

# vzalo



**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE

# Välkkäri

-opettajanopas

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö



# Välkkäri

## -opettajanopas

### Sisällys

<b>1</b>	<b>Mikä on Välkkäri?</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Miksi Välkkäri-toimintaa?</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Koko koulun yhteinen asia</b>	<b>6</b>
3.1	Välituntitoiminnan yhdysopettaja	6
3.2	Koulun muun henkilökunnan rooli	6
3.3	Kuka Välkkäriksi?	7
<b>4</b>	<b>Ennen Välkkäri-koulutusta</b>	<b>8</b>
4.1	Päätös toiminnan aloittamisesta	8
4.2	Koulutusajankohdan ja -tilan valinta	9
4.3	Toiminnan ja koulutuksen markkinointi oppilaille	9
4.4	Hakeminen Välkkäri-koulutukseen	10
<b>5</b>	<b>Välkkäri-koulutuksen pitäminen oppilaille</b>	<b>11</b>
5.1	Opettaja Välkkäri-kouluttajana	11
5.2	Välkkäri-koulutuksen tavoitteet	12
5.3	Etukäteisvalmistelut	12
5.4	Koulutuksen kokonaisrakenne	13
<b>5.5</b>	<b>Koulutus: Osa 1</b>	<b>14</b>
5.5.1	Etukäteisjärjestelyt	14
5.5.2	Koulutusohjeet sisällöittäin	15
5.5.3	Välitehtävä 1: Välituntipelin suunnittelu	20
5.5.4	Välitehtävä 2: Oman koulun välituntiliikunnan suunnittelun käynnistäminen	21
<b>5.6</b>	<b>Koulutus: Osa 2</b>	<b>22</b>
5.6.1	Etukäteisjärjestelyt	22
5.6.2	Koulutusohjeet sisällöittäin	23
<b>6</b>	<b>Välkkäri-toiminnan käynnistäminen koulutuksen jälkeen</b>	<b>26</b>
6.1	Käynnistyspalaveri	26
6.2	Välkkäreiden tunnukset ja välineet	28
6.3	Välkkäri-toiminnan markkinointi koulun oppilaille	29
6.4	Välkkäri-toiminta välitunneilla käyntiin	30

**Tämä materiaali on sinulle opettaja, joka olet innostunut käynnistämään koulussasi ohjattua välituntitoimintaa. Välkkäri-toiminta sopii niin alakouluun, yhtenäiskouluun kuin yläkouluunkin.**

**Tämä opas sisältää ohjeet siihen, kuinka:**

- A) koulutat koulusi oppilaista Välkkäreitä, jotka ohjaavat koulun muille oppilaille välituntipelejä ja -leikkejä
- B) Välkkäreiden kanssa yhteistyössä suunnittelette ja käynnistätte Välkkäri-toiminnan koulussanne.

3

## 1 Mikä on Välkkäri?

Välkkäri on liikunnasta ja ohjaamisesta innostunut 5.–9. luokan oppilas. Välkkäri-oppilas toimii koulunsa muiden oppilaiden ohjaajana välitunnilla. Oppilaat voivat toimia joko oman ikäryhmänsä vertaisohjaajina tai itseään nuorempien ohjaajina omassa koulussaan. Välkkäri-toiminnan sisältö välituntisin koostuu erilaisista peleistä tai leikeistä tai leikkimielisistä turnauksista.

Välkkäri koulutetaan tehtäväänsä, ja hän organisoii Välkkäri-toimintaa omassa koulussaan yhdessä muiden Välkkäreiden kanssa opettajan tukemana.





## 2 Miksi Välkkäri-toimintaa?



4

### Unelmien välitunti

"Välitunneilla leikitään ja pelataan. Tekemistä löytyy kaikenikäisille. Siellä kukaan ei ole yksin. Toimintaa tapahtuu sekä sisällä että ulkona eri puolilla kouluympäristöä. Opettaja vain valvoo toimintaa."

(Tarvasjoen yhtenäiskoulun oppilaat, 2009)

Välkkäri-toiminnan tavoitteena on, että koulun välitunnit ovat aktiivisia ja liikkuvia. Samalla välitunnit tarjoavat oppilaille hauskaa yhdessäoloa ja tekemistä. Eri luokka-asteet kohtaavat toisensa leikkien tiimellyksessä, mikä avaa uusia mahdollisuuksia luokkarajat ylittävälle ystävyysuhteille. Vanhemmat oppilaat oppivat ottamaan vastuuta nuoremmistaan ja nuoremmat tuntevat olonsa turvallisemmaksi. Useat opettajat ovat todenneet, että mielekkään välituntitoiminnan tarjoaminen vähentää turhautumista ja kiusaamista.

Oppitunnit rauhoittuvat, ja oppilaat jaksavat paremmin keskittyä opiskeluun, kun tauolla on purettu energiaa. Liikkuminen välitunneilla virkistää sekä fyysisesti että henkisesti, ja kartuttaa tehokkaasti päivän fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää.

Välkkäri-oppilaille toiminta mahdollistaa aktiivisen roolin koulun arjessa ja he voivat oikeasti vaikuttaa siihen, mitä koulussa tehdään. Lisäksi he saavat paljon toiminnan organisoinnin ja ohjaamisen kokemusta, josta on hyötyä myöhemmässä elämässä.



## 3 Koko koulun yhteinen asia

### 3.1 Välituntitoiminnan yhdysopettaja

Koulussa kannattaa nimetä vähintään yksi välituntitoiminnan yhdysopettaja, jonka toimenkuvaan Välkäri-toiminnan käynnistäminen ja organisoiminen kuuluvat. Opettajien kokemusten mukaan yhdysopettajan tehtävät työllistävät kohtuullisesti. Kuitenkin yhtenäiskouluissa ja suurissa kouluissa työparijärjestelmä helpottaa erityisesti käynnistämisvaiheen töitä. Mieti siis, tarvitsisitko avuksesi työhön jonkun toisen opettajan.

Koulussa voidaan myös sopia, että yhdysopettajan tehtävien hoitamista kompensoidaan jollakin tapaa. Hyväksi koettu käytäntö on esim. välituntivalvonnoista vapauttaminen.



### 3.2 Koulun muun henkilökunnan rooli

Koulusi muiden opettajien ja muun henkilökunnan tehtävänä on tukea Välkäri-toiminnan onnistumista mm. seuraavin keinoin:

Opettaja

- päästää Välkäri-oppilaat tunnilta aiemmin valmistelemaan ohjattua välituntia
- päästää oman luokkansa oppilaat ajoissa ohjatulle välitunnille, jotta oppilaat pystyvät osallistumaan peliin tai leikkiin alusta saakka
- muistuttaa omia oppilaitaan ohjatusta välitunnista
- kannustaa oppilaita osallistumaan Välkäri-toimintaan. Erityisen tärkeää on kannustaa liikunnallisesti passiivisempia ja arempia oppilaita.
- välituntivalvontavuorossa oleva opettaja kannustaa oppilaita mukaan ja auttaa ohjausvuorossa olevia Välkäreitä tarvittaessa esim. ohjauksessa tai ristiriitatilanteissa.

### 3.3 Kuka Välkkäriksi?

Välkkäri-oppilaina voivat toimia 5.–9.-luokkalaiset. Alakoulussa 5.–6.-luokkalaiset ohjaavat toimintaa muille. Yhtenäiskouluissa yläkoululaiset voivat ohjata sekä ala- että yläkoululaisia. Yläkouluissa Välkkärit toimivat vertaisohjaajina.

Välkkäri ei tarvitse olla itse erityisen hyvä liikunnassa tai missään lajissa. Tärkeintä on olla iloinen ja innostava persoona, joka saa innostettua myös muut mukaan pelaamaan ja leikkimään yhdessä. Välkkäreinä on hyvä olla sekä tyttöjä että poikia. Tällöin käynnistyvä toimintakin houkuttelee todennäköisemmin mukaan molempien sukupuolten edustajia.

#### Välkkäri-oppilaat voivat olla esim.

- urheilua tai liikuntaa harrastavia nuoria
- oman aktiiviurheiluharrastuksen jo lopettaneita nuoria, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta
- koulussa muutenkin aktiivisesti toimivia nuoria kuten oppilaskunnan jäseniä, tukioppilaita tai vertaissovittelijoita
- oppilaita, jotka haluavat oppia uutta, toimia ohjaajina ja päästä organisoimaan koulun omia juttuja yhdessä opettajan ja muiden oppilaiden kanssa
- ylimpien luokkien liikuntaryhmä tai valinnaisen liikunnan ryhmä. Tällöin vastuuta voidaan jakaa esim. siten, että toiset oppilaat toimivat Välkkäreinä ja toiset toiminnan "managereina" huolehtien markkinoinnista ja muiden oppilaiden houkuttelemisesta mukaan.

