

# Liito ry

## Lihasvoimin kouluun! – opetusmateriaali koulumatkaliik- misesta yläkouluun ja toiselle asteelle

### OPPITUNNIN RUNKO

Oppitunti on suunniteltu toteutettavaksi toiminnallisesti. Opettaja voi käydä kaikki viisaan liikkumisen 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     | <b>Oppitunnin esittely.</b> Kerrotaan oppitunnin sisällöstä ja tarkoituksesta.                                                                                               | Tuoda esiin käsiteltävä aihe.                                                                                                                      | Diat                                          |
| 10 min    | <b>Lämmittely.</b><br>"Vaihda paikkaa, jos..." -leikki johdattelee käsiteltävään aiheeseen.<br>Vaihtoehtoinen lämmittely, jos ryhmä on levoton ja ylivirittynyt.             | Energiatason lisääminen ja aivojen herättely aktiiviseen työskentelyyn.                                                                            | Kysymykset                                    |
| 20–60 min | <b>Paripiiri</b><br>Paripiiri -menetelmää hyödyntäen käydään läpi oppitunnin esitysaineisto ja opiskeltava asia.                                                             | Kohtaaminen, keskustelu, kuuntelu, ajatusten jakaminen, viisaan liikkumisen hyödyt                                                                 | Diat                                          |
| 10–20 min | <b>Ryhmätyöskentely: Tehtävät</b><br>Materiaalista löytyy eri tasoisia tehtäviä, joista opettaja voi valita sopivimmat käytettävissä oleva aika sekä ryhmän taso huomioiden. | Valituista tehtävistä riippuen: Pohtia liikkumisvalintojen merkitystä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Luovia                                 | Diat, omat liikkumiskartat ja kynä jokaiselle |
| 10 min    | <b>Reflektio ja palaute</b><br>Mitä uutta opit? Miten voisit tuoda oppimaasi omaan arkeesi?<br>Vapaaehtoisesti täytettävä palaute.                                           | Reflektointi, liittäminen omaan elämään.<br>LIITO ry toivoo saavansa palautetta oppitunnista sekä materiaaleista niin oppilailta kuin opettajilta. | Diat, palautelomake                           |

## 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 liikkuessaan.
- 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 pariksi 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 esityksaineistosta 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 esityksineistosta ajatuksia täydentäviä dioja.
- Opettaja sanoo "siirto", jolloin sisärinki siirtyy myötöpäivään ja aloittaa parikeskustelun kertomalla ajatuksistaan millaista on ympäristöystävällinen liikkuminen. → osien vaihto
- Opettajan kysely ja esityksineisto
- "Siirto" nyt ulkorinki siirtyy myötöpäivään jne.

Opettaja voi valita esityksineistosta 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 käytettävissä olevan ajan ja oppilaiden taitotason mukaan. Tehtävät on suunniteltu toteutettaviksi pareittain tai pienryhmissä, mutta osa niistä soveltuu myös yksilötehtäviksi. Esimerkiksi tehtävä 10 on tarkoitettu puhtaasti yksilötehtäväksi.

Tehtäviä voi eriyttää oppilaiden mielenkiinnon ja vahvuuksien mukaan. Oppilaille voi myös antaa mahdollisuuden valita itselleen mieluisan tehtävän tai tehtäviä.

### 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. Pohtikaa, miten kampanja motivoi oppilaita osallistumaan.
4. Sisällyttäkää kampanjaan yhteisöllisyyttä edistäviä elementtejä.
5. Korostakaa turvallisuuden merkitystä.
6. Näyttäkää kampanjan ympäristövaikutukset.
7. Seuratkaa kampanjan edistymistä ja kerätkää 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:

- Määritelkää 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?

**Tehtävän vastaukset vaihtelevat.**

## Tehtävä 6

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

”Hitaat liikkumismuodot” termiä käytetään yleisesti kaupunkisuunnittelussa ja terveyden edistämisessä. 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.

