

Lihassoimin kouluun! – opetusmateriaali koulumatkaliik- misesta yläkouluun ja toiselle asteelle

OPPITUNNIN RUNKO

Oppitunti on suunniteltu toteutettavaksi toiminnallisesti. Opettaja voi käydä kaikki viisaan liikunnan diat pari- ja ryhmäkeskusteluiden avulla läpi tai valita tietyt aiheet keskusteluun ja käydä osan dioista opettajajohtoisesti. Materiaali suunniteltu siten, että sen käsittelyyn voi käyttää 45–90 min. Jos käytössä on vain yksi 45 min oppitunti, opettajan tulee itse tehdä valintaa painotuksista.

Alkujärjestelyt: Aseta pulpetit luokan seinustoille ja muodosta tuoleista piiri. Lämmittelyn jälkeen muodostetaan paripiiri, jossa tuolit ovat vastakkain.

Aika	Mitä	Tavoitteet	Materiaalit
5 min	Oppitunnin esittely. Kerrotaan oppitunnin sisällöstä ja tarkoituksesta.	Tuoda esiin käsiteltävä aihe.	Diat
10 min	Lämmittely. "Vaihda paikkaa, jos..." -leikki johdattelee käsiteltävään aiheeseen. Vaihtoehtoinen lämmittely, jos ryhmä on levoton ja ylivirittynyt.	Energiatason lisääminen ja aivojen herättely aktiiviseen työskentelyyn.	Kysymykset
20–60 min	Paripiiri Paripiiri -menetelmää hyödyntäen käydään läpi oppitunnin esitysaineisto ja opiskeltava asia.	Kohtaaminen, keskustelu, kuuntelu, ajatusten jakaminen, viisaan liikunnan hyödyt	Diat
10–20 min	Ryhmätyöskentely: Tehtävät Materiaalista löytyy eri tasoisia tehtäviä, joista opettaja voi valita sopivimmat käytettävissä oleva aika sekä ryhmän taso huomioiden.	Valituista tehtävistä riippuen: Pohtia liikku- misvalintojen merkitystä yksilön ja yhteis- kunnan näkökulmasta. Luovia	Diat, omat liikku- miskartat ja kynä jokaiselle
10 min	Reflektio ja palaute Mitä uutta opit? Miten voisit tuoda oppimaasi omaan arkeesi? Vapaaehtoisesti täytettävä palaute.	Reflektointi, liittäminen omaan elämään. LIITO ry toivoo saavansa palautetta oppitunnista sekä materiaaleista niin oppilailta kuin opettajilta.	Diat, palautelo- make

OHJEET OPPITUNNIN OSIOIHIN

Oppitunnin esittely

Kerro oppitunnin aiheesta. Oppitunnilla käsitellään viisasta liikkumista koulumatkaliikkumisen näkökulmasta. Tavoitteena on saada paljon keskustelua aikaiseksi mahdollisimman monen eri parin kanssa, ilmaista omia mielipiteitä sekä kuunnella toisen ajatuksia.

Aktivoiva lämmittely: Tuolileikki

- Tavoite nostattaa vireystilaa, herättää aivot aktiiviseen työskentelyyn, johdatella oppitunnin aiheeseen
- Oppilaat istuvat tuoleille rinkiin, yksi oppilas jää keskelle seisomaan.
- Opettaja ilmoittaa, ketkä vaihtavat paikkaa, esimerkiksi "Kaikki ne, jotka tulivat pyörällä kouluun." tai "Vaihda paikkaa, jos tulit pyörällä kouluun." Myönteisesti vastaavat sekä keskelle jäänyt vaihtavat yrittäen päästä vapautuneelle tuolille. Paikkaa ei saa vaihtaa vierustoverin kanssa eikä omalle tuolille saa istua uudestaan.
- Opettaja voi kysyä keskelle jääneeltä tarkentavia kysymyksiä liittyen väittämään. Esimerkiksi "Miksi valitsit tänään pyöräilyn?", "Pyöräilitkö yksin vai kaverin kanssa?", "Käytitkö pyöräillessä kypärää?"

