

Hyvinvointiosaaminen merkityksellisenä oppimiskokemuksena – koulutuksen kehittäminen yhdessä oppien

Anna Parta



Tekijä(t) Anna Parta	
Koulutusohjelma Liikuntajohtamisen ja valmennuksen koulutusohjelma YAMK	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Hyvinvointiosaaminen merkityksellisenä oppimiskokemuksena – koulutuksen kehittäminen yhdessä oppien	Sivu- ja liitesivumäärä 66 + 13
<p>Kasvava huoli nuorten hyvinvoinnista toimi liikkeelle panevana voimana tämän kehollisen hyvinvointiosaamisen koulutuksen kehittämistyössä. Nuorten mielenterveyden ja jaksamisen haasteet sekä perustarpeisiin liittyvät puutteet nuorten laadukkaana unen, liikunnan ja ravinnon suhteen ovat herättäneet huolta valtakunnallisesti.</p> <p>Nuorten hyvinvointiosaamisen oppiminen korostuu perusopetuksen opetussuunnitelmassa, uudessa lukion opetussuunnitelmassa sekä ammatillisen opetuksen tutkinnonperusteissa. Nuoret ovat hyvin tietoisia terveyttä ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Haasteena on, että tieto ei kanna toiminnan tasolle konkreettisten terveyttä ja hyvinvointia edistävien tekijöiden ja valintojen osalta. Tässä kehittämistyössä vastataan tähän haasteeseen tuottamalla hyvinvointiosaamisen kehollisia-, syvälistä oppimista tukevia käytännön menetelmiä.</p> <p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli prosessinomaisesti ja jatkuvan kehittämisen keinoin tuottaa Hyvinvointiosaamista kehollisesti -koulutus kokonaisuus yhdessä opettajista kootun asiantuntijaverkoston kanssa.</p> <p>Kehittämistyön lähestymistapana oli toimintatutkimus, joka tukee käytännönläheisyyttä tutkimustyössä. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin haastatteluita, interventioita, pilottikokeiluja ja palautekyselyitä.</p> <p>Koulutusta kehittivät koulutuksen kehittäjätiimi ja opettajaverkosto. Toimintaan osallistuvia oppilaita ja opiskelijoita opettajineen osallistettiin koulutussisältöjen testaamiseen, kehollisten menetelmien kokeiluihin ja näiden reflektointiin. Toimintatutkimuksessa toteutettiin Spiraalimaista kehittämismallia, jolle on tyypillistä jatkuvan kehittämisen näkökulma.</p> <p>Kehittämistyön aikana havaittiin yhdessä oppimisen ja kehittämisen vahvistavan laadukkaan koulutussisällön syntyä.</p> <p>Kehittämistyön toteuttajana toimi Me Uskallamme - Hyvinvointia yhdessä oppien -hankkeen projektipäällikkö. Käytännön kehittämistyötä tehtiin projektipäällikön työajalla osana päivittäistä työtä hankekaudella 2019-2021.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena luotiin Hyvinvointiosaaminen kehollisesti- koulutus, jonka sisältöihin vaikutti kehittämistyönaikana tehdyt kehittämistoimet. Koulutuksen kautta on mahdollista jakaa hyviksi testattuja kehollisia harjoitteita hyvinvointiosaamisen oppimisen ja opettamisen tueksi.</p>	
Asiasanat hyvinvointiosaaminen, nuoret, yhdessä oppiminen, keholliset menetelmät, toiminnallisuus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvoiva nuori perusopetuksessa ja toisella asteella	3
2.1	Nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi	5
3	Hyvinvointiosaamisen määritelmä	9
3.1	Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen perusopetuksessa	10
3.2	Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen lukiossa	11
3.3	Hyvinvointiosaaminen ammatillisen opetuksen tutkinnonperusteissa	13
4	Toiminnallinen oppiminen ja toiminnalliset menetelmät	15
5	Merkityksellinen oppimiskokemus	17
5.1	Kehollinen oppiminen ja kehonkäyttö oppimisen tukena	17
5.2	Yhdessä oppiminen	19
5.3	Tunteet, motivaatio, sopiva stressi ja tarkkaavaisuus	20
5.4	Reflektio	21
5.5	Syvällinen ja aito oppiminen	22
5.6	Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen opetuksessa Suomessa	23
5.7	Kehittämisprosessin ideologinen perusta	24
6	Hyvinvointiosaaminen merkityksellisenä oppimiskokemuksena – koulutuksen kehitystyön tavoite	27
7	Kehittämistyön menetelmät	29
7.1	Verkostotyö	30
7.1.1	Verkostotyön johtaminen	30
7.2	Interventiot, kokeilut ja testaaminen käytännössä	31
7.3	Pilotointi	31
7.4	Palautekysely	31
8	Kehitystyön kulku ja vaiheet	33
8.1	Aloitusvaihe	34
8.1.1	Koulutuksen tarve ja tausta	34
8.1.2	Koulutuksen kehittämisprosessi ja toimijat	36
8.1.3	Koulutuksen kehittämisprosessiin sitoutuminen	38
8.2	Suunnitteluvaihe	39
8.3	Esivaihe	42
8.4	Arviointivaihe	44
8.5	Pilotointi - työstö	45
8.6	Uudelleen arviointi ja tuotteen viimeistely	47
9	Kehitystyön tulokset	49
9.1	Koulutus: liikettä ja ääntä	50
9.2	Osallistujan opas: ilman tunteita ei tule tuloksia	52

9.3 Tulosten levittäminen	54
10 Pohdinta.....	56
10.1 Kehitystyön hyödynnettävyys ja jatkotoimenpiteet.....	58
Lähteet	61
Liitteet.....	67
Liite 1. Opettajien kehittäjäverkoston kokoaminen.....	67
Liite 2. Koulutusprosessin kuvaus	68
Liite 3. Hyvinvointiosaaminen kehollisesti -pilottikoulutuksen diat.....	69
Liite 4. Palautekysely pilottikoulutuksesta.....	78

1 Johdanto

Kasvava huoli nuorten hyvinvoinnista toimi taustasykäyksenä tämän kehollisen hyvinvointiosaamisen koulutuksen kehittämistyössä. Nuorten mielenterveyden ja jaksamisen haasteet sekä perustarpeisiin liittyvät puutteet nuorten laadukkaana unen, liikunnan ja ravinnon suhteen ovat herättäneet huolta valtakunnallisesti.

Nuorten hyvinvointiosaamisen oppiminen korostuu perusopetuksen opetussuunnitelmassa, uudessa lukion opetussuunnitelmassa sekä ammatillisen opetuksen tutkinnonperusteissa. Nuoret ovat hyvin tietosia terveyttä ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä, mutta tämä tieto ei useinkaan muuta toimintaa konkreettisten terveyttä ja hyvinvointia edistävien tekojen ja valintojen osalta. Tässä työssä kehitetään opetusta parantamalla oppilaiden hyvinvointiosaamista kehollisten-, syvällistä oppimista tukevien käytännön menetelmien kautta. Tällä keinolla halutaan vastata nuorten hyvinvoinnin haasteeseen eli siihen, että tiedosta tulisi myös toimintaa.

Huolenaiheena on ollut nuorten mielenterveyden ja uupumisen oireilut. Viime aikoina nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla ja tutkijoilla on ollut huolena nuorten hyvinvointi ja jaksaminen. Keskusteluihin on noussut nuorten psyykinen jaksaminen sekä uneen ja liikkumiseen liittyvä terveyskäyttäytyminen. Nivelvaihe opiskeluissa eli siirtymäinen peruskoulusta toiselle asteelle asettaa haasteita joidenkin nuorten hyvinvoinnille. (Kangasniemi & Rajala 2021.)

Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia sekä tulevaa työkykyä uhkaa huono fyysinen kunto. Kytköksissä opiskelukykyyn ja työkykyyn on vähäinen liikunta ja epäterve syöminen (Moilanen, N. & Vehviläinen, H. 2019). Vähäiseen liikuntaan sekä syömiseen ja nukkumiseen liittyvät huolet koskettavat myös lukiolaisnuoria.

Kouluterveyskyselyn (2019) tulosten mukaan suuri osa nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kolmannes ja ammattiin opiskelevista reilu 40 prosenttia ilmoitti harrastavansa hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa.

Lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kolmannes ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin puolet kertoi, että ei syö aamupalaa joka arkipäivä. Arkisin alle kahdeksan tuntia yössä nukkui lukion opiskelijoista 42 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 52 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2019.)

Koulutuksen kehittäminen on osa Me Uskallamme- hyvinvointia yhdessä oppien – hanketta, jota on toteutettu hankekaudella 2019-2021. Hankkeen projektipäällikkö on tämän kehittämistyön kirjoittaja ja toteuttaja.

Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi) toimi hankkeen hallinnoijana ja Mikkelin Teatteri toimi hankkeissa osatoteuttajana. Kumppaneina hankkeissa olivat Mikkelin perusopetus, Mikkelin lukio sekä Etelä-Savon Koulutusyhtymä Oy (Esedu).

Tämän kehittämistyön tavoitteena on nuorten hyvinvointiosaamisen oppimisen edistäminen kehollisin menetelmin. Kehittämistyö muodostuu prosessista, jonka menetelmänä käytetään toimintatutkimusta. Kehittämistyön tarkoituksena on prosessin omaisesti ja jatkuvan kehittämisen mallin keinoin selvittää kuinka voidaan tukea opetussuunnitelmien ja ammattioppilaitosten tutkinnonperusteiden laaja-alaista hyvinvointiosaamisen oppimista. Kehittämistyön tuloksena syntyy Hyvinvointiosaamista kehollisesti -koulutus.

2 Hyvinvoiva nuori perusopetuksessa ja toisella asteella

Vaaraman ym. mukaan (2010, 128) hyvinvointi sanana viittaa yleisesti vaurauteen ja terveyteen. Hyvinvoinnilla viitataan yleensä ihmisten subjektiiviseen kokemukseen ja yksilöllisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi kuvataan mm. terveys, sosiaaliset suhteet, aineellinen elintaso, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Laajasti katsottuna hyvinvoinnin tekijöitä ovat myös kulttuuri, sivistys, koulutus, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Toisaalta taas Haapaniemi (2011, 78-81) nostaa turvallisuuden tunteen hyvinvoinnin peruselementiksi. Hänen mielestään turvattomuus kukistaa uteliaisuuden, motivaation sekä tätä kautta parhaan mahdollisen oppimisen. Positiiviset tunteet parantavat oppimista ja vaikuttavat elämän laatuun. Kun ryhmän turvallisuuden tunnetta halutaan vahvistaa, niin yhdessä leikkiminen on hyvä väline tähän. Toisinaan tämä koetaan ”vain” leikkimisenä ja sitä ei arvosteta. Todellisuudessa leikin avulla voidaan oppia todella paljon toisista, itsestä ja ympäristöstä.

