ESSD 2026 | Koulujen ideapankki

Koulujen ja oppilaitosten toteutusideoita

Ideat on koottu koulujen ESSD vuoden 2026 tapahtumaraporteista teemoittain. Toteuttaneet koulut on merkitty sulkeisiin. Sama idea tai koulu voi esiintyä useassa teemassa.

1. Aktiiviset koulu- ja opiskelumatkat

- **Luokkien kilometrikilpailu**
  Luokat keräävät viikon ajan kävellen tai pyöräillen kuljettuja koulumatkakilometrejä; parhaat suoritukset palkitaan. (Meri-Porin yhtenäiskoulu)
  Kesto: teemaviikko • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Koulumatkakampanja koko kuukaudeksi**
  Kestävää liikkumista käsitellään sloganeissa ja koulumatkakuvissa, ja luokat kilpailevat aktiivisista koulumatkoista. Pyöräilykypärän käyttöä huomioidaan palkitsemisessa. Välitunneilla hyödynnetään myös LIITO ry:n Etsi hyvä syy liikkua! -materiaalia. (Haapajärven yläaste)
  Kesto: useita viikkoja • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Koulumatkat näkyviin seinäjulisteeseen.**
  Oppilaat merkitsevät julisteeseen, millä kulkutavalla saapuivat kouluun. (Haapaveden yläkoulu)
  Kesto: päivästä viikkoihin • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Pyöräilytaitorata nuoremmille.**
  Tukioppilaat suunnittelevat ja ohjaavat viisi rastia: katsastus, huolto, pyörätemput, taitoajo ja koulumatkasimulaatio. (Varpaisjärven koulu)
  Kesto: päivästä viikkoihin • Kohderyhmä: alakoulu; vanhemmat oppilaat ohjaajina • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Koulumatkalupaus ja pieni tehtävä.**
  Opiskelija valitsee kahdesta tehtävästä: kävelee tai pyöräilee parkkialueen ympäri tai etsii oppilaitoksesta aktiiviset opsikelumatkat -tarran. Toiminnan jälkeen hän tekee koulumatkalupauksen, joka toimii arvonnan osallistumislipukkeena; osallistujille jaetaan heijastimet. (Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä, Haapaveden toimipiste)
  Kesto: päivästä viikkoihin • Kohderyhmä: toinen aste • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Koulumatkalupaukset ja tarratehtävä**
  Oppilaat etsivät LIITO ry:n Etsi hyvä syy liikkua! -materiaalin tarroja ja tekevät oman koulumatkalupauksensa. (Rantakylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: päivästä viikkoihin • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Hyötyliikuntakysely**
  Opiskelijat ilmoittavat aktiivisten koulumatkojen kilometrimäärät, jotka yhdistetään taukolenkin kilometreihin. (Etelä-Tapiolan lukio)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: toinen aste • Valmistelutarve: kevyt

- **Liikuntaminuutit ja hyötyliikunta**
  Liikuntaviikolla kerätään liikuntaminuutteja ja nostetaan esiin aktiiviset koulumatkat sekä hyötyliikunta. (Tähtikunnan koulu, Sodankylä)

Kesto: teemaviikko • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

2. Liikunnalliset välitunnit ja tauot

- **Ruuduttomat ruokavälitunnit**
  Pitkä ruokavälitunti vietetään ilman älylaitteita; tarjolla on lainattavia välineitä ja säännöllisiä liikuntavälitunteja. (Oulunkylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Välituntikisojen sarja**
  Usean viikon aikana järjestetään eri lajeissa kilpailuja, esimerkiksi frisbeegolfissa, hyppynarussa, koripallossa ja limbossa. (Suomalais-venäläinen koulu)
  Kesto: useita viikkoja • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Etsi hyvä syy liikkua! -etsintätehtävä**
  Välitunneilla etsitään kouluun piilotettuja LIITO ry:n Etsi hyvä syy liikkua! -materiaalin liikkumisteemaisia lappuja tai tarroja. (Haapajärven yläaste; Rantakylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Etsi apulaisreksi -kilpailu**
  Koulun sisätiloihin ja pihalle piilotetaan apulaisrehtorin kuvia, joita oppilaat etsivät. (Haapaveden yläkoulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Oppilaiden liikuntapisteet**
  Oppilaskunnan liikkuvaksit suunnittelevat ja ohjaavat koko koululle liikunnallisen välitunnin. (Keski-Palokan koulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Monipuoliset pihapelit**
  Välitunneilla järjestetään pallo- ja seurapelejä sekä omatoimista liikuntaa koulun pihalla. (Oulunkylän yhtenäiskoulu; Kesämäen koulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Kaskiniityn taukolenkki**
  Koulun lähiympäristöön merkitään lyhyt lenkki, jota kierretään oppitunneilla ja omalla ajalla. (Etelä-Tapiolan lukio)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: toinen aste • Valmistelutarve: kevyt

