 - Osuma ei vaikuta tähän pelaajaan mitenkään, hän pyrkii jatkuvasti väistelemään ja pysymään liikkeessä
- Joukkueet pyrkivät osumaan MUIDEN JOUKKUEIDEN "hirviin" heittämällä heitä pallolla
- Ei heittoja päähän
 - Pallon kanssa ei saa liikkua, mutta syötely ja kommunikointi on tärkeää
 - Vain oman joukkueen palloa saa käyttää
 - JOS osuu OMAN joukkueen "hirveen" → kolme miinus pistettä
 - Voittaja on se joukkue, joka saa ensimmäisenä 10 osumaa "hirviin"
 - Samaa "hirveä" ei saa heittää kahta kertaa peräkkäin
- Kun erä on pelattu, vaihdetaan joukkueen "hirveä" ja pelataan uusi erä

Parkour -sota

- Jaetaan ryhmä 2–3 joukkueeseen
 - Joukkueille peliliivit päälle
- Saliin on rakennettu esterata, jonka joukkue 1 yrittää läpäistä ilman osumia pehmo-palloista
- Joukkue 2 on polttamassa joukkuetta 1
 - Jokaisella joukkueen 2 pelaajalla on 1–2 pehmopalloa
 - Kun pallo(t) on heitetty, pitää se hakea takaisin itselleen
 - Joukkueella 2 on heittoraja, jonka takana pitää pysyä heitettäessä palloa
 - Ei osumia päähän!
- Joukkue 3 on tekemässä lihaskuntoa/-huoltoa ja odottaa omaa pelivuoroaan
- Joukkue 1 pyrkii keräämään itselleen mahdollisimman monta pistettä
 - Pisteiden saa siten, että oppilas pääsee esteradan läpi ilman osumia
 - Jokaisella oppilaalla voi olla esimerkiksi 1–3 elämää
 - Maksimipistemäärä voi olla esimerkiksi 2 (sali päästä päähän)
 - Voi myös pelata niin pitkään, että kaikki on poltettu
- Kun kierros on pelattu läpi, vaihtavat joukkueet rooleja
 - Esimerkiksi joukkue 1 juoksemaan, joukkue 2 odotuspisteelle ja joukkue 3 polttamaan
 - Voittajajoukkue on se, joka on kerännyt kierroksen aikana suurimman pistemäärän
 - Kuka voittaa ensimmäisenä esimerkiksi 4 kierrosta?
 - Voidaan myös pelata esimerkiksi 30 pisteeseen saakka

Sulkapallo

verkkopelit – sulkapallo

(Pöllökankaan koulu)

Välineet

- Sulkapallomailat
- Sulkapallot
- Joukkueliivit
- Verkot ja tolpat
- Merkkikartioita (matalat ”lätkät” ovat hyviä)

1. Lämmittely

- Jokaiselle oppilaalle maila ja pallo
- Oppilas pomputtelee palloa
 - Matala pomppu – korkea pomppu – matala pomppu – korkea pomppu – jne.
 - Pomputtelua ja korkeampi lyönti ja käännös (90 astetta, 180 astetta, 360 astetta jne.) → pomputtelu jatkuu
- Pomputtelua
 - Käynti polvillaan – istumassa – vatsallaan – selällään – jne.
 - Väliillä nousu ylös tai vaikka kaikki vaihtoehdot peräkkäin ennen nousemista
- Pomputtelua kävellen, hölkäten
- Mailakäden vaihtamista voi soveltaa jokaiseen kohtaan
- Pomputtelua esteradan läpi edeten
 - Esteinä voimistelurenkaita, tötsien pujottelua, voimistelupenkien ylitystä tai/ ja päällä kävelemistä, voimistelupatjan yli kävelyä, puolapuille nousua jne.
- Pallon lyöminen seinään yksin
 - Aloitussyötöllä seinään ja jatketaan pallottelua seinään → kuinka monta lyöntiä peräkkäin?

2. Lämmittelypelit

Hippa

- Oppilas tasapainottelee palloa mailansa päällä, myös hipalla (tai hipoilla) on pallo mailansa päällä
- Voi olla useampi hippa
- Mailakäden vaihtaminen

Hännänryöstö

- Oppilaat laittavat liivin roikkumaan housujen vyötäröstä
- Samalla periaatteella kuin hipassa, eli tasapainotellaan palloa mailan päällä ja ryöstetään muilta liivejä
- Kun oppilas saa toiselta oppilaalta liivin à hän kiinnittää sen omalle vyötärölleen TAI pudota liivi maahan à liivinsä menettänyt ottaa liivin ja siirtyy pelialueen ulkopuolelle tekemään jonkin pomputtelutehtävän à palaa takaisin kentälle liivi kiinnitettynä vyötärölleen
 - Sama juttu, jos pallo tippuu mailan päältä
- Voi pelata myös joukkueittain, eli millä joukkueella on viimeisenä pelaajia kentällä
- Mailakäden vaihtaminen

Pomputtelu ja ryöstö

- Jokainen oppilas pomputtelee palloa ja liikkuu rajatulla alueella
- Toisten oppilaiden palloja pyritään lyömään, jotta oppilas menettäisi pallonsa hallinnan
- Mikäli pallo tippuu maahan à poistutaan alueen ulkopuolelle ja tehdään viisi lihaskuntoliikettä ennen kuin palataan takaisin alueelle
 - Punnerrukset, kyykkyhypyt, vatsa- ja selkälihasliikkeet, burpeet yms.

3. Harjoitukset

Dropin haku

- Pareittain, toisella käsissään sulkapallot (oppilas 1) ja toisella maila (oppilas 2)
- Oppilas 2 asettuu sille etäisyydelle oppilaasta 1, että hän yltää mailakäden jalkaa kurottamalla yhdellä askeleella oppilaan 1 luokse
- Oppilas 1 ojentaa kätensä suoraan sivuille ja pitää molemmissa käsissään sulkapalloa
- Oppilas 1 pudottaa yhden pallon ja oppilas 2 pyrkii yhdellä pitkällä askeleella ja mailaansa kurottamalla lyömään palloa ennen kuin se osuu lattiaan
- Pudotetaan 10 kertaa ja vaihdetaan rooleja
 - Oppilas 2 voi heittää palloja hieman ylöspäin, mikäli pudotus on liian haastava

Lyöntivalinta

- Oppilas 1 asettuu kentälle mahdollisimman keskelle
- Oppilas 2 on verkon toisella puolella ja hänellä on palloja hallussaan
 - Samalla puolella on punainen ja sininen kartio, toinen etukentällä ja toinen takakentällä
- Oppilas 2 lyö erilaisia lyöntejä verkon ylitse oppilaalle 1
 - Aloitussyöttö on hyvä vaihtoehto
- Oppilas 2 sanoo lyöntinsä jälkeen "punainen", "sininen" tai "koppi"
 - Punainen à oppilas 1 lyö pallon mahdollisimman lähelle punaista kartiota
 - Sininen à oppilas 1 lyö pallon mahdollisimman lähelle sinistä kartiota
 - Koppi à oppilas 1 yrittää saada pallon haltuun käyttäen vain mailaansa
- Oppilas 1 palaa jokaisen lyöntinsä jälkeen keskelle kenttäänsä
- Lyödään 10 lyöntiä ja vaihdetaan roolia (pareittain)

- Voi tehdä myös ryhmissä, jolloin oppilas 1 vaihtuu esimerkiksi kolmen lyönnin jälkeen (tällä puolella kenttää vaihdot, oppilas 2 pysyy samana jonkin aikaa)

Sporttipankki

https://youtu.be/3vDBLFvw_68

Liikkuminen

- Oppilas 1 asettuu kenttensä keskipisteeseen
- Oppilas 2 ja muut oppilaat ovat verkon toisella puolella
 - Jokaisella tällä puolella verkkoa olevalla oppilaalla on vähintään yksi sulka kädessään
- Oppilaat 2-? lyövät vuorotellen erilaisia lyönnejä eri puolille oppilaan 1 kenttää
- Oppilas 1 pyrkii liikkumaan mahdollisimman vähillä askeleilla ja lyö pallon takaisin verkon toiselle puolelle
 - Oppilas 1 palaa jokaisen lyönnin jälkeen kentän keskipisteeseen
- Uusi lyönti lähtee vasta, kun oppilas 1 on palannut paikalleen (nopeasti)
- Palloja lyödään noin 20 kpl ja tämän jälkeen uusi oppilas asettuu oppilaan 1 rooliin
- Vaikeusastetta voidaan lisätä
 - Oppilas 1 pyrkii palauttamaan jokaisen lyönnin tiettyyn osaan kentästä
 - Oppilas 1 palauttaa lyöntinsä vastapuolelta kuuluvan käskyn mukaan "Lyhyt", "pitkä", "vasen lyhyt", jne.

4. Pelit

Maailman ympäri

- Jaetaan luokka siten, että jokaisella kentällä on samansuuruinen ryhmä
- Ryhmä jakaantuu siten, että molemmille puolille kenttää tulee esimerkiksi 5 pelaajaa
- Molemmilla puolilla on yksi pelaaja kentällä
- AINA kun pelaaja lyö pallon verkon yli, juoksee hän toisella puolella olevan jonon

perälle

- Kierretään kenttää vastapäivään → ei törmäyksiä
- Varo verkkotolppia ja -jalustoja
- Mikäli pelaaja ei saa palautettua palloa ähän on ulkona
 - Voi olla esimerkiksi kaksi elämää
- Kun jäljellä on enää kaksi pelaajaa, ei vaihdeta puolia
- Viimeisenä kentälle jäänyt saa pisteen
 - Tai viimeinen saa 10
 - Toiseksi viimeinen 9
 - Kolmanneksi viimeinen 8
 - Niin monta pistettä, kuin ryhmässä on pelaajia
- Voittaja on se, jolla on ensimmäisenä 21 pistettä
 - Voi toki pelata ilman pistelaskuakin

Ranking turnaus

- Pelataan usealla kentällä samaan aikaan
- Joko 1vs1 tai 2vs2
- Pelataan tietty aika (esimerkiksi 5 minuuttia / peli)
- Jokaisesta pallosta tulee piste, eli jokainen peli laskee omat pisteensä
- Kun 5 minuuttia on kulunut, vihelletään pilliin ja kentät vaihtuvat
- Kentät on etukäteen rankattu numeroilla
 - Esimerkiksi 1-4
- Voittaja siirtyy viereiselle kentälle kohti kenttää 1 (katso nuolet)
- Häviöjä siirtyy viereiselle kentälle kohti kenttää 4
- Kentän 1 voittaja pysyy paikoillaan samoin kuin kentän 4 häviöjä
- Voi vaihtaa välillä 2vs2 peliin (joukkueet 4 kentällä hävinnyt ja 1 kentällä voittanut...)

Paratiisipeli

- Sopii erityisesti, jos ryhmä on suuri eikä kenttiä riitä kaikille
- Pelataan joko 1vs1 tai 2vs2
- Kentän toinen puoli on paratiisi ja toinen on haastajapuoli
- Peli lähtee käyntiin haastajan syötöllä
- Pelataan piste loppuun
 - Piste voittanut pääsee paratiisiin tai saa jatkaa paratiisissa
 - Piste hävinnyt menee vaihtoon, josta tulee uusi pelaaja haastajapuolelle syöttämään pelin käyntiin
- Yhdelle kentälle voi sijoittaa esimerkiksi 4-5 pelaajaa yksinpelissä ja 6-8 pelaajaa nelinpelissä
- Paratiisipelin voi yhdistää ranking -turnaukseen esimerkiksi suuren ryhmän kanssa
- Pisteidenlasku voi olla esimerkiksi
 - Pallon voittaja saa aina pisteen
 - Vain paratiisissa voitettu pallo tuottaa pelaajalle pisteen
 - Alla kuva, josta näet paikkojen vaihdon tilanteessa, jossa paratiisissa oleva pelaaja on hävinnyt pisteen



Teams opettajien tiedonjaossa

Teamsin hyödyntäminen opetusmateriaalien jakamisessa ja ideapankkina opettajakunnan kesken

(Hiukkavaaran koulu)

Koulumme on tehnyt jokaisesta oppiaineesta oman kansion Teamsiin, jonne keräämme opetusmateriaaleja ja tuntisuunnitelmia. Lisäksi materiaalikansiot on jaettu luokka-asteille. Eli esimerkiksi 3-4.lk ryhmästä löytyy kansiot jokaisesta oppiaineesta. Oppiainekansioista löytyy jaksosuunnitelmia, toiminnallisia tuntisuunnitelmia materiaaleineen ja ohjeineen. Ideoita ei tarvitse jakaa valmiina Teamsiin, vaan kesken eräiset ideat otetaan myös ilolla vastaan ja niitä jalostetaan yhdessä eteenpäin. Lisäksi Teamsissa on keskustelukanavat kaikkien opettajien kesken, jolloin on helppo jakaa ideoita ja toimivia käytänteitä ilman, että whatsapp piippaa.

Hyvinvointikyselyt ja hyvinvointimalli

Hyvinvointikysely

Laanilan yläaste



- 5.** Viihdyn koulussa
hyvin 1 2 3 4 5 huonosti
- 6.** Viihdyn luokassani
hyvin 1 2 3 4 5 huonosti
- 7.** Työrauha luokassamme on
hyvä 1 2 3 4 5 huono
- a.** Miten työrauhaa voitaisiin parantaa?
- 8.** Opiskeluilmapiiri koulussamme on
kannustava 1 2 3 4 5 latistava
- 9.** Kuinka hyvin oppilaat voivat vaikuttaa heitä koskeviin päätöksiin koulussa?
hyvin 1 2 3 4 5 huonosti
- a.** Mihin päätöksiin haluaisit päästä vaikuttamaan?
- 10.** Kuinka hyvin oppilaiden mielipiteet huomioidaan koulun kehittämistyössä?
hyvin 1 2 3 4 5 huonosti
- a.** Mihin asioihin oppilaan pitäisi saada vaikuttaa?
- 11.** Minulla on turvallinen olo koulussa
turvallinen 1 2 3 4 5 turvaton
- a.** Jos olo on turvaton, miksi?
- 12.** Minulla on kavereita
kyllä / ei
- 13.** Minua on kiusattu koulussa tämän lukuvuoden aikana
kyllä / ei
- a.** Jos on kiusattu, onko asia selvitetty?
kyllä / ei
- b.** Jos on kiusattu ja kiusaaminen jatkuu, niin kerro kuka, milloin ja miten?
- c.** Meidän koulussa kiusataan seuraavia oppilaita: Kirjoita oppilaan nimi ja myös luokka, jos tiedät.
- d.** Jos kiusataan, niin kuka kiusaa ja miten?
- 14.** Kenelle aikuiselle voin kertoa asioistani?
- 15.** Käyn syömässä koulussa
(kertaan viikossa) 5 4 3 2 1 0
- a.** Jos et syö koulussa, miksi?
- 16.** Syön kotona aamupalan koulupäivinä
(kertaan viikossa) 5 4 3 2 1 0

17. Menen tavallisesti arkisin nukkumaan noin kello (valitse lähin vaihtoehto) aiemmin 21 22 23 24 01 02 myöhemmin

18. Montako tuntia tavallisesti nuket öisin?
_____ tuntia

19. Liikun (1–2tuntia/vrk) kertaa viikossa
0 1 2 3 4 5 6 7

20. Lisäksi haluaisin kertoa, että...

Hyvinvointikysely syksy 2022

Kaikki Laanilan yläkoulun oppilaat tekevät hyvinvointikyselyn. Koulunkäynninohjaajaa voi pyytää apuun kyselyn ohjeistamiseen. He myös kiertävät luokissa kyselemässä sopisiko kyselyn teettäminen. Jos menetelmä on tuttu opettajalle, niin sen saa teetättää oppilailla pikimmiten.

Oppilaat kirjoittavat selaimen osoiteriville luokan kyselyyn johtavan lyhytosoitteen.

Tässä vielä muutama lisäohje:

- Opettaja korostaa aluksi, että kysely tehdään itsenäisesti ja kavereille annetaan työrauha.
- Sijoitellaan oppilaat siten, että työrauha säilyy.
- Kyselyn voi tehdä omalla mobiililaitteella.
- Varmistutaan, että oppilaat saavat vain oman luokkansa lyhytosoitteen kyselyyn.
- Valmiit oppilaat odottavat hiljaa, jotta työrauha säilyy.
- Muistutetaan, että tekevät kyselyn loppuun!

Aikaa per luokka on varattu n. 10 min

Testiosoite opettajia varten:

Hyvinvointikysely

Länsituulen koulu

1. Millä luokalla olen (1.-9. lk)
2. Kouluun on mukava tulla
(Eri mieltä 1 peukku-
samaa mieltä 5 peukkua)
3. Koulussa on mukava olla, koska:
 - a. koulumme aikuiset ovat aidosti kiinnostuneita, mitä minulle kuuluu.
 - b. luokassamme oppilaat saavat olla mukana päättämässä asioista.
 - c. opettajat kohtelevat meitä oppilaita tasapuolisesti ja reilusti.
 - d. minulla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiani ja mielipiteitäni oppitunnilta.
 - e. saan koulumme aikuisilta myönteistä palautetta säännöllisesti.
 - f. (jokin muu syy)
4. Mikäli en viihdy koulussa, koska
5. Minulla on ainakin yksi hyvä ystävä?
(Voit valita useamman vaihtoehdon)
 - a. kyllä, koulussa
 - b. kyllä, mutta ei omassa koulussani
 - c. kyllä, harrastuksissa
 - d. Kyllä, netissä
 - e. Minulla ei ole ystäviä
6. Minulla on ainakin yksi ystävä, jonka kanssa voin puhua mieltäni painavista asioista?
 - a. kyllä
 - b. ei
7. Minulla on ainakin yksi aikuinen, joka on kiinnostunut asioistani
 - a. kyllä
 - b. ei
8. Minulla on ainakin yksi aikuinen, jonka kanssa voin puhua mieltäni painavista asioista? (voit valita useamman vaihtoehdon)
 - a. kyllä, kotona tai lähipiirissä
 - b. kyllä, koulussa
 - c. kyllä, harrastuksissa
 - d. kyllä, netissä
 - e. Minulla ei ole aikuista, jonka kanssa voin puhua mieltäni painavista asioista.
9. Minua on kiusattu tai kohdeltu loukkaavasti tämän kouluvuoden aikana
 - a. Ei, minua ei ole kiusattu tai kohdeltu loukkaavasti tämän lukuvuoden aikana.
 - b. Kyllä, koulussa
 - c. Kyllä, netissä tai puhelimen välityksellä
 - d. Kyllä, koulun ulkopuolella
10. Minä olen kertonut kiusaamisesta ja/tai loukkaavasta kohtelusta?
 - a. Kyllä, kotona
 - b. Kyllä, koulussa
 - c. Kyllä, jollekin turvalliseksi kokemalleni aikuiselle
 - d. Ei, en ole kertonut kiusaamisesta kenellekään aikuiselle.

- 11.** Kun kerroin kiusaamisesta aikuiselle, mitä aikuinen on tehnyt asialle?
- a.** Aikuinen on puuttunut tilanteeseen ja kiusaaminen on loppunut.
 - b.** Aikuinen on puuttunut tilanteeseen, mutta kiusaaminen ei ole loppunut.
 - c.** Aikuinen on jättänyt puuttumatta asiaan, vaikka toivoisin hänen tekevän asialle jotain.
 - d.** Aikuinen on jättänyt puuttumatta asiaan, koska en halua, että asiaan puututaan.
- 12.** En ole halunnut, että minuun kohdistu-
neeseen kiusaamiseen puututaan koska...
- 13.** Kun kuulin ja/tai näin jotakin kiusattavan,
miten toimin?
- a.** Puutui tilanteeseen menemällä kiusa-
tun tueksi.
 - b.** Kerroin asiasta aikuiselle kotona.
 - c.** Kerroin tai autoin kertomaan asiasta
jollekin koulun aikuiselle.
 - d.** Kerroin asiasta tukioppilaalle.
- 14.** En tehnyt mitään, koska...
- 15.** Osaan rauhoittaa itseni stressaavissa
tilanteissa.
- a.** Kyllä
 - b.** En
- 16.** Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia ja
haaveita
- a.** Kyllä
 - b.** Ei
- 17.** Koen, että voin vaikuttaa omiin asioihini
ja suunnitella tulevaisuuttani.
- a.** Kyllä
 - b.** Ei

Hyvinvointikysely

Pitkäkankaan koulu

Pitkäkangas: Hyvinvointikyselyyn [täältä](#)

Tällä kyselyllä kartoitetaan luokkien hyvinvoinnin ja oppimisen tuen tarpeita. Kyselyyn vastaavat kaikki oppilaat nimettömänä. Tuloksia tarkastellaan oppilashuoltoryhmässä yhteisöllisellä tasolla luokkien hyvinvoinnin näkökulmasta. Älä käytä vastauksissasi nimiä.