Koulussa jo aktiivisesti toimivat ovat usein helposti lähestyttäviä ja innostuvat uusista asioista. Näistä syistä heitä on helppo pyytää mukaan. Ennen koulutusta kannattaa pohtia, halutaanko samojen oppilaiden toimivan koulussa useissa eri rooleissa (esim. sekä tukioppilaina että Välkkärinä).

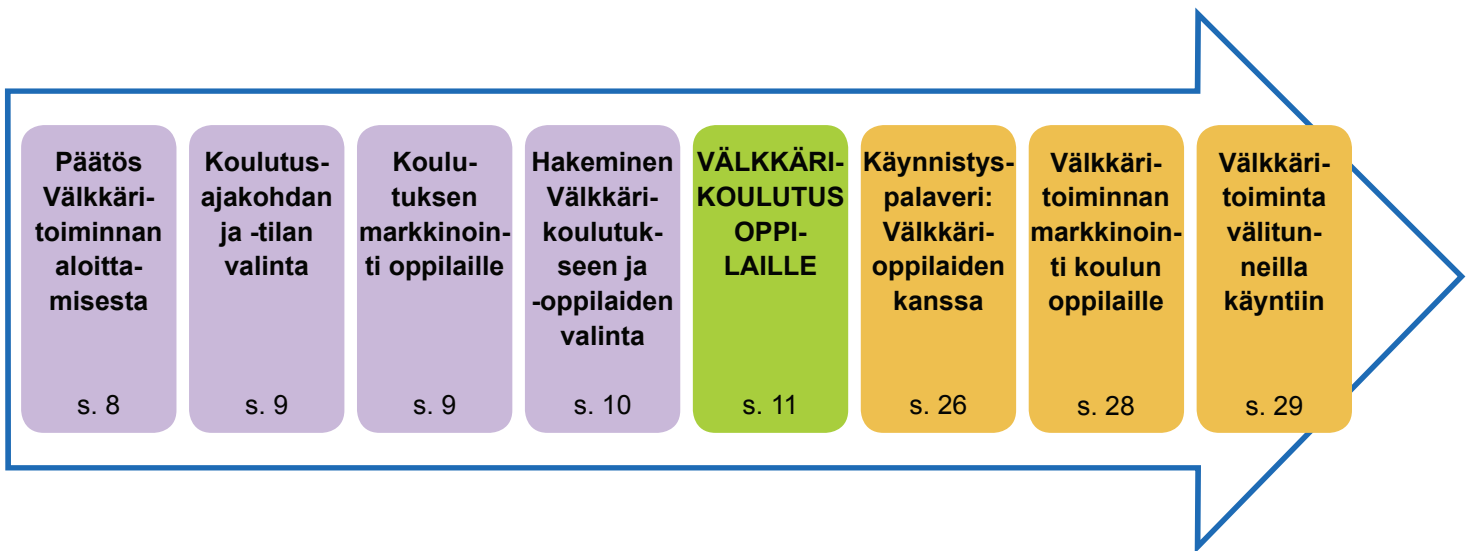
Vinkki!

**Välkkäri-toiminnalla on mahdollista houkutella koulun aktiivisiksi toimijoiksi myös uusia oppilaita. Mukaan kannattaa kannustaa niitäkin nuoria, jotka eivät saa koulussa muuten kovin paljon onnistumisen kokemuksia. Tällaiset oppilaat saattavat innostua kovasti Välkkärinä toimimisesta: uudenlainen rooli ja vastuu voivat merkitä paljon ja parantaa itsetuntoa, pätevyyden tunnetta ja sosiaalisia suhteita.**

7



## 4 Ennen Välkkäri-koulutusta



### 8

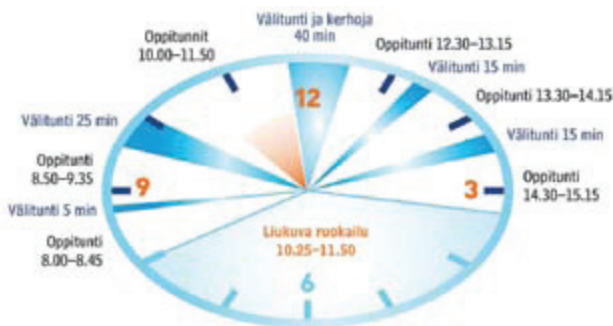
Välkkäri-toiminnan käynnistämiseen koulussa tarvitaan vähintään yksi innostunut opettaja, joka alkaa viedä asiaa eteenpäin. Teidän koulussanne se olet sinä!

Välkkäri-toiminnan aloittaminen koulussa on prosessi, jossa pyritte löytämään **koulunne oman tavan toteuttaa Välkkäri-toimintaa**.

### 4.1 Päätös toiminnan aloittamisesta

Välkkäri-toiminnasta innostuneen opettajan kannattaa viedä Välkkäri-toiminnan aloittaminen opettajankokoukseen käsiteltäväksi. Tällöin toiminnan käynnistämisestä tehdään yhteinen päätös ja itsesi lisäksi koko henkilökunta sitoutuu tukemaan toimintaa. Kokouksessa kannattaa sopia, kuka tai ketkä ottavat vastuun välituntitoiminnan yhdysopettajan tehtävästä.

Yhdessä koko henkilökunnan kanssa voitte myös pohtia yleisraameja tai vaihtoehtoja käynnistyvälle toiminnalle. Kannattaa esim. tarkastella oman koulun koulupäivän rakennetta ja miettiä, mille välitunneille ohjattu toiminta voisi sopia. Monissa kouluissa on todettu hyväksi pidennetty välitunti. Se antaa mahdollisuuden keskittyä leikkimiseen ja liikkumiseen pidemmäksi aikaa ja samalla opettajatkin saavat pidemmän tauon asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.



Jyrängön koulun päivä, Heinola  
Koulussa on vuosiluokat 1–6 ja 184 oppilasta.



Ruoholahden ala-asteen päivä, Helsinki  
Koulussa on vuosiluokat 1–6 ja 215 oppilasta.



Koulupäivän rakenteen lisäksi voitte miettiä, voidaanko ohjattu välitunti toteuttaa koulussa kaikille oppilaille yhtä aikaa vai olisiko tarvetta jakaa toiminta esim. pienempien ja isompien toimintaan. On hyvä myös miettiä, missä paikoissa ohjattua toimintaa voidaan toteuttaa. Koulupiikan lisäksi erityisesti syksyllä ja talvella koulun sali antaa hyvän lisän toiminnan toteuttamiseen.

Ohjattuun välituntitoimintaan osallistuminen on yleensä järkevä pitää oppilaille vapaaehtoisena. Pienissä kouluissa on kuitenkin havaittu toimivaksi myös ratkaisu, jossa kaikki oppilaat osallistuvat yhteiseen leikkivälituntiin, jotta leikkiin tai peliin saadaan tarpeeksi osallistujia.

Opettajankokouksessa kannattaa pysyä suurissa linjoissa: toiminnan tarkempi suunnittelu kuuluu Väykkäri-oppilaiden toimenkuvaan. Näin Väykkäri-toiminnasta omassa koulussanne tulee oppilaiden näköistä ja oppilaat sitoutuvat yhteisen toiminnan organisointiin.

## 4.2 Koulutusajankohdan ja -tilan valinta

Ennen Väykkäri-oppilaiden valintaa lyö lukkoon koulutuksen ajankohta ja varaa koulun liikuntasali koulutusta varten. Koulutus toteutetaan kahdessa 1,5 tunnin osiossa. Koulutukseen kuuluu kaksi välitehtävää, joten koulutuksen osat on hyvä toteuttaa noin viikon välein.

Oppilaille on helpointa ja motivoivinta, jos koulutus voidaan toteuttaa normaalin koulupäivän puitteissa. Voit toki järjestää koulutuksen myös koulupäivän jälkeen, jos oppilaat siihen suostuvat.

9

## 4.3 Koulutuksen markkinointi oppilaille

Ennen kuin aloitat Väykkäri-toiminnan markkinoinnin oppilaille, sinun kannattaa miettiä, kuinka monta oppilasta otat mukaan koulutukseen. Koulutus on suunniteltu 10–20 oppilaan ryhmälle. Koulutettavien Väykkäreiden lukumäärä on hyvä suhteuttaa koulun kokoon. Jos koulussa on Väykkäreitä liian vähän, vastuu voi olla yksittäistä oppilasta kohden turhan suuri. Jos Väykkäreitä on taas liikaa, ohjausvuoroja tulee harvoin ja sitoutuminen saattaa jäädä löyhäksi.

Jos koulusi on pieni ja koulutettavia Väykkäreitä on alle kymmenen, kannattaa pohtia yhteisen koulutuksen järjestämistä jonkin toisen pienen koulun kanssa.

Markkinointi kannattaa toteuttaa luokkakohtaisesti, jolloin oppilailla on mahdollisuus kysyä asiasta. Sinä tai kyseisen luokan opettaja kerrotte oppilaille käynnistyvästä toiminnasta ja innostatte hakemaan koulutukseen ja Väykkäri-oppilaiksi. Voit käyttää apuna alla olevaa Väykkäri-koulutuksen esitettä.