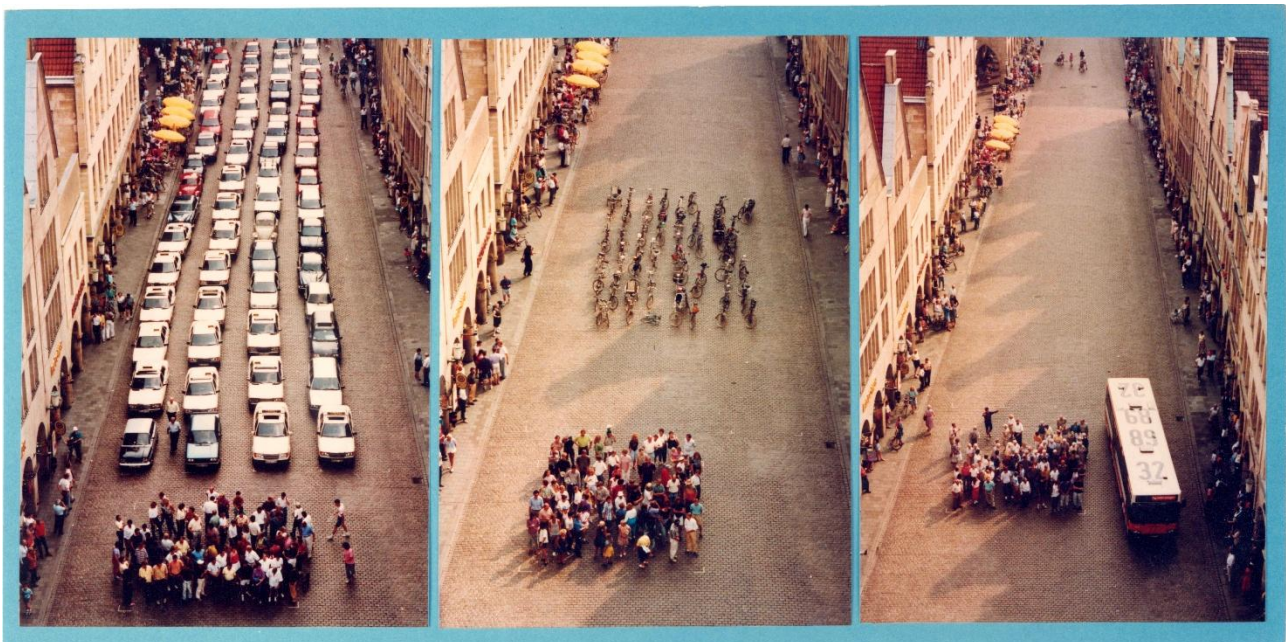


## Tehtävä 7

Millaisia etuja pyöräilyssä on Ivan Illichin tekstin sekä seuraavan kuvan pohjalta. Millainen olisi kaupunki, jossa suurin osa ihmisistä liikkuisi pyörällä autoilun sijaan?

*Yhden auton paikalle mahtuu 19 polkupyörää. Saman verran tilaa, jonka yksi auto tarvitsee liikkuaan, riittää 30 pyörälle. Jos 40 000 ihmistä kuljetetaan sillan yli tunnissa, tarvitaan 12 kaistaa autoille, neljä busseille, kolme junille – mutta vain kaksi kaistaa pyöräilijöille. Polkupyörä on liikumisväline, joka vie vähän tilaa, kuluttaa vähän energiaa ja antaa vapauden liikua estämättä muiden mahdollisuuksia.*

Ivan Illich, *Energy and Equity* (1978)



Lähde: City of Münster, press office

### Vastaus:

Vastaukset vaihtelevat. Alle listattu pyöräilyn etuja Illichin tekstin ja kuvan pohjalta.

- Vie vähän tilaa: yksi auto vie tilaa 19 pyörältä, ja liikkeessä 30 pyörältä.
- Energiatehokas: pyöräily kuluttaa vähän energiaa verrattuna moottoriajoneuvoihin.
- Vapaus liikkua: pyöräilijä ei estä muiden liikkumista, toisin kuin autojen ruuhkat.
- Ympäristöystävällinen: ei tuota päästöjä, ei melua.
- Edullinen: pyörä on halpa hankkia ja ylläpitää.
- Terveystyö: fyysinen aktiivisuus tukee sekä kehon että mielen hyvinvointia.
- Sosiaalinen: pyöräily mahdollistaa kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä.
- Nopeus lyhyillä matkoilla: kaupunkialueilla pyörä voi olla nopeampi kuin auto.