Hyvä ja turvallinen olo mahdollistaa oppimisen. Oppiminen on vuorovaikutteinen prosessi, jossa tieto lisääntyy, asioita tallentuu muistiin, tietoa osataan soveltaa ja asioita voidaan ymmärtää uudella tavalla. Oppiminen perustuu myös oppilaiden kokemustaan ja siihen, kuinka he peilaavat aiemmin opittua uusiin tietoihin. Oppimisessa on tärkeää oppilaiden omien vahvuuksien löytäminen ja niiden tukeminen. Oppimiseen kuuluu myös haastavat ja hankalat asiat. Näitä voi olla esimerkiksi sellaiset asiat, joista itse on erimieltä tai joiden yhteyttä ei vielä ymmärrä osaksi laajempaa kokonaisuutta. Parhaimmillaan ryhmä ja mielekkäät ryhmätehtävät auttavat opiskelumotivaation vahvistumisessa, sillä toisten tuki auttaa ja haasteet voidaan jakaa. (Salovaara & Honkonen 2011, 108-110.)

Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvät ja lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuotta opiskelevat nuoret kokivat pääosin olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Toisella asteella opiskelevien tyttöjen kokemus omasta terveydestään on aiempaa useamman osalta keskinkertainen tai huono. (Kouluterveyskysely 2019.)

Kasvatuksen tulisi kehittää koko ihmistä monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti eli kehittää ajattelua, tunnetta ja tahtoa. Ihminen on fyysis-kehollis-elollinen olento ja on tärkeää pyrkiä koko ihmistä kehittävään pedagogiikkaan. Tämän vuoksi on myös koulussa harjoitettava fyysistä, liikunnallista ja elämänvoimia vahvistavia puolia. Oppiminen ja kasvu tapahtuvat yhdessä toisten oppijoiden kanssa. Näin ollen oppijoiden kehittymiseen tarvitaan tieteen, taiteen ja toiminnallisuuden koulua. (Paalasmaa 2014, 41-42.)

Tämän päivän Suomessa terveys näyttäytyy trendinä, joka vaikuttaa yhtä pitkältä ja vahvalta prosessilta kuin työuran rakentaminen. Voidaan sanoa, että nykyihminen on kyllästetty terveysvalistuksella ja terveyteen liittyvällä tiedolla. Tällöin keskiöön nousee se, kuinka yksilö käyttää saamaansa tietoa. (Puuronen 2015, 7-12.) Vaikka tietoa on paljon, sitä ei osata käyttää omassa elämässä niin että terveysvalinnat olisivat järkeviä.

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat pääosan nuorten terveyshaitoista. Niitä pidetään merkittävimpinä syrjäytymisen ja pitkäaikaisen työkyvyttömyyden riskitekijöinä. Monien mielenterveyden häiriöiden tyypillinen alkamisikä on ikävuosien 13 - 22 välillä. On arvioitu, että 20-25 prosentilla nuorista on jokin mielenterveyshäiriö. Mielenterveyden perustaa tukevat kasvuympäristö ja opiskeluympäristö. Ne antavat mahdollisuuden psyykkisten voimavarojen positiiviselle kehittämiselle. Uusimmassa mielenterveyden strategiassa on toimenpide-ehtoituksena, että kouluissa ja oppilaitoksissa otetaan käyttöön vaikuttavia menetelmiä, joilla pystytään puuttumaan jo varhain nuorten mielenterveyden häiriöihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, 13.)

Tyypillinen mielenterveydenhäiriöiden alkamisaika on nuoruusiässä. On arvioitu, että kolme neljästä mielenterveydenhäiriöstä alkaa ennen 25 vuoden ikää. Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat suurimman osan opiskelijoiden terveyshaitoista. Ne ovat merkittäviä riskitekijöitä syrjäytymiseen ja työkyvyttömyyteen. Häiriöstä on kyse, kun oireet rajoittavat yksilön toimintakykyä ja osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia. Psykkistä oireilua opiskelijoilla on esimerkiksi nukahtamis- ja uniongelmat, jännittyneisyys, hermostuneisuus, ärtyneisyys ja kiukunpurkaukset. Psykkinen oireilu heikentää opiskelijoiden opiskelukykyä. Hyvinvoinnin horjuessa opiskelu ja arjen rutiinit vaikeutuvat ja oppimisessa sekä keskittymisessä voi ilmetä ongelmia. Pahimmillaan mielenterveyden häiriöt voivat johtaa opintojen keskeytymiseen. (THL 2019a.)

Koko koulu- ja opiskelu yhteisö tekee arjen huolenpitoa ja mielenterveyttä tukevaa työtä. Opettajat ja muu opetushenkilöstö, koululaiset ja opiskelijat sekä koko opiskeluhuollon väki edistävät arjen huolenpitoa ja opiskelijan sosiaalista tukemista. Sosiaalisten suhteiden puute on yksi itsenäinen terveyden riskitekijä, kun taas vastaavasti hyvä sosiaalinen tuki suojaa terveyttä. Koulu- ja oppilaitosyhteisöt voivat merkittävästi vahvistaa nuorten hyvinvointia ryhmään kuulumisen, kohdatuksi tulemisen ja yhteisöllisyyden kautta. (THL 2019.)

Liikunta on yksi tärkeä hyvinvoinnin lisääjä nuorten ikäluokassakin. Liikkuva opiskelutoiminta on yksi hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Toiminnan tavoitteena on kehittää oppilaitosten aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2019, 3.)

Likesin tutkimuksen mukaan 22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä ja joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, alle puoli tuntia päivässä. Tutkimuksen mukaan lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa, keskimäärin 9 tuntia päivässä. Lukiolaisista yli 80 prosenttia kokee hyvin mielekkäänä, että oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi. Samoin kuin, että lukiolaisilla olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana. Tytöt kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunnan oppitunneilla ja mahdollisuuden yksilölliseen liikunta- neuvontaan hieman mielekkäämmiksi kuin pojat. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2019, 39-45.)

2.1 Nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi

Yhteiskunnan kiihtyvä vauhti, vapaa-ajan ja työelämän rajojen hämärtyminen, sekä myös vapaa-aikaan liittyvät odotukset ja vaatimukset asettavat haasteita ihmisten hyvinvoinnille sekä mielenterveydelle. Erityisen huolestuttavaa on nuorten ja nuorten aikuisten mielen- terveyden ongelmien lisääntyminen. (Karlsson & Mikkonen 2019, 272.)

Tulevaisuudessa nuorten terveysosaamisessa korostuu nykyisen ja tulevaisuuden oppimisen painopisteet, koulunkäynnin luonne ja nuorten aktiivinen osallistuminen oppimisprosessiin. Tällä lähestymistavalla nuorten terveysosaaminen voi yhdistää sekä koulutuksen että terveyden tutkimusymmärrykset. Kansanterveyden näkökulmasta on jo aiemmin huomattu, että on tarpeen keskittyä murrosiän elämänvaiheeseen, koska tämä kehitysvaihe tarjoaa monia mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Nämä nuoruusvuodet ovat keskeisiä biologisten ja sosiaalisten muutosten aikoja, ja ne rakentavat perustan aikuisten terveydelle ja taloudelliselle hyvinvoinnille tulevaisuudessa.

Terveysosaamisen tutkimus on nuori tutkimusala ja on vasta vähän pitkäkestoisia seurantatutkimuksia aiheesta. Siitä huolimatta on jo nyt huomattu, että aikuisten alhainen terveystaito korreloi heikon terveyden kanssa. Näin ollen vaaditaan varhaista puuttamista, jossa painotetaan terveyden edistämistä ja tautien ehkäisyä. Näin ollen terveystaitoiset opiskelijat johtavat terveempiin aikuisiin. (Peralta, Rowlinga, Samdal, Hipkins & Dudley, 2017, 3-4.)

Pereltan ym. (2017, 8-9) mukaan kriittinen ajattelu ja vuoropuhelu osana oppimisprosessia edistää opiskelijoiden jatkuvaa oppimista, uudelleenoppimista sekä kehittää heidän pohdinta- ja arviointitaitojaan. Kouluissa, joissa mahdollistetaan opiskelijoille kiinnostavien ongelmien ratkominen yhdessä muiden kanssa, mahdollistetaan heitä näkemään myös ratkaistavan asian yhteys yhteiskuntaan. Ongelmanratkaisuprosessin aikana oppilaat voivat nähdä itsensä ja toiset eri tavalla sekä heidän oman roolinsa yhteiskunnassa erilaisena. Onnistuakseen kriittinen ajattelu vaatii, että opiskelijat ajattelevat itse, kuuntelevat aktiivisesti muita ja tekevät kompromisseja sekä vaihtavat ideoita muiden kanssa.

Suomen Mielenterveysseura ry:n mukaan mielenterveyden käsi (kuva 1) kuvastaa ihmisen perustarpeita kokonaishyvinvoinnista. Uni, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet ja mielen hyvinvointi ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijöitä. (Mielenterveysseura ry, 2019)



Kuva 1. Mukailtu Suomen Mielenterveysseura ry:n kuvaus hyvinvoinnin peruselementeistä.

Mielenterveys on voimavara, jota tarvitaan läpi elämän. Mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omasta hyvinvoinnista, jota voi edistää sekä yksilö- että yhteisötasolla. Mielenterveyteen liitetään usein käsitteitä, kuten henkinen hyvinvointi, hyvä elämä ja tasa-painoinen mieli. Nuorten mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä ja jokaisen

nuorten parissa toimivan vastuulla. Nuoruuteen kuuluu omien tunteiden ja kasvuun kuuluvien eri vaiheiden kanssa tasapainoilu ja ajoittainen kipuilu. Nuorten parissa toimivalla aikuisella on tärkeä rooli nuoren rinnalla kulkijana.

Nuorten mielenterveyttä edistävät taidot kehittyvät kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa sekä aikuisten että muiden nuorten kanssa. Arjen pienillä valinnoilla on merkittävä vaikutus jokapäiväiseen jaksamiseen. Levon ja unen määrä, ravinto, kohtaamiset muiden kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta sekä itsensä toteuttaminen vaikuttavat siihen, miten mieli ja keho voivat. Oman kehon ja mielen kuuntelulla oppii tunnistamaan, mitkä asiat arjessa aiheuttavat kuormitusta ja mistä taas saa voimavaroja. (Peräaho 2019, 5.)

Peräahon (2019, 6) mukaan nuorten arjen valintoihin vaikuttavat ympäristötekijät ja olosuhteet, mutta myös arvomaailma. Arvojen ja arjen hallinnan lisäksi mielenterveystaitoihin kuuluvat olennaisina tunnetaidot, kuten tunteiden tunnistaminen ja niiden sanoittaminen. Erilaisia tunteita voi oppia käsittelemään rakentavalla tavalla. Mikäli tunnetaitoja ei ole nuorten kanssa harjoiteltu, voi nuorilla olla heikosti keinoja käsitellä todella voimakkaita tunteita. Tällöin tunteet voivat kuormittaa nuoria, tai niitä voidaan purkaa esimerkiksi väkivallan keinoin tai turvautumalla päihteisiin. Omien tunteiden kohtaaminen kehittää itsetuntemusta.