Oppitunnin teemaan liittyviä väittämiä

- kaikki ne, jotka tulivat tänä aamuna pyörällä / kävellen / julkisilla / auton kyydissä
- kaikki ne, jotka omistavat mopon / pyörän / skuutin / skeittilaudan...
- kaikki ne, joiden koulumatka on alle 3 km / alle 5 km/ yli 5 km / yli 7 km jne.
- kaikki ne, jotka pyöräilevät / kävelevät talvella kouluun
- Kaikki ne, jotka käyttävät kypärää pyöräillessään.
- Kaikki ne, jotka kulkevat koulumatkansa yhdessä ystävän kanssa.
- Kaikki ne, jotka ovat joskus myöhästyneet koulusta liikenneongelmien takia.
- Kaikki ne, jotka käyttävät sähköpyörää tai sähköpotkulautaa.
- Kaikki ne, jotka ovat kävelleet kouluun sateessa.
- Kaikki ne, jotka käyttävät heijastimia tai valoja pimeällä liikkueensa.
- Kaikki ne, jotka kulkevat koulumatkansa vanhempien / sisarusten / ystävän kanssa.
- Kaikki ne, jotka ovat joskus eksyneet matkalla kouluun.
- Kaikki ne, jotka käyttävät julkista liikennettä vain osan matkasta ja kävelevät loput.
- Kaikki ne, joiden koulumatka kestää alle 10 minuuttia / yli 30 minuuttia jne.
- Kaikki ne, jotka viettävät koulumatkalla aikaa lukien / kuunnellen musiikkia / tehden koulutehtäviä.
- Kaikki ne, jotka joutuvat vaihtamaan kulkuneuvoa koulumatkan aikana.

Vaihtoehtoinen rahoittava lämmittely: Puhepiiri

- Tavoite laskea ylivirittynyttä, levotonta vireystilaa, odottaa omaa vuoroa, kuunnella, tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä johdatella oppitunnin aiheeseen
- Oppilaat istuvat tuoleille rinkiin. Opettaja kertoo puhepiirin säännöt.
- Puhekapula/puhepehmo toimii puhevuoron jakajana siirtyen vuorollaan puhujalta toiselle
- Puhekapula kiertää piirissä aina vieruskaverille. Puhekapulaa ei saa heittää.
- Puhekapulan haltija puhuu omalla vuorollaan, muuta ovat hiljaa ja kuuntelevat.
- Saa sanoa saman kuin toinen puhuja. Jos ei halua puhua, saa puhekapulan siirtää eteenpäin sanomalla ”ohi”.
- Kun puhekapula on kiertänyt kaikilla, tarjotaan ohittaneille vielä uutta mahdollisuutta puhua.

Pyydä osallistujia kertomaan itsestään ja tämänhetkisestä tunnetilastaan seuraavalla tavalla. Jos olisit jokin liikkumismuoto (kävely, juoksu, pyöräily, skootteri, juna, lentokone jne.), mikä liikkumismuoto olisit? Voit halutessasi perustella valintaa. Kerro myös millaisessa säätilassa tulit tänään kouluun. Säätila kuvastaa tämän hetken mielialaasi. Halutessasi voit perustella säätilaa.

Esimerkiksi näin: Minä olen punainen Ferrari, koska olen nopea ja sähkökkä. Tulin tänään kouluun pyörremyrskyn läpi, koska elämä on tällä hetkellä pienoista sekasortoa ja kaaosta.

Opettaja voi myös valita pelkästään liikkumismuodon tai säätilan. Tunnin lopussa voi myös pyytää oppilailta palautetta tunnista: ”Millaisessa säätilassa kuljet matkan koulusta kotiin?”

Paripiiri

Pyydä oppilaita siirtämään joka toinen tuoli piirin keskustaan niin, että tuolit tulevat paripiiriksi vastakkain. Kerro paripiirin säännöt.

- Kun opettaja antaa merkin ulkorinki puhuu ja sisärinki kuuntelee opettajan antamasta aiheesta (diat, joissa kysymys) opettajan antamaan merkkiin saakka.
- Merkistä vaihdetaan kuuntelijan ja puhujan rooleja.
- Aina uuden aiheen (diat, joissa kysymys) kohdalla vaihtuu parit ja kertomisjärjestys niin, että kun opettaja sanoo ”siirto” sisärinki siirtyy myötäpäivään yhden tuolin eteenpäin ja puheen aloittamisjärjestys muuttuu.
- Ennen siirtoa opettaja kyselee pareilta millaisia ajatuksia tuli esiin ja näyttää esitysaineistosta kyseistä aihetta koskevat diat.

