

Kouluun onnen sain, näin kun tein mie vain...

Pitkästä välitunnista liikuntavälitunnin

Kaikki opet oppilaiden liikuttamisesta innostui, on oppitunnit täynnä liikettä ja oppilaat hymysuin. Tunteja liikkeellä tauotetaan ja näin saatiin oppiminen sekä hyvinvointi paranemaan.

Asetimme hyvinvoinnin etusijalle. Oppilaat liikkuvat, nukkuivat ja söivät terveellisesti. Oppilaat ja opettajat keräsivät kilpaa kilometrejä koulun pankkiin, joilla ansaitsimme mahtavia palkintoja.

Vuosi 2030, koulun piha loistaa, kyselyt kertovat: täällä hyvinvointi voittaa. Oppi kukkii, mieli kirkas ja vapaa, yhdessä kasvetaan – se on meidän tapa.

Rahaa tuli ja hanke puri. Liikunnasta innostui koko koulu. Sen minkä aikuinen tekee edeltä sen lapsi tekee perässä.

Oli vuosi kaksikolme ja saimme liikettä joka päivään. Välkät kiersin koulua kaverin kanssa ja tunneilla tanssin just dancea matematiikan laskujen lomassa. Sain intoa juosta maratonin kaksielän ❤️

Liikkumaan kaikki sain. En pullalla vain, vaan urheilulla.

kerroin ja kannustin, jaoin ja liikuin, eskarista yläkouluun keinoissa kiikuin. Yhessä myös liikuntaa tehtiin, menttiin metsiin. Noustiin ylös ja rynnättiin ulos. Hiphei, liikkumisen ilo vei!

Kouluun onnen sain, näin kun tein mie vain...

Välitunnit sporttasimme, yhteishenkeä nostatimme. Oppitunneilla aivojumpsaa, kuka ensin pakuhuonekoodin purkaa. Vireystilaa säätelimme, läsnäoloharjoituksissa välillä lepäilimme.

keppijumpaa päivittäin oppilaiden kanssa tein ja kollegoille tämän loistoidean vein.

Koko koulun yhteiset, viime vuosina jalkautetut liikuntatapahtumat ovat jääneet osaksi arkea. Lisäksi monet vähemmin liikkuvat ovat löytäneet "tsemppikerhoon", ja saaneet sieltä uutta intoa liikkumise

Pylyt ylös penkeistä nostettiin ja yhdessä metsäretkille lähdettiin. Nautittiin luonnosta ja liikunnan ilosta.

Liitelen. Jumppaan, pumppaan ja opiskelen. Koulussa on kivaa ja kovaa urheilua.

välituntiliikuntaa lisättiin, Välkärit kun vauhtiin päästettiin. Kaikki innolla välitunnilla narua hyppäävät, jalkapalloa pelaavat ja oppitunneilla taukojumpsaa jumppaavat.

Aina kun *vtun kuulin tai prkeleen*, kyykkyjä teimme kymmenen. Kännykkä kun taskusta tuli, oppilailta edut sulii. X-breikkejä tarjosimme pirusti, silloin oppiminen sujui kivasti!

Lyhensimme oppituntia 10 minuuttia ja käytimme tuon 10 minuuttia lihaskuntoharjoitteluun. Lisäsimme kävelyä päivittäin. Annoimme liikuntasalia kokoaikaiseen välituntikäyttöön

Kouluun onnen sain, näin kun tein mie vain...

Oppilaille tietoa
jain Välitunneilta luokkiin
hain Joka välissä kyykyjä
tehtiin Joka ilta löksyjä luettiin

Aloimme yhdessä miettiä, että
mitähän sitä voisi
keksiä. Päätimme aloittaa
porukalla liikkumisen, ja lopettaa
kaiken turhan istumisen. Toinen
toistamme tukien, Rakensimme
paremman huomisen.

hymyillen aina moikattiin, pihalla
kun liikuttiin ja
loikattiin. Hyvinvointi kukki meillä,
kun opiskeltiin enemmän poluilla
ja teillä.

Koulumatka pyörällä tai kävellen,
ja tunnelma luokassakin oli zen.
Puhelimet pysyivät repussa, joten
välitunnilla liikkuminen oli tapissa.

Meillä koulussa kaikilla on hyvä
mieli, kaikilta sujuu yhteinen
liikunnan kieli. Joka päivä
yhdessä liikkua
saamme, liikunnan vinkkejä toisille
jaamme.

Liike auttaa, kaiken muuttaa
voi Se meille kunnon ja riemun
toiaivot toimii ja keho
kääntyy kroppa on vahva ja
mutkalle vääntyy oppiminen on
vahva kaikki vain siksi että
käänsin liikekahvaa