Yleisesti voidaan sanoa, että nuorten itsetuntemusta tuetaan kannustamalla. Identiteettiä luodaan tilanteissa, joissa nuorilla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia ja tilanteita, joissa he löytävät uusia taitoja ja puolia itsestään. Nuorten kanssa kannattaa jutella päivän tapahtumista, huolista, ilonaiheista sekä tunteista.

Peräahon (2019,7) mukaan osallisuuden tunteella on merkittävä vaikutus mielenterveyteen. Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa nuori kokee olevansa merkityksellinen ja tärkeä osa kokonaisuutta. On tärkeää, että nuoret tulevat kuulluksi omana itsenään sekä he pääsevät kehittämään ja osoittamaan omia kykyjään. Taustalla on kokemus merkityksellisestä yhteydestä muihin. Yhteys kannustaa nuoria osallistumaan sekä ottamaan vastuuta niin omasta elämästään kuin yhteisistä asioista. Arvostava, yhdenvertainen ilmapiiri tukee osallisuuden kokemusta. Jokaisella on tarve kuulua johonkin ja kokea merkityksellisyyttä. Osallisuuden mahdollistava ilmapiiri ei synny kuitenkaan itsestään, vaan vaatii säännöllistä toiminnan tarkastelua, sekä herkkyyttä tarttua toimeen osallisuuden esteiden purkamiseksi.

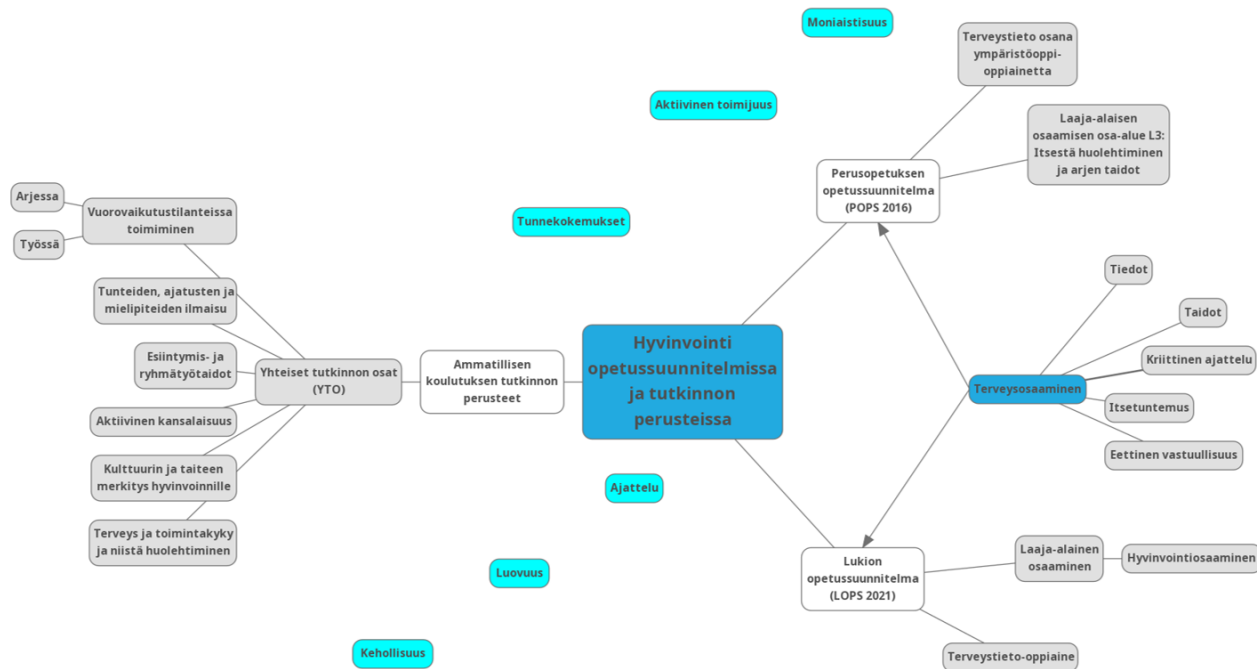
Kangasniemen ja Rajalan (2021, 3) mukaan on viitteitä siitä, että hyvinvointi on nuorten kokemusten mukaan monen tekijän kokonaisuus. Hyvinvointiin liittyy tärkeänä osana nuorten mielestä perhe ja läheiset eli ihmissuhteet sekä liikunta, ravinto ja uni. Liikkumisella tai liikunnalla todetaan olevan useita myönteisiä merkityksiä nuorten opiskelun ja jaksamisen kannalta. Heidän tekemänsä tutkimustulokset antavat vahvistusta sille, että hyvinvointia tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti terveydenedistämistyössä.

3 Hyvinvointiosaamisen määritelmä

Hyvinvointiosaaminen koulussa koostuu monesta eri elämän osa-alueesta. Näitä osa-alueita ovat vuorovaikutustaidot, terveystottumustaidot, arjenhallinnan ja vapaa-ajankäytön taidot, oppimaan oppimisen taidot, kehon ja mielen viestien tunnistamisen ja tuntemisen taidot sekä ympäristön arvioinnin ja tulkinnan taidot. Hyvinvointiosaamisen osa on myös ravinnosta, unesta ja liikunnasta huolehtiminen. Hyvinvointiosaamisen taitoihin kuuluu myös vuorovaikutustaitojen eli yhteistyötaitojen harjoittelu osana koulun arkea. Arjen rytmittämisen taidot liittyvät työhön, vapaa-aikaan ja lepoon.

Oppimaan oppiminen on myös tärkeä taito. Jyväskylän pedagogisissa opetusmateriaaleissa (2021) määritellään mitä oppimaan oppiminen tarkoittaa. Sillä tarkoitetaan työskentelytaitojen sekä omien vahvuuksien tunnistamista. Hyvinvointiosaamisessa harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä. Hyvinvointiosaamista harjoitellaan kouluissa ja oppilaitoksissa monissa eri aineissa sekä koulun muussa toiminnassa. Toiminnan tavoitteena on nuorten hyvinvoinnin sekä yksilöllisen oppimisen tukeminen ja edistäminen.

Hyvinvointiosaaminen sisältyy perusopetuksen opetussuunnitelmaan, lukion opetussuunnitelmaan sekä ammatillisen opetuksen tutkinnon perusteisiin (kuva 2). Kuvassa näkyy, kuinka hyvinvointiosaaminen esiintyy opetusta ohjaavissa asiakirjoissa sekä mitkä teemat hyvinvoinnin osalta yhdistävät kaikkia opetussuunnitelmia ja tutkinnon perusteita. Perusopetuksen osalta hyvinvointiosaaminen näkyy terveystiedon oppimisessa osana ympäristöoppia ja POPS 2014 :ssa on myös hyvinvointiosaaminen erikseen laaja-alaisen osaamisen osa-alueena. Myös LOPS 2021:ssa hyvinvointiosaaminen näkyy osana laaja-alaisia opintoja sekä terveystiedossa oppiainesisältönä. Ammatillisten tutkinnonperusteiden yhteisissä tutkinnon osissa on useita liittymäkohtia hyvinvointiosaamiseen. Kuvaan on myös koottu teemat, jotka yhdistävät näitä kaikkia ohjaavia asiakirjoja. Näitä teemoja ovat moni-aistisuus, aktiivinen toimijuus, tunnekokemukset, ajattelu, luovuus ja kehollisuus.



Kuva 2. Hyvinvointi opetussuunnitelmissa ja tutkinnon perusteissa (mukailien Maaranen 2021)

3.1 Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen perusopetuksessa

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014, 156) mukaan laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen sekä asenteiden, että tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Osaaminen tarkoittaa myös sitä, että tietoja ja taitoja osataan soveltaa eri tilanteisiin sopivilla tavoilla. Tähän monipuoliseen ja laaja-alaiseen osaamiseen vaikuttaa ympäröivä maailma, jonka vaatimukset ovat entistä enemmän suuntautuneet alarajojen ylittävään osaamiseen.

Laaja-alaisia osaamiskokonaisuuksia ovat 1) ajattelu ja oppimaan oppiminen, 2) kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, 3) itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, 4) monilukutaito, 5) tieto ja viestintä -teknologinen osaaminen, 6) työelämätaidot ja yrittäjyys sekä 7) osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen.

Olennaista opetuksen suunnittelun kannalta on, että laaja-alaisilla osaamiskokonaisuuksilla on useita liittymäkohtia toisiinsa. Laaja-alaisen osaamiskokonaisuuksien yhteisenä tavoitteena on perusopetuksen tehtävän mukaisesti ja oppilaiden ikäkausi huomioon ottaen tukea ihmisenä kasvamista. Tavoitteena on myös edistää demokraattisen yhteiskunnan jäsenyyden ja kestävä elämäntavan edellyttämää osaamista. Erityisen tärkeitä on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma erityislaatuisuutensa, omat

vahvuutensa ja kehittymismahdollisuutensa sekä arvostamaan itseään. (POPS 2014, 155.)

Terveysosaamiseen liittyviä ilmiöitä tarkastellaan perusopetuksen opetussuunnitelmassa 7-9 - luokkalaisten ikäkaudelle sopivalla tavalla. Näitä osa-alueita ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu sekä eettinen vastuullisuus. Terveystiedon opetuksessa huomioidaan terveyteen liittyvien ilmiöiden moniulotteisuus ja -tasoisuus: terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet. On tärkeää auttaa oppilaita käsittämään terveys voimavarana jokapäiväisessä arjessa, ympäristössä ja ympäröivässä yhteiskunnassa. Opetuksessa tuetaan sosiaaliin ja tunteiden tunnistamisen ja säätelyyn liittyviä valmiuksia. Terveysosaamisen kautta oppilaat hahmottavat hyvinvoinnin laaja-alaisuutta ja oppivat ymmärtämään tarkoituksen mukaisia ja perusteltuja valintoja ja päätöksiä. Opetuksessa tuetaan oppilaiden tiedon hankkimista itseensä ja ympäristöön liittyen. Oppilaita tulee tukea myös tiedon rakentamisessa ja arvioinnissa. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia havainnoida ja tutkia sekä toteuttaa hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä yhteistyössä eri oppiainien kesken. (POPS 2014, 398-401.)

Laaja-alainen oppiminen kouluissa vaatii toimintakulttuurin muutosta, siirtymistä ainekohtaisesta opetustyylistä kohti laaja-alaisen kokonaisuuden hallitsemista. Tämä edellyttää koulun henkilöstöltä tulevaisuuden taitojen osaamista sekä laaja-alaista osaamista. Koko toiminnan ideana on uteliaisuus eri ilmiöitä kohtaan. Tämä vaatii sekä opettajilta että oppilailta uskallusta heittäytyä, astua ulos omalta mukavuusalueelta ja rohkeutta myös epäonnistua. (Norrena 2015, 126.)