3. Oppilaiden osallisuus ja vertaisohjaus

- **Tukioppilaat liikunnanohjaajina**
  Vanhemmat oppilaat suunnittelevat, rakentavat ja ohjaavat nuoremmille oppilaille pyöräilytehtäviä. (Varpaisjärven koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: alakoulu; vanhemmat oppilaat ohjaajina • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Oppilaskunnan yhteisliikunta**
  Oppilaskunnan hallitus ohjaa esimerkiksi parifutista, yhteistanssia ja hippaa. (Myrskylän koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Oppilasvetoiset kouluradion päivänavaukset**
  Oppilaat esittelevät päivittäin liikunnan teemoja, kuten koulumatkoja, toiminnallista oppimista ja lajikokeiluja. (Saimaanportin yhtenäiskoulu)
  Kesto: päivittäin, lyhyt hetki • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Liikkuvaksien välitunti**
  Oppilaskunnan liikkuvaksit toteuttavat liikunnallisen välitunnin koko koululle. (Keski-Palokan koulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Tukioppilaiden ryhmäyttävät leikit**
  Tukioppilaat ohjaavat uusille seitsemäsluokkalaisille yhteisiä liikunnallisia leikkejä. (Pohjankartanon koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: 7. luokka • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Yhteinen temppurata**
  Oppilaat ja opettajat rakentavat yhdessä pihalle temppuradan. (Lasten sairaalaopetus)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

4. Koko koulun yhteiset haasteet ja tapahtumat

- **Koko koulun kävelytapahtuma**
  Kaikki oppilaat kiertävät koulun lähirataa, ja kierrokset voidaan laskea yhteiseksi kilometrimääräksi. Huoltajat voivat osallistua. (Ristiina)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: koko koulu • Valmistelutarve: kohtalainen

- **UNICEF-kävely ja liikuntapassi**
  Kävelyn kilometrit merkitään passiin tarroilla. Päivään yhdistetään hyväntekeväisyys ja yhteinen aamupala. (Pusulan koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Porrashyppelytempaus**
  Koko koulun yhteisessä puolen tunnin tapahtumassa kerätään porrashyppyjä. (Ruusutorpan koulu)
  Kesto: 30 min • Kohderyhmä: koko koulu • Valmistelutarve: kevyt

- **Kahden pelaajan yhteinen salibandymaila**
  Luokat pelaavat turnauksen, jossa kaksi pelaajaa käyttää samaa mailaa; koko koulu seuraa finaalia. (Pyhäselän koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Yhteinen jalkapalloturnaus**
  Koulupäivään sisältyy luokkien jalkapalloturnaus, jonka finaalia koulu seuraa yhdessä. (Haapajärven yläaste)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Yhteisöllinen ultimate-turnaus**
  Kahden koulun oppilaat muodostavat sekajoukkueita ja tuomitsevat pelejä itse reilun pelin hengessä. (Helsingin kansainvälinen koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: laaja

- **Oppilaiden oma liikuntaviikko**
  Koulussa toteutetaan vuosittainen liikuntaviikko, jonka aikana kerätään liikuntaminuutteja. (Tähtikunnan koulu, Sodankylä)
  Kesto: teemaviikko • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **BeActive-haastekortti**
  Oppilaat keräävät viikon tehtävistä rasteja korttiin; tietty määrä rasteja oikeuttaa palkintoarvontaan. (Saimaanportin yhtenäiskoulu)
  Kesto: teemaviikko • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

5. Luontoliikunta, retket ja lähiympäristö

- **Koko koulun ulkoilu- ja retkiviikko**
  Koulumatkakampanjaan yhdistetään retkiä ja ulkoilua eri päivinä. (Meri-Porin yhtenäiskoulu)
  Kesto: päivästä viikkoihin • Kohderyhmä: koko koulu • Valmistelutarve: laaja

- **Suunnistus ja metsäretket**
  Eri luokka-asteet liikkuvat lähiluonnossa, suunnistavat ja toteuttavat ulkona oppimista. (Rantakylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: oppitunneista koko päivään • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Luokka-asteittain erilaiset retket**
  Seitsemäsluokkalaiset kävelevät luontotehtäviin, kahdeksasluokkalaiset ulkopeleihin ja yhdeksäsluokkalaiset muun muassa köysilaskeutumiseen ja slacklineen. (Linnainmaan koulu)
  Kesto: oppitunneista koko päivään • Kohderyhmä: 7. luokka • Valmistelutarve: laaja