## Sinustako meidän koulumme **VÄLKKÄRI!**

Tykkätkö liikkumisesta ja saatko muutkin mukaan? Sinusta voi tulla koulumme Väykkäri. Silloin pääset ohjaamaan muille oppilaille liikunnallisia välitunteja. Ota kaverisikin mukaan ja ruvetkaa yhdessä Väykkäreiksi!

Väykkäri keksii välitunneille liikunnallista tekemistä. Parasta jutussa on, että Väykkärit saavat päättää, mitä välitunneilla tehdään! Väykkäriksi voi päästä hakemalla Väykkäri-koulutukseen.

Väykkäri-koulutus pidetään koulun liikuntasalissa

10

Väykkäri-koulutuksessa saa tietoa liikunnasta yleensä ja oppii erilaisia pelejä ja leikkejä, joita voi vetää välitunnilla. Siellä harjoitellaan ryhmän hallintaa ja ohjaajana toimimista. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välitunti ja liikutaan paljon.

Koulumme välituntitoiminnan yhdysopettajana toimii \_\_\_\_\_. Hän pitää koulutuksen ja toimii Väykkäreiden tukena.

Koulutukseen valitaan vain 10–20 koulumme oppilasta. Lopullisen valinnan suorittavat opettajat. Mikäli olet kiinnostunut toimimaan koulussamme Väykkärinä, täytä alla oleva hakemus ja palauta se omalle opettajallesi \_\_\_\_\_ mennessä.

Olen kiinnostunut Väykkäri-toiminnasta ja haluan osallistua Väykkäri-koulutukseen.

Nimi \_\_\_\_\_ Luokka: \_\_\_\_\_

Haluan toimia kouluni Väykkärinä, koska

Mitä harrastat vapaa-aikanasi ja millaisista liikunnallisista asioista pidät?

### 4.4 Hakeminen Väykkäri-koulutukseen

Väykkäri-koulutukseen kannattaa järjestää avoin haku: kaikki kiinnostuneet oppilaat voivat hakea mukaan toimintaan. Opettaja valitsee hakijoista koulutukseen pääsevät oppilaat ja ilmoittaa kaikille hakijoille tuloksista. Hakumenettelyyn on todettu varmistavan, että koulutukseen tulevat oppilaat ovat motivoituneita ja oikeasti asiasta innostuneita (eivät esim. halua vain pois jonkin aineen tunnilta). Tällöin myös itse koulutustilaisuus on todennäköisesti sekä opettajalle että oppilaille antoisa.

## 5 Välkkäri-koulutuksen pitäminen oppilaille

Välkkäri-koulutuksessa oppilas saa tarvittavat tiedot ja taidot Välkkärinä toimimiseen ja toiminnan organisointiin omassa koulussanne. Koulutuksessa oppilas oppii erilaisia pelejä ja leikkejä, saa apua liikunnan suunnitteluun ja ohjaukseen, saa kokeilla ohjaamista ja pääsee ideoimaan oman koulunne Välkkäri-toimintaa yhdessä muiden tulevien Välkkäri-oppilaiden kanssa.

Ennen koulutuksen pitämistä tutustu seuraaviin ohjeisiin ja opettele leikit, jotka tulet ohjaamaan koulutuksessa. Tutustu myös oppilaille jaettavaan Välkkäri-oppaaseen.

### 5.1 Opettaja Välkkäri-kouluttajana

#### Mieti omaa rooliasi

Tehtäväsi on innostaa oppilaita uudenlaiseen toimintaan ja ohjaajan rooliin. Kannusta, kuuntele ja yritä ymmärtää heidän näkökulmiaan asioihin. Rohkaise kaikkia puhumaan, osallistumaan sekä nauttimaan peleistä ja leikeistä, vaikka eivät olisikaan leikkineet useaan vuoteen. Tavoitteena on pitää osallistujien kynnys mahdollisimman matalana. Ole itse innostunut!

#### Oppilaiden odotukset

Vaikka olet tiedottanut Välkkäri-toiminnasta ja oppilaat ovat itse hakeneet koulutukseen, he eivät silti välttämättä tiedä, mitä koulutukseen osallistuminen tarkoittaa. Oppilaat saattavat mieltää koulutuksen pelkäksi kuuntelemiseksi. Sinun tehtäväsi on saada heidät osallistumaan, toimimaan sekä kertomaan omia näkemyksiään.

#### Tue ja kannusta

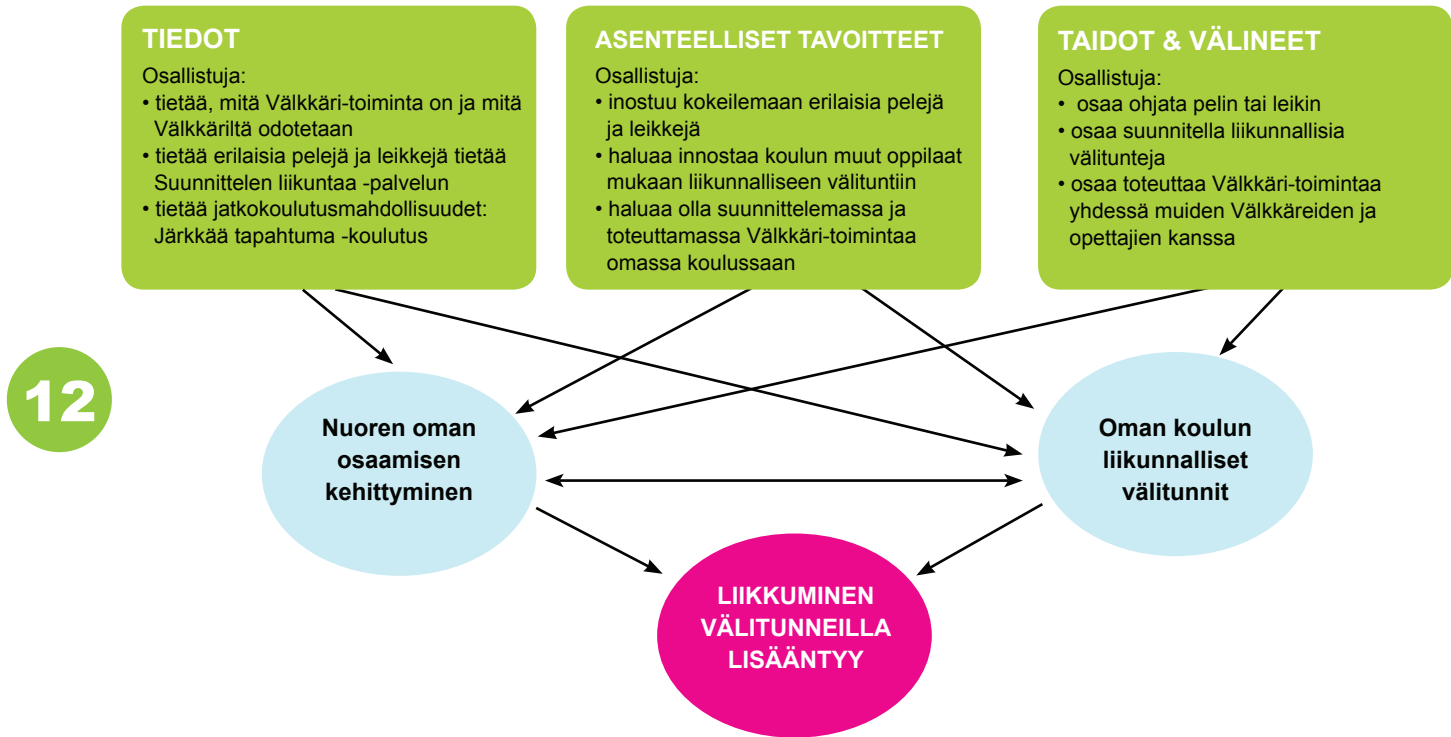
Tue jokaista mukana olevaa oppilasta hänelle sopivalla tavalla. Hymyile, rohkaise ja osoita olevasi aidosti hänestä kiinnostunut. Kysy ajatuksia, fiiliksiä, epävarmuutta aiheuttavia tekijöitä ja kysymyksiä herättäviä asioita.

Kannusta oppilaita koulutuksessa ottamaan kantaa, tekemään aloitteita, päättämään ja toimimaan. Anna tilaa oppilaiden omille ajatuksille ja tekemisille. Johdattele tarvittaessa keskustelua ja kokoja ajatuksia yhteen. Ideoikaa yhdessä, mitä kaikkea Välkkärit voivat käynnistää teidän koulussanne.



## 5.2 Välkkäri-koulutuksen tavoitteet

Välkkäri-toiminnan tavoitteena on, että liikkuminen lisääntyy välitunneilla. Koulutukseen osallistuvan oppilaan osalta tavoitteet on jaoteltu tietoihin, asenteellisiin tavoitteisiin ja taitoihin:



## 5.3 Etukäteisvalmistelut

### Ryhmäkokosuositus

Välkkäri-koulutus on suositellaan toteutettavaksi 10–20 oppilaan ryhmälle. Pohdi ajankäyttö koulutuksessa ryhmän koon mukaan (esim. osan 2 ohjaamisharjoitteluihin käytettävä aika/ pari).