3.2 Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen lukiossa

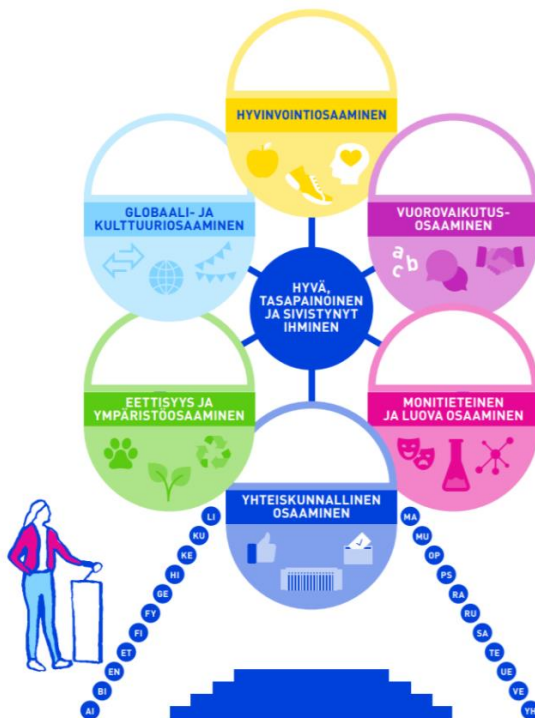
Lukio-opetuksen tavoitteena on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen. Lukiolla on sekä opetus- että kasvatustehtävä. Yleissivistys lukiossa koostuu tiedoista, taidoista, arvoista, tahdosta ja asenteista (kuva 3). Opiskelijat pystyvät kriittiseen ja yksilölliseen ajatteluun, myötätuntoisesti, yhteisöllisesti, itseään kehittäen ja toimijuuttaan sekä osaamistaan vahvistaen. (Opetushallitus 2019, 16.)

Ihmisenä kasvaa ja sydämen sivistystä



Kuva 3. LOPS2021

Vahvistetuissa lukion opetussuunnitelman perusteissa 2019 kuvataan laaja-alaisen osaamisen osa-alueet. Niitä ovat hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen, monitieteinen ja luova osaaminen, yhteiskunnallinen osaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen sekä globaali ja kulttuuriosaaminen. Nämä osa-alueet muodostavat kaikkien oppiaineiden yhteiset tavoitteet uudessa lukio-opetuksen opetussuunnitelmassa (kuva 4).



Kuva 4. Opetushallitus 2019. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet

Laaja-alaisen osaamisen yhtenä tavoitteena on vahvistaa opiskelijan hyvinvointia. Hyvinvointi on keskeinen tavoite ja tarkastelun kohde nimensä mukaisesti hyvinvointiosaamisessa, mutta sen syvälinen vahvistuminen on riippuvaista muidenkin laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden tavoitteiden toteutumisesta. Oheinen kuva 5 visualisoi, miten opiskelijan hyvinvointi kulkee läpi lukiopolun laaja-alaisen osaamisen mahdollistamaa väylää pitkin huomioiden yksilön elämönhallinnan taidot, vastuullisen vaikuttamisen mahdollisuudet ja taidot.



Kuva 5. Opetushallitus 2019, Hyvinvoinnin vahvistuminen

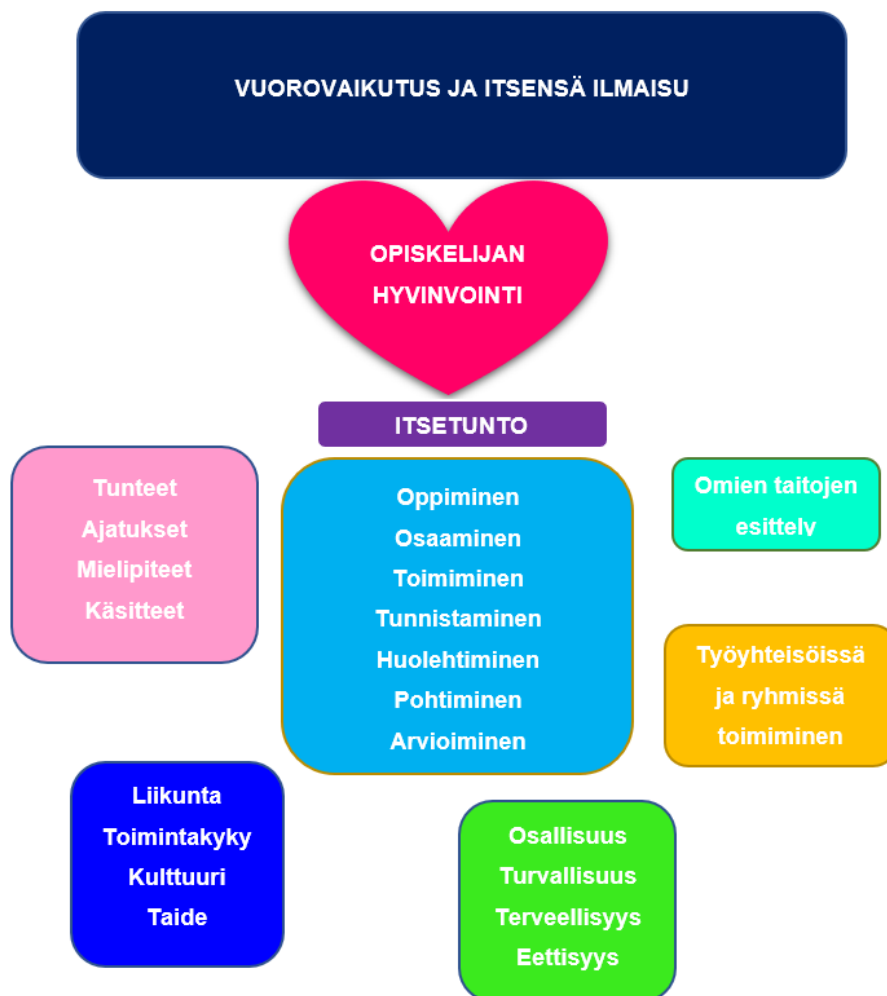
Hyvinvointiosaaminen tarjoaa opiskelijalle mahdollisuudet vahvistaa omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä ja siihen liittyvää vastuuta ja voimaantumista. Hyvinvointiosaaminen kattaa fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. (Opetushallitus 2019.)

3.3 Hyvinvointiosaaminen ammatillisen opetuksen tutkinnonperusteissa

Ammatillisten tutkintojen perusteet ohjaavat koulutuksen järjestämistä sekä opiskelijoiden henkilökohtaisten opintopolkujen suunnittelua ja toteuttamista. Opetushallitus on taho, joka päättää tutkinnon perusteista. Nämä valmistellaan yhteistyössä työ- ja elinkeinoelämän, koulutuksen järjestäjien ja muiden sidosryhmien kanssa. (Opetushallitus 2021.)

Ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy yhteisiä tutkinnon osia. Niillä vahvistetaan työssä ja elämässä tarvittavia perustaitoja sekä valmiuksia jatko-opintoihin ja elinikäiseen oppimi-

seen (kuva 6). Opiskelija osaa toimia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ilmaista tunteita, ajatuksia, mielipiteitä ja käsitteitä. Hän tunnistaa kulttuurien ja taiteen merkityksen hyvinvoinnille ja osaa ilmaista itseään taiteen ja luovan ilmaisun keinoin. Opiskelija osaa toimia osana työyhteisöä ja erilaisissa työelämän vuorovaikutus- ja ryhmätilanteissa. Hän hallitsee oman osaamisensa esittelyn. Opiskelija osaa huolehtia terveydestään ja toimintakyvystään sekä arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyyttä. Opiskelija edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan sekä samalla myös oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvointia että osallisuutta. Opiskelija osaa arvioida ja pohtia ratkaisuja eettisistä näkökulmista. (Opetushallitus 2019.)



Kuva 6. Hyvinvointi ammatillisen opetuksen tutkinnonperusteissa

4 Toiminnallinen oppiminen ja toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisessa oppimisessa käytetään eri oppiaineissa monenlaisia erilaisia tehtäviä, joissa on käytössä erilaisia välineitä kuten palloja ja palikoita. Harjoitteita yhdistetään usein liikuntaan. Toiminnallisen oppimisen tarkoituksena on, että oppilaat ja opiskelijat eivät enää istu pulpettien takana paikallaan koko aikaa, vaan tunneilla syntyy liikettä ja ääntä. Tunnit ovat toiminnallisia, sisältävät ongelman ratkaisua, yhteistoiminnallisuutta sekä käsillä tekemistä. (Draamapurkki 2021.)

Teatterin yleisötyössä laajennetaan toimintaa muuhunkin kuin varsinaisen taiteen tuottamiseen. Siinä pyritään luovaan ja monimuotoiseen vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Se voi olla osallistavaa-, soveltavaa teatteritoimintaa tai vaikkapa toiminnallinen työpaja. (Torkko, Haapalainen, Malte-Colliard, Himberg, & Laiho 2010, 23.)

Kulttuurissa tärkeässä osassa on yhteisöllisyys, osallistavuus ja vuorovaikutus. Draama on yksi osa toiminnallista oppimista. Draama koulussa -määritelmällä tarkoitetaan kaikkea draamaan ja teatteriin liittyvää. Draamakasvatuksella tarkoitetaan koulussa draamaa ja teatteria sekä teatteri-ilmaisun hyödyntämistä opetuksessa. Draamakasvatuksen tarkoituksena on auttaa oppijaa ymmärtämään itseään sekä ympäröivää maailmaa. Draamassa luodaan ja tutkitaan merkityksiä yhdessä ryhmän kanssa ja se vaatii heittäytymistä. Kun teatterin keinoja hyödynnetään, niin silloin jokainen toimii omana itsenään, kehollisena, ajattelevana ja tuntevana toimijana. (Heikkinen 2005, 25-28.)

Heikkinen (2005, 37-39) korostaa ryhmän merkitystä oppimisprosessissa ja jokaisen oppijan tuomaa asiantuntijuutta merkityksien hahmottamisessa. Draamassa opitaan oivaltamalla, keilemällä ja asioita yhdistelemällä eri ilmiöitä. Draamakasvatuksessa opitaan itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä kuinka opitaan toimimaan yhdessä ja yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

Toiminnallisuus ja tekemällä oppiminen on osa taidetta. Taide kehittää tunne-elämää, vahvistaa sosiaalisuutta, mielikuvitusta sekä luo pohjaa itsetuntemukselle. Taide lisää hyvinvointia niin koulussa kuin muussakin elämässä. Tuomalla taiteen mukaan oppimisprosesseihin lisääntyy oppilaiden osallisuus, motivaatio ja into oppia.