18. Miten sinulla menee?

viisi tähteä= loistavasti
yksi tähti= heikosti

19. Millainen olo sinulla on omassa luokassasi?

Yksi tähti = yksinäinen, pelokas, ahdistunut...
viisi tähteä = kuulun ryhmään, on kavereita, turvallinen olo

20. Mitkä ovat luokkasi vahvuudet? Kuvaa luokkasi hyviä puolia, mikä sujuu luokassasi hyvin? Millaiset asiat saavat sinut viihtymään omassa luokassasi?

21. POISSAOLLOT: Kuinka paljon sinulla on poissaoloja koulusta syksyn aikana (45 -minuuttisia oppitunteja)?

alle 10 tuntia
10-20 tuntia
enemmän kuin 20 tuntia

22. POISSAOLLOT. Poissaolojeni syyt ovat:

Terveyssyy
Lomamatka tai muu hyväksytty poissaolo
Luvaton poissaolo (pinnaus, pommiin nukkuminen)

23. KOULURUOKAILU: Kuinka usein syöt koululounaan?

joka päivä
3-4 krt/ vko
harvemmin

24. Jos et syö kouluruokaa joka päivä, mikä on syynä siihen, että et syö?

25. TYÖRAUHA: Arvioi luokkasi työrauhaa.

viisi tähteä= työrauha on hyvä
yksi tähti= työrauha on heikko

26. TYÖRAUHA: Toivoisitko, että luokassasi olisi parempi työrauha?

Ei, sillä se on jo riittävän hyvä.
Kyllä, melko monilla tunneilla.

27. TYÖRAUHA: Millaisilla keinoilla työrauhaa voisi luokassasi parantaa?

(Jos työrauhaa ei mielestäsi tarvitse parantaa, vastaa merkitsemällä viiva (-).

28. TYÖSKENTELEYTAIDOT: Miten itse työskentelen oppitunneilla?

viisi tähteä= Osaan toimia opettajan ohjeiden mukaan ja saan tehtyä annetut tehtävät.
yksi tähti= Ei kiinnosta tehdä mitään.

29. TYÖSKENTELEYTAIDOT: Millaiset asiat auttavat sinua oppimisessa ja keskittymisessä oppitunneilla?

30. Koulussamme siirryttiin 45-minuuttisiin oppitunteihin. Mitkä seuraavista vaihtoehtoista kuvaavat mielestäsi muutosta? (voit vastata niin monta kuin haluat)

En pysty vastaamaan, koska minulla ei ole kokemusta pitemmistä oppitunneista
Ovat lisänneet työrauhaa
Ovat vähentäneet työrauhaa
Ovat lisänneet koulumotivaatiota
Ovat edistäneet oppimistani
Ovat vaikeuttaneet oppimistani
Ei ole ollut vaikutusta koulunkäyntiini
Ovat lisänneet läksyjen määrää
Ovat vähentäneet läksyjen määrää

- 31.** Miten oppitunnin pituuden muutos on vaikuttanut koulunkäyntiisi?
- 32.** KÄYTTÄYTYMINEN JA TYÖSKENTELYTAIDOT: Arvioi luokkasi oppilaiden työskentelytaitoja omien havaintojesi ja opettajien palautteen perusteella. (Voit valita monta vaihtoehtoa.)
- Luokassani on ilmapiiri, jossa jokainen voi olla oma itsensä.
- Luokassani on oppilaita, jotka jättävät toistuvasti kotitehtävät tekemättä.
- Luokassani on oppilaita, jotka eivät saa tehtyä tunnilla annettuja tehtäviä ollen kaan/ lähes ollenkaan.
- Luokassani on useita oppilaita, joiden käyttäytymisestä olen huolissani.
- 33.** KIUUSAAMINEN JA KAVERIASIAT: Arvioi tämän syksyn tilannetta.
- Luokassani ei ole huolta näistä asioista.
- Luokassani on ilmennyt jonkin verran kiusaamista.
- Luokassani on ilmennyt toistuvaa kiusaamista.
- Luokassani on oppilas, joka jää toistuvasti yksin.
- 34.** OPPILASHUOLTO: Oletko saanut tarpeeksi oppilashuollollista (koulukuraattori, koulupsykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluterveydenhoitaja) tukea?
- Oppilashuollon palveluita on ollut riittävästi tarjolla.
- Minulla ei ole ollut tarvetta oppilashuollon palveluille.
- Oppilashuollon palveluita ei ole ollut riittävästi tarjolla.
- 35.** OPPILASHUOLTO: Jos tarvitset enemmän tukea, mitä tukea kaipaat?
- terveydenhoitaja
- psykiatrinen sairaanhoitaja
- koulukuraattori
- koulupsykologi
- 36.** OPPIMISEN TUKI: Valitse seuraavista oppimisen tukeen liittyvistä väittämistä ne, jotka pitävät paikkansa sinun kohdallasi.
- Saan riittävästi tukea oppimiseen.
- En halua tukea oppimiseen.
- En saa riittävästi tukiopestusta.
- En saa riittävästi koulunkäynninohjaajan tukea.
- En saa riittävästi erityisopettajan tukea.
- 37.** OPPIMISEN TUKI: Jos et saa riittävästi tukea oppimiseen, tarkenna, missä oppiaineissa tukea tarvitset:
- 38.** KIITOKSET VASTAUKSISTASI :)
- Jos haluat vielä kommentoida jotain, niin voit vapaasti kirjoittaa alla olevaan vastauslaatikkoon. Muistathan kuitenkin, ettet mainitse oppilaiden nimiä.

Hyvinvointikysely

Pöllönkankaan koulu

Nimi _____

(etu- ja sukunimi)

Ik _____

- 39.** Kerro, miltä sinusta nyt tuntuu olla koulussamme? Halutessasi voit kirjoittaa tarkemmin alla olevalle viivalle.

ystävyyssuhteet 😞 😐 😊

luokkahenki 😞 😐 😊

koulumme ilmapiiri 😞 😐 😊

- 40.** Pelottaako koulussa jokin?

Kyllä Ei

Jos pelottaa, niin mikä?

- 41.** Kohtelevatko koulumme aikuiset kaikkia oppilaita reilusti?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, kerro lisää:

Kiusaaminen voi olla fyysistä, sanallista, ulkopuolelle jättämistä, kännykkä- tai nettikiusamista tai sukupuoleen perustuvaa kiusaamista.

Kiusaamista on **toisen tahallinen ja toistuva vahingoittaminen.**

PÖLLÖNK.



KANGAS

- 42.** Seuraavat kysymykset koskevat tilannetta tällä meneillään olevalla lukukaudella

Kiusataanko sinua?

Kyllä Ei

Kuka / ketkä kiusaavat?

Kiusataanko luokassasi?

Kyllä Ei

Ketä kiusataan?

Kuka / ketkä kiusaavat?

Kiusataanko koulussamme?

Kyllä Ei

Ketä kiusataan?

Kuka / ketkä kiusaavat?

Päiväys _____

Oppilaan allekirjoitus

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Mahdollinen jatkokeskustelu asiasta (opettaja täyttää - *molemmat allekirjoittavat*)

Päiväys: _____

allekirjoitukset:

oppilas _____

opettaja _____

Hyvinvointikysely

Rajakylän koulu

Forms kysely löytyy [täältä](#)

43. Minun luokkani on?

- 7A
- 7B
- 7C
- 8A
- 8B
- 8C
- 9A
- 9B
- 9C
- 9D
- VALO

44. Miten opiskelu on omasta mielestäsi sujunut tämän kevään aikana?

1. Opiskelu on sujunut paremmin kuin odotin
2. Opiskelu on sujunut ihan ok
3. Opiskelu on tuottanut hankaluuksia

45. Jos vastasit, että opiskelu on tuottanut hankaluuksia, kerro, mitkä asiat ovat tuottaneet ongelmia.

46. Oletko saanut oppitunneilla mielestäsi riittävästi apua/tukea oppimiseen

1. Kyllä
2. En

47. Jos vastasit äskeiseen kysymykseen En, kerro millaista apua/tukea haluaisit ja mihin oppiaineeseen?

48. Viihdyn koulussa

huonosti hyvin

49. Viihdyn omassa luokassani

huonosti hyvin

50. Työrauha luokassamme

huono hyvä

51. Jos joku häiritsee, kuka ja miten?

52. Miten työrauhaa luokassamme voitaisiin parantaa?

53. Opiskeluilmapiiri koulussamme on

huono hyvä

54. Minulla on kavereita omassa luokassa?

- 1
- Useita
- Ei

55. Minulla on kavereita muissa luokissa

- 1
- Useita
- Ei

56. Minulla on koulussa turvallinen olo

turvaton turvallinen

57. Jos olo on turvaton, mitä pelkään?

- 58.** Koulussamme jokainen saa olla oma itsensä ja ilmentää sukupuoltaan halumallaan tavalla?
eri mieltä ☆☆☆☆☆ samaa mieltä
- 59.** Kohtelevatko koulun aikuiset oppilaita samanarvoisesti sukupuolesta riippumatta?
eri mieltä ☆☆☆☆☆ samaa mieltä
- 60.** Jos mielestäsi eivät, millä tavoin se tulee esiin.
- 61.** Oletko kuluneen kevätlukukauden aikana kokenut tai havainnut koulussamme vertaloon tai seksuaalisuuteen kohdistuvia huomautuksia, nimittelyä tai koskettelua?
Kyllä
Ei
En osaa sanoa
- 62.** Jos vastasit kyllä, kerro, millä tavoin.
- 63.** Oletko kuluneen kevätlukukauden aikana kokenut tai havainnut epäasiallisia viestejä, puheluja tai sosiaalisessa mediassa kuvia tai videoita, jotka koit ahdistaviksi?
Kyllä
En
En osaa sanoa
- 64.** Jos vastasit kyllä, kerro, millaisia.
- 65.** Oman luokan oppilaat ovat kiusanneet minua tämän aikana (esimerkiksi nimittämällä, fyysisesti häiritsemällä, ryhmän ulkopuolelle jättämällä, tavaroita turmelemalla).
Kyllä
Ei
- 66.** Jos olet kokenut kiusaamista, ketkä kiusaavat ja miten?
Kirjoita oppilaan/oppilaiden nimet.
- 67.** Meidän koulussa kiusataan seuraavia oppilaita. Jos kiusataan, niin ketkä kiusavat ja miten?

Kerro, jos tiedät, että koulussamme kiusataan. Esimerkiksi jonkun toisen luokan oppilas kiusaa sinua tai toista oppilasta.
Kirjoita oppilaan/oppilaiden nimet.
- 68.** Kouluruoka on mielestäni
huonoa ☆☆☆☆☆ hyvää
- 69.** Käyn syömässä koulun ruokalassa viikon aikana.
0 kertaa
1 kertaa
2 kertaa
3 kertaa
4 kertaa
5 kertaa
- 70.** Jos et käy päivittäin syömässä kouluruokaa, mikä saa sinut jättämään kouluruoan väliin?
- 71.** Toiveita ja terveisiä ruokalaan
Voit halutessasi kertoa, mikä kouluruoassa on ollut hyvää ja esittää toivomuksia ensi lukuvuodeksi
- 72.** Syön kotona kunnan aamiaisen koulupäivinä
0 kertaa viikossa
1 kertaa viikossa
2 kertaa viikossa
3 kertaa viikossa
4 kertaa viikossa
5 kertaa viikossa

- 73.** Kuinka paljon aikaa vietät koulupäivinä digilaitteiden parissa koulupäivän ulkopuolella (puhelin, tabletti, tietokone, pelikonsoli, TV)?
- Alle 1 tunti
 - 1-2 tuntia
 - 2-4 tuntia
 - 4-6 tuntia
 - 6-8 tuntia
 - yli 8 tuntia
- 74.** Menen tavallisesti nukkumaan
- klo 21 tai aiemmin
 - klo 21.30
 - klo 22
 - klo 22.30
 - klo 23
 - klo 23.30
 - klo 24
 - klo 0.30
 - klo 1
 - Myöhemmin kuin klo 1
- 75.** Harrastan vapaa-aikana liikuntaa viikossa
- 0 kertaa
 - 1-2 kertaa
 - 3-4 kertaa
 - 5-6 kertaa
 - 7 kertaa tai enemmän
- 76.** Kuinka monta kertaa viikon aikana VÄLITUNNEILLA teet jotain liikunnallista joko salissa tai ulkona?
- 5 kertaa tai useammin
 - 4 kertaa
 - 3 kertaa
 - 2 kertaa
 - 1 kertaa
 - 0 kertaa
- 77.** Mitä tekemistä toivoisit välitunneille pihalle?
- 78.** Mitä tekemistä toivoisit välitunneille liikuntasaliin tai käytäville?
- 79.** Lopuksi vapaa sana, toiveita ja terveisiä koululle.

Hyvinvointikysely

Ritaharjun koulu

Ritaharjun koulun hyvinvointikysely toteutetaan Qridissä syksyisin ja keväisin.

Minä

- Kun katson peiliin, näen edessäni mukavan tyypin.
- Olen tyytyväinen kaverisuhteisiini koulussa
- Koen itseni yksinäiseksi koulussa
- Tiedän, missä olen hyvä ja mitä osaan
- Minulla on hyvä fiilis koulussa

Minä ja luokkani

- Saan tukea oppimiseeni luokkakavereilta
- Autan luokkakavereitani oppimaan
- Koen, että luokkayhteisöni on haitaksi oppimiselleni (Jos vastaat kyllä, niin laita kommenttikenttään lisätietoa asiasta).
- Opettajien antama palaute auttaa oppimistani.

Minä ja Ritaharjun koulu

- Minut huomataan ja minua tervehditään koulussa
- Koulun aikuiset kysyvät kuulumisiani
- Voin tarvittaessa puhua huolistani jollekin koulun aikuiselle. (Jos vastaat kyllä, niin laita kommenttikenttään kenelle voit puhua).
- Huolesta puhuminen koulun aikuiselle on auttanut minua (Vastaa vain jos olet puhunut).
- Koen, että Ritaharjun koulussa on turvatonta.

Vastausvaihtoehdot:

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

Maailman Paras Minä

Ylikiimingin koulun hyvinvointimalli

Tavoitteet

Maailman Paras Minä- harjoitukset tukevat oppilaan fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia ja niiden kehitystä.

Vuosiluokilla 1-9 harjoitellaan

- **tunne- ja turvataitoja**
- **vuorovaikutustaitoja**
- **yksilön hyvinvointitaitoja**
- **arjen selviytymistaitoja**

Teemat

- **Tunnetaidot (1. ja 3. periodi)**
 - tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
 - tunteiden säätely ja läsnäolo
- **Vuorovaikutustaidot (1. ja 3. periodi)**
 - kaveritaidot
 - kiusaamisen ehkäisy

- **Yksilön hyvinvointi (2. ja 4. periodi)**
 - uni, lepo, terveys, liikunta, ruutuaika
 - vahvuudet, unelmat, tavoitteet
- **Arjen selviytymistaidot (2. ja 4. periodi)**
 - säännöt, koulupäivän rytmi, turvallinen koulupäivä
 - turvataidot

MPM-TUNTIEN AIKATAULUTUS lukuvuonna 2023-2024

- Elokuu: TUNNETAIDOT
- Syyskuu: VUOROVAIKUTUSTAIDOT
- Lokakuu: YKSILÖN HYVINVOINTI
- Marraskuu: ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT
- Joulukuu: TUNNETAIDOT
- Tammikuu: VUOROVAIKUTUSTAIDOT



- Helmikuu: TUNNETAIDOT
- Maaliskuu: YKSILÖN HYVINVOINTI
- Huhtikuu: ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT
- Toukokuu: VUOROVAIKUTUSTAIDOT

Positiivinen CV

Maailman Paras Minä-oppituntien lisäksi oppilaat tekevät oman henkilökohtaisen Positiivisen CV:n. Positiivinen CV:n tarkoituksena on kerätä oppilaan vahvuuksia talteen koko peruskoulun ajalta. Tallennettujen vahvuuksien dokumentointi Qridiin mahdollistaa onnistumisten historian. Positiivinen CV tukee myönteisen minäkuvan ja kasvun tukemista, kannustavan ja positiivisen ilmapiirin sekä vuorovaikutuksen rakentamista.

Maailman Paras Minä ja Positiivinen CV ovat osa Ylikiimingin koulun hyvinvointipedagogiikkaa, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointitaitoja koko kouluyhteisön hyvinvointiosaamista.

Mikä:

- Laaja-alaisten taitojen ansioluettelo, jonka avulla lapsi oppii tunnistamaan ja dokumentoimaan vahvuuksiaan.

Kenelle:

- kaikille koulumme oppilaille.

Miksi:

Myönteisen minäkuvan ja kasvun tukemista.

Kannustavan ja myönteisen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen rakentamista.

Miten?

- MPM-tunneilla käsitellään vahvuuksia, vuorovaikutustaitoja ja arjen selviytymistaitoja.

Aiheet:

- 1-2.lk : Minä ja perhe

- 3-6. lk : Minä, perhe, harrastukset ja kaverit
- 7. lk : Vahvuusvideo
- 8.lk : Minä olen ainutlaatuinen
- 9. lk : Minä ja tulevaisuus, haaveeni ja unelmani

Hyvinvointi näkyy koko koulun arjessa

Koulun henkilöstö pystyy seuraamaan oppilaiden hyvinvointia, koska Qridin kautta tehdyt tehtävät mahdollistavat tiedonkeruun ja tulosten näkemisen aina opettajista rehtoreihin asti. Saatu tieto ohjaa koulumme toimintaa. Tällä tavoin analysoimme koulumme kokemuksellista hyvinvointitietoa. Kasvamme, kohtaamme ja kasvatamme yhdessä.