### Koulutuspaikka

Koulutus toteutetaan kokonaisuudessaan koulun liikuntasalissa. Koulutusta varten varataan sali kahdeksi 1,5 tunnin jaksoksi, jotka ovat noin viikon välein.

### Oppilaiden ohjeistaminen ennen koulutusta

Varmista, että koulutukseen osallistuvat oppilaat saavat ajoissa tarvittavat esitiedot koulutuksesta. Voit esim. toimittaa heille alla olevan tyyllisen infolapun.



## Tervetuloa Väykkäri-koulutukseen!

Aika: osa 1 tiistaina 15.11. klo 13–14.30  
osa 2 keskiviikkona 23.11. klo 10–11.30

Paikka: koulun liikuntasali

Varustus: mukavat liikuntavaatteet

Väykkäri on liikunnasta ja ohjaamisesta innostunut oppilas. Väykkäri-oppilas toimii koulussa muiden oppilaiden ohjaajana välitunnilla. Hän voi toimia joko oman ikäryhmänsä vertaisohjaajana tai itseään nuorempien ohjaajana.

Aloitetaan yhdessä Väykkäri-toiminta meidän koulussamme!

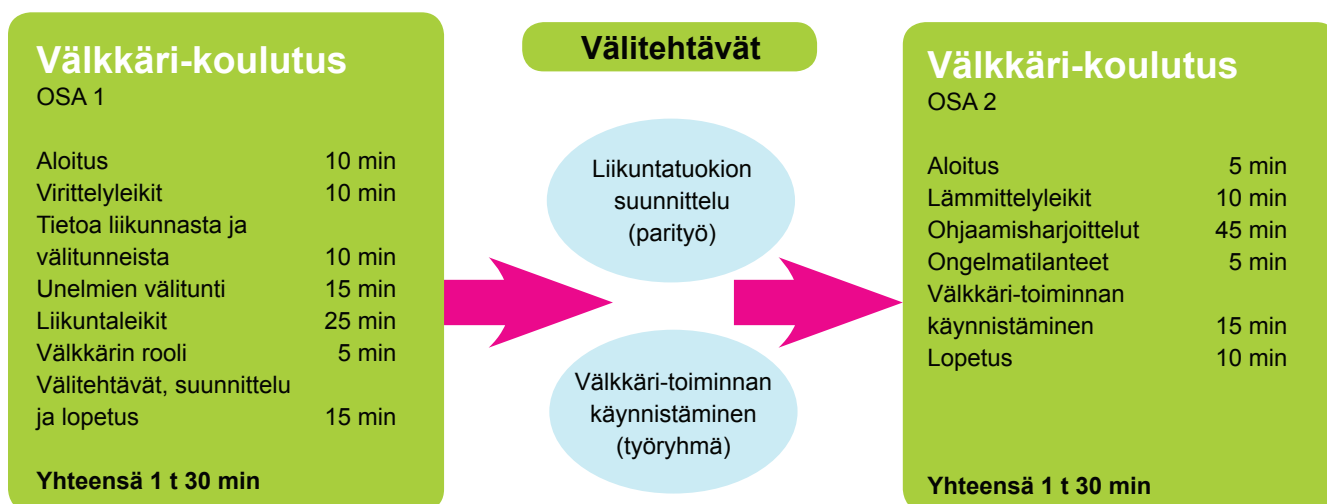
Koulutuksessa keskustellaan, tehdään paritöitä, liikutaan ja harjoitellaan ohjausta sekä suunnitellaan oman koulun Väykkäri-toimintaa.

Tulethan ajoissa ja valmiiksi liikuntavarusteet vaihtaneena paikalle!

Terveisin, opettaja XXX

13

### 5.4 Koulutuksen kokonaisrakenne



## 5.5 Koulutus: Osa 1

Sisältö	Koulutustapa	Kesto
Aloitus	Tutustuminen, ohjelman läpikäynti	10 min
Virittelyleikit	Opettajan ohjaamat liikuntaleikit	10 min
Tietoa liikunnasta ja välitunneista	Opettaja kertoo tietoa, josta keskustellaan yhdessä	10 min
Unelmien välitunti	Parityö	15 min
Liikuntaleikit	Opettajan ohjaamat liikuntaleikit	25 min
Välkkäriin rooli	Keskustelu yhdessä	5 min
Välitehtävät, suunnittelu ja lopetus	Välitehtävien jakaminen, vinkit suunnitteluun	15 min

14

### 5.5.1 Etukäteisjärjestelyt

#### Oppilaille ohjattavat pelit ja leikit

- Valitse etukäteen, mitkä leikit ohjaat koulutuksessa ja opettele leikkien säännöt
- Mieti myös etukäteen, miten ohjaat leikin tai pelin ja miten valitset esim. hipat tai suoritat ryhmäjaot.

#### Itsellesi tarvitset mukaan

- Välkkäri-opas opettajille (tämä koulutusohje!)
- oppilaiden Välkkäri-opas

#### Koulutuksessa tarvittavat liikuntavälineet

- huivi
- muut välineet valitsemiesi pelien ja leikkien mukaan

#### Liikuntavälineiden lisäksi tarvitset kouluttamisessa

- fläppitauluja ja tusseja tai paperia ja kyniä
- maalarinteippiä nimilappuja varten, jos oppilaat eivät tunne toisiaan

#### Oppilaita varten tarvitset mukaan

- Välkkäri-oppaan
- Suunnittelen liikuntaa -palvelun esitteen
- paperia ja kyniä

Koulutus aloitetaan istumalla piirissä. Varaa halutessasi yksi lattiamerkki jokaista osallistujaa kohden.

## 5.5.2 Koulutusohjeet sisällöittäin

### Aloitus

10 min

#### Tavoite

Tutustuminen, positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen, ohjelman läpikäynti

#### Toteutus

- Huomioi jokainen oppilas toivottamalla henkilökohtaisesti tervetulleeksi. Jos oppilaat eivät ennestään tunne toisiaan, pyydä heitä kiinnittämään maalarinteipistä nimilappu rintaan.
- Kun kaikki on valmista, toivota kaikki yhteisesti tervetulleeksi Väykkäri-koulutukseen. Esittele itsesi, jos kaikki oppilaat eivät tunne sinua ennalta. Kerro perustiedot koulutuksesta:

Väykkäri-koulutuksen tavoitteena on ideoida yhdessä, miten oman koulun välitunnit saadaan liikkuvammiksi ja miten Väykkäri-toiminta käynnistetään. Väykkäri-koulutus antaa sinulle tietoja ja taitoja, joiden avulla voit toimia koulussa muille liikuntaan innostajana, leikkien ja pelien käynnistäjänä ja ohjaajana.

Koulutus toteutetaan kahdessa 1,5 tunnin osassa.

Koulutuksessa keskustellaan, tehdään paritöitä, liikutaan ja harjoitellaan ohjausta sekä suunnitellaan oman koulun Väykkäri-toimintaa.

- Esittely: pyydä jokaista oppilasta esittelemään lyhyesti itsensä (nimi, luokka, oma suhde liikuntaan, miksi lähti mukaan koulutukseen/mitä odottaa koulutukselta)

15

### Virittelyleikit

10 min

#### Tavoite

Ryhmän virittäminen ja motivointi liikuntaleikkeihin. Innostaminen liikkeelle.

#### Toteutus

- Ohjaa Väykkäri-oppaasta **kaksi** tutustumisleikkiä ryhmälle. Aikaa on noin 5 min/leikki. Valitse näistä:
  - Vinkkelibanaani
  - Solmu
  - Kerro, kuka piipittää
- Keskustelu yhdessä leikkien jälkeen:
  - toimisiko leikki välituntileikkinä?
  - minkä ikäiset voisivat leikkiä tätä leikkiä?

**Tavoite**

Oppilaat saavat tietoa liikunnasta ja välitunneista

**Toteutus**

- Kerro oppilaille faktoja liikunnasta ja välitunneista ja kannusta heitä keskustelemaan ja kommentoimaan teemoista. Alle on koottu tietoa ja apukysymyksiä keskustelun virittämiseksi. Valitse teemoista kiinnostavimmat tai omaan kouluusi parhaiten sopivat.