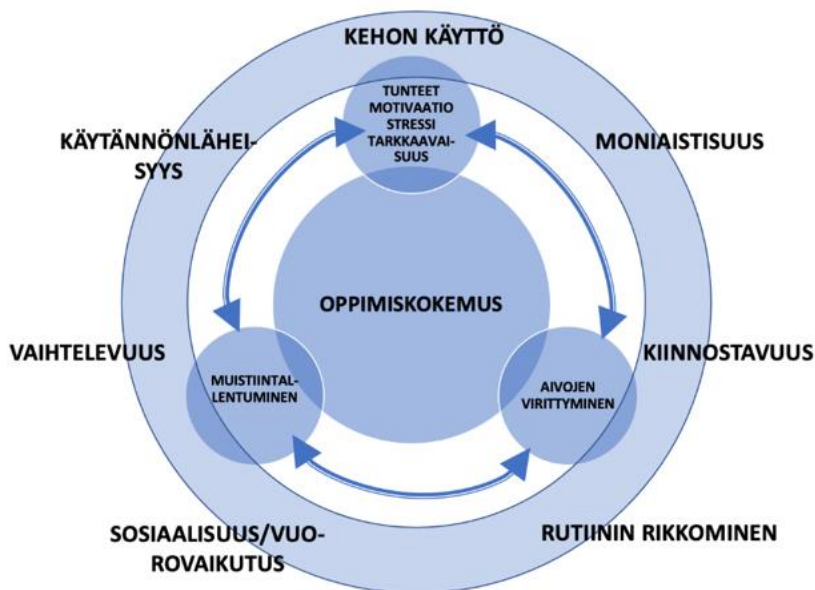
Paalasmaan (2014, 105-108) mukaan lukio-opintojen ei tarvitse olla luokassa istumista ja kurssien suorittamista, vaan elämää. Pienikin toiminnallinen tekeminen lähentää tosielämään ja voi jättää syviä kokemuskälkiä sekä synnyttää syvempää oppimista. Elämälähtöinen ja toiminnallinen opetus on mieliinpainuvaa ja innostaminen onnistuu oppilaiden aktiivisuutta mahdollistamalla.

Kantomaan ym. (2018, 19) tutkimuksen mukaan oppituntien toimintaan integroitu liikunta ja liike vaikuttavat myönteisesti lasten oppimiseen. Tutkimuksissa erityisesti opetukseen integroitu liikunta on ollut yhteydessä hyviin oppimistuloksiin. Koulupäivän aikainen liikunta näyttäisi myös vahvistavan lasten tiedollista toimintaa, varsinkin toiminnanohjausta, kuten käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyä sekä tarkkaavaisuutta ja työmuistia. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia oppimisen mahdollistaviin tekijöihin. Näitä ovat esimerkiksi tehtäviin keskittyminen, käyttäytyminen ja viihtyvyys.

5 Merkityksellinen oppimiskokemus

Oppimiskokemukseen vaikuttavat monet eri tekijät kuten opettava aihe, opetusmenetelmät, vuorovaikutus ja oppimisympäristö. Oppimiskokemukseen vaikuttaa todella paljon myös, kuinka suhtautuu opittavaan asiaan lähtökohtaisesti, kuinka kiinnostava aihe on ja mikä on motivaation taso. Oppijan vireystilaan taas vaikuttavat tunteet, motivaatio sekä sopiva stressi. (Moilanen 2020.)

Moilasan mukaan kaikki kuvan 7 asiat vaikuttavat oppimiskokemukseen. Etenkin ne asiat, joihin liittyy jokin vahva kokemus, tallentuvat muistiin paremmin. Tunteet vaikuttavat kokemuksen syntyyn vahvasti. Opettajat voivat vaikuttaa opetusmenetelmien kautta oppimiskokemukseen siten, että hyödynnetään sellaisia yhteistoiminnallisuuden ja vuorovaikutuksen menetelmiä, jotka virittävät oppilaan aivoja. Myös oppimisympäristö vaikuttaa oppijan oppimiskokemukseen. Konkreettinen, käytännönläheinen työskentely ja kehollinen toimintatapa auttaa opittavan asian muistiin tallentumisessa ja abstraktien asioiden ymmärtämisessä.



Kuva 7. Merkityksellinen oppimiskokemus (mukaillen Moilanen 2020)

5.1 Kehollinen oppiminen ja kehonkäyttö oppimisen tukena

Kehollinen oppiminen viittaa sellaiseen oppimiseen, joka tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Se tarkoittaa myös sitä, että kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa. Kehollinen toi-

minta voi olla joko näkyvää, konkreettista liikettä, tai ns. sisäistä liikettä, eli kehollisia aistimuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia, tai molempia. Perusajatus kehollisessa oppimisessa on se, että se aktivoi, ”ottaa mukaansa” ihmisen kokonaisvaltaisesti. (Anttila 2013, 31.)

Kehontietoisuudella tarkoitetaan kehollista läsnäoloa tai toisin sanoen kehon kuuntelua, jolloin aistimukset ja tuntemukset ovat tärkeässä osassa. Tällöin kiinnitetään huomiota omaan kehoon, tuntemuksiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin sekä kokemuksiin. Ne voivat olla esimerkiksi jännityksen aistimuksia tai syvällisempiä reflektioita, kuten tunteisiin ja mielikuviin liittyviä ajatuksia. (Anttila 2013, 33.)

Oppiminen ja ajattelu edellyttää tunteita. Se on riippuvaista myös asenteesta, halusta oppia. Oppiminen tarkoittaa eri tietorakenteiden järjestelemistä ja vaatii pitkäjänteisyyttä sekä motivaatiota. Onnistuakseen oppijalla on oltava myönteinen käsitys itsestään ja usko siihen, että hän pystyy oppimaan. Oppiminen vaatii myös rohkeutta, sillä kaikki oppiminen ei ole aina tunnetasolla mielekästä, koska on oltava myös valmis näkemään asioita uudessa valossa. Syvemmän pohdinnan esteenä voi olla se, että oppija kokee vaikeita tunteita ja sitä kautta epävarmuutta. (Puolimatka 2004, 126–128.)

Kasvokkain kohtaaminen on välttämätöntä, jotta sosiaalinen tietoisuus kehittyy. On tutkittu, että peilisolujärjestelmä aktivoituu, kun ihminen liikkuu tai katsoo kun toinen ihminen liikkuu tai kun hän kuvittelee itse liikkuvansa. Sama pätee siihen, että sosiaalinen tietoisuus kehittyy, kun seurataan toisten ihmisten eleitä ja ilmeitä. Kaikessa oppimisessa ja kehittymisessä korostuu kasvokkain kohtaaminen, sosiaalinen vuorovaikutus, kokemuksellisuus ja liikkumisen merkitys.

Lihis- hermojärjestelmä tuo pohjan aktiiviselle toiminnalle, keholliselle kommunikaatiolle ja ilmaisulle (Anttila 2013, 39-42). Tämä koko integroitunut systeemi luo pohjan toiminnalle, oppimiselle ja vuorovaikutukselle fyysisessä ja sosiaalisessa maailmassa. Esimerkiksi motoriset haasteet voivat aiheuttaa arkuutta ja turvattomuutta, jolloin saatetaan alkaa välttelemään aktiivista toimintaa ja vuorovaikutusta. Liikemallit ja kokonaisvaltainen kehollinen integraatio ovat toiminnallisuuden perusta. Näiden varaan rakentuu myös vuorovaikutus- ja ilmaisukyky sekä kommunikaatio. Liikemallit ovat siis kokonaisvaltaisen kehityksen, hyvinvoinnin ja kaiken oppimisen perusta.

Kehollista oppimista voi tapahtua monissa eri tilanteissa koulussa, kotona sekä harrastuksissa tai minkä tahansa aineen oppitunneilla. Oppiminen voi tapahtua ohjattuna tai itseoh-

jautuen, mutta oleellista siinä on huomion suuntaaminen kehollisiin kokemuksiin ja aistimuksiin, toiminnallisuuteen ja reflektointiin. Kehollista oppimista tukee luova ja aktiivinen toiminta ryhmässä sekä kokemusten sanallistaminen toisten kanssa. Voidaan siis todeta, että kehollinen oppiminen näkyy ja kuuluu eli se synnyttää ääntä ja liikettä. Tämä eroaa perinteisestä pedagogisesta opetustyylistä. Lyhyesti sanottuna kehollisessa oppimisessa ihminen siis toimii ja aktivoituu kokonaisvaltaisesti eli aistimusten, tuntemusten, mielikuvien, tunteiden, kielen ja ajattelun tasolla. (Anttila 2013, 40-42.)

Kehollinen työskentelytapa antaa mahdollisuuksia mieleenpainuvan oppimiskokemuksen syntyyn. Usein keholliseen työskentely tapaan sisältyy moniaistisuus ja opiskelijat kokevat kehollisten menetelmien käytön mielekkäinä ja hyvin mieleenpainuvina. Kehollisilla menetelmillä voidaan saada vaihtelevuutta oppitunneille. (Moilanen 2020.)

5.2 Yhdessä oppiminen

Yhteistoiminnallisella oppimisella tavoitellaan pysyvää muutosta oppilaan tiedoissa, yhteistyötaitoissa, ajattelutavoissa ja asenteissa. Opiskelijan subjektiivinen kasvu ja kehitys kulkee käsikädessä sosiaalisen kasvun ja kehityksen kanssa. Aktiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas on aktiivinen, itsenäisesti ajatteleva ja tahtova persoona, jolle tulee antaa vastuuta hänen omasta oppimisestaan. (Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlborg 2015, 89.) Yhdessä oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden ja opettajien kanssa, jolloin oppilaat itse uusien tietojen ja tietojen oppimisen rinnalla oppivat refleктоimaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Oppilaat antavat palautetta toisilleen ja mallintavat ajatusten eri tasoja. Yhdessä oppiminen edistää oppilaiden luovan ja kriittisen ajattelun sekä ongelmanratkaisun taitoja. Nämä ovat yhteistoiminnallisen oppimisen perusteita, jotka tuottavat syvällistä oppimista.

Hellströmin ym. (2015, 90-93) mukaan yhdessä oppiminen edistää oppijoiden luovan ja kriittisen ajattelun valmiuksia sekä ongelmanratkaisutaitoja sekä edistää kykyä ymmärtää erilaisia näkökulmia. Oppimisprosessissa on olennaista siis tahto ja taito toimia ja oppia yhdessä. Onnistuakseen tämä vaatii avoimen ja hyvän henkisen ja yhteisöllisen ilmapiirin, jossa on rohkeutta tuoda asioita esille ja puhua niistä. Jotta laaja-alainen osaaminen on mahdollista, oppijoiden pitää osata tehdä yhteenvetoja, selittää ja opettaa asioita muille. Keskustelu muiden kanssa edistää pohdintaprosessia ja sitä kautta tieto muuttuu merkitykselliseksi. Mitä heterogeenisempi erilaisin valmiuksin varustettu ryhmä on, sitä enemmän yhteistoiminnalliset tehtävät pakottavat yksilöitä uudelleenlaiseen ajatteluun. Muut ryhmäläiset vaikuttavat toistensa oppimiseen, kuinka itse ratkaisisivat ongelman ja kuinka he antavat palautetta ja rohkaisua toisilleen. Tämä tuottaa syvällistä oppimista. Tärkeää

tässä on kuitenkin, että ristiriitaiset mielipiteet ja selitykset ratkaistaan. Strukturoitu ristiriita saattaa olla erinomainen tapa oppimisen kannalta. Yhteistoiminnalliset menetelmät edellyttävät, että ratkaisuja joudutaan selostamaan, kuinka niihin on päädytty. Pelkkä oikea vastaus ei riitä.