Toimijat

- Koulun henkilöstö
- Hyvis-tiimi
- Tunne- ja turvataitovastaavat opettajat
- Tukioppilaat
- Oppilaskunta
- Yhteisöllinen oppilashuolto
- Nuorisopalvelut, 4H ja seurakunta
- Muut paikalliset yhteistyötahot

MPM ja PCV Qridissä

- Jokaiselle luokka-asteelle on omat tehtävät (MPM-tunnit ja Positiivinen CV-tehtävä) Qridissä.
- Oppilaat kirjautuvat Qridiin omilla eduoukautunnuksillaan.
- Qridissä oppilaat tekevät itsearviointin kuukausittain ennalta määrätyistä tehtävistä. Qridissä olevien tehtävien avulla oppilaat oppivat tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Liikkuva koulu

luennot ja ideamateriaalit

Opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Elämisen perusasiat muodostavat opiskelukyvylle vankan pohjan

- Liikunta
- Ravinto
- Palautuminen ja uni
- Mielen hyvinvointi



Omat voimavarat

- × persoonallisuus
- × identiteetti
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × sosiaaliset suhteet
- × fyysinen ja psyykinen terveys
- × käyttäytyminen



Opetustoiminta

- × opetus
- × ohjaus
- × pedagoginen osaaminen
- × tuutorointi

Opiskelukykymalli

- Johdettu työkykymallista
- Opiskelukyky on opiskelijan ja koululaisen työkyky
- Eri osa-alueet linkittyvät toisiinsa
- Opiskelukyvyn edistäminen on kaikkien vastuulla
- Vanhempien, henkilökunnan ja opiskelijan sekä oppilaan hyvä olla tietoisia mitkä asiat vaikuttavat



Opiskelutaidot

- × opiskelutekniikka
- × opiskeluorientaatio
- × oppimistyyli ja -tavat
- × kriittinen ajattelu
- × ongelmanratkaisukyvyt
- × sosiaaliset taidot
- × opintosuunnitelman teko
- × ajankäytön suunnittelu



Opiskeluympäristö

- × fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö
- × oppilaitosten yhteisöt
- × opiskelijoiden omat yhteisöt





Liikunta

Lasten ja nuorten liikunta

- Liikkumisen suositukset:
 - 7-17 vuotiaalle suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.
 - [Liikkumissuositus](#)
 - [video suosituksen saavuttamisesta](#)
- Riittävän monipuolinen arkiaktiivisuus ja harrastustoiminta tukevat nuoren kasvua ja kehitystä ja ovat perusliikkumistaitojen oppimisen ehto
- Yli kahden tunnin paikallaanoloa tulee välttää
- Taukoja istumiseen mahdollisimman usein (vähintään 20 min välein)
- Ruutuaikaa tulee tarvittaessa rajoittaa

Liikkuminen tukee oppimista sekä koulussa että vapaa-ajalla

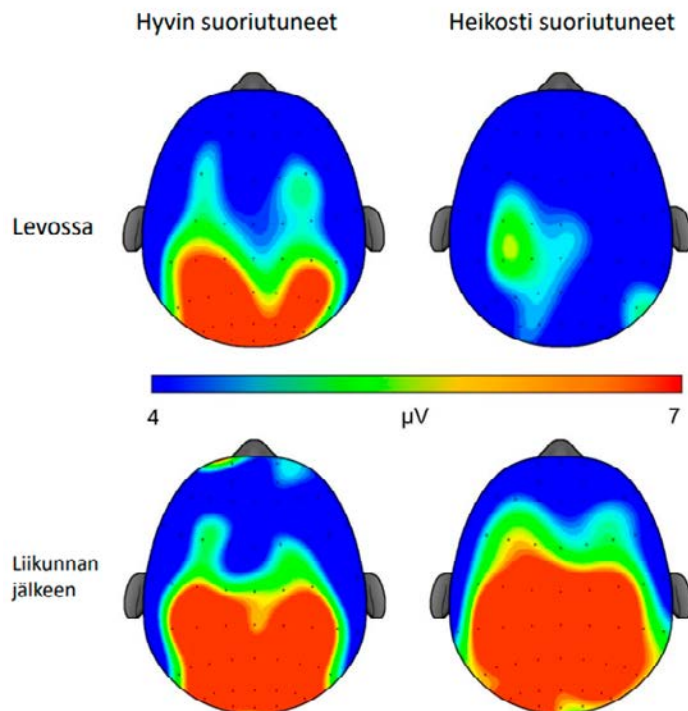
”Paras aivoterveys saavutetaan yhdistämällä liikuntaa ja oppimista. Liikunta auttaa parantamaan unta ja muistissa pysymistä.”

**Minna Huotilainen,
aivotutkija Helsingin yliopisto**

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti

- Fyysisen aktiivisuuden hyviä vaikutuksia ei voi varastoida
- Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien asioiden, myös muiden kuin liikuntataitojen, oppimiseen.
- Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Tämä edellyttää kuitenkin hyvien kokemusten ja palautteen saamista liikunnasta – muuten liikunta saattaa olla jo pienelle lapselle ikävä kokemus ja se voi estää lasta innostumasta ponnisteluja vaativista peleistä ja leikeistä.
- Perheliikunnan avulla lapset ja vanhemmat voivat monipuolistaa ja syventää keskinäistä vuorovaikutustaan

Liikunta mahdollistaa ja luo hyvät edellytykset oppilaan oppimiselle. Liikunnan jälkeen päättelykyky ja muisti ovat terävimmillään



Drollette ym. 2014. *Developmental Cognitive Neuroscience*.

Liikunta parantaa

- tarkkaavaisuutta
- keskittymiskykyä
- muistia
- aistitoimintoja jakykyä yhdistellä eri aistien kautta tulevaa informaatiota
- hahmottamiskykyä
- kielellisiä ja
- matemaattisia valmiuksia

Liikkuminen

- lisää aivojen verenkiertoa
- parantaa hapensaantia
- lisää välittäjäaineiden ja aivo-peräisen hermokasvutekijän määrää
- lisää aivojen sähköistää aktiivisuutta

UKK-instituutti / Terve koululainen

Ravinto

- Monipuolinen ruoka turvaa lapsen ja nuoren jaksamisen, kasvun ja kehityksen
- Huomio kunnollisiin aterioihin ja säännölliseen ruokailurytmiin. Tämä on tärkeää jakamisen ja tasaisen verensokerin hallinnan kannalta.
 1. aamupala
 2. lounas
 3. välipala
 4. päivällinen
 5. iltapala
- Jokaisella aterialla tulisi olla:
 - proteiinia (palautuminen, korjaa ja uudistaa)
 - jotain värikästä: kasvikset, hedelmät ja marjat (suojaa elimistöä)
 - hiilihydraatteja (pääasiallinen energian lähde)
- Aikuisten vastuu on tehdä valinnat helpoiksi, jolloin terveellisiä ruokia löytyy kodin kaapeista
- Yksittäiset herkut tai epäterveelliset valinnat eivät pilaa terveellistä syömistä.

Kannustetaan aamupalaan ja kouluruokailuun

Ei syö aamupalaa joka arkiamu

4. ja 5. luokkalaista 26,6 %
8. ja 9. luokkalaisista 39,7 %
lukion 1. ja 2. luokkalaisista 31,8 %

Ei syö koululounasta päivittäin

8. ja 9. luokkalaisista 40,3%
lukion 1. ja 2. luokkalaisista 28,3 %

Kouluterveyskysely Oulu 2023

Lautasmallin sektorien koko vähän liikkuvilla ja aktiivisilla lapsilla ja nuorilla

Perinteinen lautasmalli

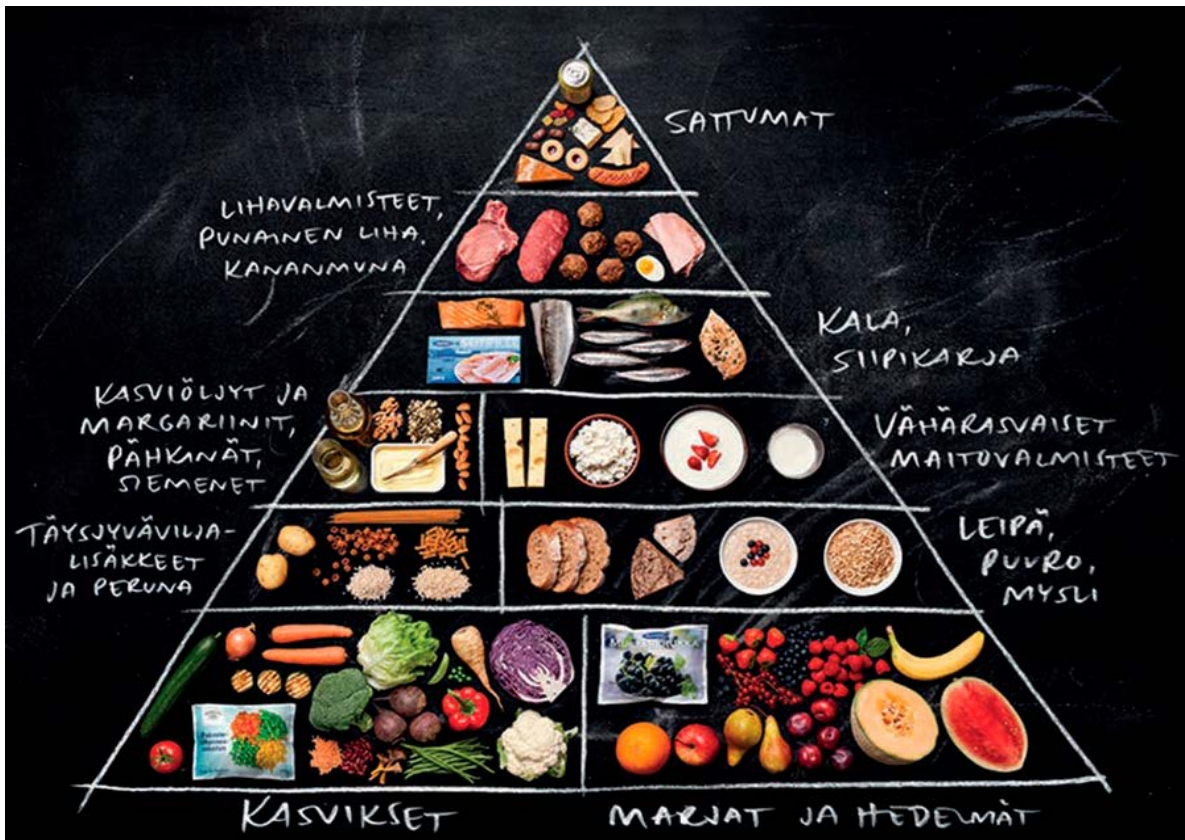


Liikkujan lautasmalli



- **Kasviksia** vähän liikkuvalla puolet ja aktiiviliikkujalle kolmasosa lautasesta (4-9 annosta/päivä, yksi annos on syöjän nyrkin kokoinen eli n. 100g)
 - mm. vihannekset, sienet, marjat ja hedelmät
- **Proteiinit** vähän liikkuvalla neljäsosa ja aktiiviliikkujalle kolmasosa lautasesta
 - kala (2-3 krt/vko), liha (mm. nauta, porsas, riisi, kana, lammas, kalkkuna), kananmuna, rahka, katkaravut, maitotaloustuotteet.
 - Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat pavut, linssit, herneet, pähkinät, siemenet ja soijavalmisteet (mm. tofu) sekä sieniproteiinituotteet (quorn).
- **Hiilihydraatit** vähän liikkuvalla neljäsosa ja aktiiviliikkujalle kolmasosa lautasesta
 - täysjyväpasta ja -riisi, peruna, täysjyväiset viljatuotteet sekä hedelmät, marjat ja vihannekset
- **Ruokajuoma** lasillinen rasvatonta maitoa, paimää tai vettä
- **Leipää** muutama siivu sekä levitettä. Aktiiviliikkuja voi syödä pari siivua enemmän kuin vähän liikkuva
 - ruisleipä, näkkileipä ja tumma täysjyväleipä

Uudet ravitsemussuositukset 2018



Lapsi ja nuori näkyväksi ruokailijana!

- Ota lapsi/nuori mukaan aterian valmisteluun
- Anna positiivista palautetta hyvistä asioista syömisessä
- Perheen yhdessäolo ruokailuhetkellä on tärkeää - ole läsnä
- Kiinnitä huomiota siihen missä syödään - yhdessä pöydän ääressä vai yksin television edessä
- Ruokailuhetki ei ole palkitsemista eikä rankaisemista varten
- Tärkeämpää on se miten itse toimii roolimallina kuin se mitä sanot





Palautuminen ja uni

Unen määrä ja laatu

Alakouluikäisen tulisi nukkua 9-10 tuntia ja yläkouluikäisen 8-10 tuntia yössä, riippuen unen laadusta. Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi.

Unentarve vaihtelee päivittäin sen mukaan, miten aktiivinen olet päivän mittaan ollut. Jos ohjelmassa on ollut rankkaa fyysistä treeniä tai jotain henkisesti kuormittavaa, uni maistuu taa-tusti illalla. Ja sairaana unentarve kasvaa lähes aina. Jos unentarve on 8-10 tuntia, voi hyvin ot-taa puolen tunnin päiväunet ja laskea ne mukaan vuorokautiseen unimäärään. Päiväunet ovat on-gelma vasta, jos ei pysty illalla nukahtamaan.

Unisykli

Uni koostuu peräkkäisistä vaiheista, jotka muo-dostavat unisyklin. Unisykli toistuu yön aikana 4-6 kertaa yöunen pituudesta riippuen. Unisyk-lin vaiheet 2-4 toistuvat yön aikana yhteensä 90-110 minuuttin mittaisina jaksoina, joskin vaiheiden kesto vaihtelee yön mittaan.

80. alun torke - nukahtamisen ja kevyen unen lyhyt välivaihe.
81. kevyt uni - nukkuja ei ole enää valveilla, mutta hänet on vielä helppo herättää
82. syvä uni - keho rentoutuu täysin ja myös aivot nukkuvat. Nukkujaa on vaikea saada hereille.
83. vilkeuni eli REM-uni- aivojen toiminta vilkastuu ja nähdään unia. Nukkuja voi herätä helposti.

Kaikkia kolmea univaihetta tarvitaan kehon ja aivojen palautumiseen. Tärkein syvän unen vai-he koetaan unen ensi tunteina, kun taas REM-uni lisääntyy loppuyöstä. Jos nukkuu suositellut 7-8 tuntia yössä, yhteen yöhön mahtuu 5-6 uni-vaihejaksoa.

Uni tai unentarpeen täytyminen eivät vaaran-nu, vaikka heräisikin useita kertoja yön aikana. Ei siis kannata huolestua. On normaalia herä-tä useita kertoja yössä. Usein emme ole itse edes tietoisia heräilystä.

Unen tarve

Vaikka nukkuisit yössä vain 6 tuntia, mutta olosi on aamuisin levännyt, saat tarpeeksi unta.

Ja toisin päin: jos nukut 8 tuntia yössä mutta olo on aamulla väsynyt, et joko nuku tarpeeksi tai et pääse yön aikana syvään uneen, joka virkistää.

Aivot ja unen 3 vaihetta

Kevyt uni

- Noin puolet aikuisen yönestä on kevyttä unta. Kevyen unen aikana palauttavat toiminnot alkavat toteutua, mutta eivät niin voimakkaasti kuin syvässä unessa.
- Aivot käsittelevät kaikkea päivän mittaan opittua ja koettua. Säilyttämisen arvoiset asiat siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin.

Hyöty: Tärkeää muistille.

Syvä uni

- Päivän asioiden käsittely jatkuu. Tärkeä tieto tallentuu ja tarpeeton unohtuu. Aivot myös puhdistuvat, ja aivosolujen kuona-aineet poistuvat verenkiertoon.
- Hermosolujen välisiä yhteyksiä päivitetään: liian heikot tai vahvat liitokset poistetaan ja hyvin toimivia liitoksia vahvistetaan. Myös uusia hermosoluja syntyy. Syvä uni on onkin ensiarvoisen tärkeää elimistön palautumiselle arjen rasituksista.
- Syvää unta nukutaan eniten yönien alkuvaiheessa, ja aamua kohti unisyklit alkavat sisältää enemmän kevyttä unta ja vilkeunta, joiden aikana nukkuja myös herää helpommin.
- Unen aikana aivot järjestelivät päivän aikana saamaansa tietoa, ja syvä uni vaikuttaa myös oppimiseen. Tämän, ja unen virkistävän ja aivoja huoltavan vaikutuksen

vuoksi unen puute voi vaikuttaa muistiin, oppimiseen ja keskittymiskykyyn.

- Kuten unen tarve yleensä, myös syvän unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, ja se vähenee myös usein iän myötä. Lapsilla ja nuorilla unen tarve on ylipäänsä suurempi kuin ikääntyneillä.

Hyöty: Tärkeää muistille. Pienentää Alzheimerin taudin ja psyykkisten sairauksien riskiä.

Vilkeuni eli REM-uni

- REM-unen (Rapid Eye Movement) aikana nähdään unia. Tässä unen vaiheessa aivot huoltavat aivosolujen välisiä yhteyksiä, ja REM-unen aikana myös syntyy uusia yhteyksiä jo olemassa olevien tietojen välille.
- REM- unessa esiintyy runsaasti mielikuvia ja ajattelua. Ajattelun ja mielikuvien logiikka ovat hyvin erilaisia kuin valveella. Unet ovat REM- unen aikana emotionaalisesti hyvin voimakkaita ja koemme olevamme niissä mukana. Saatamme myös sisällyttää ulkoisia tapahtumia uniimme, joka mahdollisesti ehkäisevät niihin heräämisen.

Hyöty: Tärkeää luovuudelle, oppimiskyvylle, kyvylle ratkaista ongelmia ja kyvylle keksiä ideoita.

Lapsen/nuoren palautuminen ja uni

Nuorten unihäiriöistä yleisin on aamuväsymys. Syynä tähän on usein liian myöhäinen nukkumaanmeno, jolloin yleensä syvän unen määrä vähenee ja unen palauttava vaikutus heikkenee.



- Unen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on aivojen palautuminen ja sitä kautta vireyden, kognitiivisten toimintojen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpito
- Uni edistää oppimista. Unen aikana valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat. Tietojen oppiminen tehostuu alkuyön syvässä unessa ja taitojen oppiminen taas loppuyön vilkeunen aikana. Univaje lisää virheiden muodostumista.
- Uni auttaa lasta tunne-elämän asioissa, sillä unessa lapsi käsittelee vaikeita asioita ja pelkojaan
- Uni vaikuttaa lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon. Hyvin nukkunut lapsi on pirteä ja jaksaa leikkiä ja osallistua koulutyöhön
- Uni edistää oppimista. Unen aikana valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat. Tietojen oppiminen tehostuu alkuyön syvässä unessa ja taitojen oppiminen taas loppuyön vilkeunen aikana
- Uni vahvistaa lapsen vastustuskykyä ja sairauksista toipumista. Liian vähäinen unimäärä on terveysriski
- Uni vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin tai tapaturmiin, sillä virkeän lapsen havainnointikyky on parempi kuin väsyneen
- Uni edistää lapsen luovuutta ja vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan

Riittävä uni ja palautuminen on oppimisen edellytys

Vanhemmat toimivat lapselleen nukkumisen malleina ja ovat avainasemassa vastatessaan lapsensa riittävästä ja hyvästä unesta

Kokee ettei nuku tarpeeksi

4. ja 5. luokkalaisista 8,6 %

Nukkuu arkisin alle 8 h:

8. ja 9. lk. tytöistä 45,1 % ja pojista 31,2 %

lukio 1. ja 2. lk tytöistä 48,4 %

ja pojista 42,4 %

Kouluterveyskysely 2023

Lapsen/nuoren palautuminen ja uni

Univaje

- Univaje ei juuri vaikuta rutiininomaisten tehtävien suorittamiseen, mutta vireyteen, tarkkaavaisuuteen, havaitsemiseen, päätelyyn, luovuuteen, toiminnan ohjaamiseen ja oppimiseen se vaikuttaa oleellisesti.
- Univaje vaikuttaa kasvuun, sillä syväunen aikana erittyy kasvuhormonia ja mikäli tuo unen vaihe jää vähäiseksi myös kasvuhormonia ei pääse erittymään
- Univajeen tuoma väsymys voi tuoda mukanaan päänsäryn
- Univaje lisää kortisolin eli stressihormonin määrää
- Ihminen on väsyneenä alttiimpi tapaturmilte ja väsymys on vaaratekijä liikenteessä
- Univaje vähentää kilpirauhashormonin eritystä, joka vaikuttaa aineenvaihduntaan
- Unen puute aiheuttaa sokerinsiedon heikkenemistä ja insuliiniresistenssiä ja voi siten aiheuttaa ylipainoa. Valvominen lisää myös ruokahalua. Valvonut henkilö haluaa syödä sokerisia ja rasvaisia ruokia.
- Univaje voi edistää tiettyjen sairauksien, kuten flunssien, syövän, sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen syntyä.

