

# SUMENNEEKO MINTTIS - TOIMINNALLISEMPI OPISKELU FREESAA!

# TYÖPAJAT

## SUMENNEEKO AJATUS? - TOIMINNALLISEMPI OPISKELU FREESAA! -TYÖPAJAT

**LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT** tukevat toisen asteen opettajia ja opiskelijoita kohti toiminnallisempaa opiskelua. Pelkkä istuminen ja luentomainen oppimistyyli eivät tue kehon, mielen, jaksamisen eikä oppimiskyvyn hyvinvointia. Työpajat tarjoavat opettajille teoriaa toiminnallisemman opiskelun tueksi, käytännön vinkkejä aktiivisempiin oppitunteihin ja ideoita oppimisen tehostamiseen.

Työpajojen tavoitteena on motivoida opettajia ottamaan käyttöön helposti omaksuttavia toiminnallisia työtapoja ja antaa tietoa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikutuksesta oppimiseen. Työpajat integroivat opetussuunnitelman keskeisiä teemoja, kuten toiminnallisen oppimisen, hyvinvoinnin merkityksen oppimiselle, itsetuntemuksen ja tunteiden kehittämisen sekä stressinhallinnan ja keskittymisen parantamisen.

Työpajat antavat konkreettisia, tutkittuja työkaluja ja menetelmiä aktiivisempaan ja toiminnallisempaan opetukseen sekä tarjoavat syvällistä ymmärrystä siitä, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee oppimista.

**Työpajat on jaettu kolmeen 45 minuutin kokonaisuuteen:**

### **TYÖPAJA 1: Hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseen ja aivoihin**

- Hyvinvoinnin ja oppimisen yhteys – milloin opimme parhaiten
- Miten liikunta edistää oppimista?
- Toiminnallisia harjoitteita
- Uni ja oppiminen

### **TYÖPAJA 2: Keinoja stressin ja ahdistuksen hallintaan**

- Mitä stressi ja ahdistus ovat?
- Keinoja rauhoittumiseen
- Mindfulness-harjoitteita
- Miten liikunta lievittää stressiä ja ahdistusta?

### **TYÖPAJA 3: Keskittyminen**

- Mitä on keskittyminen ja miten sitä voidaan tukea?
- Keskittymisen esteet ja ratkaisut
- Keskittymisharjoituksia

*Ota yhteyttä oman alueesi liikunnan aluejärjestöön ja tilaa työpaja(t) oppilaitokseesi!*  
[liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot/](https://liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot/)



*Työpajojen sisällöt on kehittänyt ja suunnitellut **Hannu Moilanen** (kouluttaja, opettaja – tutkija, tietokirjailija, FT) yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa.*