- **Kaupunkisuunnistus**
  Yhdeksäsluokkalaiset suunnistavat keskustassa ja tutustuvat patsaisiin, rakennuksiin sekä kulttuurikohteisiin. (Pohjankartanon koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Yöpymisen sisältävä retki**
  Osa oppilaista toteuttaa ESSD-viikolla yön yli kestävän retken. (Haapaveden yläkoulu)
  Kesto: teemaviikko • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: laaja

6. Liikkuminen osana oppimista ja lajikokeilut

- **Liikunta- ja lukupäivä**
  Lukeminen yhdistetään luokka-asteittain temppuratoihin, retkiin, luontotehtäviin ja liikuntalajeihin. (Linnainmaan koulu)
  Kesto: oppitunneista koko päivään • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Valinnainen liikuntailtapäivä**
  Oppilaat valitsevat mieleisensä lajin monipuolisesta tarjonnasta, kuten padelista, tanssista, ilma-akrobatiasta tai kalastuksesta. (Lyseon peruskoulu, Joensuu)
  Kesto: oppitunneista koko päivään • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: laaja

- **Yhteistyökumppanin lajikokeilupäivä**
  Koulussa tutustutaan eri liikuntavälineisiin, peleihin ja lajeihin yhteistyössä alueellisen liikuntatoimijan kanssa. (Saimaanportin yhtenäiskoulu)
  Kesto: oppitunneista koko päivään • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: laaja

- **Toiminnalliset tiedonhakutehtävät**
  Tiedonhakua ja muuta oppimista yhdistetään koulupäivän aikaiseen liikkumiseen. (Rantakylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

- **Lajikokeilut ja ryhmäytyminen**
  Kahdeksasluokkalaiset osallistuvat lajikokeilutapahtumaan ja seitsemäsluokkalaiset ryhmäyttäviin leikkeihin. (Pohjankartanon koulu)
  Kesto: yksi oppitunti tai tapahtuma (arvio) • Kohderyhmä: 7. luokka • Valmistelutarve: kohtalainen

7. Toiminnan jatkuvuus ja koulun arjen käytännöt

- **Kuukausittainen Tour de Lauttakylä**
  Luokat kävelevät tai juoksevat lyhyitä lenkkejä ja seuraavat kartalla, kuinka pitkälle yhteiset kilometrit vievät. Kampanja jatkuu lukuvuoden ajan. (Lauttakylän koulu)
  Kesto: lukuvuoden aikana / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Säännölliset liikuntavälitunnit**
  Koulun viikko-ohjelmaan kuuluu ohjattuja liikuntavälitunteja ja kahdesti viikossa kenttävälitunti. (Oulunkylän yhtenäiskoulu)
  Kesto: välitunti / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Toistuva liikuntaviikko**
  Jo viidettä kertaa järjestetty liikuntaviikko tekee liikuntaminuuttien keräämisestä koulun perinteen. (Tähtikunnan koulu, Sodankylä)
  Kesto: lukuvuoden aikana / toistuvasti • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kevyt

- **Välituntikilpailujen jatkaminen**
  Usean viikon kilpailusarja antaa mallin myös tapahtumaviikon jälkeiseen välituntitoimintaan. (Suomalais-venäläinen koulu)
  Kesto: useita viikkoja • Kohderyhmä: sovellettavissa eri vuosiluokille (arvio) • Valmistelutarve: kohtalainen

Aineisto ja käyttöhuomiot

Lähteenä on käytetty ESSD 2026 raportoinnin tehneiden koulujen raportteja.

Tämä on ideapankki, ei koulujen raporttien sanatarkka jäljennös. Kuvaukset on tiivistetty ja ryhmitelty teemoittain. Kesto- ja kohderyhmätiedot perustuvat raportteihin mikäli ne on ilmoitettu raportissa. muutoin ne ovat suuntaa antavia. Valmistelutarve on arvio.

Valmistelutarpeen asteikko:

kevyt = voidaan toteuttaa pääosin olemassa olevilla välineillä

kohtalainen = vaatii etukäteissuunnittelua, materiaaleja tai ohjaajien järjestämistä

laaja = edellyttää esimerkiksi useiden ryhmien, retkikohteiden tai yhteistyökumppanien koordinointia.