Vanhemmalla on vastuu lapsen palautumisesta ja riittävästä unen määrästä

- Tilapäiset univaikeudet lapsen eri kehitysvaiheissa ovat varsin tuttuja lapsiperheissä
- Nykyisin kiirettä pidetään usein ihmisen tärkeyden mittana, jolloin unen merkitystä herkästi aliarvioidaan. Aikuisten kiireisellä elämäntavalla voi olla vaikutusta myös lapsen huonoihin unitottumuksiin
- Vinkkejä hyvään yöuneen:
 - rauhoitetaan perheen elämä iltaa kohti ja pidetään yllä samaa iltarutiinia
 - lasketaan makuuhuoneen lämpötila n. 18-19 asteeseen, sillä nukahtaminen ja unessa pysyminen edellyttää, että ruumiinlämpö laskee. Jos lämpötila on liian korkea, elimistön on työskenneltävä haihduttaakseen ylimääräistä lämpöä.
 - Vältä urheilua 2-3 tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä rasittava treeni nostaa kehon ruumiinlämpöä ja lisää stressihormonin määrää elimistössä, jolloin uni pysyy loitolla
 - vältetään kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia iltaisin, sillä kofeiinilla on virkistävä vaikutus ja sen puoliintumisaika elimistössä voi olla jopa kuusi tuntia
 - laitetaan tietokoneet ja kännykät pois tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä ruutujen sininen valo vähentää unihormoni melatoniinin eritystä ja lisää stressihormoni kortisolin eritystä, mikä on omiaan haittamaan myös syvään uneen pääsyä.
 - Vältä raskaita aterioita ennen nukkumaanmenoa. Nälkäisenäkään ei uni tule, joten huolehdi riittävästä iltapalasta. Esimerkiksi hedelmät, vihannokset, voileipä, viili ja jugurtti ovat hyviä iltapaloja.



Vinkkejä lapselle / nuorelle

- Yritä rentoutua ennen nukkumaanmenoa. Mieti mitkä asiat rentouttavat sinua?
- Mene sänkyyn väsyneenä. Käytä sänkyä vain nukkumiseen. Huolehdi siitä, että sänky on miellyttävä ja mukava.
- Harrasta päivän aikana liikuntaa ja pyri elämään tasapainoista elämää.
- Jos sinulla on huolia ja stressiä, puhu niistä vanhempiesi tai muun läheisen kanssa. Uni tulee paremmin, kun ongelmat selviävät.
- Vältä jännittäviä kirjoja, tv-ohjelmia ja pelejä ennen nukkumaanmenoa. Jännittävät asiat voivat jäädä vaivaamaan eikä uni tule niin helposti.
- Kun menet vuoteeseen, älä tuijota kelloa tai laske, montako tuntia vielä ehdit nukkua. Yritä rentoutua ja miettiä mukavia asioita. Muista, että yksi huonosti nukuttu yö ei ole vaaraksi.
- Jos et saa unta noin 20 minuutin kuluessa, nouse vuoteesta ja yritä rentoutua. Älä kuitenkaan uppoudu mihinkään tärkeään asiaan. Sitä vastoin lue jotain tuttua kirjaa tai kirjoita paperille, mitä asioita pyörii mielessäsi.
- Päiväunien välttäminen voi parantaa yöunta.



Miten nuoren saisi nukkumaan ajoissa?

Sopikaa säännöt nukkumisesta. Pohtikaa yhdessä, milloin arkipäivinä pitäisi mennä nukkumaan, milloin viikonloppuina ja loma-aikoina. Yhteisesti sovitut säännöt sitouttavat nuoren paremmin noudattamaan sääntöjä.

- Välittäminen ja huolenpito ovat nuoren kuuntelemista, tilan antamista ja rajojen pitämistä.
- Jos nuori ei noudata sovittuja sääntöjä, älä hyväksy hänen käyttäytymistään, mutta hyväksy nuori ja näytä hänelle, että välität hänestä sääntöjen rikkomisesta huolimatta.

- Voit ymmärtää nuorta paremmin, kun muisteleet omaa nuoruuttasi. Joskus nuorelle tarvitsee sanoa tiukasti ei, mutta hyviä puhevälejä kannattaa vaalia.
- Sovi nuoren kanssa kotiintuloajoista, jotta yöneen jäisi riittävästi aikaa.

Kun nuori noudattaa säännöllistä elämänrytmiä myös viikonloppuisin, herääminen on arkipäivinä helpompaa. Viikonlopun nukkumaanmenon ja heräämisen ajat eivät saisi merkittävästi erota arjen rytmistä. Jo kahden tunnin poikkeama on iso.

- Loma-ajan lopussa, hyvissä ajoin ennen koulun alkua, nuoren on hyvä totutella uuteen rytmiin.



**Mielen haasteet
lisääntyvät lapsilla ja
nuorilla, erityisesti
tytöillä**

Mielen hyvinvointi

Lapsen ja nuoren mielen hyvinvointi

- Lapsuus ja nuoruus ovat voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, johon vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi ympäristö ja kulttuuri
 - Perheellä on suuri merkitys kasvun ja kehityksen kannalta.
 - Lapsuuden ja nuoruuden kehitys on usein yksilöllistä, mutta eri ikävaiheisiin liittyy tiettyjä tyypillisiä piirteitä.
 - lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyy ikävaiheita leimaavat suuret erot yksilöiden ja sukupuolien välillä.
- Koulu ja vapaa-ajan harrastustoiminnot ovat tärkeitä kehitysympäristöjä, joissa voidaan tukea ja edistää hyvää mielenterveyttä.
- Lapsuus ja nuoruus eivät ole irrallisia vaiheita ihmisen elämässä. Lapsuudessa koetut tapahtumat, sosiaaliset suhteet sekä fyysinen ja psyykinen kehitys luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille ja näillä ikävaiheilla on tärkeä merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta.
- Laajoissa väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää.
- Nuorilla on mielenterveyshäiriöitä noin kaksi kertaa useammin kuin lapsilla.

Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana:

4. ja 5. lk tytöistä 25,2 % ja pojista 16,8 %

Kokee koulu-uupumusta:

4. ja 5. lk tytöistä 14,7 % ja pojista 13,1%

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus viim. 2 viikon aikana:

8. ja 9. lk tytöistä 36,9 % ja pojista 8,7 %
lukio 1. ja 2. lk tytöistä 29,3% ja pojista 7,2 %

Uupumusasteinen väsymys koulutyössä:

8. ja 9. lk. tytöistä 29,9 % ja pojista 13,6 %
lukio 1. ja 2. lk tytöistä 21 % ja pojista 7,8 %

Kouluterveyskysely 2023



Lapsen ja nuoren mielen hyvinvointi

- Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta siinä missä muutenkin terveydestä.
- Mukava tekeminen, yhteinen oleminen, **monipuolinen ruokavalio, liikunta ja riittävä yöuni** auttavat kehoamme ja mieltämme voimaan hyvin.
- Voimme sitä paremmin mitä joustavammin kehomme, mieleemme ja elämämme eri osat alueet toimivat yhdessä.

Mielenterveyttä tukevat:

- Itsensä hyväksyminen ja itsensä kanssa toimeen tuleminen
- Itsensä arvostaminen
- Kyky ja halu oppia uutta
- Itsensä tarpeelliseksi tunteminen
- Mielekäs tekeminen ja harrastaminen
- Pettymysten ja vastoinkäymisten kestäminen
- Kyky selvittää ristiriitoja ja vaikeita tilanteita
- Joustavuus ja sopeutuminen
- Hyvät ystävät ja läheiset ihmiset
- Hyvät puhevälit vanhempien ja muun perheen kanssa
- Muiden arvostaminen ja auttaminen

Selviytymiskeinoja elämän kolhuihin

- **Puhu huolistasi.** Selviytymistaitoihin kuuluu oleellisesti se, että tunnistaa, milloin ei pärjää yksin. Kaverit ja perhe voivat auttaa.
- **Itke ja sure.** Itku on luonnollinen reaktio suruun ja helpottaa oloa. Surun aiheuttanutta asiaa voi muistella, siitä voi piirtää tai kirjoittaa.
- **Pura paha olo** nyrkkeilyssäkin, juoksulenkillä, saunaan...
- **Ratkaise ongelma.** Vaikeissa tilanteissa tunteet kuohuvat, mikä voi vaikeuttaa tilanteen selvittelyä. On siis hyvä rauhoittua ensin ja tarkastella ratkaisumahdollisuuksia vasta sitten.
- Jossittelu ja syyttely sitovat ihmisen tiukemmin itse ongelmaan, jolloin ratkaisun löytäminen vain vaikeutuu. Ongelmakin tuntuu vain suurenevan ja pahenevan. Kun mieli on rauhallinen, kirjaa ongelmaan liittyvät plussat ja miinukset se auttaa jäsentämään ongelmaa.
- **Sopeudu tilanteeseen.** Jos ongelmaan ei ole helppoa ratkaisua, silloin selviytyminen tarkoittaa tilanteen hyväksymistä, sietämistä ja kestämistä. Muiden ihmisten tuella on silloin suuri merkitys.
- **Pohdi mielialojasi ja ajatuksiasi.** Mistä ne aiheutuvat? Miksi ajattelet niin kuin ajattelet, miksi tunnet niin kuin tunnet?

- **Hae uusia unelmia, tavoitteita ja kiinnostuksen kohteita elämääsi.** Aseta saavutettavissa olevia välitavoitteita, sillä liian suuri pala kerralla voi johtaa pettymykseen.
- **Tee sellaisia asioita, jotka vievät ajatukset muualle.** Hakeudu toisten ihmisten seuraan, nauti mukavasta yhdessäolosta.
- **Luonnossa kävelyllä on tutkitusti stressitasoa alentava vaikutus.** Onko lähelläsi luonnonpaikkoja, joihin voisit lähteä kävelylle?
- **Naura.** Pystymme naurun ja huumorin avulla käsittelemään myös vaikeita asioita ja saamme voimia erilaisten ongelmien ratkaisuun. Usein pahan olonkin ja ikävät kokemukset voi yrittää kääntää voitoksi avoimella ja huumorintajuisella asenteella.
- **Luovat harrastukset,** kuten musiikin kuuntelu, päiväkirjan kirjoittaminen, piirtäminen ja maalaaminen ovat osalle hyviä keinoja parantaa mielialaa.



Vaikeudet vahvistavat, mutta milloin tarvitaan ulkopuolisen apua?

Oikeastaan mikä tahansa selviytymiskeino on hyvä, kunhan saat mieltä painavan asian käsiteltyä etkä vahingoita itseäsi tai muita.

Muista, että elämän vaikeudet voivat joskus myös vahvistaa, koska:

- Ne pakottavat arvioimaan omia kykyjä ja ominaisuuksia uudelleen.
- Niiden kautta voi herätä arvostamaan toisten ihmisten tukea.
- Ne kehittävät kestävyyttä, sisukkuutta ja itseluottamusta.
- Niistä selviytyneenä voi tuntea helpommin myötätuntoa toisia vaikeuksia kokeneita kohtaan.
- Ne pakottavat näkemään asiat, tilanteet ja ihmiset uudessa valossa.

Oman mielenterveyden parantamiseen voi tarvita tukea, jos paha olo rajoittaa toimintakykyä jollain tavalla. Esimerkiksi, jos pahan olon vuoksi on vaikea jaksaa käydä koulua, iloita muiden ihmisten näkemisestä, olo on jatkuvasti ahdistunut, tai kun jokin asia, esimerkiksi syömiseen liittyvät ajatukset alkavat haitata jokapäiväistä elämää.

Jos läheiset ihmiset ovat osa ongelmaa, on ehkä helpompi puhua ulkopuoliselle, esimerkiksi terveydenhoitajalle, kuraattorille tai kaukaisemmalle sukulaiselle. Puhuminen itsessään helpottaa. Ääneen lausuttuna huoli ei ehkä edes tunnu enää niin pahalta kuin oman pään sisällä.

Aineiston ovat koonneet eri lähteistä
Kati Grekula ja Ismo Miettinen

Liikkuva koulu -ohjelma

aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä



Liikkuvassa koulussa keskeistä on:

- aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä – hyvinvoiva koululainen
- oppilaiden osallisuus
- oppiminen
- lisää liikettä – vähemmän istumista

Jokainen koulu on tärkeä

- Rekisteröityminen on maksutonta ja mahdollista kaikille kouluille
- Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan
- Ohjelman toteutuksessa mukana laaja verkosto lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen työskenteleviä tahoja

liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan

**Liikkuva koulu -ohjelman
tavoitteena on edistää
koulujen liikunnallista
toimintakulttuuria**



Metsokankaan koulun aktiivinen koulupäivä



[Katso video](#)



Koulupäivän aikaiseen liikuntaan sisältyvät asiat

- Koulumatkat
- Istumisen tauottaminen
- Välitunnit
- Opetukseen integroitu liikkuminen
- Liikuntatunnit
- Muu koulupäivän aikainen liikunta
- Liikuntakerhot

Monet keskeisistä toimenpiteistä onnistuvat olemassa olevilla resursseilla

- Taukobreikit
- Toiminnallinen oppiminen
- Oppilaiden vertaisliikuttaminen
- Välituntitoiminnan aktivoiminen

Keskeisiä toimenpiteitä ohjelmissa

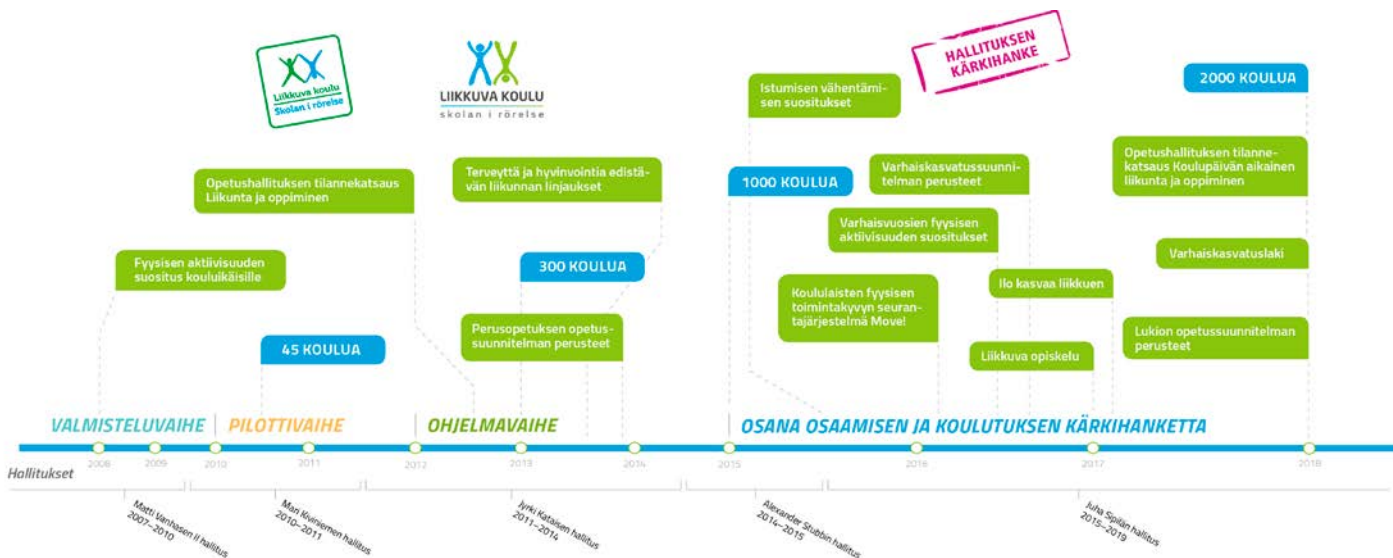
- Aktiivinen leikki
- Toiminnalliset oppitunnit
- Fyysisesti aktiiviset matkat
- Olosuhteiden muokkaaminen
- Istumisen tauottaminen ja taukoliikunta
- Vertaisliikuttaminen (esim. väkkärit ja liikuntatutorit)
- Vähän liikkuvien tuki ja ohjaus
- Henkilöstön osaamisen lisääminen

- Yhteistyö terveydenhuollon kanssa
- Paikallistason yhteistyö, esim. liikunta-seurat

Keskeistä aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen

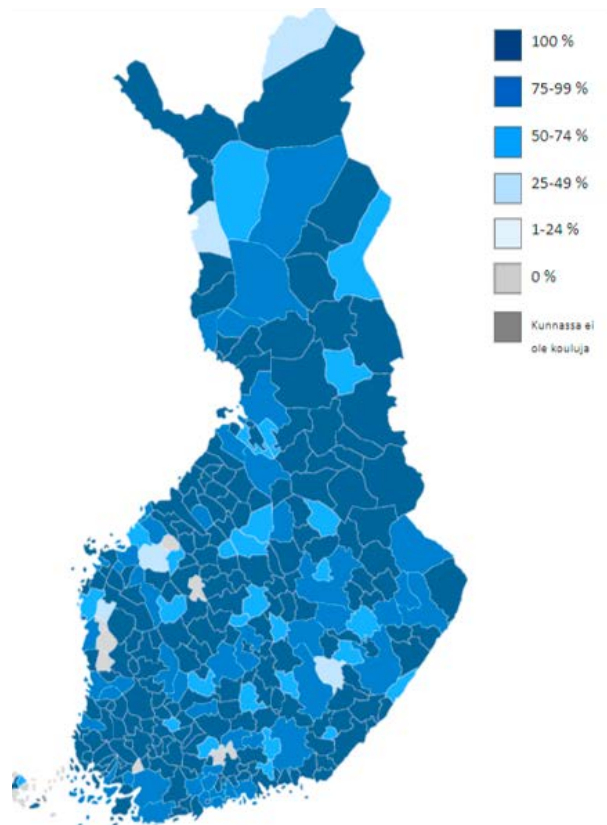
Jokainen varhaiskasvatyüksikkö, koulu ja oppilaitos toteuttaa liikkuvampaa päivää omalla tavallaan.

Liikkuva koulu on ollut valtionhallinnon valinta ja mukana useammassa hallitusohjelmassa



Rekisteröityneet Liikkuvat koulut

- 2041 peruskoulua, 92% kaikista peruskouluista
- Peruskouluja 291 kunnasta, 93 % Suomen kunnista
- Yli 512 000 oppilasta, 93 % kaikista oppilaista



Liikkuvan koulun nykytilan arviointi

- Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan koululle oikeat kehittämiskohteet.
- Koulu saa tuloksistaan visuaalisen ja helpolukuisen raportin.
- Täyttämällä arvioinnin vuosittain pystyy seuraamaan toiminnan kehitystä
- Kuntakoosteet toiminnan koordinointiin, hyvinvointikertomukseen ja päätöksenteon tueksi

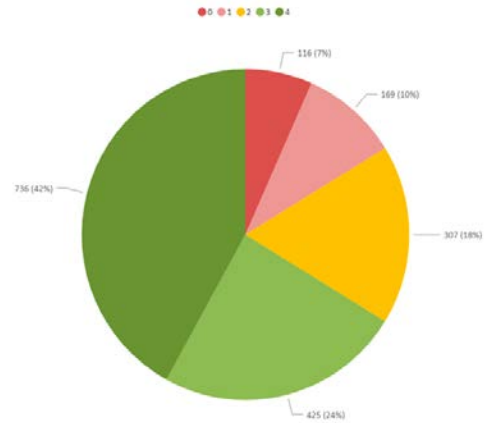
liikkuvakoulu.fi/nykytila



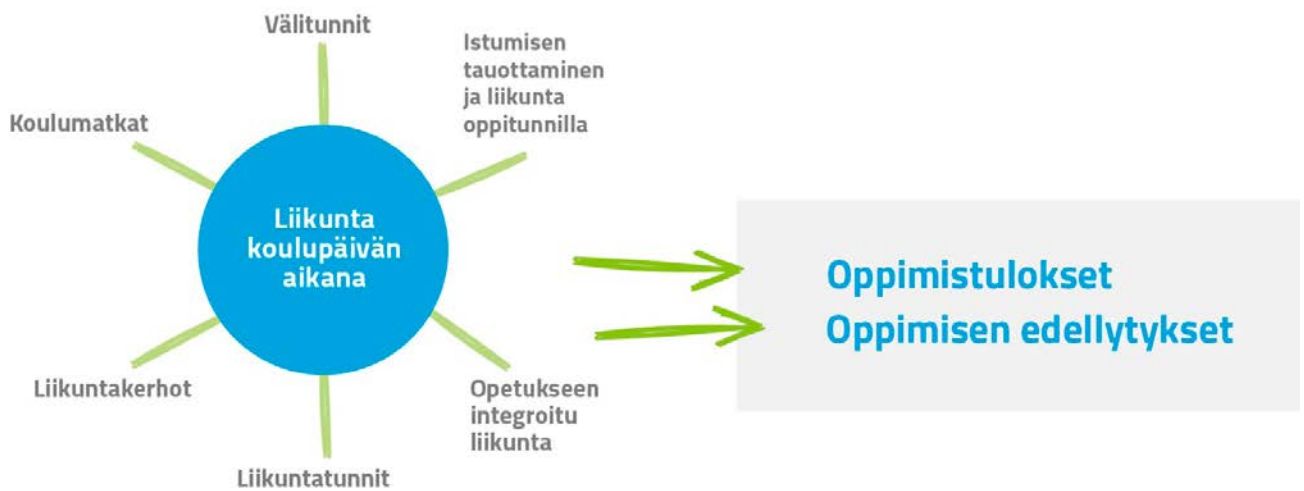
Virveli

- Visuaalisesta tietokannasta voit tarkastella kuntien tuloksia (pohjautuu Nykytilan arviointiin)
- Tuloksia voi selata myös maakunnittain, avi-alueittain tai koko Suomen tasolla.
- Lisäksi on mahdollista erotella ala-, yhtenäis- ja yläkoulujen tilanne.