16

**Liikuntasuosituksien ja nuorten ajankäyttö**

- Lasten ja nuorten liikuntasuositus on alakoululaisille vähintään 2 tuntia päivässä ja yläkoululaisille vähintään 1-1,5 tuntia päivässä.
- Nuoret käyttävät keskimäärin TV:n, tietokoneen ja muun viihdemedian ääressä 6-8 tuntia päivässä. Aika on melko pitkä, kun mietitään, miten 24 tuntia vuorokaudessa jakautuu unen, ruokailun, koulupäivän, läksyjen yms. välille.
- Nuori voi lisätä liikkumisen määrään omilla valinnoillaan. erityisen tärkeitä ovat lyhyiden liikuntajaksojen lisääminen päivittäin (esim. koulumatkat kävellen/pyöräillen, välitunnit...)
- Liikunnan määrän lisäksi tärkeää on myös lihaskunnosta ja liikunnan rasittavuudesta huolehtiminen.
  - Miten liikuntasuositus toteutuu omalla kohdallasi?
  - Miten voisit lisätä päivittäisen liikkumisen määrää?

**Välitunnit**

- Välitunneilla vietetään koulussa kaksi kertaa enemmän aikaa kuin liikuntatunneilla. Koululainen viettää välitunnilla yhteensä 2000 tuntia oppivelvollisuuden aikana, mikä on enemmän kuin millään yksittäisen aineen oppitunnilla.
- Yleisesti välitunti on oppilaiden mielestä mukavin hetki koulupäivässä. Tämä antaa hyvät lähtökohdat Välkäreiden toimintaan.
  - Mitä meidän koulussamme tehdään välituntisin?
  - Miten välitunnit voitaisiin käyttää paremmin?
  - Miten välitunneilla olisi hauskeempaa?

**Välituntivälineet liikuntaan innostajina**

- Kouluissa on välituntisin käytössä erilaisia välineitä (esim. koulukohtaisia tai luokkakohtaisia).
  - Mitä välineitä meidän koulussamme on käytössä jo nyt?
  - Miten voisimme kehittää tätä?

**Välituntiliikunta koko koulun yhteisenä juttuna**

- Välituntiliikunta tarjoaa mahdollisuuden luokkarajoja ylittävään yhteiseen liikuntaan.
- Suuri haaste on liikunnallisesti passiivisten ja arempien oppilaiden houkuttelu mukaan välituntiliikuntaan.
  - Mitä hyötyä on siitä, että eri luokkien oppilaat ja eri-ikäiset oppilaat pelaisivat ja leikkisivät yhdessä välituntisin?
  - Millä keinoilla passiivisia ja vähemmän liikkuvia voisi saada mukaan toimintaan?



**Tavoite**

Oppilaiden ideoiden kerääminen unelmien välitunnista. Tehtävä auttaa oppilaita välitehtävän 2 tekemisessä.

**Toteutus**

- Paritehtävä: Pohdi parisi kanssa, **millainen olisi teidän mielestänne unelmien liikunnallinen välitunti koulussamme**. Huomioikaa keskustelussa koulumme ympäristö ja mahdollisuudet. Aikaa keskusteluun on 5 minuuttia. Kirjatkaa omat ideanne fläppitauluille tai paperille.
  - Miltä välitunti näyttää?
  - Mitä välitunnilla tapahtuu?
  - Kuinka pitkä välitunti on?
  - Missä tapahtuu?
  - Innostaako joku muita toimimaan vai tapahtuuko kaikki jokaisen omasta aktiivisuudesta riippuen?
  - Mikä on opettajan rooli?
- Kannusta oppilaita villiin ideointiin ja nuorten näköisen toiminnan suunnitteluun!
- Jokainen pari esittelee lyhyesti omat ajatuksensa. Keskustellaan yhdessä ideoista ja luodaan koko ryhmän yhteistä mielikuvaa oman koulun välitunneista. Aikaa ideoiden esittelyyn ja keskusteluun on 10 minuuttia.
- Säästä oppilaiden tuottamat ideapaperit välitehtävä 2:ta varten!
- Jos koulussanne on jo välituntitoimintaa, pyydä oppilaita miettimään
  - mitkä asiat välituntitoiminnassa toimivat hyvin?
  - miten toimintaa voitaisiin kehittää (miten mukaan saataisiin enemmän oppilaita, millaisia toiminnan sisällöt voisivat olla jne.)?

**Tavoite**

Oppilaiden osaamien liikuntaleikkien määrän lisääminen, leikin opettamisen vaiheet.

**Vaihtelee erilaisia ryhmien jakotapoja. Käytä esim.**

- jako kahteen, kolmeen, neljään
- jako esim. koiriin ja kissoihin
- jako vaatteiden tai hiusten värin perusteella
- jako nimen alkukirjaimen, syntymäkuukauden tms. mukaan
- Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen pari. Parit muodostavat parinjonon ja kumpikin jono muodostaa oman ryhmänsä
- Valitaan kapteenit. Kapteenit kääntyvät selin muihin oppilaisiin, jotka muodostavat rivin. Kukin kapteeni saa vuorotellen antaa koordinaatit siitä, kuka tulee hänen ryhmäänsä (esim. 3. oikealta). Kapteeni saa nähdä valitsemansa ryhmän vasta, kun kaikki osallistujat on valittu.

Vinkki!

**Toteutus**

- Ohjaa oppilaille Välkkäri-oppaasta **kaksi** liikuntaleikkiä. Aikaa on 5–10 minuuttia/leikki. Valitse kaksi näistä:
  - Kiinanmuuri
  - Jänis ja kettu
  - Patsashippa
  - Romuralli
  - Futisnelis
  - Tiputus
  - Hämähäkkimies-hippa

- Pyydä oppilaita seuraamaan leikin opettamisen rakennetta.
- Keskustelu leikkien jälkeen:
  - Toimisiko leikki välitunteileikkinä?
  - Innostuvatko muut oppilaat?
  - Minkä ikäisille leikki toimisi parhaiten?
  - Miten voit helpottaa/vaikeuttaa leikkiä?
  - Voivat eri-ikäiset leikkiä/pelata tätä leikkiä yhdessä?
  - Minkälaisia erilaisia keinoja on muodostaa joukkueita?
- Leikkien jälkeen istutaan ringiin ja käydään yhdessä läpi

#### A) leikin opettamisen vaiheet

- Miten opetin leikin?
- Minkälaisia huomioita teit?
- Leikin opettamisen vaiheiden kertaaminen:

#### Muista opetella leikki tai peli niin, että osaat ohjata sen!

##### Leikin opettaminen

1. Alkuvalmistelut
2. Leikkijät koolle
3. Leikin nimeäminen
4. Jako ryhmiin (jos tarvitsee)
5. Leikin kulun selittäminen ja näyttäminen
6. Leikin kokeilu
7. Innostu ja innosta itse!
8. Leikkiminen
9. Leikin päättäminen ja kannustaminen jatkamaan leikkiä seuraavilla välitunneilla

#### B) päähuomiot ohjaamisesta

Ohjaamaan oppii ohjaamalla ja seuraamalla muiden ohjaamista (esim. oman opettajan ohjaaminen liikuntatunneilla).

Jos joku osa leikistä ei toimi, helpota, sovella tai vaihda leikkiä. Monimutkaisemat pelit ja leikit eivät onnistu ehkä ajanpuutteen vuoksi välitunneilla.

Ohjaamista kannattaa harjoitella esim. liikuntatunneilla, jos opettaja antaa siihen mahdollisuuden.

##### 5.-6.-luokkalaiset

Ohjaamistaidoiksi riittää, että oppilas osaa opettaa pelin tai leikin muille ja käynnistää sen välitunnilla.

##### 7.-9.-luokkaiset

Yläkoulun oppilailta voit vaatia ohjaamistaidoissa jo hiukan enemmän. Voitte yhdessä keskustella näistä hyvän ohjaamisen perusasioista:

**Suunnittelu**

Hyvä toiminnan suunnittelu etukäteen on kaiken A ja O. Mieti mitä aiot ohjata, kenelle ja miten.

**Tilan jäsentäminen**

Merkitse peli-/leikkialue valmiiksi. Varaa oikeat välineet valmiiksi.

**Ajan jäsentäminen**

Aloita peli tai leikki selkeästi. Käytä apuna esim. pilliä. Pidä alkuohjeet lyhyinä ja selkeinä ja käynnistä toiminta rivakasti.

Anna selkeä merkki myös, kun toiminta loppuu (esim. vihellys). Kiitä kaikkia osallistujia ja kannusta tulemaan mukaan myös seuraavalla kerralla.

**Äänen käyttö**

Puhu selkeällä ja kovalla äänellä ja katso kuulijoihin päin. Sijoitu siten, että kaikki näkevät sinut. Tarkista, että saat muiden huomion ohjeita antaessasi.

Puhu lyhyesti mutta siten, että kaikki ymmärtävät, mitä on tarkoitus tehdä. Epäselvyys siitä, mitä tapahtuu, aiheuttaa turhaa hämminkiä.

Anna yksi ohje tai sääntö kerrallaan. Jos annat ohjeita kesken pelin tai leikin, muista pysäyttää toiminta ensin.

**Oma asenne**

Onnistunut toiminta edellyttää ohjaajalta ennen kaikkea positiivista asennetta, mikä näkyy mm. kehonkielessä ja puheessa. Ole innostunut, kannusta muita ja liiku itsekin mukana.

