

# OPAS LEHTOREILLE

## VINKKEJÄ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SISÄLLYTTÄMISEKSI OPETUKSEEN

Tekijä: Sonja Vannas  
HUMAK- OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

## *Fyysisen aktiivisuuden lisääminen opetukseen ja opiskeluun ei ole monimutkaista. Jo pienillä teoilla voi lisätä opiskelijoiden päivittäistä liikkumista ja edistää hyvinvointia.*

Fyysinen aktiivisuus edistää yleisen olemassa olevan tiedon ja kokemusten mukaan hyvää oloa, mutta sen lisäksi se vaikuttaa positiivisesti myös keskittymiseen, muistiin, luovuuteen ja stressin sietämiseen. Fyysinen aktiivisuus edistää tiedon käsittelyä. Fyysisesti aktiiviset ihmiset ajattelevatkin nopeammin ja käyttävät tehokkaammin ajatteluun tarvittavia resursseja. Liikkuminen parantaa keskittymiskykyä ja tukee muistia välittömästi. Liikkumisen ja opiskelun yhdistelmä antaa oppimisen kannalta parhaan tuloksen.

Tästä oppaasta löydät yksinkertaisia vinkkejä fyysisen aktiivisuuden ottamiseksi käyttöön opetuksessa. Näitä toimintatapoja käyttämällä voit:

- ❖ **lisätä opiskelijahyvinvointia**
- ❖ **edistää opiskelijoiden oppimista**
- ❖ **luoda yhteisöllisyyttä**

## Päivän / oppitunnin aloitus

**Aloita aamu liikkumalla! Liike aktivoi aivot ja kehon vastaanottamaan tietoa.**

## Tauot ja vapaa-aika

Pidä taukojumppa. Jos et itse keksi liikkeitä niin hyviä jumppaohjeita- ja videoita löytyy netistä helposti etsimällä esimerkiksi Youtubesta. [Smart Moves](#)- sivustolta löytyy taukojumppavideoita ja paljon muuta materiaalia oppituntien liikunnallistamiseksi. Ideoita taukoliikkeeksi: tasapainoliike, venyttelyt.

Pyydä opiskelijoita pitämään taukojumppa: samalla he saavat kerrytettyä esiintymis- ja ryhmänohjauskokemusta.

Ota ajastin käyttöön oppitunnille ja aseta se soimaan esimerkiksi tunnin välein. Ajastimen soidessa kaikki nousevat hetkeksi ylös verryttelemään.

Laita luokkahuoneen seinälle jumppaohjeita, joita voi hyödyntää omatoimisesti.

Muistuta opiskelijoita liikkumisesta tauon aikana ja kannusta käymään ulkona raittiissa ilmassa.

## Opetuksen aikana...

Älä jaa opetusmateriaaleja, vaan laita opiskelijat itse hakemaan ne.

Anna opiskelijoiden valita vapaaseen työskentelyyn mieleisensä paikka.

Kerro, että tunnin aikana saa liikkua ja seistä jos haluaa, kuitenkin muita häiritsemättä.

Kannusta aktiivinen istumiseen- esimerkiksi jumppapallon käyttöön.

Laita tehtävän aiheet tai oikeat vastaukset luokan seinille, joista opiskelijat käyvät ne lukemassa.

Kokeile yhdessä opiskelijoiden kanssa joskus pitää koko tunti seisten, jos mahdollista. Seisoessa aivot toimivat paremmin!

Ota siirtymiin oppitunnin aiheiden, työskentelytapojen tai työskentelypisteiden välille liike mukaan: esimerkiksi hartioiden pyörytys, venyttely, käsien ja jalkojen ravistelu.

Tee palautteen tai mielipiteen kertominen liikkeen avulla niin, että eri vastauksille on eri liikkeet. Esimerkiksi Kyllä- kyykkyy, Ei- varpailleen seisomaan.

Pariporina seisten. Kun on valmis istumaan.

Learning cafe: Opetuksen aiheista fläpiti ympäri luokkaa. Kierretään luokkaa pisteeltä pisteelle yksin tai ryhmässä ja kirjoitetaan ajatukset ylös.

Väitetehtävä- ota askel eteenpäin, jos olet väitteestä samaa mieltä

Käykää opiskelijoiden kanssa oppimisvierailuilla eri kohteissa.

## Päivän lopetus

Lopeta oppituntitunti liikkeellä, vaikka pienellä verryttelyllä.

Rentoutus tai rauhoittuminen sopii myös tunnin lopuksi. Valmiita rentoutuksia ja muuta aiheeseen liittyvää materiaalia löytyy esimerkiksi osoitteesta [oivamieli.fi](http://oivamieli.fi)

### Hyödynnä lähiympäristöä ja luontoa -Mitä tehdä ulkona?

Rakenna oppitunnit, jos mahdollista niin, että osan työskentelystä voi tehdä sään salliessa ulkona Rohkeasti vain ulos aina kun mahdollista!

Oppimiskävely pareittain tai ryhmässä. Ulkona kävellen voi pohtia tunnin teemoja, suunnitella ja ideoida. Luovuus lisääntyy kävellessä.

Rastirata oppitunnin aiheista ulkona.

Arvioinnin tai palautekeskustelun voi myös pitää ulkona.

*Luonnossa oleminen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin, positiivisesti. Jo kymmenessä minuutissa syke, verenpaine, hengitystiheys ja stressihormonitasot laskevat, ja kahdessakymmenessä minuutissa mieliala paranee.*

## *Muuta*

**Liikkuminen ei ole tärkeintä vaan opetettava aihe. Fyysisen aktiivisuuden tulee tukea oppimista, ei viedä huomiota pois aiheesta.**

**Asettakaa yhdessä henkilökunnan kanssa tavoitteita fyysisen aktiivisuuden hyödyntämiseen- kaikki mukaan sopimaan yhdessä toimintatavoista.**

**Kysykää ja kuunnelkaa opiskelijoiden toiveita!**

**Keskity innostuneisiin, älä pakota liikkumaan.**

**Näytä omalla toiminnallasi esimerkkiä opiskelijoille- innosta ja kannusta!**

***Mukavia liikkumishetkiä yhdessä opiskelijoiden kanssa!***