4. HYVINVOINNIN JA LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN ON KIRJATTU KOULUN OPS:IIIN



Koulupäivän aikainen liikkuminen tukee oppimista



Liikkuminen luo oppimiselle optimaaliset olosuhteet

Liikkuminen

- lisää aivojen aineenvaihduntaa
- lisää aivojen sähköistä aktiivisuutta
- vaikuttaa aivojen rakenteiden kehittymiseen

Liikkuva koulu on koko koulun yhteinen juttu

Tutkimustuloksia Soinisen koulusta

- Oppilaiden osallistuminen + 30 %
- Koulusta pitäminen + 25 %
- Välitunneilla liikkuminen + 15 %
- Häiriöitä oppitunneilla -20 %

"En ole koskaan aikaisemmin kokenut meidän koulussamme tällaista yhteishenkeä"

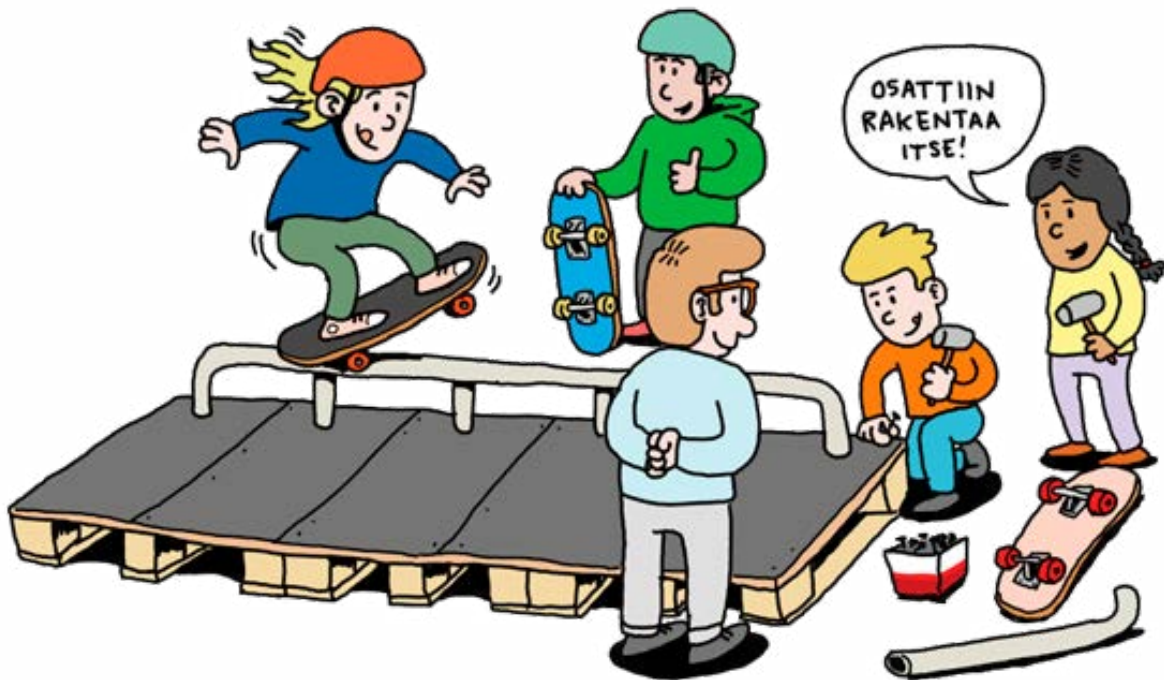
Sanna Kotkaslahti,
Soinisen koulu, Helsinki

Oppilaat Liikkuva koulu -toiminnan asiantuntijoina

Oppilaiden osallisuus on Liikkuvan koulun keskeinen tavoite.

Liikkuva koulu -toiminta tuo monia mahdollisuuksia oppilaiden osallisuuden kehittämiseen.

Oppilaiden omat kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet tulevat esille.



Viihtyvyyttä liikkuen ja yhdessä toimien

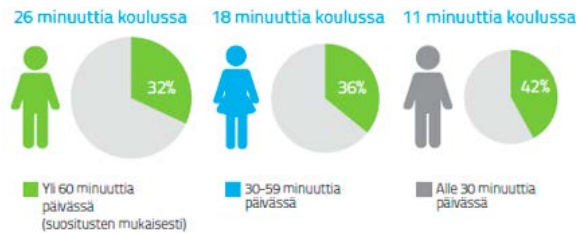
Liikkuvien koulujen henkilökuntakysely



Liikkumissuosituks

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista **vähintään 60 minuuttia päivässä** yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Keskimäärin kolmasosa päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulussa, mutta vähän liikkuvilla jopa 42 %:



Koulupäivän aikaisella liikunnalla suurin merkitys on vähiten liikkuville oppilaille

Opetussuunnitelma tukee aktiivisempia koulupäiviä

- Liikkuva koulu -toiminta tarjoaa konkreettisia keinoja opetussuunnitelman toteuttamiseen.
- 84 % henkilökunnasta kokee, että Liikkuva koulu tukee uuden OPSin toteuttamista

Mistä lisää tietoa?

Lisää ideoita aktiivisten koulupäivien suunnitteluun ja toteutukseen

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/>

Opettajille materiaalia

www.liikkuvakoulu.fi/opas



www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Facebook: @ilokasvaaliikkuen



www.liikkuvaopiskelu.fi

Facebook: @liikkuvaopiskelu

Instagram: @liikkuvaopiskelu



Liikkuva koulu

www.liikkuvakoulu.fi

Facebook: @liikkuvakoulu

Twitter: @liikkuvakoulu

Instagram: @liikkuvakoulu

Esityksen on valmistanut:

Kirsi Naukkarinen

Johtava asiantuntija

Opetushallitus

kirsi.naukkarinen@oph.fi

040 348 7884



Liikkuva Koulu ja liikunnan yhteydet oppimiseen (Koululiikunta)

Esityksen rakenne

- Liikkuvan koulun historia ja perusteet (liikuntasuosittelun jalkauttaminen)
- Liikuntasuositukset ja niiden täyttyminen lasten ja nuorten keskuudessa
- Liikunnan terveysvaikutukset (erityisesti oppiminen)
- Liikuntasuosittelun kerääminen myös pienissä osissa

Näkökulmina

- Oppiminen
- Kokonaisvaltainen terveys (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen)
- Minäkuva
- Kansanterveys



Kuva 3. Liikkumissuosituksen täyttyminen liikemittarilla mitattuna 7-, 11- ja 15-vuotiailla. Lähde: LIITU-raportti 2022.

Liikunta edistää oppimista

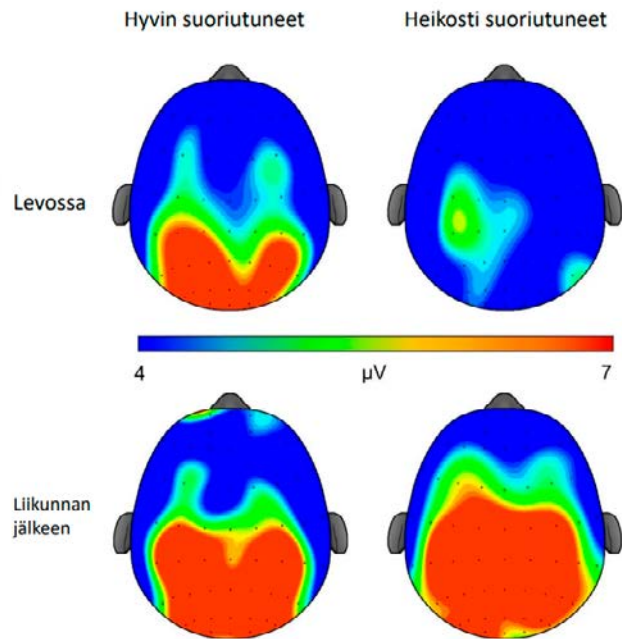
- Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta.
- Mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Harrastaminen kehittää ryhmätöitä, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa.
- Koulupäivän aikainen liikunta näyttäisi edistävän esimerkiksi luokkahuonekäyttämistä, tehtäviin keskittymistä ja oppitunteihin osallistumista – ja sitä kautta itse oppimista.
 - Erityisen hyödyllisiä ovat oppituntien aikana pidetyt liikunnalliset tauot ja opetukseen integroitu liikunta.
- Mahdollisuuksia tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen.
- Koulupäivän aikainen liikunta voi
- Tukea kouluruokailusuositusten toteuttamista
- Pidentää yöunen kestoa ja parantaa unen laatua
- Liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti niillä aivoalueilla, joilla muisti ja toiminnanohjaus toimivat.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress_1a_2018_0.pdf



Liikkuminen

- lisää aivojen verenkiertoa,
- parantaa hapensaantia,
- lisää välittäjäaineiden ja aivoperäisen hermokasvutekijän määrää,
- lisää aivojen sähköistä aktiivisuutta.



Drollette ym. 2014. *Developmental Cognitive Neuroscience*.

Liikunta ja mielenterveys

Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Kouluterveyskysely:

4. ja 5. lk, vähintään lievää ahdistusoireilua
→ Oulu 25,3 %

8. ja 9. lk, kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus
→ Oulu 23,2 %

<https://public.tableau.com/app/profile/.koulu-terveyskysely/vizzes>

Liikunta

- vaikuttaa monien hormonien tuotantoon
- voimistaa aivojen verenkiertoa
- suurentaa endorfiinien ja monoamiinien pitoisuuksia veressä
- voi auttaa kääntämään huomion pois negatiivisista ajatuksista

- antaa ryhmämuotoisena toteutettuna sosiaalista tukea
- lievittää masennusoireita ja ahdistuneisuutta – myös ikääntyneillä ja heillä, kenen toimintakyky on heikentynyt
- voi auttaa stressin hallintaan
- voi lievittää unettomuutta

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>

Esimerkkejä toiminnallisesta opettamisesta

Kopittelu

Kopitellaan pareittain jotain esinettä, esimerkiksi hernepussia, lapasta tai pesusientä pienellä välimatkalla ja yhdistetään opiskeltava sisältö kopitteluun.

Orientoituminen uuteen aiheeseen: Opiskelijat luettelevat vuorollaan asioita, joita tietävät aiheesta jo ennakkoon, tai ajatuksia, joita aihe tuo mieleen.

Aiheen harjoittelu tai soveltaminen: Esimerkiksi äidinkielessä tiettyä sijamuotoa harjoitellessa toinen parista sanoo sanan perusmuodossa ja toinen parista tietyissä sijamuodossa. Hetken päästä rooleja vaihdetaan.

Vieraat kielet → suomi → englanti

Aiheen kertaaminen: Esimerkiksi matematiikassa kertolaskuja voidaan kerrata siten, että toinen parista kysyy kertolaskun ja toinen vastaa. Kertolaskuja voi kerrata myös lukujonona, vuorotellen luettelemalla (esimerkiksi 4, 8, 12, 16, 20...)

Viesti

Laajempien kokonaisuuksien hahmottamisessa:

- Opiskeltavan asian käsittekartta on leikattu pieniin osiin, jotka ovat opiskelijoilla esimerkiksi kirjekuoreissa tai sovitussa paikassa.
- Opiskelijat jaetaan 3-4 hengen viestijoukkueisiin. Yksi opiskelija lähtee vuorollaan joukkueen "tukikohdasta" ja hakee sovitusta paikasta jonkin käsitteen ja tuo sen tukikohtaan.
- Tukikohdassa joukkue alkaa yhdessä rakentaa käsittekarttaa.

Maa-meri laiva

Toiminnallistetaan sellaisia oppisisältöjä, joihin liittyy luokittelua.

- Esimerkiksi uskonnon opetuksessa voidaan harjoitella eri uskontoihin liittyviä asioita siten, että sovitaan, mihin suuntaan opiskelijat liikkuvat opettajan esittämän väitteen mukaan.
- Esimerkiksi: luokkahuoneen ikkunaseinä (maa) = buddhalaisuus, ikkunaseinää vastakkainen seinä (laiva) = kristinusko ja keskellä luokkahuonetta (meri) = islam.

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/top-vinkit-jokaiseen-oppiaineeseen-sovellettavat-toiminnalliset-menetelmat/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti

Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulsit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrasta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivel neste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa



© UKK-instituutti, 2022 | ukkinstituutti.fi

UKK-instituutti

Liikuntasuositus

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista **vähintään 60 minuuttia päivässä** yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa.

Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä.

Miten liikunta edistää oppimista?

“Vaikka kaikkia selittäviä mekanismeja ei vielä täysin tunneta, aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi pallopeleissä kehittyvät koordinaatiokyky ja havaintomotoriikka voivat selittää parempia oppimistuloksia. Lisäksi kovatehoisempi liikunta voi näkyä aivoperäisen hermokasvutekijän pitoisuuden kasvussa verenkierrossa, mikä edistää kognitiivista toimintakykyä.”

Väitöskirjatutkija Juuso Jussila

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/liikunta-vo-edistaa-ylakouluikaisten-oppimista-ja-opiske-luhyinvointia>

Liikunta ja oppiminen

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että koulumatkaliikkujat, eli koulumatkan-
sa pyörällä tai kävellen kulkevat, sekä vapaa-
ajan liikuntaa harrastavat 15–16-vuotiaat nuoret
kokivat koulumenestyksensä paremmaksi kuin
vähän liikkuvat ikätoverinsa.

Säännöllinen vapaa-ajan liikunta, jopa hyvin
maltillisina annoksina, oli yhteydessä myös pie-
nempään koulu-uupumuksen todennäköisyy-
teen. Tutkimus julkaistiin arvostetussa Europe-
an Journal of Public Health -tiedelehdessä.

[https://www.uef.fi/fi/artikkeli/liikunta-voi-
edistaa-ylakouluikaisten-oppimista-ja-opiske-
luhyinvointia](https://www.uef.fi/fi/artikkeli/liikunta-voi-edistaa-ylakouluikaisten-oppimista-ja-opiske-luhyinvointia)

Hyvä koulumenestys ja liikunta

Helsingin yliopiston kaksostutkimusryhmä ha-
vaitti yli 12 vuoden seurantatutkimuksessa, että
hyvä koulumenestys lapsuudessa ja nuoruudes-
sa ennustaa korkeaa vapaa-ajan liikunta-aktiivi-
suutta vielä nuorena aikuisena.

[https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-
maailma/hyva-koulumenestys-yhteydessa-ak-
tiiviseen-vapaa-ajan-liikuntaan](https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/hyva-koulumenestys-yhteydessa-aktiiviseen-vapaa-ajan-liikuntaan)

Liikuntaharrastus edistää koulu- menestystä lajista riippumatta

Ishihara (2020) kollegoineen

- Tarkoituksena määrittää erilaisten liikun-
tamuotojen ja koulumenestyksen välisiä
yhteyksiä nuorilla ja arvioida hengitys- ja
verenkiertoelimistön kunnon välillistä
vaikutusta

→ Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myön-
teisesti tulevaan koulumenestykseen. Parempi
koulumenestys on havaittavissa liikuntamuod-
osta riippumatta. Vaikka hengitys- ja veren-
kiertoelimistön kunto on välillisenä tekijänä
koulumenestyksessä, monimutkaista motoris-
ta taitoa vaativat liikuntamuodot olivat myös

suoraan yhteydessä kouluaineissa pärjäämi-
seen menestykseen.

[https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/
liikuntaharrastus-edistaa-koulumenestysta-
lajista-riippumatta.html](https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/liikuntaharrastus-edistaa-koulumenestysta-lajista-riippumatta.html)

Mailapelit vaikuttivat suoraan myönteisesti kou-
lumenestykseen seitsemännellä ja yhdeksän-
nellä luokalla.

→ Kamppailulajien harrastaminen näkyi margi-
naalisena positiivisena yhteytenä koulumenes-
tykseen seitsemännellä luokalla.

→ Osallistuminen maali- ja verkkopeleihin, ba-
seballiin, ja SSG-lajeihin heijastui epäsuorasti
fyysisen kunnon kautta koulumenestykseen yh-
deksännellä luokalla.

[https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/
liikuntaharrastus-edistaa-koulumenestysta-
lajista-riippumatta.html](https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/liikuntaharrastus-edistaa-koulumenestysta-lajista-riippumatta.html)

Motoristen perustaitojen yhteydet matemaattisiin taitoihin kolmasluokkaisilla

Motoriset perustaidot sekä sen osa-alueista
liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot olivat po-
sitiivisesti yhteydessä matemaattisiin taitoihin.

Motoriset perustaidot selittivät 8,2 prosenttia,
liikkumistaidot 12,2 prosenttia ja välineenkäsi-
telytaidot 7,3 prosenttia matemaattisten taito-
jen vaihtelusta.

Tasapainotaidot eivät selittäneet vaihtelua.

→ Tutkimustulosten mukaan hyvät motoriset
perustaidot voivat tukea oppilaan matemaat-
tista osaamista. Tutkimus antaa viitteitä siitä,
että monipuolisella liikkumisella ja motoristen
perustaitojen osaamisella näyttäisi olevan mer-
kitystä myös lasten matemaattisille taidoille.

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kuva 1. Liikkumattomuuden vuotuiset kustannukset Suomessa.