**Välkkäriin rooli****5 min****Tavoite**

Välkkäriin roolin ja siihen liittyvien odotusten ja positiivisten ominaisuuksien pohtiminen.

**Toteutus**

Istutaan ringissä. Kysy oppilailta, **millainen on heidän mielestään hyvä Välkkäri**. Anna oppilaiden heittää mielipiteitä ja keskustella vapaasti, mutta ohjaa keskustelua tarvittaessa.

**Hyvä Välkkäri esim.**

- arvostaa jokaista osallistujaa
- kannustaa osallistujia
- kannustaa yksittäistä oppilasta hyvistä suorituksista
- antaa neuvoja positiivisella, kannustavalla otteella
- puuttuu, jos toisia arvostellaan epäonnistuneesta suorituksesta (epäonnistumisia sattuu jokaiselle!)
- keskeyttää pelin tai leikin, jos se ei toimi, ja sopii tarvittaessa uudesta toimintatavasta yhdessä osallistujien kanssa
- kannustaa leikkimään opittua leikkiä myös muilla välitunneilla
- on itse innostunut ja mukana leikkimässä ja pelaamassa

Huomioitahan, että Välkkäriin rooli voi olla hiukan erilainen ala- ja yläkouluissa. Alakoululaisille Välkkäri toimii pelien ja leikkien ohjaajana. Yläkoulussa Välkkäri saattaa varsinaisen ohjaamisen sijaan toimia ennemmin toiminnan alkuun laittajana ja esim. turnausten organisoijana.

## Välitehtävät, suunnitteluohjeet ja lopetus 15 min

### Tavoite

Välitehtävien jakaminen ja vinkit suunnitteluun.

### Toteutus

- Ohjeista oppilaille välitehtävät
- Kiitä lopuksi oppilaita osallistumisesta ja muistuta seuraavasta koulutusosiosta. Jos ehdit, voit kysyä lopussa oppilailta, miltä ensimmäinen osio tuntui, millaisia ajatuksia nousi ja miltä välitehtävä tuntuu.

### 5.5.3 Välitehtävä 1: Välituntipelin suunnittelu

Välitehtävä 1 toteutetaan pareittain. **Kaikki** koulutukseen osallistuvat oppilaat tekevät tämän välitehtävän.

Pyydä oppilaita käyttämään tehtävän tekemisessä Väikkäri-oppaan lopusta löytyvää **Tuokiosuunnitelmapohjaa**.

Suunnittele 15 minuuttia kestävä välituntipeli tai -leikki yhdessä parin kanssa. Suunnittelun mallipohjan löydät Väikkäri-oppaan lopusta.

Valmistautukaa ohjaamaan peli tai leikki muille Väikkäri-koulutukseen osallistuville koulutuksen jatko-osassa.

- Kerro Suunnittelen liikuntaa -palvelusta
  - Väikkärit voivat käyttää suunnittelussa apuna Nuoren Suomen Suunnittelen liikuntaa -palvelua ([www.suunnittelenliikuntaa.fi](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi))
  - palvelun käyttäminen edellyttää rekisteröitymistä, mutta on käyttäjälle ilmainen
- Pyydä oppilaita ratkaisemaan suunnittelussa
  - käytävissä oleva aika
  - käytävissä olevat liikuntavälineet
  - keitä yritän ensisijaisesti innostaa mukaan, millainen leikki/peli houkuttelee näitä oppilaita
  - haittaako, jos osallistujat ovat eri-ikäisiä
  - miten innostan muita mukaan
  - kuinka paljon osallistujia voidaan ottaa mukaan
  - mitä teen, jos osallistujia tulee liikaa
  - miten aloitan
  - mitä ohjaan, miten ohjaan
  - onko pelissä tai leikissä turvallisuuteen liittyviä riskitekijöitä

20



## 5.5.4 Välitehtävä 2:

### Oman koulun välituntiliikunnan suunnittelun käynnistäminen

Välitehtävän 2 tekee yhdessä valittu työryhmä. Valitkaa yhdessä 3–6 Väykkäri-oppilasta työryhmään pohtimaan oman koulun Väykkäri-toiminnan käynnistämistä.

Käyttäkää työryhmän kanssa tehtävän tekemisessä Väykkäri-oppaan lopusta löytyvää **Väykkäri-toiminnan käynnistämisen suunnittelupohjaa**.

Koulutusosioiden välissä yhdessä sovittu Väykkäreiden työryhmä suunnittelee koulun välituntiliikunnan käynnistämistä yhdessä välituntiliikunnan yhdysopettajan kanssa.

Työryhmän kannattaa hyödyntää koulutuksen alussa pareittain pohdittua Unelmien välitunti-aineistoa. Toiminnan sisältöä pohtiessanne huomioikaa toiminnan kohderyhmä koulussanne: Alakoululaisilla toimivat hyvin perinteiset ohjatut pelit ja leikit. Yläkouluissa suosittuja toimintamuotoja ohjattujen tuokioiden lisäksi ovat mm. erilaiset välituntiturnaukset (vinkkejä turnauksien järjestämiseen löytyy Väykkäri-oppaasta).

Tavoitteena on suunnitella isot linjat, toiminnan raamit, joista lähdetään liikkeelle. Väykkäri-toiminnan käytäntöön viemisen suunnittelua jatketaan koulutuksen toisen osan jälkeen kaikkien Väykkäreiden kanssa toiminnan käynnistämispalaverissa.

## 5.6 Koulutus: Osa 2

Sisältö	Koulutustapa	Kesto
Aloitus	Ohjelman läpikäynti, välitehtävän reflektio	5 min
Lämmittelyleikit	Opettajan ohjaamat liikuntaleikit	10 min
Ohjaamisharjoittelut	Oppilaat ohjaavat toisilleen pareittain liikuntatuokion (välitehtävän 1 läpikäynti)	45 min
Ongelmatilanteet	Keskustelu	5 min
Välkkäri-toiminnan käynnistäminen	Välitehtävän 2 esittely ja siitä keskustelu.	15 min
Lopetus	Jatkokoulutus, todistusten jako, jatkosta sopiminen	10 min

### 5.6.1 Etukäteisjärjestelyt

#### Oppilaille ohjattavat pelit ja leikit

- Valitse etukäteen, mitkä leikit ohjaat koulutuksessa ja opettele leikkien säännöt
- Mieti myös etukäteen, miten ohjaat leikin tai pelin ja miten valitset esim. hipat tai suoritat ryhmäjaot.

#### Itsellesi tarvitset mukaan

- Välkkäri-opas opettajlle (tämä koulutusohje!)
- oppilaiden Välkkäri-opas

#### Koulutuksessa tarvittavat liikuntavälineet

- merkkikartiot, palloja
- muut liikuntavälineet valitsemiesi pelien ja leikkien mukaan
- oppilaiden ohjausharjoitteluisissa tarvitsemat välineet

#### Liikuntavälineiden lisäksi tarvitset kouluttamisessa

- fläppitauluja ja tusseja tai kyniä ja paperia
- maalarinteippiä nimilappuja varten, jos oppilaat eivät tunne toisiaan

#### Oppilaita varten tarvitset mukaan

- Järkkäri-koulutusessitteet
- paperia ja kyniä

Koulutus aloitetaan istumalla piirissä. Varaa halutessasi yksi lattiamerkki jokaista osallistujaa kohden. Varaa lisäksi jälleen tarvittaessa maalarinteippiä ja tusseja nimilappujen kirjoittamista varten.

Laita merkkikartiot valmiiksi pallonlaskuviestiä varten.

## 5.6.2 Koulutusohjeet sisällöittäin

### Aloitus

5 min

#### Tavoite

Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen, ohjelman läpikäynti

#### Toteutus

- Tervehdi jokaista oppilasta ja toivota henkilökohtaisesti tervetulleeksi. Pyydä tarvittaessa laittamaan nimilappu maalarinteipistä rintaan edellis-kerran tapaan.
- Kerää oppilaat istumaan ympärillesi piiriin. Tarkista, ovatko kaikki paikalla.
- Toivota oppilaat yhteisesti tervetulleiksi Väykkäri-koulutuksen toiseen osaan. Kerro perustiedot koulutuksen toisesta osasta:

Väykkäri-koulutuksen toisena osan tavoitteena on kartuttaa teidän oppilaiden peli- ja leikkivarastoa, tarjota mahdollisuus ohjaamisen harjoitteluun ja suunnitella yhdessä oman koulun Väykkäri-toiminnan käynnistämistä.

Koulutuksen toinen osa kestää 1,5 tuntia.

Koulutuksessa keskustellaan, liikutaan, harjoitellaan ohjaamista pareittain ja suunnitellaan oman koulun Väykkäri-toimintaa.

- Kysy oppilailta, miten välitehtävän 1 tekeminen onnistui. Tiedustele, miten oppilaat tekivät välitehtävän (itse suunnitellen, Suunnittelen liikuntaa -palvelua käyttäen vai jotenkin muuten). Jos välitehtävä on jäänyt joltakin parilta tekemättä, anna parille ohjattavaksi Ohjaamisharjoittelut-osiossa yksi leikki tai peli Väykkäri-oppaasta.