Puhepiiri esimerkiksi näin:

- Opettajan merkistä ulkorinki kertoo ajatuksistaan, mitä tarkoittaa viisas liikkuminen ja sisärinki kuuntelee → opettajan merkistä sisärinki täydentää ulkorinkiläisen ajatuksia viisaasta liikkumisesta ja sisäpiiri kuuntelee.
- Opettaja kyselee satunnaisilta pareilta mitä asioita tuli esille keskusteltaessa viisaasta liikkumisesta ja näyttää esitysaineistosta ajatuksia täydentäviä dioja.
- Opettaja sanoo "siirto", jolloin sisärinki siirtyy myötöpäivään ja aloittaa parikeskustelun kertomalla ajatuksistaan millaista on ympäristöystävällinen liikkuminen. → osien vaihto
- Opettajan kysely ja esitysaineisto
- "Siirto" nyt ulkorinki siirtyy myötöpäivään jne.

Opettaja voi valita esitysaineistosta keskusteltavat teemat. Osan dioista voi käydä läpi opettajajohtoisemmin. Osa dioista on ns. "Nice to know" osastoa, joka soveltuu paremmin 2. asteelle riippuen siitä, millaisia asioita opettaja haluaa opetuksessaan painottaa. Tämän esityksen lopussa on lisätietoa diojen teemoista.

Tehtävät

Opettaja valitsee ryhmälleen sopivat tehtävät ottaen huomioon käytettävissä olevan ajan sekä oppilaiden taitotason. Tarkoitus on työskennellä pareina tai ryhmässä. Tehtäviä voi myös eriyttää oppilaiden mielenkiinnon mukaan eli antaa oppilaiden valita itselleen mieluisan tehtävän / tehtävät.

Tehtävä 1

Säännöllisellä liikunnalla on kauaskantoisia myönteisiä seurauksia niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Millaisia myönteisiä vaikutuksia säännöllisellä, aktiivisella koulu- ja työmatkaliikumisella on

a) yksilön

b) yhteiskunnan näkökulmasta?

Lisätehtävä: Tehkää posterit. Julisteen tekemiseen voi käyttää esim. [Adobe Express for Education](#) (saatavilla myös sovellus tabletille tai puhelimelle) tai [Canvaa](#), josta on saatavilla [Education versio](#) (saatavilla myös sovellus tabletille tai puhelimelle).

Vastaus:

Säännöllisellä liikunnalla, kuten kävelyllä kouluun tai pyöräilyllä työpaikalle, on kauaskantoisia myönteisiä seurauksia niin yksilölle kuin yhteiskunnalle.

a) Säännöllisesti tehtävä aktiivinen koulu- ja työmatkaliikuminen vähentää useiden kansantautien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja masennuksen riskiä. Liikunta vaikuttaa moniin pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin, kuten korkeaan verenpaineeseen, ylipainoon ja veren rasva-arvoihin. Liikunta parantaa mielialaa, vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa unen laatua. Säännöllinen liikunta voi vahvistaa immuunijärjestelmää ja vähentää sairastelua.

b) Liikkumattomuus on yhteydessä yhteiskunnalle muodostuviin terveydenhuollon suoriin kustannuksiin (sairauksien hoito) sekä tuottavuuden menetyksestä aiheutuviin kustannuksiin, kuten sairauspoissaoloihin.

Tehtävä 2

Ideoikaa valitsemallenne kouluasteelle (alakoulu, yläkoulu, toinen aste) kävelyä- ja pyöräilyä edistävä kampanjaviikko.

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

1. Määritellä kampanjan tavoitteet ja kohderyhmä.
2. Suunnitella viikon ohjelma ja aktiviteetit.
3. Pohtia, miten kampanja motivoi oppilaita osallistumaan.
4. Sisällyttää kampanjaan yhteisöllisyyttä edistäviä elementtejä.
5. Korostaa turvallisuuden merkitystä.
6. Näyttää kampanjan ympäristövaikutukset.
7. Seurata kampanjan edistymistä ja kerätä palautetta.

Tehtävän vastaukset vaihtelevat.

Tehtävä 3

Perustelkaa, miksi Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) mukaan polkupyörä on planeetan paras kulkuneuvo.