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin



Kuva 2. Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset sairausryhmittäin Suomessa.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

Liikunta oppitunneilla

$5 \times 3 = 15$

$15 \times 5 = 75$

- Pienellä tauottamisella tai toiminnallisella opettamisella saavutetaan viikko- ja vuositasolla hyvä määrä liikuntaa
- Alle puolet lapsista ja nuorista saavuttavat liikuntasuosituksen tavoitteet

Lukuvinkkejä

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress_1a_2018_0.pdf

Google: Fakta Express 1A/2018: Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen

<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/koulupaivan-aikainen-liikunta-ja-oppiminen>

Google:Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen

<https://lihastohtori.wordpress.com/2016/08/17/liikkumisen-merkityksesta-oppimiselle-syvaaja/>

Google:Lihastohtori Liikkuva keho, tehokkaat aivot – liikkumisen merkityksestä oppimiselle – Syväoja

Kuunteluvinkki

<https://liikkuvakoulu.fi/kuuntele-liikkuva-ja-oppiva-podcastin-ensimmainen-jakso/>

Liikkuva ja oppiva -podcast

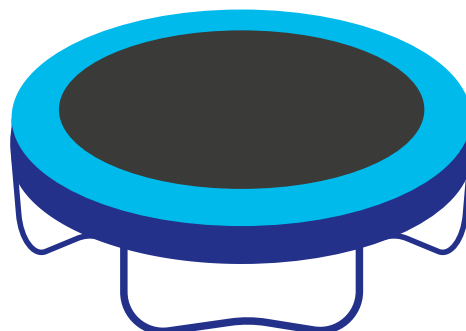
- Spotify
- Liikkuva koulu -sivujen kautta

Linkkejä sekä esityksen rakenne

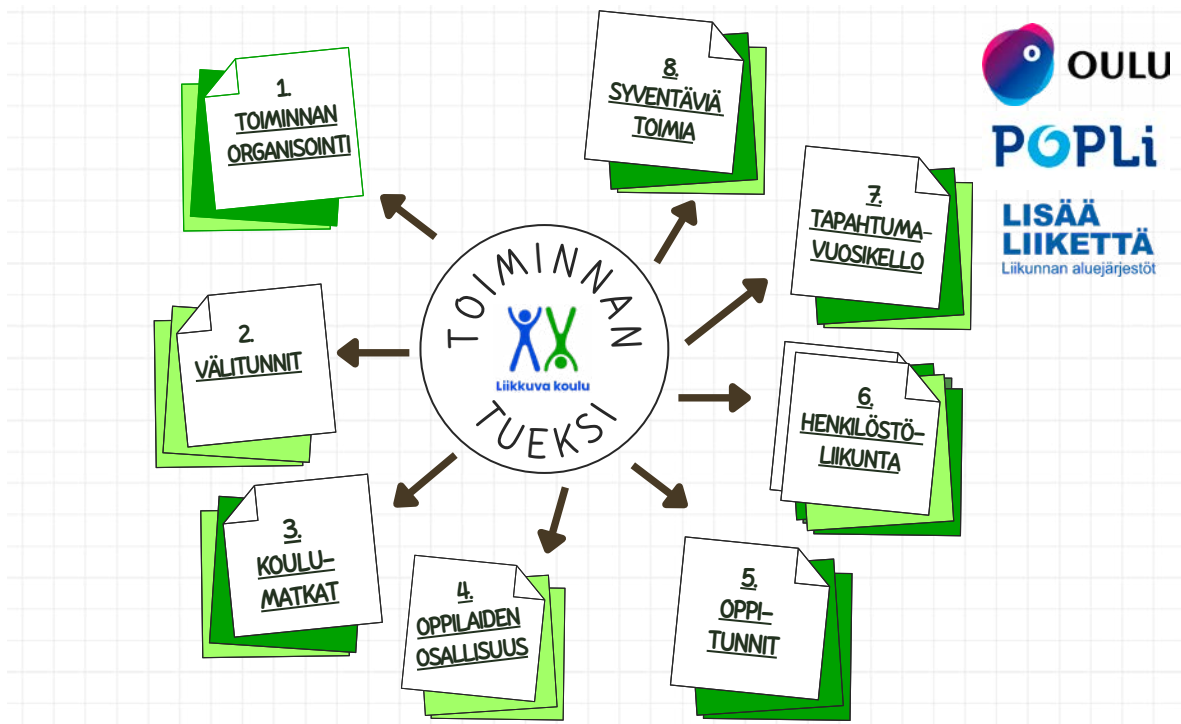
- <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla-suunnan-kaantamiseksi-tarvitaan-laajoja-ja-samanaikaisia-toimia/>
- <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/seuratoimintaan-osallistuminen-auttaa-nuoria-tayttamaan-liikuntasuosituksia/>
- <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2023/03/liitu-2022-infograafeja-web-1.pdf>
- <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikkeelle-pienissa-patkissa-pitkin-paivaa/>
- <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>

[suomalaisen-nuoren-liikunta/](#)

- <https://yle.fi/a/3-10346615>
- <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/4b81ec45-0e04-4b99-b348-e87e9f577d90/content>
- https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/12/liikkuva-koulu_yhdesa-liikkuen_web.pdf
- https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuvakoulu_nuoren_kouluysteisoasema_tivistelma.pdf
- https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuva_keho_tehokkaat_aivot_tivistelma_4s_0.pdf
- https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/12/fyysinen_aktiivisuus_murrosiassa_paatulokset_ja_tutkimusmenetelm.pdf
- https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/vahan_liikkuva_nuori_ylakoulussa_210x297_2019_web_01.pdf



Liikkuva koulu toiminnan mind map



Toiminnan organisointi

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori ja henkilöstö suunnittelevat yhdessä Liikkuva koulu toimintaa Toiminnan vastuuiden selkeyttäminen ja jakaminen Yhteistyön/tiimityön lisääminen Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet 	<ul style="list-style-type: none"> Liikkuva koulu -toiminnalla on tiimi ja vastaava(t), mikä luo edellytykset Liikkuva koulu -toiminnalle Seurataan sekä arvioidaan laadittujen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat toimivat välkkäreinä (alakoulu) ja liikuntatutoreina (yläkoulu) Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori Terveystoimittaja OHR
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Toiminnasta koko koulun toimintamalli Oppilaiden osallisuuden lisääminen Toiminnasta tiedotetaan myös perheitä ja heidät otetaan mukaan toimimaan ja toimijoiksi Toiminnan suunnittelu ja toteutus pohjautuvat nykytilan arvioon ja koulun käyttämiin mittareihin 	<ul style="list-style-type: none"> Liikkuva koulu on koko henkilöstön asia, joten henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen Oppilaiden Liikkuva koulu-tiimi Liikkuva koulu -toiminnasta tiedottaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaiden tiimit, oppilaskunta ja tukioppilaat ovat välkkäreiden/ tutoreiden apuna suunnittelemassa ja toteuttamassa omalta osaltaan Liikkuva koulu toimintaa. 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkäri-/Tutoritoiminnan vastuupettaja tai opettajat Tukioppilaiden vastuupettaja Oppilaskunnan ohjaaja Seurat ja järjestöt mukana toiminnassa PoPLi Kuntien liikuntakoordinaattorit tai vastaavat Harrastamisen Suomen Malli

Välitunnit

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Kouluviihtyvyyden parantaminen Arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisääminen Energian purkaminen ja virkistäytyminen Yhteistyötaitojen kehittäminen Kaverisuhteiden luominen Otetaan vastuuta yhteisistä välineistä, tiloista ja toiminnoista 	<ul style="list-style-type: none"> Koulun päivärytmiin sisältyy ainakin yksi 30 min pitkä välitunti Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää välituntien aikana Koulun viikkorytmiin sisältyy ulkoviikotunteja kaikilla luokka-asteilla Koulun sisä- ja ulkotilojen käyttöä (säännöt ja toiminnot) välitunneilla ja niiden kehittämistä tarkastellaan yhdessä oppilaiden kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat toimivat välikkäreinä (alakoulu) ja liikuntatutoreina (yläkoulu) Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori Terveystoimittaja OHR
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Harjoitetaan liikuntataitoja, liikuntalajeja ja turvallisen liikkumisen taitoja Liikunta-aktiivisuuden lisääminen 	<ul style="list-style-type: none"> Ulkoviikotunnit päivittäin Liikuntasalivälitunnit Välituntiturvaukset Välituntihaasteet/-kampanjat Hyödynnetään koulun lähellä olevia liikuntapaikkoja Koulupihaan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisennäkökultamasta 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaskunta (toiveet-toiminnoista, väline-hankinnat) 	<ul style="list-style-type: none"> Koko koulun henkilökunta Oppilaat

Koulumatkat

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Mahdollistetaan päivän liikuntatavoitteen saavuttaminen liikkumalla koulumatkat aktiivisesti Meluhaittojen ja pienhiukkaspäästöjen vähentäminen Lisätään turvallisuutta koulun alueella saattoliikenteen vähentyessä Tiedostetaan reittien vaaranpaikat 	<ul style="list-style-type: none"> Koulun oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävelen tai pyöräillen Kannustetaan vanhempia välttämään koulukuljetusta autolla Viestitään koteihin turvallisesta liikkumisesta Turvallisen koulumatkanreitin suunnittelu yhdessä kodin ja/ tai koulun kanssa Kartoitetaan turvalliset koulumatkatreitit 	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan oppilaat mukaan miettimään koulumatkaliikkumisen edistämistä 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori Terveystoimittajat Opettajat
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään tiedottamista ja yhteistyötä koteihin Lisätään koulumatkojen kulkemista jalan tai pyörällä erilaisin haastein/ kampanjoin 	<ul style="list-style-type: none"> Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi Haasteet, kampanjat, kisat Suunnitellaan pyöräparkit ja kypäräsäilytys toimiviksi Viedään koulumatkaliikkumiseen liittyvät turvallisuusasiat tiedoksi kunta-/kaupunkitasolla 	<ul style="list-style-type: none"> Kartoitetaan kunkin oppilaan turvallinen koulumatkatreitti ja mietitään liikenteessä olevia vaaran paikkoja Mietitään vaihtoehtoisia pidempiä koulumatkatreittejä liikkumisen lisäämiseksi 	<ul style="list-style-type: none"> Poikkihallinnollinen yhteistyö kunnassa (poliisi, liikenneturva, nuorisotoimi, kunnan liikennesuunnittelusta vastaavat jne.) Vanhempaintoimikunta

Oppilaiden osallisuus

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään kouluviihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä oppilaidenosallisuuden kautta Otetaan oppilaiden toiveet huomioon erilaisia Liikkuva koulu toimintoja suunniteltaessa Vastuunotto yhteisistä toimista ja välineistä 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen Oppilaat ovat mukana suunnittelemissa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista Välituntiliikunnan ohjaaminen Haasteiden ja kisojen järjestäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärit ja Liikunta-tutorit mukana suunnittelussa ja toteutuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkäri-/tutor-toiminnan vastuuopettaja tai opettajat
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaiden osallisuuden vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntavälinelainaamon ylläpito Oppilaat kerhojen ja työpajojen vetäjinä Välituntiturnausten, tapahtumien ja liikuntapäivien suunnittelu ja toteutus Kännykän käytöstä sovitaan säännöt niin tunneille kuin välitunneille Oppilaat suunnittelevat ja järjestävät tauottamista oppitunneilla 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaiden Liikkuva koulu -tiimi Oppilaskunta Kummitoiminta Tukioppilaat 	<ul style="list-style-type: none"> Tukioppilaiden vastuuopettaja Oppilaskunnan ohjaaja

Oppitunnit

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Koulupäivään sisältyy aktiivisia taukoja, jotka edistävät oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Oppimisen edellytysten parantaminen Pitkäkestoisen istumisen vähentäminen koulupäivän aikana 	<ul style="list-style-type: none"> Istumisen tauotus ja toiminnallinen opettaminen näkyvät koulun arjessa Aivojen aktiivisuuden tehostaminen ja keskittymiskyvyn parantaminen liikkumisen avulla 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat voivat toivoa tauottamista tarpeen tullen sekä olla mukana miettimässä sopivia keinoja tuntien tauottamiseen Aktiivinen osallistuminen toimintaan 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori Opettajat Tiimit Hyvinvointivastaava(t)
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Muokataan opetustiloja toiminnallista opettamista tukeviksi Toiminnallista opetusta hyödynnetään kaikissa tai lähes kaikissa oppiaineissa 	<ul style="list-style-type: none"> Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi Tauottamisen vinkkejä jaetaan opettajien kesken Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallisiin oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin Koululla on oma kaikkien opettajien käytössä oleva toiminnallisen opettamisen kaappi ideoiden ja toiminnallisuutta lisäävän välineistön säilytykseen 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat toimivat taukoliikuttajina Luokissa on luotu pelisäännöt oppilaan itsenäiseen tauottamiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Koko koulun henkilökunta

Henkilöstöliikunta

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Edistää työntekijöiden työkykyä, työssä viihtymistä, yhteisöllisyyttä ja terveyttä Vähentää sairauspoissaoloja 	<ul style="list-style-type: none"> Esihenkilö kannustaa liikkumaan ja luo siihen mahdollisuuksia Laaditaan henkilöstölle kirjallinen vuosisuunnitelma (toimintoihin suunnitelmallisuutta, auttaa toimenpiteiden kohdentamisessa ja helpottaa tulosten seurainta) Liikuntaetujen hyödyntäminen (Smartum tms.) vapaaajalla Henkilöstölle järjestetään liikunnallista toimintaa (tapahtuma tai tapahtumia) vuosittain Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria 	<ul style="list-style-type: none"> Tapahtumien suunnittelu (opet vs. oppilaat) Erilaiset haasteet ja kampanjat 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori ja johtoryhmä Koko koulun henkilökunta Tiimit Hyvinvointivastaava(t) Ideoita ja yhteistyötä-kaupungin henkilöstöliikunnan, työterveyshuollon tai terveydenhoitajan kanssa
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Liikettä lisäämällä pyritään auttamaan palautumisessa, parantamaan mielialaa, ehkäisemään sairauksia, parantamaan unenlaatua, lisäämään vireystilaa ja auttamaan painonhallinnassa 	<ul style="list-style-type: none"> Työyhteisön omat kampanjat/ tempaukset/tapahtumat (vaellus, kisat tms.) Tiimit järjestävät liikunnallista toimintaa henkilöstölle Yhteinen sali-/liikuntavuoro Henkilökunnasta löytyvän tietämyksen hyödyntäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat toimivat taukoliikuttajina Luokissa on luotu pelisäännöt oppilaan itsenäiseen tauottamiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Yhteistyö: Paikalliset liikunta-alan yritykset Urheiluseurat Järjestöt

Liikkuva koulu tapahtumien vuosikello

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Liikkuva koulu toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Toiminnan selkiyttäminen ja suunnitelmallisuus Toimintojen monipuolisuus Toimintojen ja tapahtumien jakautuminen koko lukuvuodelle Toimintojen vastuun jakautuminen 	<ul style="list-style-type: none"> Haasteet ja kisat Välituntitoiminta Kerhotoiminta Liikuntapäivä(t) Nykytilan arvion täyttäminen Tauotus ja toiminnallinen opettaminen Vastuutahojen nimeäminen toimintojen toteuttamiseksi jo suunnitteluvaiheessa 	<ul style="list-style-type: none"> Välkkärit ja tutorit sekä oppilaskunta ja tukioppilaat ideoimassa 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori Liikkuva koulu -tiimi Liikkuva koulu -vastaava(t) Välkkäri- ja tutor-toiminnan vastuuopettajat
Syventävä toiminta	<ul style="list-style-type: none"> Koulun ja muiden toimijoiden yhteistyön lisääminen Koulun sisäisen yhteistyön lisääminen (eri tiimit ja toimijat, kuten oppilaskunta, välkkärit, tukarit) Mahdollistaa monipuolisen ja koko lukuvuoden ajalle tasaisesti jakautuvan toiminnan 	<ul style="list-style-type: none"> Haasteet / kisat (oppilaiden osallisuus korostuu) Monipuolinen kerhotoiminta osana koulupäivää (pitkät välitunnit, AP- ja IP-toiminta) Liikuntapäivät: olympialaiset, talviliikuntapäivä, harrasteviikko, MOK-toiminnot, Unicef kävely, toimintarastit, seuravierailupäivä tms. (oppilaiden osallisuus) Retket Nykytilan arvion tulosten hyödyntäminen suunnittelussa Toiminnalliset vanhempainillat Erikoispäivät: laskiainen, vappu, ystävänäpäivä ym. 	<ul style="list-style-type: none"> Kerhotarjontaa ja kerhojen ajankohtaa sekä paikkaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa Kerhotoiminnan ohjaajina voivat toimia oppilaat yhdessä muiden toimijoiden kanssa (valvontavastuu 18v. täyttäneellä). 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat (suunnittelussa mukana)

Lisää Liikkuva koulu syventävän tason toimia

	Tavoite	Toiminta	Oppilaiden osallisuus	Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani
Vähän liikkuvien aktivointi	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnan terveysvaikutusten hyödyntäminen Oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen Huoltajat tukevat lapsia ja nuoria liikunnallisessa aktiivisuudessa Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Yhteistyö eri toimijoiden kanssa Henkilökohtainen Move! -palautte Esimerkiksi liikuntaneuvonta oppilaille, jotka eivät osallistu liikuntatunneille ja/tai saavat heikot tulokset Move!-mittauksista 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaiden toiveiden kartoitus Vähän liikkuville sopivien toimintojen suunnittelu 	<ul style="list-style-type: none"> Terveydenhuolto Seurat ja järjestöt Kaupungin eri organisaatiot ja kaupungissa toimivat järjestöt (nuorisotoimi, seurakunta, partio, 4h) Vanhempaintoimikunta Yhteistyö liikunta- ja terveysalan ammattilaisten ja alalle opiskelevien opiskelijoiden kanssa Oppilaiden huoltajat
Move! mittausten hyödyntäminen	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaan omien fyysisten ominaisuuksien tarkastelu Vähän liikkuvien herättely ja motivointi Fyysisten ominaisuuksien parantaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Vähän liikkuvien aktivointi (perusteet aktivoinnille) T5 → Oppilaan fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen (mittaustulosten hyödyntäminen) Ideoita haasteisiin ja kisoihin mittausten teemoista (kehitetään heikkoja osa-alueita) 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat ideoimassa haasteita/kisoja tulosten perusteella 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnanopettajat Yhteistyö terveydenhuollon kanssa
Toiminnan esittely vanhempainiltoissa	<ul style="list-style-type: none"> Toiminta ja sen perusteet näkyviksi koteihin Tietoisuuden lisääminen 	<ul style="list-style-type: none"> Liikkuva koulu -ajatus Liikuntasuosittukset Liikkumisen vaikutukset oppimiseen ja terveyteen 	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat kertomassa toiminnasta ja sen vaikutuksista omaan koulu-viihtyvyyteen, jaksamiseen jne. 	<ul style="list-style-type: none"> Rehtori

Liikuntakorttipaja

Mitä liikuntakorttipajassa tehdään?

1. Korttien ideointi
2. Miten kortit tehdään?
3. Esimerkit ja korttien työstäminen

Korttien ideointi

- Liikunnalliset tehtävät ja pienet aivopähkinät ovat mukavia tehdä.
- Tehtävät pitää pystyä tekemään yksin tai pienessä ryhmässä.
- Tehtävien tulee soveltua luokkatilaan tai käytävään. Huomioi tehtävissä koulun muut luokat → ei liian äänekkäitä tehtäviä.
- Miettikää liikkeille sopivia toistomääriä, matkoja, aikoja ym.
- Tehtävät tulee voida tehdä ilman välineitä tai välineet tulee löytyä jokaiselta oppilaalta tai luokalta.

Keksikää jokainen n. 2-4 pientä tehtävää tai liikettä.

Miten kortit tehdään?

Kortit voi askarrella omaa mielikuvitusta käyttäen. Olisi kuitenkin hyvä, jos kortit eivät olisi kovin isoja, jolloin niitä on helpompi säilyttää vaikka kangaspussissa, jonka joku luokan jäsenistä voisi ommella.

Korttien tekstin voi kirjoittaa vaikka postit lapulle ja liimata se erivärisen alustaan, johon voi piirtää tai liimata kuvia. Kortit voi tehdä myös värillisille papereille. Näin saadaan korteista inostavan näköisiä.

Kortit voi työstää myös tietokoneella, jolloin ne ovat tulostamisen jälkeen valmiita laminoitaviksi.

**Yksin tai kaverin kanssa
Kivaa tekemistä luokkaan**

**Mikään ei ole mahdotonta,
vain mielikuvitus on rajana**



Suunnittele liikesarja, jossa on:

- loikka
- kyykky
- venytys
- hyppy
- Toista 5 kertaa

Harjoitellaan korttien mukaan liikkumista



Laske, montako kynää penaalissasi on. Käy koskettamassa niin montaa pulpettia, kuin sinulla on kyniä.