23

### Lämmittelyleikit

10 min

#### Tavoite

Oppilaiden lämmittely osallistumaan ja oppilaiden osaamien liikuntaleikkien määrän lisääminen.

#### Toteutus

- Ohjaa oppilaille Väykkäri-oppaasta Pallonlaskuviesti- ja Koppipallo-pelit
- Kerratkaa yhdessä leikin opettamisen vaiheet lattialla ringissä istuen

## Ohjaamisharjoittelut

45 min

### Tavoite

Oppilaat pääsevät kokeilemaan ohjaamista, osallistuvat muiden ohjaukseen ja oppivat uusia liikuntaleikkejä.

### Toteutus

- Oppilaat ohjaavat pareittain välitehtävässä suunnittelemansa pelin tai leikin. Sovi oppilaiden kanssa aluksi ohjaamisjärjestys tai tee ohjausvuorolista valmiiksi esim. salin seinälle.
- Kannusta ripeään leikin valmisteluun ja aloittamiseen.
- Aikaa yhden parin ohjaamiseen on n. 5-8 min sisältäen lyhyen palautekeskustelun:
- Jokaisen ohjatun leikin jälkeen

#### A) kysy ohjaajaparilta tuntemuksia esim.

- miltä tuntui ohjata
- mikä meni hyvin
- mitä olisi voinut tehdä toisin

#### B) kysy muilta oppilailta palautetta esim.

- miten leikki toimii välituntileikkinä
- miltä tuntui osallistua, innostiko leikki
- miten ohjaajat onnistuivat ensimmäisessä ohjauksessaan

- Huom. leikkien välissä ei kannata istuutua lattialle vaan käydä palautekeskusteluseisaaltaan. Tämä luo enemmän tekemisen meininkiä ja homma etenee joustavammin.
- Muista kannustava ote palautteessa! Pikkumaisuuksiin ei kannata ohjaamisessa heti puuttua. Harjoitus tekee mestarin!

## Ongelmatilanteet

5 min

### Tavoite

Pohditaan yhdessä, miten tapaturma- tai ongelmatilanteessa toimitaan.

### Toteutus

- Pohtikaa yhdessä keskustellen, miten Välkkäri toimii, jos välitunnilla sattuu jokin tapaturma tai välituntipelissä tai -leikissä tulee vastaan muu ongelmatilanne (riita, kiusaaminen jne.)



## Välkkäri-toiminnan käynnistäminen

15 min

### Tavoite

Oman koulun Välkkäri-toiminnan suunnitelman esittely, yhteinen käsittely ja jatkosta sopiminen.

### Toteutus

- Välitehtävän 2 tehnyt Välkkäreiden työryhmä esittelee koko ryhmälle Välkkäri-toiminnan käynnistämissuunnitelman.
- Rohkaise oppilaita yhdessä keskustelemaan tehdystä suunnitelmasta ja pohtimaan sen viemistä käytäntöön.
- Sopikaa, miten ja millä aikataululla tästä lähdetään liikkeelle. Tässä vaiheessa kannattaa sopia koko ryhmän kanssa myös yhteinen käynnistämispalaveri, jossa asiat käydään yksityiskohtaisesti läpi ja vastuut jaetaan ennen toiminnan aloittamista.

## Lopetus

10 min

25

### Tavoite

Jatkokoulutusmahdollisuuksien läpikäynti, todistusten jako ja kiitokset koulutuksesta.

### Toteutus

- Kysele oppilailta, miltä Välkkäri-koulutus tuntui ja millaisin tunnelmin he ovat aloittamassa koulussanne Välkkäreinä. Voit pyytää oppilaita myös kirjaamaan esim. fläppitaululle, mitä heille jäi koulutuksesta päällimmäisenä mieleen.
- Kerro oppilaille jatkokoulutusmahdollisuuksista käyttäen materiaalipaketin esitteitä.
- Jaa osallistujille todistukset koulutuksen suorittamisesta ja kiitä osallistumisesta. Muistuta oppilaita käynnistyspalaverinne ajankohdasta.

## 6 Välkkäri-toiminnan käynnistäminen koulutuksen jälkeen

### 6.1 Käynnistyspalaveri

Välkkäri-koulutuksen jälkeen Välkkäri-oppilaat tarvitsevat edelleen sinulta tukea toiminnan aloittamiseen ja toteuttamiseen. Käynnistämispalaverissa jatkatte koulutuksessa yhdessä ideoidun toiminnan viemistä kohti toteuttamista sopimalla yhdessä erilaisista käytännön-asiosta, vastuista ja pelisäännöistä. On aika saada Välkkäri-toiminta käyntiin koulunne välitunneilla!

**Koko Välkkäri-porukalla on hyvä keskustella ja sopia mm. seuraavista asioista:**

**Ohjatut välitunnit: ajankohta**

Sopikaa, millä välitunneilla ohjatut välitunnit pidetään ja kuinka usein ohjattuja välitunteja on (esim. kerran viikossa, kaksi kertaa viikossa vai joka päivä).

**Kerralla koko koululle vai jaetusti?**

Pohtikaa, pidetäänkö ohjatut välitunnit kaikille koulun oppilaille samalla kertaa vai jaetaan ko porukkaa jotenkin. Esim. voitte pitää pienemmille ja isommille oppilaille oman ohjatun välituntinsa eri päivinä tai eri aikaan tai ohjattua toimintaa voi olla samaan aikaan kahdessa eri paikassa.

**Tilat**

Sopikaa tilat ja paikat, joissa ohjattu toiminta järjestetään. Koulun pihan lisäksi kannattaa miettiä esim. liikuntasalin ja koulun käytävöiden käyttämättömyyttä kurakelikaudella. Sa-tilojen käytön on todettu toimivan yläkouluissa hyvin. Alakouluissa kannattaa miettiä, millaisin joustavin käytännön vastuu- ja valvontakysymykset voidaan omassa koulussa ratkaista.

**Välineet**

Sopikaa, mitä välineitä Välkkärit voivat käyttää ja miten ja mistä välineet ovat saatavissa. Peleissä ja leikeissä käytettävistä välineistä on huomattu, että oppilaat innostuvat, jos Välkkäreiden ohjaamissa leikeissä on käytössä erikoisempia välineitä, joita ei muuten ole käytössä välituntisin (esim. norsupallo). Hyvä apuväline ohjaamisessa on pilli.

Miettikää, miten järjestätte sen, että välineet ovat helposti Välkkäreiden saatavilla, jotta välineiden hakuun ei kulu turhaa aikaa. Välineitä voidaan säilyttää esim. koulun tuulikaapissa tai muussa yhteisesti sovitussa paikassa. Välkkärit voivat myös hakea opettajanhuoneesta avaimen lukittuun varastoon.



### Ohjausvuorolistat

Välkkäreille kannattaa tehdä ohjausvuorolistat muutamaksi viikoksi eteenpäin. Ohjausvuorot kannattaa jakaa pareittain tai pienissä ryhmissä. Ohjausvuoroilla varmistetaan vastuun jakautuminen tasaisesti. Sopikaa palaverissa, miten ohjausvuorot jaetaan (esim. kuka ohjaa kenenkin parina ja kuinka usein ohjausvuoro osuu kohdalle). Päätäkää lisäksi, kuka tekee koulussanne ohjausvuorolistat (vastuupettaja vai joku/jotkut Välkkäreistä).

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
18.5	19.5	20.5	Helatorstai	
Elina Jenna Emilia	Jasmi Tiia Saara	Elina Anni		

27

### Yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt

Sopikaa yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt, joita kaikki Välkkärit sitoutuvat noudattamaan. On hyvä sopia esim.

- ohjausvuorossa olevien Välkkäreiden pääsemisestä tunneilta etukäteen valmistelemaan peliä tai leikkiä
- poissaolevan Välkkärin ohjausvuoron tuuraamisesta (esim. kuka hoitaa ohjauksen, jos ohjausvuorossa oleva Välkkäri on sairastunut?)
- miten välituntipelien ja -leikkien suunnittelu hoidetaan (voitte esim. käydä suunnitelmat läpi viikkopalaverissa ja ohjattujen välituntien ohjelma voidaan laittaa muille oppilaille näkyville etukäteen ilmoitustaululle)
- välineiden ja tilojen liittyvistä käytännökysymyksistä
- Välkkäri-tunnuksien käytöstä
- toimintatavoista ongelma- tai tapaturmatilanteissa
- mahdollisuudesta harjoitella pelin tai leikin ohjaamista esim. liikuntatunnilla

### Toiminnan markkinointi muille oppilaille

Sopikaa, miten alkavaa Välkkäri-toimintaa markkinoidaan muille koulunne oppilaille, millä aikataululla ja kuka hoitaa markkinoimisen (ks. Vinkkejä Välkkäri-toiminnan markkinointiin).