Lisätehtävä: Tehkää infograafi. Infograafin tekemiseen voi käyttää esim. [Adobe Express for Education](#) (saatavilla myös sovellus tabletille tai puhelimelle) tai [Canvaa](#), josta on saatavilla [Education versio](#) (saatavilla myös sovellus tabletille tai puhelimelle).

Vastaus:

YK:n mukaan polkupyörä on yksi parhaista kulkuneuvoista planeetallamme muun muassa näistä syistä:

- Ympäristöystävällisyys: Polkupyörät eivät tuota päästöjä, mikä auttaa vähentämään ilmansaasteita ja torjumaan ilmastonmuutosta.
- Terveysvaikutukset: Pyöräily edistää fyysistä aktiivisuutta, mikä vähentää monien sairauksien (esim. sydänsairaudet, diabetes) riskiä.
- Kustannustehokkuus: Polkupyörät ovat edullisia hankkia ja ylläpitää verrattuna moottoriajoneuvoihin.
- Liikenteen sujuvuus: Pyöräily vähentää liikenteen ruuhkia ja parantaa liikenteen sujuvuutta kaupungeissa.
- Sosiaalinen tasa-arvo: Polkupyörät tarjoavat edullisen liikkumismuodon, joka on kaikkien saatavilla, ja ne voivat parantaa erityisesti naisten ja tyttöjen pääsyä koulutukseen ja työpaikoille.
- Kestävä kehitys: Polkupyörät tukevat kestävä kehityksen tavoitteita, kuten köyhyyden vähentämistä (edullinen, voi säästää pienituloisten rahaa, voi parantaa työllisyysmahdollisuuksia) ja terveyden edistämistä.

Tehtävä 4

Mitkä seuraavista globaaleista terveysuhkista on suoraan tai välillisesti ratkaistavissa viisaan liikkumisen avulla?

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveysuhkia ovat mm.

- ilmastonmuutos ja ympäristön saasteet
- tarttumattomat taudit (esim. sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, diabetes)
- tartuntataudit (esim. influenssa, COVID-19)
- mielenterveysongelmat (yhteisöllisyys)
- aliravitsemus ja ruokaturva
- liikunnan puute ja epäterveelliset elämäntavat

Vastaus:

Viisas liikkuminen voi olla osa kaikkien lueteltujen globaalien terveyshaasteiden ratkaisua suoraan tai välillisesti.

- Ilmastonmuutos ja ympäristön saasteet: Viisas liikkuminen vähentää hiilijalanjälkeä ja vaikuttaa siten suoraan ilmastonmuutokseen. Viisas liikkuminen vähentää yksityisautoilusta syntyviä ympäristön saasteita sekä melua.
- Tarttumattomat taudit: Liikkumattomuus on merkittävä tarttumattomien tautien riskitekijä. Säännöllinen koulu- ja työmatkaliikunta vaikuttavat monien sairauksien riskitekijöihin, kuten korkea verenpaine, ylipaino ja veren rasva-arvot.
- Mielenterveysongelmat: Viisas liikkuminen on yhteisöllisempää ja voi vähentää yksinäisyyden tunnetta sekä parantaa mielenterveyttä. Säännöllinen liikunta, kuten koulu- tai työmatkojen aktiivinen kulkeminen voivat parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusta.
- Aliravitsemus ja ruokaturva: Viisas liikkuminen vaikuttaa aliravitsemukseen ja ruokaturvaan välillisesti, koska se hillitsee ilmastonmuutosta. Mitä enemmän ilmasto lämpenee, sitä pahempia vaikutuksia sillä on muun muassa ruokaturvaan, elinoloihin ja luonnon monimuotoisuuteen.
- Liikunnan puute ja epäterveelliset elämäntavat: Arkiliikunnan, kuten koulu- ja työmatkojen kulkeminen lihasvoimin, on helppo tapa lisätä arkiaktiivisuutta.

Tehtävä 5

Kehittäkää mobiilisovellus, joka kannustaa käyttäjiä liikkumaan ympäristöystävällisesti. Sovelluksen tulee olla motivoiva ja yhteisöllisyyttä edistävä.