Esimerkkikortti



Esimerkkejä liikuntatehtäväkortteiksi



Korttien työstäminen alkaa nyt!

- Käytä mielikuvitustasi ja tee itselle mielekkäitä vinkkikortteja. Silloin muutkin varmasti niistä pitävät. Voit oman ideointisi lisäksi poimia vinkkejä harrastuksista, kirjoista, leikeistä tai netistä.
- Mikäli kekseliäisyytesi loppuu, voit napata yhdeksi vinkiksi esimerkkimonisteiden vinkin. Jotta luokillesi saadaan paljon erilaisia tehtäviä, merkitse kynällä esimerkkimonisteeseen käyttämäsi vinkki.

Kiitos ja mukavaa työpajaa!

Keksikää jokainen n. 2-4 pientä tehtävää tai liikettä.

Tehtävien kesto saa olla korkeintaan n. 1 min.

Joulukalenteri 2023

Ideita

Koulu voi tehdä itse omanlaisensa joulukalenterin, käyttämällä osaa Joulukalenterin ideoista ja keksimällä itse uusia. Alla muutamia esimerkkejä sekä tyhjiä diapohjia.

Tanssit ja jumpat

- On aika tanssia ja/tai venytellä. Valitkaa luokkaanne liikuttava tanssi- tai jumppavideo ja antakaa palaa.
- Helppo tanssi: [Kulkuset](#)
- Just Dance, helpohko tanssi, aloita 00:50: [All I Want For Christmas](#)
- Just Dance, hupaisa joulupukkitanssi, aloita 00:30: [Rokkaava joulupukki](#)
- Lasten zumba: [Last Christmas](#)
- Iloinen zumba:: [Jingle Bells Rock](#)
- Jouluinen hip hop, vaativa : [Jingle Bells](#)
- Haastava joulutanssi: [Santa Tell Me](#)
- [Helpot jouluvenytykset luokkaan](#)

Pantomiimi tai Alias

- Kehitelkää jouluaiheisia pantomiimejä ja esittäkää luokalle. Vaihtoehtoisesti voitte selittää jouluaiheisia sanoja toisillenne.
- Laskekaa, montako arvausta tarvitsette oikeaan vastaukseen.
- Tehkää ennen oikeaa vastausta tulleista arvauksista jokin lihaskuntoliike, esim. punnerrus, vatsalihas, x-hyppy tai kyykky.

HOX. Väykkäreillä on pieni aarrejahti 1.-4.-luokkalaisille klo 11.00-11.30 välitunnilla.

Lumileikit

Käy tekemässä lumienkeli tai veistä lumesta jokin taideteos välitunnin aikana.

Lumitaideteoksien kuvat voi julkaista esimerkiksi koulun infoTV:ssä/koulun somessa.



Tontturata

Temmellä tontturadalla turvallisesti.

Etsikää sopivassa välissä myös tonttulakkeja koulurakennuksesta ja laskekaa ne. Merkitkää luokan arvaus lakkien yhteismäärästä liikuntasalin oveen.

HOX. Älä irrota lakkeja.

Jouluviesti

Lähetä jouluviesti tai -kortti vanhalle tuttavalle tai kaverille. Vie kortti postiin kävellen.

Mieti, kuka ilahtuisi erityisesti viestistäsi, kuten kummi, isovanhempi, yksinäinen tuttava jne.

Lumileikit

Jauhoenkeleiden sijaan tontut suosittelevat tänään kaikille lumileikkejä välituntipihalla.

Joko tunnente luokkakaverinne

Kerro luokkakaverille 3 asiaa itsestäsi, joista yksi on valhe. Jos kaveri arvaa valheen, sinä teet 5 kyykkyä. Jos taas onnistut huijaamaan, kaverisi kyykkyä viidesti.

Koko koulun tehtävä

Miettikää yhdessä, millainen luokkanne on. Kekosikää ryhmäänne kuvailevia sanoja, ja kootkaa ne [WordArt](#)-ohjelmalla "sanapilveksi". Yhdessä osaatte varmasti.

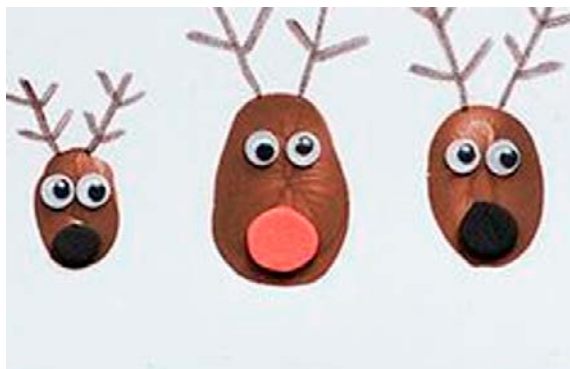
Leuanvetohaaste

1. Käykää vetämässä leukoja voimakuminauhoilla liikuntasalissa päivän välitunneilla.
2. Merkatkaa luokan yhteistulos liikuntasalin oveen.
3. Myös luokanopettajat ja -valvojat saavat osallistua yhteistulokseen.

Toiminnallinen opetustuokio

- Valitkaa päivän teemaanne sopiva toiminnallinen opetushetki:
 - Kysykää väittämiä päivän läksystä: oikein = x, väärin = kyykky
 - Viekää tarkastuskirja käytävään: Kotiläksy/tuntitehtävä tarkastetaan sopivassa välissä oppituntia pyörähtämällä käytävän tarkastuspisteellä.
 - Tehkää pieni kävelyretki koulun portaikkoon tai käytävälle ja kerratkaa opittua, esimerkiksi kielten sanoja, alustuskonjunktioita yms.
 - Harjoittele uutta asiaa yhdistämällä se liikkeeseen, esimerkiksi Suomen itsenäistymisen vuosiluku kehon tekemänä numeroina, kemian yhdistelmä parin/ryhmän muodostamana kaavana jne.
 - Tehkää mielipidejana tai -nurkat päivän opetusaiheesta yms.

Klikkaa [Padlet](#)-seinä:n sivut esiin ja kerro, mitä teidän luokka teki. Lisää kommentti painamalla plussasta. Jaetut ideat tsemppaavat tonttuja kohti kouluanne. (Koulun henkilökunta tekee tuohon Padlet linkkiin oman koulun pohjan.)



Joulukalenteri

Opettajien ideapäivä

Perjantai 1.12, Joulusanat

- Jakaudutaan pieniin ryhmiin.
- Kuinka monta j:llä alkavaa jouluun liittyvää sanaa pystytte keksimään ryhmässä kahdessa minuutissa?
- Esitellään sanat koko luokalle JA...
- Valitkaa nyt jokin lihaskuntoliike, jota teette yhtä monta kertaa kuin luokkanne keksi J:llä alkavia joulusanoja.

Maanantai 4.12, Banana split

- Muodostetaan parit ja katsotaan [ohjevideo-banana split-haasteeseen](#).
- Kokeilkaa parin kanssa kumpi pysyy pystyssä pidempään!
- Jos on aikaa, haastakaa vielä uusi pari!

Tiistai 5.12, Itsenäisyyspäivän marssi ja letkis

- Tänäpä kuunnellaan tulevan itsenäisyyspäivän kunniaksi Porilaisten marssi ja kokeillaan, miten marssiminen ja letkajenkka onnistuu marssin tahtiin. Let's GO!

Torstai 7.12, Jouluiset herkut

- Mikä on lempijouluherkkusi?
- Etsi jouluherkun oikeat kirjaimet [videolta](#) ja juppaa jokaista kirjainta kolme kertaa.

https://www.youtube.com/watch?v=wZIA9M_G1wU

Perjantai 8.12, Joulutanssi

- Lomaan on enää 10 päivää!
- Osallistu joulutanssiin ja anna mennä.

Last Christmas Dance - Zumba kids: <https://www.youtube.com/watch?v=tne12Ai9IGg>



Maanantai 11.12, Lankutushaaste twistillä

- Muodostetaan parit ja asetetaan vastakkain lankkupitoon
- Kuinka monta joulualkuista sanaa pystytte keksimään lankku-asennossa?
- Esimerkiksi JOULUKinkku jne.

Tiistai 12.12, Musavisa

- Mitä joulupukki laulaa?
- Pitäkää pieni liikuntabreikki oppitunnilla.
- Heti, kun tunnistat laulun hymiöistä, nouse seisomaan.
- Opettaja kertoo, kuka saa vastata.
- Oikean vastauksen jälkeen kaikki esimerkiksi kyykkäävät kerran tai hyppäävät ilmaan.
- Tsemppiä musavisaan!

1. Heinillä härkien kaukalon (Heinillä härkien kaukalon, nukkuu lapsi viaton)
2. Kulkuset (Lunta tulvillaan on raikas talvisää, ei liinakkommeakaan, nyt enää talliin jää.)
3. Sydämeeni joulun teen (On jouluyö, sen hiljaisuutta yksin kuuntelen, ja sanaton on sydämeni kieli)
4. Petteri Punakuono (Muistat Tuhkimon, Lumikin, Ruususen varmaan, ja punahilkkan ja sudenkin harmaan)
5. Tulloon joulu (Niityllä lunta, hiljaiset kadut)



Keskiviikko 13.12, Liikkuvuushaaste

- Mitä [videolla](#) näkyvistä liikkuvuushaasteista haluat kokeilla?
- Nappaa kaveri mukaan ja kokeilkaa kummalta tehtävä onnistuu!

https://youtu.be/6zmDp_rPrgU

Torstai 14.12, Jouluiset matikkapulmat

- Meinaako väsyttää? Pirstäkää päivänne joulupulmilla.
- Voitte esitellä ja ratkaista yhden joulupulman esimerkiksi oppitunnin alussa seisaaltaan. Samalla terästäydytte opiskelemaan.

Lisää pulmia ja ratkaisuja

[Joulupulmat-1-tehtävät-ja-vastaukset.pdf \(ryhmarenki.fi\)](#)

[Jouluaiheisia matikkapulmia](#)

Perjantai 15.12, Tonttujen metsästys

Joulupukin tontut ovat karanneet ja piiloutuneet koululenne. Etsi tonttu välitunnin aikana ja tuo liikuntasalin ovelle. Tonttujen löytäjille on luvassa palkinto!

Maanantai 18.12, Lihaskunto

Muodostakaa parit ja kokeilkaa videon lihaskuntoliikkeitä.

[Smart Moves - Lihaskuntoa parin kanssa - YouTube](#)

Tiistai 19.12, Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt

Katsokaa videolta mallia ja kokeilkaa kuka luokasta pysyy pisimpään yhdellä jalalla seisten silmät kiinni.

Opettajan merkistä "silmät kiinni NYT" suljetaan silmät, "jalasta kiinni NYT", otetaan toisesta jalasta kiinni ja tasapainoillaan niin kauan kuin pystytään.

Onnea matkaan!

<https://youtu.be/t8YRiHHifcc>

Keskiviikko 20.12, Pyramidit

- Rakentakaa joulupyramideja ja napatkaa itsestänne kuva.
- Kuvat voi halutessaan lähettää X-opelle ja jakaa koulun info-ruutuun ja/tai koulun someen.
- Katsokaa yhdessä muutamia malleja.

Esimerkki kahden henkilön pyramideista

Kontta kontan päällä

Alamies asettuu kontta-asentoon niin, että kädet ovat suorina hartialeveydeltä ja jalat ovat hieman harallaan. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla. Selkä on suorassa, ei notkolla eikä köyryllä. Ylämies kiipeää samanlaiseen kontta-asentoon alemman päälle asentaen kämmenpohjansa parin harteiden päälle ja polvensa tämän pyllyn päälle. Tarkoituksena on välttää sitä, että polvet painaisivat parin selkärankaa. Ylämiehen polvet ovat samalla kohdin kuin alamiehellä.



Esimerkki kolmen henkilön pyramideista

Konttapyramidi 1

Tähän pyramidiin tarvitaan kolme henkilöä. Alin asetuu hyvään kontta-asentoon. Toiseen kerrokseen tulija ottaa kiinni alimmaisen harteista ja seisoo hajareisin suurin piirtein lapaluiden kohdalla; toinen jalka toisella puolella seikää, toinen toisella. Painoa ei tule alimmaiselle juuri ollenkaan, koska ylempi seisoo tukevasti pitäen vain käsiään harteilla. Ylämies ottaa

tukevan otteen keskimmäisen lantiosta tai harteista ja asettaa toisen jalkapohjansa aliamiehen pyllyyn päälle. Ylämies nousee seisomaan alimmaisen pyllyyn päälle samalla ottaen tukea keskimiehestä. Kaikkien katse on suoraan eteenpäin. Pyramidi on valmis. Purkamisen tapahtuu käänteisest.



Esimerkki useamman henkilön pyramidista

Konttapyramidi kahdessa kerroksessa

Alamiehet asettuvat rinnakkain kontta-asentoon. He ovat vieni vieressä, ja kädet lauletaan lomittain. Ylämiehiä on yksi vähemmän. Ylämiehet seisovat alamiesten takana. He asettuvat konttaan alarivin konttien päälle. Päälimmäisen rivin oppilas asetuu konttaan kahden oppilaan väliin niin, että hänen oikea kätensä ja jalkansa ovat väliin oikeanpuoleisen oppilaan päällä ja vasemman puolen raajansa väliin vasemmanpuoleisen oppilaan päällä. Kaikki oppilaat nostavat katseensa yleisöön, ja pyramidi on valmis.

Pyramidin purku lähtee päälimmäisestä kerroksesta, jonka oppilaat varovat polkemasta alimmaisen konttarivin jalkoja laskeutuessaan.



Tampereen taidekaari- Pieni sirkusopas

http://snsl.fi/snsi_wp/wp-content/uploads/2016/02/Pieni_sirkusopas.pdf

Torstai 21.12, Kehokirjaimet

Ideoikaa luokan kanssa joulutervehdys, jonka toteutatte tekemällä itsestänne kirjaimia.

Vinkki: joulutervehdyksestä voi ottaa kuvan ja laittaa koulun infoTV:seen pyörimään.

Perjantai 22.12, Hyvän loman toivotukset

- Joululoma alkaa aivan pian, joten toivota luokkatovereillesi hyvää lomaa. Keksikää oma kättelytervehdyksen sarja.

Iloista ja rentouttavaa lomaa toivottavat kaikki opettajat ja Liikkuvan koulun väki!



Liitteet

Liite 1. Sahan jätkä –kevään toimintapisteliikuntapäivä (Pateniemi)

SAHAN JÄTKÄ- TOIMINTAPÄIVÄ 2023 Pateniemen koulu TI 30.5.

Kunnioitamme Pateniemen sahan työläisperinnettä järjestämällä seitsemännet Sahan jätkä -voimailukisat ja liikunnallisen toimintapäivän. Tukareiden kioskki palvelee tapahtuman ajan. Kartta ulko-ovessa. Hauskaa päivää! 😊



Köydenvedon olympiakullasta on kisattu aikoinaan viisi kertaa. Copyright: Getty Images. Kuva: Jeff J Mitchell/Getty Images.

NIMI _____ LUOKKA _____



SAHAN JÄTKÄ -TOIMINTAPÄIVÄN AIKATAULU

9:00 Kokoontuminen kotiluokkiin / vastuuoppilaat 8:45 laittamaan pisteet kuntoon.

- passien jako, karttaselvitys, aikataulu- yms. ohjeet

9:10 Siirtyminen pihalle

Luokkien välinen köydenvetokisa

6A – 6B

6C – 6D

6. LK FINAALI

7A – 7B (otetaan aika ristiin menevien voittojen mahdollisuuden vuoksi)

7B – 7C

7A – 7C jos voitot menevät ristiin, nopeiten voittanut jatkaa eteenpäin

6. lk – 7. lk parhaat luokat

(voittaja pääsee vetämään parasta kasiluokkaa vastaan)

8A – 8B

8B – 8C

8A – 8C

7 lk – 8 lk parhaat luokat

(voittaja vetämään parasta ysiluokkaa vastaan)

9A – 8-9JOPO

9B – 9C

YSIEN FINAALI

GRANDE FINALE paras 6/7/8/JOPO vs. paras 9lk

Paras luokka palkitaan

n. klo 9:45-10 toimintapisteet käynnistyvät

12:00 toiminta päättyy, pisteiden siivous, kaikki oppilaat yhdessä

12:20 kokoontuminen Honkapirtin tekonurmikentälle luokanvalvojan luo.

12:30 Ysit VS opet – jalkapallo-ottelu

13:30 Ilmoittaudu kentällä luokanvalvojalle ja palauta passi – päivä päättyy

OHJEITA

- **Toimintapisteiltä saat leimoja.**
- **Kerää vähintään 10 leimaa.**
- **Kerää mahdollisimman monta leimaa ja palauta päivän päätteeksi kotiluokassa luokanvalvojillesi**
- Yhdelle parhaalle leimoja keränneelle palkinto, toimitetaan myöhemmin
- palauta päivän päätteeksi kotiluokassa luokanvalvojillesi. Mikäli leimoja on alle 10, luvassa järjestelytehtäviä kotiluokassa tai muualla määrättyssä koulun tilassa keskiviikkona.

SAHAN JÄTKÄ -VOIMAILUKISA

- **suorita 4 voimailulajia ja palauta passi päivän päätteeksi LV:lle => osallistut voimailukisaan**
- voit kokeilla yksittäisiä lajeja osallistumatta kokonaiskilpailuun
- lajien suoritusohjeet viereisellä sivulla
- jokaiselle osallistujalle kunniakirja ja parhaille palkinto
- 4 lajia: TUKIN PYÖRITYS, KRUSIFIKSI, FARMARIKÄVELY JA AUTON VETO
- Sarjat:

6. lk tytöt	7. lk tytöt	8. lk tytöt	9. lk tytöt
6. lk pojat	7. lk pojat	8. lk pojat	9. lk pojat

RUOKAILUAJAT:

6. lk, 8A klo 10:45

7.lk, 8B klo 11:10

9. lk, JOPO, 8C klo 11:30

SAHAN JÄTKÄ -LAJIT

1. Tukin pyöritys (15m)

Kuljeta tukkia päästä nostamalla ja kaatamalla eteenpäin 15 m matkan. Tukkia ei saa vierittää maata pitkin. Jos tukki kääntyy poikittain, täytyy se kääntää takaisin pitkittäin menosuuntaan. Aika päättyy kun tukki on kokonaisuudessaan yli maalilinjan. Otetaan aika ylös.

2. Krusifiksi-pito

Kannattele punnuksia suorilla käsillä sivuilla niin kauan kuin jaksat. Kämmentelän täytyy pysyä olkapään tasolla. Ensimmäisestä vajoamiskerrasta varoitetaan näin "NOSTA OIKEAA/VASEMPAA"- huudolla, toisesta suoritus päättyy; ei ole väliä kumpi käsi vajoaa. Suoritus alkaa, kun avustajat irrottavat painoista. Otetaan aika ylös.

Punnukset:

6. lk tytöt 2 kg	7. lk tytöt 2 kg	8. lk tytöt 3 kg	9. lk tytöt 3 kg
6. lk pojat 2 kg	7. lk pojat 3 kg	8. lk pojat 4 kg	9. lk pojat 4 kg

3. Farmarikävely (max 120m)

Kulje puiset punnukset (n. 10-15kg) käsissä niin pitkä matka kuin jaksat edestakaisin tötsillä merkattua suoraa 20m. **Kierrä tötsä suoran päässä.** Varo pudottamasta painoja varpaillesi, kun voimat ehtyvät.

Maksimikävelymatka $6 \times 20\text{m} = 120\text{m}$, josta otetaan aika. Kun matka jää vajaaksi punnusten pudotessa, otetaan vain matka metreinä ylös.

Maksimimatkan kävelleille matka (120m) ja aika ylös.

4. Auton veto (20m)

Vedetään henkilöautoa köydellä 20 metrin matka. Vetäjä tekee työn jaloilla kävellen ja juosten köyden ollessa löysällä lenkillä vyötäisillä. ps. auto liikkuu kumman kevyesti kun saat sen liikkeelle ☺ Otetaan aika ylös.