Toisaalta taas Haapaniemi & Raina (2014,14) tuo esiin, että oppilaiden pedagogista viihtymistä voidaan edistää ammatillisin toimin. Tällöin on perehdyttävä kulmakiviksi todettuihin keinoihin, joilla voidaan edistää oppilaiden turvallisuuden tunnetta, vahvistaa oppilaan luontaista uteliaisuutta ja mahdollistaa opetuksessa vuorovaikutusta. Uteliaisuus motivoi itseohjautuvaan sekä jatkuvaan oppimiseen ja oppimista tapahtuu parhaiten vuorovaikutustilanteissa.

Kokonaisuudessaan voidaan siis todeta, että merkityksellinen oppimiskokemus innostaa oppimaan ja sitouttaa opiskelemaan. Opiskelijoiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä halutaan tukea eri menetelmien kautta yhteistyökumppaneiden ja koko yhteisön kanssa yhteistyössä. Opetuksessa hyödynnetään yhteistoiminnallisia työskentelymuotoja ja tuetaan sosiaalista kanssakäymistä. (LOPS19, 22.)

Kehon käyttö, yhdessä tekeminen ja erilainen oppimisympäristö toimivat ärsykkeinä, jotka synnyttävät oppilaissa erilaisia ja eri kestoisia tunteita, jotka vaikuttavat oppimiskokemukseen. Moilasan tutkimus kehon hyödyntämisen mahdollisuuksista luonnontieteiden oppimisessa osoittaa, että kehollisten työtapojen käyttö mahdollistaa mieleenpainuvien ja mielekkäiden oppimiskokemusten syntymiseen. (Moilanen 2020, 89-90.)

5.3 Tunteet, motivaatio, sopiva stressi ja tarkkaavaisuus

Ihminen on pohjimmiltaan aktiivinen, uutta tietoa hakeva ja sitä omaan osaamiseensa liittävä olento. Ihminen pysyy aktiivisena ja oppii uutta, kun hän kokee autonomiaa, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mitä vanhemmaksi oppilas tulee, sitä vähemmän voimme automaattisesti olettaa, että kaikki opiskeltavat asiat olisivat hänelle itsessään mielenkiintoisia. Perusopetuksessa opetetaan entistä enemmän itseohjautuvuutta, mutta erityisen paljon sitä vaaditaan ammattiopinnoissa tai lukiossa. Tämä aikakausi on kasvamista aikuisuuteen, jolloin opiskelumotivaation keskeiseksi seikaksi nousee ulkoinen motivaatio. Ulkoisen motivaation sisäistämisessä on keskeistä yhteenkuuluvuus ja sosiaalisen ympäristön emotionaalinen tuki. (Palmu 2020, 30-31.)

Koulussa lasten ja nuorten kanssa työskentelevät varmasti tietävät, että on vaikea oppia mikäli oppijat ovat surullisia, kiihdyksissä tai vihaisia. Onnistuessaan ja kokiessaan itsensä taitaviksi he tulevat iloisiksi ja ylpeiksi ja oppivat paremmin. Psykkisellä hyvinvoinnilla ja oppimisella on yhteys. Oppilaiden voidessa hyvin he onnistuvat ja suoriutuvat koulussa paremmin. (Ahtola 2016, 304.)

Kaikki stressi ei ole kielteistä stressiä. Myönteistä stressiä kutsutaan vireytymiseksi. Viireystilaan sisältyy halu ponnistella, kyky innostua ja oppia uutta. Tällainen kyky syntyy vuorovaikutuksessa, jossa rohkaistaan kohti uusia asioita ja kykyihin uskotaan. Näin ollen stressikuormitus koetaan sopivaksi. Aikuisten tehtävä on suojata lasta ylivoimaisilta stressikokemuksilta, mutta samaan aikaan altistaa sopivassa määrin, jotta heidän oma stressin säätelykykynsä pääsisi kehittymään. On tärkeää opettaa, että vaikka stressireaktiot eivät aina tunnukaan miellyttäviltä, niin ne ovat kuitenkin kehon tärkeä keino auttaa meidän kehoamme selviytymään haastavista tilanteista. (Suntio 2015, 31-32.)

Ilman tarkkaavaisuutta on vaikea onnistua ja saada asioita aikaan. Kaikkein helpointa tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpitäminen on silloin kun oppilaalla on juuri sopivasti energiaa ja haastetta toiminnassa. Tarkkaavaisuutta tukee myös mieli, joka on samanaikaisesti sopivan valpas että tyyni. Kun motivaatio, voimavarat sekä riittävän häiriötön ympäristö on olemassa, onnistuvat tarkkaavaisuutta vaativat toiminnot kaikista parhaiten. (Tompuri 2018, 82.)

5.4 Reflektio

Kehollisilla työtavoilla voidaan vaikuttaa mieleenpainuvan ja mielekkään oppimiskokemuksen syntymiseen. Työtavat sisältävät elementtejä, jotka virittävät oppilaassa tunteisiin, motivaatioon ja kiinnostukseen, tarkkaavaisuuteen ja stressiin vaikuttavia mekanismeja, jotka yhdessä vaikuttavat positiivisten oppimiskokemusten syntymiseen. Työtapojen synnyttämä kehollinen oppimiskokemus vaatii reflektion, jonka avulla voidaan luoda oppimista. (Moilanen 2020, 90.)

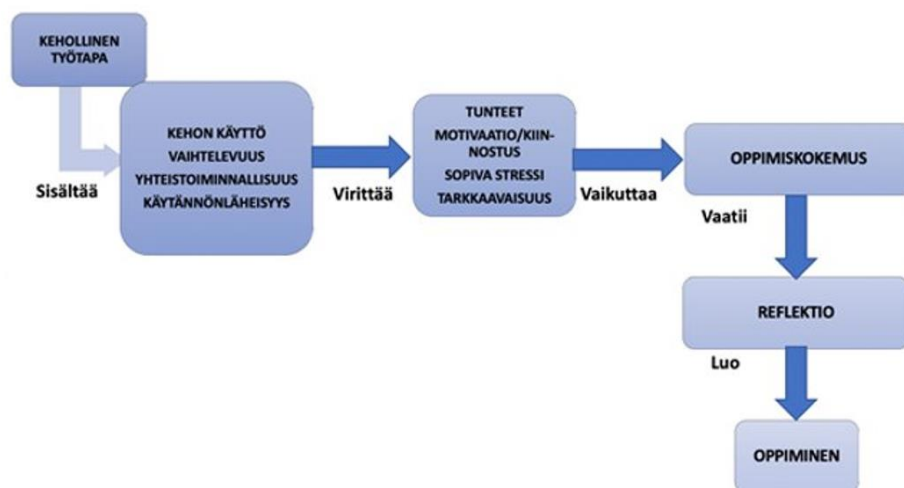
Reflektio, eli säännöllinen yhdessä tapahtuva arviointi on hyvä keino tukea yhteistoiminnallisen kouluyhteisön kehittämistä. Reflektion kautta voidaan kokemus muuttaa uusiksi käsitteiksi ja toimintatavoiksi. Toinen reflektoinnin ulottuvuus on oppia tietoisesti havainnoimaan ryhmän tapaa toimia. Yhteinen pohtiminen mahdollistaa kokemuksesta oppimisen luokassa. Toiminnan tavoitteena on, että kaikki ryhmäläiset ymmärtävät vahvuutensa ja havainnoivat kehittämisen vaativia seikkoja. Oppimisen ohessa koetun arviointi kehittää

metakognitiivisia taitoja ja hyvä itsetuntemus auttaa uusien asioiden omaksumisessa, uuden oppimisessa sekä näkyy myös työtehon parantumisena. Hyvä yhteistoiminnallinen johtaminen edellyttää, että osataan valita eri tilanteisiin sopivimmat toimintatavat. Jokaisen yksilön ja ryhmän kohtaamisessa onnistuminen riippuu siitä, kuinka johtaja on valmistautunut, miten hän osaa ohjata vuorovaikutusprosessia ja kuinka hänen tunneälynsä toimii. (Hellström ym. 2015, 139-141.)

Ihmisen kehon tila vaikuttaa suoraan ihmisen mieleen. Toisin sanoen kehon toiminnoilla voidaan suoraan vaikuttaa mieleen (Huotilainen 2016). Viime aikoina on paljon tutkittu esimerkiksi seisomatyöskentelyä kuten matematiikan opiskelua seisten. Seisomatyöskentelyssä on kyse fyysisestä hyvinvoinnista, mutta myös henkisestä suorituskyvystä. On tutkittu, että seisten oppiminen on sujuvampaa, johtuen fysiologisesta ilmiöstä, jossa mieli ja keho tekevät yhteistyötä.

5.5 Syvälinen ja aito oppiminen

Moilasan mukaan (26.1.2018) oppimiskokemus on sinällään arvoton, jollei sitä reflektoida. Mikäli oppimiskokemusta ei reflektoida se ei ole oppimista. Hänen mukaansa aitoa ja todellista oppimista syntyy, jos opittua asiaa käsitellään riittävän syvällisesti. Moilasan mukaan pelkkä oppimiskokemus eri riitä vaan asioita tulee reflektoida. Tiedon katsotaan siirtyvän ihmisen työmuistista säilömuistiin vain, jos sitä on käsitelty riittävän syvällisesti ja usein sekä siihen on liittynyt voimakkaita tunteita.



Moilanen, 2020

Kuva 8. Kuvaus merkityksellisen oppimiskokemuksen synnystä ja aidosta oppimisesta (mukaillen Moilanen 2020)

Kuvan 8 mukaisesti syvällinen oppiminen koostuu monesta eri tekijästä. Kehollinen työtapa sisältää kehon käyttöä, tuo vaihtelevuutta ja sisältää vuorovaikutusta sekä on usein käytännönläheistä. Keholliset työskentelytavat virittävät oppijoita ja tämän kautta syntyneet tunteet, kiinnostus, tarkkaavaisuus ja sopiva stressi mahdollistavat merkityksellisen oppimiskokemuksen. Jotta syntyy aitoa ja syvällistä oppimista tarvitaan reflektiota, jonka avulla opeteltavia asioita voidaan ymmärtää syvällisemmin. (Moilanen 2020.)

Syvällinen ja aito oppiminen ei liity vain kouluun. Jokela (13.8.2020) tuo blogissaan kiinnostavasti esiin johtajuuden haasteena tänä päivänä olevan, että johtajat eivät tunne itseään. Johtajalta edellytetään taitoa havainnoida ja ohjata omaa ajatteluaan sekä käyttäytymistään. Reflektio on kyky jäsentää ja selvittää omia ajatuksia. Johtajien odotetaan kuitenkin edesauttavan myös muiden ihmisten kykyä reflektoida toimintaansa. Tämä on erittäin haasteellista, mikäli johtajan itsetuntemus on heikko. Reflektio on välttämätöntä sekä yksilön että organisaation oppimiselle. Johtajalta odotetaan hyvän itsetunnon kautta ymmärrystä ja valmiuksia sekä itsensä että organisaationsa johtajuuteen. Tämä sama ilmiö on verrattavissa myös opettajien toimintaan hyvinvointiosaamisen opettamisessa sekä tämän opinnäytetyön kehittämisprosessin johtamiseen liittyen. Tämän opinnäytetyön kehittämisprosessiin kootun opettajien asiantuntija- verkoston johtaminen vaatii samalla tavalla kykyä reflektoida heidän toimintaansa ja yhdessä oppimista.