## 6.2 Väkkäreiden tunnukset ja välineet



Hakametsän koulun Väkkärit, Uusikaupunki.



Keskkuskoulun Väkkäri-tytöt, Loimaan kaupunki.

28

Ohjausvuorossa olevien Väkkäreiden tulee erottua muista oppilaista välitunnilla. On tärkeää, että Väkkärit pääsevät itse vaikuttamaan omaan tunnukseensa. Tällöin he myös sitoutuvat käyttämään tunnusta välituntisin.

### Toimivia Väkkäri-tunnuksia ovat esim.

- peliliivi
- lippalakki
- t-paita
- huivi
- pilli (Toimii samalla tärkeänä apuna ohjauksessa!)

Sopikaa yhdessä koulunne Väkkäreiden käyttämä tunnus. Kannusta Väkkäreitä itse suunnittelemaan tunnuksensa yhteisesti sovituihin puitteisiin. Ennakkoon kannattaa myös sopia, saavatko Väkkärit tunnuksensa omikseen lukuvuoden jälkeen vai jäävätkö ne jatkokäyttöön uusille Väkkäreille.

## 6.3 Väkkäri-toiminnan markkinointi koulun oppilaille

Markkinoikaa käynnistyvä, ohjattu välituntitoiminta näkyvästi ja innostavasti koulunne muille oppilaille. Hyväksi todettuja markkinointitapoja ovat mm.

- julisteet eri puolille koulua
- keskusradiomainokset
- luokkakohdaiset tiedotteet
- Väkkäreiden markkinointikierrokset luokissa
- koko koulun yhteinen aamunavaus, jossa Väkkärit esim. esittävät liikunnallisen esityksen siitä, mitä liikunnallisella välitunnilla tapahtuu.



Markkinoinnin kannattaa olla Välkkäri-oppilaittesi ideoimaa ja toteuttamaa! Markkinointiin osallistumalla Välkkärit sitoutuvat rooliinsa ja koulun muut oppilaat saavat toiminnasta Välkkäreitteesi näköisen kuvan.

Koulussanne alkaneesta toiminnasta kannattaa viestiä myös ulospäin. Hyviä kanavia ovat koulun oma lehti ja nettisivut. Lisäksi kannattaa ottaa yhteyttä paikallislehtien toimitukseen.

Vastuuopettajana sinun on tärkeä varmistaa ennen ohjatun välituntitoiminnan alkua, että kaikki koulun opettajat ja muu henkilökunta ovat tietoisia alkavasta toiminnasta ja siihen liittyvistä käytännöistä.

29

## 6.4 Välkkäri-toiminta välitunneilla käyntiin

### Ensimmäiset ohjatut välitunnit

Juuri ennen ensimmäisiä ohjattuja välitunteja koulunne oppilaita kannattaa muistuttaa alkavasta toiminnasta esim. keskusradion kautta. Välkkärit voivat myös valita välituntiliikunnan ”tunnusbiisin”, joka soi radiosta aina ennen ohjattua välituntia. Eri luokkien opettajat huolehtivat, että omat oppilaat pääsevät tunnilta ajoissa ohjatulle välitunnille. Kaikille tulee olla selvää, missä ohjattu toiminta tapahtuu. Voitte sopia esim. koulun pihaan yhteisen kokoontumispaikan.

Koulun käytävillä ja pihalla Välkkäri-oppilaat rekrytoivat oppilaita mukaan ohjattuun toimintaan. Ohjeista heitä kiinnittämään huomiota erityisesti yksinäisiin oleskelijoihin ja jutteleviin pareihin tai ryhmiin, ja yrittämään saada nämä mukaan toimintaan.

### Opettajan tuki

Välituntitoiminnan yhdysopettajana sinun on hyvä muistuttaa Välkkäreitä omista ohjausvuoroista. Sinun tai välituntivalvontavastuussa olevan opettajan on tärkeää erityisesti aluksi auttaa tarvittaessa ohjaustilanteissa ja kurinpidollisissa asioissa. Muista, että kannustaminen ja palaute jatkossakin auttavat Välkkäreitä pysymään innostuneina ja kehittymään ohjaajina!

### Säännölliset Välkkäri-palaverit

Toiminnan jatkuvuuden ja sujuvuuden takaamiseksi sinun ja Välkkäreiden kannattaa kokoontua säännöllisesti (esim. kerran kahdessa viikossa tai kuukaudessa) Välkkäri-palaveriin. Voitte toteuttaa palaverit esim. jonkin välitunnin aikana. Palaverissa käydään läpi ohjausvuorot, suunnitelmat seuraavien välituntien ohjelmasta ja esiin nousevat käytännön kysymykset tai ongelmat, joihin pyritte löytämään yhdessä ratkaisut.



### **Toiminnan jatkuvuus**

Toiminnan jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että sovitte yhdessä Väkkäreiden kanssa ohjausvuoroista ja tavoista toteuttaa toimintaa omassa koulussanne. Väkkäri-oppilaat ovat innokkaita ja aktiivisia, mutta he tarvitsevat kuitenkin jatkuvaa kannustusta ja tukea opettajalta.

Väkkäri-toiminnan aloittamisen myötä kannattaa miettiä, millaiseksi ajaksi Väkkäri-oppilaat sitoutetaan tehtäväänsä. Sovi Väkkäreiden kanssa, onko lähtökohta se, että he toimivat Väkkäreinä kyseisen lukuvuoden vai vielä jatkossakin. Voitte myös päättää, että kouluunne koulutetaan joka syksy uudet Väkkärit. Vanhat Väkkärit voivat halutessaan toimia seuraavana vuonna ohjaamisen lisäksi esimerkiksi uusien Väkkäreiden tukihenkilöinä ja saada lisävastuuta toiminnan organisoinnissa.

Väkkäreiden on tärkeää kuulla muilta oppilailta palautetta ja toiveita toiminnasta. Voitte esim. tehdä toivelaatikon tai ideaboksin, johon koulun muut oppilaat voivat jättää toiveita leikeistä tai ideoita toiminnan toteuttamiseen.

Ohjaamiskokemuksen kartuttua voit kannustaa Väkkäreitä ottamaan yhteyttä esim. paikallisiin urheiluseuroihin, jos kiinnostuivat enemmänkin ohjaamisesta. Seuratoiminnassa on mahdollista saada lisää ohjaamiskokemusta. Seurat tarvitsevat kipeästi hyviä, osaavia ohjaajia ja kouluttavat siksi omia ohjaajiaan ja maksavat näille täydennyskoulutuksia.

### **Palkitseminen ja kiittäminen**

Väkkärit eivät odota palkitsemista, mutta ottavat varmasti pienetkin huomioon opettajien ja muiden oppilaiden puolelta positiivisina yllätyksinä ja arvostuksena. Opettajilta on tärkeintä auttaa Väkkäreitä ohjaamistehtävässä päästämällä heidät tunneilta ajoissa tai ruokajonon ohi, auttamalla ongelmatilanteissa ja kannustamalla muita oppilaita mukaan toimintaan. Väkkäreitä voidaan muistaa lukukauden lopussa esim. järjestämällä viimeiseen Väkkäri-palaveriin pientä tarjoilua. Oppilaan aktiivisuudesta voidaan kirjoittaa maininta todistukseen tai Väkkärit voivat saada erillisen todistuksen tai kunniakirjan esim. koulun joulu- tai kevätjuhlassa. Joka tapauksessa jonkinlainen kiitos aktiivisille oppilaille on varmasti paikallaan!

Samoin kuuluu iso kiitos sinulle, joka koulutat koulusi oppilaat Väkkäreiksi ja yhdessä Väkkäri-oppilaiden kanssa rakennat kouluunne uudenlaista yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta!

Välkkäri-opettajanopas  
Kirjoittaja: Heidi Löflund-Kuusela  
Projektiryhmä: Riikka Eerola, Riikka Mannelin ja Karita Toivonen  
Taitto: Jaana Pusa-Niemi, Markkinointitoimisto IdeafLOW Oy  
Kuvat: Antero Aaltonen, Riikka Eerola, Janne Rautiainen, Karita Toivonen  
Kuviot: Jaana Pusa-Niemi, Aino Myllyluoma  
Paino: Sporttipaino, Helsinki  
ISBN: 978-952-5846-12-6

Välkkäri-opettajanopas perustuu Karita Toivosen tekemään opinnäytetyöhön Erilaisia kokemuksia aktiivisesta välituntitoiminnasta Varsinais-Suomen alueen kouluissa (2010) sekä Nuoren Suomen Välkkäri-koulutuksen kouluttajaohjeisiin.

Tämän julkaisun osittainenkin kopioiminen ilman julkaisijan hyväksyntää on tekijänoikeuslain (404/761) mukaisesti kielletty.

**Valo**

Radiokatu 20  
00240 Helsinki  
puh. 09 348 121  
[www.sport.fi](http://www.sport.fi)