Käyttäkää seuraavia ohjeita suunnittelun tukena:

- Määritellä tavoitteet ja kohderyhmä.
- Miten käyttäjiä motivoidaan liikkumaan enemmän (palkitsemisjärjestelmä)?
- Millaisia yhteisöllisyyttä edistävät ominaisuuksia sovellukseen sisällytetään?
- Miten käyttäjä näkee liikkumisensa ympäristövaikutukset?
- Miten sovelluksessa hyödynnetään mobiililaitteiden ominaisuuksia?

Vastaus:

Vastaukset vaihtelevat.

Tehtävä 6

Perustelkaa väittämä: Hitaat liikkumismuodot edistävät tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

“Hitaat liikkumismuodot” termiä käytetään yleisesti kaupunkisuunnittelussa ja terveyden edistämässä. Termillä viitataan yleensä kävelyyn, pyöräilyyn sekä muihin kevyen liikenteen liikkumismuotoihin.

Vastaus:

Hitaat liikkumismuodot, kuten kävely, pyöräily ja muut kevyen liikenteen muodot, voivat edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta monin tavoin. Tässä muutamia näkökulmia:

- Saavutettavuus ja tasa-arvo: Hitaat liikkumismuodot ovat usein helposti saavutettavissa kaikille, riippumatta taloudellisesta tilanteesta. Ne eivät vaadi kalliita välineitä tai esim. jäsenyksiä, mikä tekee niistä inklusiivisia ja yhdenvertaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi polkupyörät tarjoavat edullisen liikkumismuodon, joka on kaikkien saatavilla, ja ne voivat parantaa erityisesti naisten ja tyttöjen pääsyä koulutukseen ja työpaikoille.
- Yhteisöllisyys: Kävely ja pyöräily voivat edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Ne tarjoavat mahdollisuuden kohdata muita ihmisiä ja luoda yhteisöllisyyden tunnetta. Tämä voi vähentää yksinäisyyden tunnetta sekä parantaa mielen-terveyttä.
- Terveysvaikutukset: Hitaat liikkumismuodot edistävät fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Ne voivat esimerkiksi vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja edistää yleistä terveyttä, joka on erityisen tärkeää terveyserojen kaventamiseksi sekä haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien näkökulmasta.
- Ympäristöystävällisyys: Hitaat liikkumismuodot ovat ympäristöystävällisiä ja vähentävät liikenteen päästöjä. Tämä edistää kestävästä kehityksestä ja parantaa kaikkien elinympäristöä.
- Turvallisuus: Kaupunkisuunnittelu, joka tukee hitaita liikkumismuotoja, voi parantaa kaikkien turvallisuutta. Esimerkiksi hyvin suunnitellut pyörätiet ja kävelyreitit vähentävät liikenneonnettomuuksien riskiä.

Reflektointi ja palaute

Mitä uutta opit? Miten voisit tuoda oppimaasi omaan arkeesi?

Vapaaehtoisesti täytettävä palaute. LIITO ry toivoo saavansa palautetta oppitunnista sekä materiaaleista niin oppilailta kuin opettajilta. Linkki palautelomakkeeseen:

<https://forms.gle/46oEEDgDPWwczL9A>

Opettaja voi hyödyntää palautteenannossa vaihtoehtoista lämmittelytehtävää: Millaisessa säätilassa kuljet matkan koulusta kotiin? Säätila kuvastaa tunnin jälkeistä mielentilaa.

VAIHTOEHTOISIA TEHTÄVIÄ OPPITUNNILLE

Muutamia ehdotuksia oppitunnille muista materiaaleista:

- Toiminnallinen tehtävä esimerkiksi tunnin aloitukseen: [Mikä kulkumuoto olen? - kyselyharjoitus](#) (www.liikenneturva.fi). Tulosta ja leikkaa [tienkäyttäjäroolit](#) (pdf)
- [Viisaan liikkumisen työpaja](#) (www.nuortenakatemia.fi) sisältää useita toiminnallisia tehtäviä
- Video: [Kulkupelillä on väliä!](#) YouTube, Helsingin kaupunkiympäristö

OPPITUNNIN MATERIAALIT

Materiaalit yhtä työpajaa varten ovat:

- Diaesitys
- Tietokone ja videotykki
- Oppitunnin runko
- Tehtävämonisteet
- Opettajan taustamateriaali
- Palautelomake: <https://forms.gle/46oEEDgDPWwcwzL9A>