5.6 Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen opetuksessa Suomessa

Vastaavan tyyppisiä hankkeita, joissa on edistetty laaja-alaisesti hyvinvointiosaamista, on ollut etenkin viime vuosina liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen muodoissa eri kunnissa. Toiminta on ollut osana liikuntapuolen tarjontaa, osana Liikkuva koulu tai Liikkuva opiskelu toimenpiteitä tai osana paikallisten sosiaali – ja terveystalveluiden kuntayhtymien toimintaa. UKK- instituutti on toteuttanut elintapaohjauksen koulutuksen liikunta-, ravinto- ja uni -teemoista terveystalvelalan ammattilaisille. (UKK-instituutti 2017.)

Koulutuksia, joissa on edistetty tai tuotettu toiminnallisia menetelmiä osaksi opetusta, on kehitetty Liikkuva opiskelu -tyyppiseen toimintaan ja hyvinvoinnin edistämiseen. Näitä ovat kehittäneet yksityiset toimijat tai tutkijat, kuntien opetushenkilöstö, ammattikorkeakoulut ja yliopistot, valtakunnalliset liikunta – tai terveystalvelalan organisaatiot sekä Liikunnan aluejärjestöt. Viimeisimpänä tuotteena on toteutettu Toiminnallisia tehtäviä yläkoulun aineopetukseen - materiaalit Oulun kaupungin opetushenkilöstön ja Oulun yliopiston toimesta. (Grekula & Loukkola 2020.)

Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Connex – hankkeessa on koottu paljon erilaista materiaalia liikkeen lisäämiseksi osana toisen asteen opetusta. (Dimitropoulos, I. & Salmenkangas, M. 2020.) Teimme yhteistyötä Connex-hankkeen kanssa ja tässä kehittämistyössä ja Me Uskallamme – hankkeessa kokeiltu Kolme asiaa hyvinvoinnista -harjoite on lisätty näihin Metropolian tuottamiin harjoiteohjeisiin. (Connexadmin 16.2.2021.)

Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeessa toteutettiin kysely kolmen lukion nuorille, josta selvisi, että nuoret olivat yleisesti tyytyväisiä oppilaitosten hyvinvointityötön. Opiskelijoiden suurimmat huolenaiheet liittyivät palautumiseen ja lepoon sekä väsymykseen ja uupumiseen. (LIKES 27.1.2021.)

Samoin myös Kangasniemen (2021, 3) mukaan opiskelijoiden jaksaminen, mieliala ja vähäinen liikkuminen ovat nousseet huolen aiheiksi viime vuosina. Nuorten psyykinen oireilu on lisääntynyt muun muassa masennuksen, ahdistuneisuuden ja uupumisoireilun osalta. Samaan aikaan liikunnan määrä on vähäistä suurella osaa nuorista. Toiminnallisen hyvinvointiosaamisen koulutustarve tuli ilmi käytännön hanketyön kautta. Toteutimme kaksi hanketta; Minä Uskallan – hanke vuosina 2017-2019 ja Me Uskallamme -hyvinvointia yhdessä oppien -hanke vuosina 2019-2021. Molempien hankkeiden tavoitteina oli nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen liikunnan ja teatterin keinoin.

Minä Uskallan -hankkeen kautta tavoitteena oli vaikuttaa koululaisten ja opiskelijoiden itsetunnon vahvistamiseen liikunnan ja teatterin keinoin. Me Uskallamme -hankkeen tavoitteena oli hyvinvoinnin edistäminen yhdessä oppien. Noina aikoina toteutimme ryhmätöitä perusopetuksen 9-luokalaisille ja toisen asteen opiskelijoille toiminnallisilla menetelmillä ja toiminta integroitiin osaksi opetusta ja koulupäivää.

Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi) toimi molempien hankkeiden hallinnoijana ja Mikkelin Teatteri toimi hankkeissa osatoteuttajana. Kumppaneina hankkeissa olivat Mikkelin perusopetus, Mikkelin lukio sekä Etelä-Savon Koulutusyhtymä Oy (Esedu).

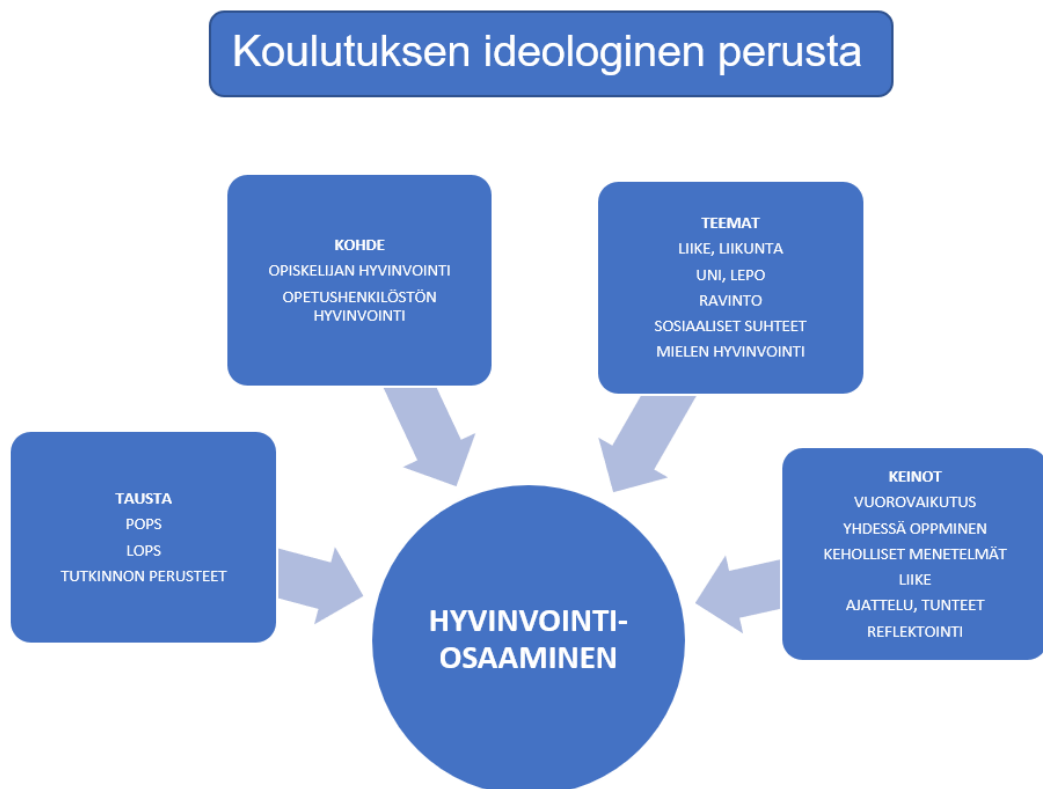
5.7 Kehittämisen prosessin ideologinen perusta

Tässä kehittämistyössä toiminnan ideologisen taustana oli POPS, LOPS ja ammatillisten tutkintojen perusteet sekä teoreettisena viitekehys Hannu Moilasen tutkimuspohja kehollisesta oppimisesta. Lisäksi tämän kehittämistyön menetelmät perustuivat vahvasti yhdessä oppimiseen ja reflektointiin sekä näitä menetelmiä oli testattu käytännössä erilaisille ryhmille jo parin vuoden ajan. Juuri vastaavan tyyppistä Hyvinvointiosaaminen kehollisesti

-koulutustuotetta emme ole tavanneet vielä toteutettavan. Koulutuksen ja kirjallisen menetelmä oppaan tarve syntyi opetushenkilöstön toiveiden pohjalta.

Kehittämispörosessissa haluttiin tuoda yhteen nuorten hyvinvointi, opetushenkilöiden hyvinvointi ja työkalut heille sekä liikunnan ja teatterin keinot. Käytännön toimintaa ja ohjausta oli tehty edellisissä hankkeissa jo muutama vuosi. Ryhmille on ohjattu kehollisia harjoitteita itsetunnon vahvistamiseen liikunnan ja teatterin keinoin. Opiskelijaryhmät ovat kokeilleet erilaisia liikuntalajikokeiluja ja mm. impro -tyyppisiä harjoitteita hyvinvoinnin edistämiseksi. Ryhmien toimintaa haluttiin vahvistaa liittämällä nämä harjoitteet osaksi opetushenkilöstön osaamista sekä hyvinvointiosaamisen opetustyötä. Pohjaa toiminnalle haettiin opetustyötä ohjaavista asiakirjoista kuten POPS, LOPS ja ammatillisen puolen tutkinnonperusteet (kuva 9).

Tuotimme menetelmiä, joita yhdistää nämä kaikki edellä mainitut asiat. Halusimme, että harjoitteissa tulisi esille liike, toiminnallisuus, kehollisuus, ajattelu, reflektointi, positiivisuus, uni, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet, tunteet ja mielenhyvinvointi. Toiminnoissa haluttiin mahdollistaa osallistujien oma subjektiivinen kokemus hyvinvoinnista, mutta vuorovaikutuksellisesti yhdessä oppien.



Kuva 9. Koulutuksen ideologinen perusta

Kantavana teoreettisena viitekehyksenä koulutuksen kehittämistyössä oli väitöstutkija Hannu Moilasan teoria kehollisen oppimisen keinoin hankitusta merkityksellisestä oppimiskokemuksesta, jota vahvistivat eri elementit, kuten moniaistisuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja yllätyksellisyys. Näiden elementtien kautta syntyvät tunnereaktiot, motivaatio, tarkkaavaisuuden ja vireystilan nousu sekä sopiva stressi vaikuttavat aivojen tasolla muistijäljen syntymistä vahvistavasti ja oppimista tehostavasti. Kun näin luotuun oppimiskokemukseen yhdistetään pedagogisesti harkittu ja suunnitelmallinen reflektio, voidaan olettaa, että saavutetaan pitkäaikaista, syvällistä oppimista, toisin sanoen muutoksia aivojen ja ajattelun, valintojen ja toiminnan tasolla. (Moilanen 2020.)

6 Hyvinvointiosaaminen merkityksellisenä oppimiskokemuksena – koulutuksen kehitystyön tavoite

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli nuorten hyvinvointiosaamisen merkityksellisen oppimiskokemuksen edistäminen siten, että apuna käytetään kehollisia menetelmiä. Keittämistyön pohjana hyödynnettiin opetustyötä ohjaavia asiakirjoja eli perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmia sekä ammatillisen opetuksen tutkinnon perusteita.