### Millainen olisi pyöräilypainotteinen kaupunki?

Rauhallisempi ja hiljaisempi: vähemmän liikenteen melua ja stressiä.

- Turvallisempi: vähemmän liikenneonnettomuuksia.

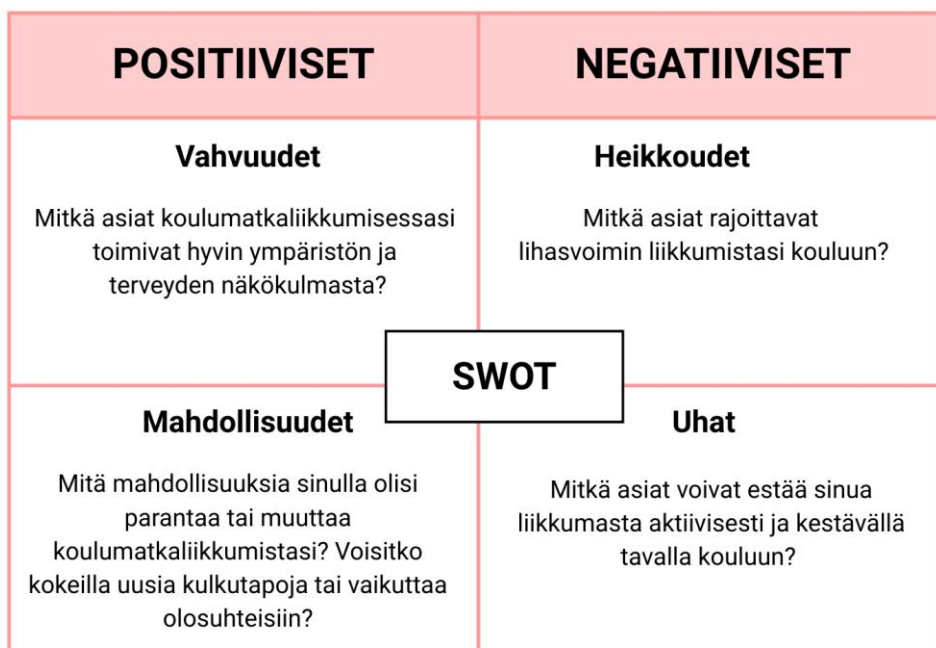


- Vihreämpi: enemmän tilaa puistoille, kävelyalueille ja pyöräteille.
- Yhteisöllisempi: ihmiset kohtaavat toisiaan helpommin.
- Terveempi väestö: enemmän arkiliikuntaa.
- Vähemmän ruuhkia: sujuvampi liikkuminen.
- Taloudellisesti kestävämpi: vähemmän infrastruktuurikustannuksia.
- Ilmastoystävällinen: pienemmät hiilidioksidipäästöt.

## Tehtävä 8

Tee SWOT-analyysi omasta koulumatkaliikumisestasi. SWOT-analyysi auttaa sinua tarkastelemaan omaa koulumatkaliikukumistasi neljästä näkökulmasta:

- Vahvuudet (Strengths)
- Heikkoudet (Weaknesses)
- Mahdollisuudet (Opportunities)
- Uhat (Threats)



## Vastaus:

Esimerkkejä mahdollisesti esille tulevista vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista sekä uhkista.

### Vahvuudet (positiiviset sisäiset tekijät)

- Aktiiviset koulumatkat virkistävät ja auttaa heräämään aamulla.
- Ulkona liikkuen saa raitista ilmaa.

- Lihasvoimin liikkuesssa huolehtii samalla omasta fyysisestä (liikuntaa), psyykkisestä (liikunta parantaa mielialaa ja vähentää stressiä ja ahdistusta) ja sosiaalisesta (koulumatkojen liikkuminen kaverin kanssa) terveydestä.
- Lihasvoimin liikkuesssa ei saastuta.