SAHAN JÄTKÄ - PISTELASKU

Lajeista jaetaan pisteitä seuraavasti sijoituksen mukaan omassa sarjassa. Eniten pisteitä kerännyt voimailija on sarjansa voittaja.

1. 10p
2. 8p
3. 7p
4. 6p
5. 5p
6. 4p
7. 3p
8. 2p
9. 1p
10. ---

<p style="text-align: center;">TOIMINTAPISTEET KERÄÄ VÄH. 10 LEIMAA palauta päivän päätteeksi kotiluokassa luokanvalvojalle.</p>	LEIMAT JA TULOKSET
1 TUKIN PYÖRITYS	AIKA:
2 KRUSIFIKSI	AIKA:
3 FARMARIKÄVELY	MATKA:
4 AUTON VETO	AIKA:
<i>HONKAPIRTILLÄ:</i>	
5 PILKKUKISA. Saatko tehtyä rankkarista maalin? Veskarina tuutorit!	
6 FUTISTARKKUUSVETO. Testaa tarkkuutesi!	
7 SAAPPAAN HEITTO	TULOS:
8 FRISBEEGOLF	YHTEISTULOS:
<i>KOULULLA:</i>	
9 SLACKLINE-TASAPAINOILU	
10 KORIS Kerää porukka ja laita pelit pystyyn tai pyydä päästä mukaan peleihin.	
11 PUUJALKAKÄVELY	
12 SALIBANDY – TUTKAAN VETO Testaa rannarisi ja lämärisi rautaisuus.	
13 SALIBANDY – PIHAPELIT Kerää porukka ja laita pelit pystyyn tai pyydä päästä mukaan peleihin.	
14 PULMAPELIT	
15 TYHMÄ HATTU leiman saat kioskista	
16 NERF-TARKKUUSAMMUNTA	
17 HERNEPUSSIEN TARKKUUSHEITTO Leiman saat kioskista	
18 MÖLKKY Leiman saat kioskista	
19 KIOSKI & ENSIAPU Leiman tienaat kertomalla rastinvetäjälle HYVÄN vitsin tai ostamalla.	

Liite 2. Hyvinvointipysäkit kouluilla

HYVINVOINTIPYSÄKIT KOULUILLA

Pysäkeillä voi olla mukana erilaisia kokoonpanoja aiheen ja yhteistyökumppaneiden saatavuuden mukaan.

Pysäkeillä voisi olla terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, erityisopettaja, liikuntavastaava, terveystiedon/liikunnan/kotitalouden ym. aineiden opettajia, nuoriso- ja liikuntapalveluiden edustaja, eri alojen asiantuntijoita, seura- ja järjestöedustajat ym.

Koulun liikuntavastaavat ja/tai hyvinvointitiimi yhdessä välkkäreiden/tutoreiden kanssa voisivat olla järjestämässä liikunnallisia haasteita käytävillä ja/tai liikuntatoimintaa salissa.

Pysäkipäivään voi lisätä oppilaskyselyn, jolla haetaan oppilaiden näkemyksiä päivän aiheeseen. Kysymykset voi laatia koulun tarpeiden mukaan, mistä asiasta halutaan kulloinkin saada oppilaiden näkemyksiä. Kysymyksiin vastanneille tai liikuntahaasteisiin osallistuneille voi varata pieniä yllätyksiä karkin tai sponsoreiden antamien tuotteiden muodossa.

Hyvinvointipysäkeiden liikuntatehtäviin voit lainata [koululiikunnasta välineistöä](#).

Uni

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Mikä verottaa sinun unesi määrä?

Kuinka monta univaihetta uneen kuuluu? 1-4

- 4 torkeuni, kevyt uni, syvä uni ja REM-uneen (R-uni)

Mihin aikaa menet nukkumaan (arkena / viikonloppuna)?

Kuinka pirteänä heräsit tänään (1–10)?

Kuinka monta kertaa viikossa nukut päiväunia ja jos nukut, kuinka pitkiä päiväunesi ovat?

Mitä teet, jos haluat nukkua paremmin?

Liikuntahaasteet:

Miten pitkään pysyt yhdellä jalalla, kun toinen jalka on polvi edessä polven kohdalla?

Tee sama silmät kiinni, muuttuuko aika?

Mielenterveys

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

- Mitkä ovat mielenterveyttä tukevia asioita?
- Mitkä asiat heikentäviä mielenterveyttä?
- Mitkä asiat saavat sinut hyvälle tuulelle?
- Mitkä asiat saavat sinut alamaihin?
- Onko sinulla joku ihminen, jolle voit puhua kaikesta?
- Mitä teet, kun olet allapäin?
- Millaiseksi koet oman mielenterveytesi asteikolla 1–10?

Tietoa löydät:

Mielenterveystalo: [Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma](#)

Mieli ry: [Mielenterveys ala- ja yläkoulussa](#)

Koululaisen mielenterveystaidot:

https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/05/kuumis_.jpg

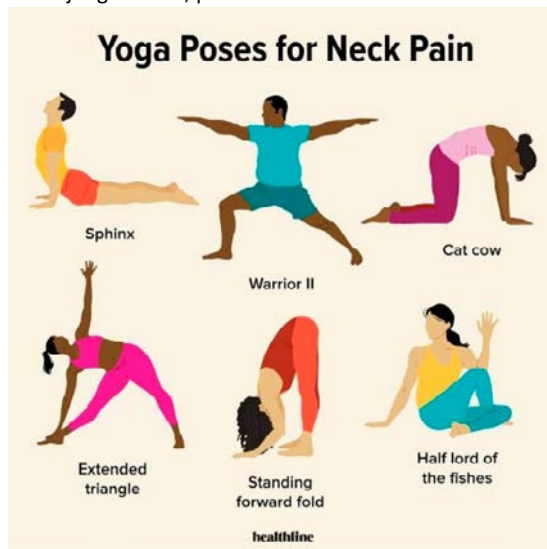
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/tienviitta.jpg>

Mielenterveys on:

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia,
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa

Liikuntahaasteet:

Kokeile muutamaa joogaliikettä, pääsetkö niihin?



Kaverisuhteet

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Millainen ystäväapu saa sinut iloiseksi?

Millaiset asiat ystävässä harmittavat?

Mitä ystävän luottamus on?

Miten määrittelisit kiusaamisen?

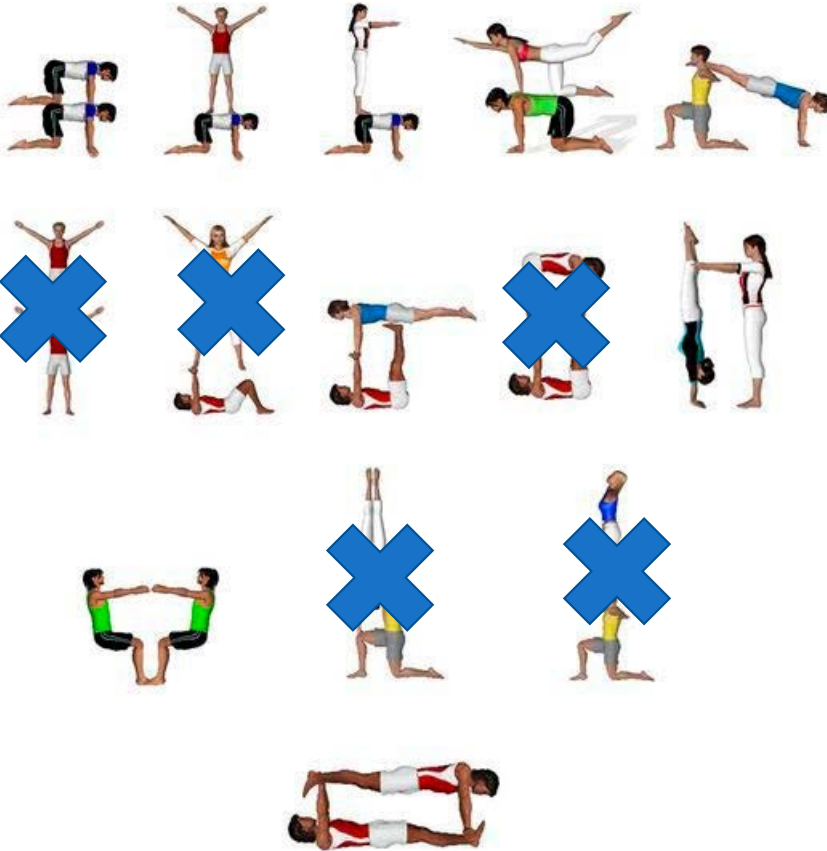
Uskallatko mennä kiusatun puolelle?

Onko sinulla ystävää tai ystäviä?

Miten voisi saada uuden ystävän?

Liikuntahaasteet:

Tehdään parin kanssa muutama pariliike



Yksinäisyys

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

- Mistä huomaa yksinäisen?
- Miten tukea ilman kaveria olevia?
- Mitä eroa on yksin olemisella ja yksinäisyydellä?
- Mihin yksinäisyys voi liittyä?
- Mikä avuksi, jos kokee yksinäisyyttä?
- Millainen on vastavuoroinen ystävyys?
- Tietoa asiasta löytyy [Mielenterveyden keskusliitolta](#) , Mielenterveystalo: [Yksinäisyyden omahoito-ohjelma](#)

Liikuntahaasteet:

- Kokeile tehdä seuraavat liikkeet silmät kiinni:
- Nouse yhdelle jalalle varpaille seisomaan ja pysy 10 sekuntia siinä asennossa
- Pyörähdä kaksi kierrosta ympäri ja pyri pääsemään juuri samaan suuntaan kuin olet nyt

Ravinto

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

- Söitkö tänään aamupalan ennen kouluun lähtöä?
- Käytätkö D-vitamiinivalmisteita?
- Mikä lisäisi oppilaiden osallistumista kouluruokailuun?
- Kuinka monta kertaa päivässä syöt?
- Syötkö kouluruokaa (kuinka monta kertaa viikossa)?
- Kuinka monena päivänä viikossa syöt koulussa kaikkea tarjolla olevaa?
- Mikä on lempiruokasi, miksi?
- Saako ihminen herkutella, miksi saa/ei saa?
- Miksi olisi tärkeää syödä ateriarytmin ja lautasmallin mukaan?

Saatko tarpeeksi ravintoa päivän aikana? Esimerkkiannoksia päivän ajalta, miten ravintotarve täyttyy.

Liikuntahaasteet:

Tee koululiikunnan Blaze bod- reaktiotesti käsille tai jaloille. <https://www.youtube.com/watch?v=nJLVNB4PXh0>

Jaetaan vitamiineja (Verman + muut yhteistyöhön)

Sokeri

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

- Arvioi, kuinka paljon nämä elintarvikkeet sisältävät sokeria?
- [Sokeripalanäyttely](#)
- Miksi sokeria syömällä ei jaksakaan?

Liikuntahaasteet:

Kuinka monta pyöritystä saat puolessa minuutissa hulavanteella kaulan ympäri?

Suola

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Miten suolan voi korvata ruuanvalmistuksessa?

- yrtit, happamat mejut (sitruuna ja lime), etikka. Lisäksi voimakkaan makuiset kasvikset kuten sipuli, tomaatti, juurekset ja esim. tuore inkivääri antavat lisäpotkua makuun.

Kuinka paljon grammoissa on päivittäinen suolankäytön suositus?

- yli 10 vuotiaat 5 g/vrk, 2-10 vuotiaat 3-4g/vrk

Liikuntahaasteet:

Kokeilkaa seuraavia pelejä. Pelit on lainattavissa koululiikunnalta.

Fortuna: Montako pistettä saat kymmenellä marmorikuulalla?

Sling puck game: Peliä pelataan pareittain. Kumpi pelaajista saa ensin kaikki kiekot ammuttua kuminnauhalla vastustajan puolelle keskeltä olevasta reiästä.

Huojuva torni: Kenen palikan oton jälkeen torni kaatuu? Voit työntää tai vetää palikoita irti pinosta ja asettaa ottamasi palikan takaisin tornin päälle. Pelaajia mukana 2-5.

Klask-pöytäpeli: Kumpi saa ensin pallot maaliin. Pelivälinettä liikutetaan pöydän alta magneettien avulla. Pelin mukana tulee säännöt.

Liikunta

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Kuinka paljon (ajallisesti) sinun tulisi liikkua päivittäin?

Vastausvaihtoehdot: 1) en yhtään, 2) noin ½ tuntia, **3) noin 1 tunnin**, 4) noin 2-3 tuntia, 5) noin 4-6 tuntia, 6) noin 7 tuntia tai enemmän

Onko sinulla liikuntaharrastusta?

Miten ja missä voisit kokeilla uusia liikuntamuotoja?

Kerrotaan; [Action](#), [Harrastamisen Aarrearkku](#)

Kuinka paljon liikutit eilen/viime viikolla?

Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

Liikuntahaasteet:

Kokeile miten kapealla otteella saat tehtyä lapakäännöksen niin että kädet pysyvät suorina?



Pomputa pingis-/tennis-/sulkapallomailalla rajatulla alueella 20 krt peräkkäin.

Tupakkatuotteet

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

	Käytetäänkö koulussamme tupakkaa/sähkötupakkaa/nuuskaa?	
	Oletko kokeillut tupakkaa/sähkötupakkaa/nuuskaa?	
Päihdelinkki	Kuinka monta syöpää aiheuttavaa ainetta tupakassa on?	yli 70
	Kuinka paljon passiivinen tupakointi nostaa keuhkosyöpäriskiä?	20–40 %
	Saako nuuskaa myydä Suomessa?	Ei
	Saatko pitää tupakkatuotteita hallussasi?	Ei

Liikuntahaasteet:

- Hyppi 20 kertaa hyppynarulla
- Hyppikää pitkää hyppynarua kahden pyörittäessä. Ottakaa kisa, kuinka monta hyppyä ehditte tehdä 30 sekunnin aikana.
- Jos haluatte miettiä miten tupakointi voi pienentää keuhkojen kapasiteettiä, voi kokeilla laittaa pilli suuhun ja tehdä kymmenen kyykkyä tms.

Päihteet (alkoholi ja huumeet)

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

vastausvaihtoehdot: 1) kerran viikossa tai useammin, 2) pari kertaa kuukaudessa, 3) noin kerran kuukaudessa, 4) harvemmin, 5) en käytä alkoholijuomia

Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt huumausaineita?

Onko sinulle tarjottu Oulussa huumausaineita?

Millaisiksi arvioisit mahdollisuutesi hankkia huumeita Oulussa?

Vastausvaihtoehdot: 1) erittäin helppoa, 2) melko helppoa, 3) melko vaikeaa, 4) erittäin vaikeaa, 5) en tiedä

Hyväksytkö päihteiden käytön ikäisilläsi?

Suun terveys ja hygienia

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Kuinka usein harjaat hampaasi päivässä?

Kuinka kauan hampaita tulisi pestä?

Miksi napostelu ei ole hyväksi hampaille?

Liikuntahaasteet:

Kokeilkaa Spin ladder tarkkuuspeliä tai heittäkää frisbeellä tarkuutta pistemattoon.

Spin Ladder: Peliä voi pelata kaksin tai joukkueina. Pelin tarkoitus on kerätä tasan 21 pistettä heittämällä narupalloja porraspeliin niin, että ne jäävät roikkumaan portaisiin eli tankoihin. Pelin voittaa pelaaja tai joukkue, joka ensimmäiseksi saavuttaa tasan 21 pistettä pistelaskun päätteeksi. Ylin porras on arvoltaan kolme pistettä, keskimäinen porras kaksi pistettä ja alimmainen porras yhden pisteen. Virallinen heittomatka on 4,5 metriä.

Pistematto: Kuinka monta pistettä saat pistematosta, heittämällä 3-5 frisbeetä?

Jaetaan ksylitol purkkaa tai ksylitol pastilleja

Liikenneturvallisuus

Ehdotuksia oppilaille esitettävistä kysymyksistä:

Käytätkö pyöräilykypärää?

Miksi käytät pyöräilykypärää?

Miksi et käytä pyöräilykypärää?

Käytätkö pyöräillessä kännykkää?

”Onnettomuustietoinstituutin pyöräilyraportin 2022 mukaan vuosien 2016–2020 onnettomuuksissa kuolleista pyöräilijöistä kaksi kolmesta ei käyttänyt kypärää. Kypärä olisi eri todennäköisyyksillä pelastanut heistä joka toisen. Kypärän käytön suojaavuusvaikutusta arvioitaessa täytyy ottaa huomioon, että tähän aineistoon eivät tule mukaan ne pyöräilijät, jotka ovat pelastuneet kypärän käytön ansiosta.”

<https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/polukupyorailijoiden-turvallisuustilanne/#16aa2741>

Tieliikennelaki:

92 §

Suojakypärä

Kuljettajan ja matkustajan on käytettävä tyypiltään hyväksyttyä asianmukaisesti kiinnitettyä suojakypärää ajettaessa:

- 1) moottoripyörällä;
- 2) sellaisella kolmipyörällä, nelipyörällä, raskaalla nelipyörällä tai kevyellä nelipyörällä, jota ei ole varustettu korilla tai suojakaarella;
- 3) mopolla;
- 4) moottorikelkalla;
- 5) sellaisella maastoajoneuvolla tai traktorilla, joka on varustettu ohjaustangolla ja satulamallisella istuimella, mutta jota ei ole varustettu korilla eikä suojakaarella.

Kuljettajan on huolehdittava siitä, että alle 15-vuotias matkustaja käyttää suojakypärää.

Velvollisuus käyttää suojakypärää koskee myös 1 momentissa tarkoitettujen ajoneuvojen perävaunussa olevia matkustajia silloin, kun perävaunua ei ole varustettu umpinaisella korilla eikä suojakaarella.

Polkupyöräilijän ja polkupyörän matkustajan on ajon aikana yleensä käytettävä suojakypärää.

”Kypärän suojaavuutta on selvitetty useissa eri tutkimuksissa. Olivier & Creighton tekivät vuonna 2016 laajan meta-analyysin pyöräilykypärän suojavaikutuksesta. Tässä meta-analyysissä oli mukana 40 tutkimusta ja 64.000 pyöräilytapaturmaa. Pyöräilykypärän käyttö laski päävammojen todennäköisyyttä 51 %, vakavien päävammojen 69 %, kasvovammojen 33 % ja kuolettavien päävammojen 65 %. Høyen vuonna 2018 tekemä meta-analyysi sisälsi 55 tutkimusta vuosilta 1989–2017. Pyöräilykypärän käyttö vähensi päävammoja 48 %, vakavia

Sosiaalinen media / internet (riippuvuudet)

Kuinka paljon käytät kännykkää / tietokonetta vuorokaudessa?

Oletko yrittänyt vähentää internetin / somen käyttöä? Oletko onnistunut?

Mitä hyviä puolia somessa on?

Mitä huonoja puolia somessa on?

Oletko kohdannut nettikiusaamista?

- <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/nettikiusaamiskysely-2021/nettikiusaamisen-monet-muodot/>

Miten voisit toimia, jos kohtaat nettikiusaamista?

- <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/nettikiusaamiskysely-2021/>
- <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/nettikiusaamiskysely-2021/mita-nettikiusaamiselle-pitaisi-nuorten-mielesta-tehda/>

Onko netissä tapaamasi ihminen luottamuksen arvoinen?

- <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/kavereita-netista/onko-netissa-tapaamasi-ihminen-luottamuksen-arvoinen/>

Pelaatko netissä tai pelaatko ilman nettiä?

- <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/pelaaminen/pelaaminen-ja-hyvinvointi/>

Onko sinun vaikea lopettaa pelaamista?

- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406>
- <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen/digipelaaminen>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen/tietoa-laheiselle-nuorten-netinkayton-ja-pelaamisen-ongelmista>

LIIKKUVA KOULU

Hyvät käytänteet



OULU