### **Heikkoudet (negatiiviset sisäiset tekijät)**

- Aamuisin voi olla väsynyt eikä jaksaa lähteä liikkeelle lihasvoimin.
- Motivaation puute, laiskuus tai tottumus käyttää autoa tai bussia.
- Epävarmuus omasta jaksamisesta tai fyysisestä kunnosta.

### **Mahdollisuudet (positiiviset ulkoiset tekijät)**

- Kaverin kanssa kulkeminen voi tehdä matkasta hauskemman ja lisätä sosiaalista hyvinvointia.
- Koulun kampanja tai haaste voi innostaa kokeilemaan aktiivista koulumatkaa.
- Mahdollisuus yhdistää koulumatkaan musiikin tai äänikirjan kuuntelua.
- Mahdollisuus yhdistää koulumatkaan esteettisiä elämyksiä ja luonnon havainnointia.

## Uhat (negatiiviset ulkoiset tekijät, tulevaisuus)

- Sääolosuhteet, kuten sade tai liukkaus, voivat estää liikkumisen.
- Pitkä välimatka.
- Turvattomuuden tunne tietyillä reiteillä.
- Puutteelliset pyörätiet tai liikenneturvallisuusongelmat.

## Tehtävä 9

Pohtikaa, millainen vaikutus aktiivisilla koulumatkoilla voi olla mielialaan. Etsikää tarvittaessa tietoa liikunnan ja mielialan yhteyksistä ajatustenne tueksi. Kootkaa ryhmän ajatuksista yhteinen ”Hyvän mielen koulumatka” juliste.

Jos juliste tehdään sähköisessä muodossa, sen 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).

## Vastaukset vaihtelevat

Vastaukset vaihtelevat, mutta tutkimusten mukaan liikunta parantaa mielialaa ja auttaa palautumaan. Se vähentää stressioireita, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta.

## Tehtävä 10

Jatkotehtävä: Havainnoi aktiivisten koulumatkojen vaikutuksia omaan mielialaan ja hyvinvointiin.

Valitse yksi tai useampi päivä seuraavan viikon ajalta, jolloin kuljet koulumatkan aktiivisesti esimerkiksi kävellen, pyöräillen tai osan matkasta lihasvoimin. Pidä lyhyttä päiväkirjaa, jossa vastaat kysymyksiin:

- Miten kuljin tänään kouluun?
- Miltä minusta tuntui ennen koulumatkaa?
- Miltä minusta tuntui koulumatkan jälkeen?
- Huomasinko muutoksia mielialassa, vireystilassa tai keskittymisessä koulupäivän aikana?
- Tee lopuksi yhteenveto kokeiluviikosta: mikä toimi, mikä ei, ja mitä opit?

## Vastaukset vaihtelevat

## 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/46oEEDgDPWwcwzL9A>

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](http://www.liikenneturva.fi) (www.liikenneturva.fi). Tulosta ja leikkaa [tienkäyttäjäroolit](#) (pdf)
- Viisaan liikkumisen työpaja ([www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi)) sisältää useita toiminnallisia tehtäviä

Helsingin kaupungin Ilmari - ilmastoviisas liikkua -materiaalien tehtävät

- Video: [Kulkupelillä on väliä!](#) YouTube, Helsingin kaupunkiympäristö sekä [Slaidit videon käsittelyn avuksi](#) (pptx)
- Ilmari – Ilmastoviisas liikkua -materiaalin ja siinä olevien harjoitusten sekä pelin avulla yläkoulujen oppitunneilla voidaan käsitellä liikenteen paikallisia ja globaaleja ympäristövaikutuksia. [Ilmastoviisas liikkua -materiaali \(ppt\)](#)
- Ilmansuojelijat-pelin tavoitteena on lisätä ymmärrystä liikkumisen ilmasto- ja ympäristövaikutuksista sekä kestävästä liikkumisesta hyödyistä, [Ohjeet Ilmansuojelijat-pelin lataamiseen ja pelaamiseen](#) (pdf)
- [Tehtävävihko](#) (pdf 1,5 Mt)

## OPPITUNNIN MATERIAALIT

Materiaalit yhtä oppituntia varten ovat:

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