Hyvinvointiosaaminen merkityksellisenä oppimiskokemuksena -kehittämistyön toiminnallisena tavoitteena oli tuottaa verkostomaisella otteella käytännön läheinen nuorten hyvinvointiosaamista edistävä koulutus perusopetuksen, lukion ja ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Konkreettisenä tavoitteena oli rakentaa kolmen tunnin veso-kelpoinen koulutustuote kehollisin harjoitusmenetelmin ja koulutuksen osallistujille opas tukimateriaaliksi käytännön opetustyön toteuttamiseen. Kehittämisprosessissa toteutettuja toimenpiteitä ja testattuja menetelmiä tuotteistettiin kehittämistyön aikana koulutuksen muotoon.

Tämän kehittämistyön toteuttajana toimi Me Uskallamme – hyvinvointia yhdessä oppien - hankkeen projektipäällikkö Etelä-Savon Liikunnalta. Projektipäällikkö oli koulutukseltaan liikunnanohjaaja AMK. Käytännön kehittämistyötä tehtiin osana päivittäistä työtä, mutta kehittämistyön raportointi ja dokumentointi tehtiin hanketyöajan ulkopuolella.

Koulutuksen kehittämistä tehtiin osana Me Uskallamme- hyvinvointia yhdessä oppien hanketta. Hankkeen työntekijöinä projektipäällikön lisäksi toimivat Jimmy Asikainen Mikkelin Teatterilta ja hankkeeseen palkattuna koulutuksen kehittäjänä ja koordinaattorina toimi Heidi Maaranen Etelä-Savon Liikunnalta. Koulutuksen kehittämisprosessia vahvisti yhteistyökumppaneiden opetushenkilöstöstä koottu asiantuntijaverkosto.

Me Uskallamme – hanke ja sen osana tämä koulutus, kehitettiin Euroopan unionin sosiaalirahaston (ESR) rahoituksella. Kehittämistyön tavoitteena oli tuotteistaa hankkeessa toteutettuja toimenpiteitä ja menetelmiä koulutuksen muotoon, joka jäisi elämään hankkeen päätyttyä.

Kehittämistyön kumppaneina ja kohdeorganisaatioina olivat Mikkelin perusopetuksen 9-luokan oppilaat, Mikkelin lukion opiskelijat ja Mikkelin sekä Pieksämäen ammatillisen koulutuksen Esedun (Etelä-Savon Koulutus Oy) opiskelijat sekä heidän opetushenkilöstönsä. Mikkelin lukiossa opiskelee n. 800 opiskelijaa, Esedulla 2608 opiskelijaa ja Mikkelin perus-

opetuksessa n. 500 oppilasta vuonna 2020. Kehittämistyöhön liittyvän hankkeen ryhmätoimintoihin ja elintapaohjauksen yksilö – ja pienryhmä ohjaukseen osallistui vuosina 2019 - 2020 yhteensä 492 oppijaa ja opettajaa.

7 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämismenetelmäksi valikoitui toimintatutkimus, joka on käytännönläheinen tapa kehittää prosessinomaisesti ja verkostomaisesti toimintaympäristöä yhdessä eri toimijoiden kanssa. Kehittämistyössä käytettiin myös laadullisia aineistonkeruumenetelmiä.

Tässä kehittämistyössä kerättiin tietoa koko kehittämisprosessin ajan, joka on luonteenomaista toimintatutkimukselle. Tavallista on myös se, että tutkittavat ja tutkijat ovat aktiivisessa roolissa osana tätä muutosta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58.)

Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta, jolla pyritään yhdessä ratkomaan käytännön haasteita ja samaan aikaan muutosta. Toimintatutkimuksen tavoitteena on ratkaista ongelmia yhteistyössä eri toimijoita osallistaen, mutta myös itseään tarkkaillen. Ihmiset itse ovat aktiivisia toimijoita, subjekteja ja itse osa tutkimusta ja kehittämistä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 59.)

Toimintatutkimuksen tutkimusprosessissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. Kehittäjän rooli toimintatutkimuksessa on se, että hän aina osallistuu toimintaan aktiivisena ryhmän jäsenenä. Näin ollen tutkimusmenetelmienkin tulee olla osallistavia. Kun menetelmät ovat osallistavia, niin silloin on mahdollista hyödyntää osallistujien hiljaista tietoa, ammattitaitoa ja kokemusta. Tutkimusaineistoa voidaan kerätä esimerkiksi kyselyillä, ryhmäkeskusteluilla tai havainnoimalla. (Ojasalo ym. 2014, 61.)

Toimintatutkimus vie nimensä mukaisesti itsensä mukaan toimintaan siten, että toimija on itse mukana tutkimuksessa sekä toiminnassa. Usein katsotaan eduksi, että kehittäjä on itse mukana ja hänellä itsellään on kosketuspinta toimintaan ja käytännön ilmiöön. Laadullisella tutkimuksella pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen ja laadullisen aineiston analyysi on syklinen prosessi ja siinä aineiston keruu sekä analysointi vuorottelevat keskenään. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä ja siitä, kuinka ihmiset kokevat ja näkevät maailmaa. Toimintatutkimus kestää usein ajallisesti muita tutkimuksia pidempään, sillä ilmiöön perehtyminen vie aikansa, samoin kuin toimenpide-ehdotukset ja toteutus sekä arviointi. (Kananen 2014, 21-28.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä raportoidaan mitä on tehty, miksi ja miten on tehty ja millainen prosessi on ollut ja millaisiin lopputuloksiin on päädytty. Toiminnallisiin opinnäytetöihin liittyy raportin lisäksi myös erillinen tuotos, joka on usein kirjallinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

7.1 Verkostotyö

Verkostotyö ovat luottamukseen perustuva tapa tehdä yhteistyötä. Vastavuoroisuus verkostoissa perustuu luottamukseen siitä, että antaminen ja saaminen on hyödyllistä. Verkostotyössä toimijat eivät ennalta tiedä mitä vastavuoroisuus pitää sisällään tai tuo tullessaan. (Järvensivu 2019, 37-39)

Verkostotyötä tekevät keskenään ihmiset- yksilöinä, ryhminä ja organisaatioina. Verkostotyön ydintä on yhdessä tekeminen. Verkostotyön ydinelementtejä ovat tunteminen, luottamus ja sitoutuminen. Mitä syvempi on luottamus, sitä helpommin osaamista jaetaan. Kuitenkaan luottamus toisiin ja toisten tunteminen ei pelkästään riitä vaan tarvitaan myös sitoutumista asiaan ja yhteiseen kehittämiseen. Verkostotyössä onnistutaan, kun kaikilla on yhteinen tavoite. (Järvensivu 2019, 45-62.)

7.1.1 Verkostotyön johtaminen

Verkostotyön kokonaisuhyöty on ns. yhteisen oppimisen kierre. Yhteisen oppimisen kierre tarkoittaa, että yhdessä ratkaistaan asioita, joista kaikki hyötyvät myönteisellä tavalla. Jotta kierre saadaan aikaan ja sitä voidaan tukea, se vaatii johtamista. Verkoston johtamisella tarkoitetaan kaikkea sitä työtä mikä mahdollistaa verkostotyön onnistumisen. Se tarkoittaa osallistujien verkottamista eli tuntemisen, luottamuksen ja sitoutumisen vahvistamista sekä yhteistyön koordinoitua ja fasilitointia. Verkostojohdamisella haetaan enemmänkin valmentavaa ja palvelevaa johtamista kuin hierarkista johtamista. Johtaminen verkostoissa on sen tyylistä, että johtaja sparraa organisaatiota siten, että toiminta ja päätöksen teko on sujuvaa ja tehokasta. Tavoitteena on auttaa verkostoa toimimaan ja päättämään. Tavoitteena ei ole päättää tai tehdä verkoston puolesta. (Järvensivu 2019, 113-114.)

On mahdollista myös, että johtamisesta ei sovita selkeästi, vaan luotetaan siihen, että jokainen hoitaa omalta osaltaan työnsä verkostossa yhteisen tavoitteen eteen. Käytännössä verkostotyössä tasapainotellaan koko ajan millainen johtajuus olisi hyväksi. Yksi johtaja tai johtoryhmä voi aiheuttaa hierarkkisuutta toiminnassa, mutta hyötynä on usein verkostotyön tehokkuus. Joskus verkostotyössä käytetään johtamisen sijaan termiä koordinoitua tai yhteistyön kehittäminen. Verkoston johtamismalli kannattaa pitää elävänä, jotta verkostokin säilyy elävänä. Myös verkostojohdamisen kierrättäminen on tärkeää, jotta toiminta pysyy joustavana sekä muovautuvana. (Järvensivu 2019, 115-117.)

Toisaalta taas Hellström ym. (2015, 170-172) mukaan yhteistoiminnallisessa johtamisessa kannattaa lähteä liikkeelle yhteisten päämäärien ja arvojen määrittelystä, sillä ne ohjaavat

valintojamme. Yhteisöt, joissa epäonnistumiset koetaan osaksi kehittämisprosessia ja epäonnistumista ei tarvitse pelätä, ovat yleensä luovia ja menestyviä. Organisaatiossa, jossa reflektoinnista on tehty arkirutiini, on miellyttävää työskennellä ja siellä kaikki voivat hyvin. Toimivilla rakenteilla ja hyvillä käytänteillä johtaja haluaa luoda myös sosiaalista pääomaa, joka perustuu koko henkilöstön vuorovaikutukseen, osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja ihmisten väliseen luottamukseen. Yhteistoiminnallisen johtamisen filosofia perustuu luottamuksen syntyyn avoimen vuorovaikutuksen, tasa-arvoisen dialogin ja rakentavien ristiriitatilanteiden käsittelyn kautta voidaan edesauttaa hyvinvoivan työyhteisön syntymistä.

7.2 Interventiot, kokeilut ja testaaminen käytännössä

Interventiolla tarkoitetaan oppimisympäristön muokkaamista siten, että oppimiseen ja/tai käyttöön vaikutetaan ennalta suunnitellulla tavalla. Toisaalta interventiolla voidaan viitata tutkimukseen tai tutkimusasetelmaan, jossa tutkitaan interventio-ohjelman vaikuttavuutta ja käytäntöön viemisen mahdollisuuksia. (Think Math -verkkopalvelu.)

Työkalujen, menetelmien ja arvioinnin kehittäminen asiantuntijoiden sekä kansalaisten käyttöön on iso haaste ja mahdollisuus. Siihen tarvitaan sekä teoreettista tietoa että käytännön osaamista. Terveystieteiden sanakirja määrittelee intervention toimenpiteeksi, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen. (Patja & Absetz 2007, 4.)

7.3 Pilotointi

Pilotilla tarkoitetaan testijaksoa, jonka aikana uutta toimintamallia kokeillaan pienemmällä porukalla. Pilotin aikana kerätään aktiivisesti palautetta pilottiryhmiltä miten uudet työkalut ja toimintamallit sopivat heille.

Palvelua tuoteistaessa kannattaa listata ongelmat, jotka aiotaan ratkaista. Pilottiprojektin tärkeä tavoite on varmistaa, että tuotteen kautta ratkaistavat ongelmat ovat myös asiakkaan mielestä sellaisia, jotka vaativat ratkaisuja. (Apunen 2018.)

7.4 Palautekysely

Yksi tutkimuksissa eniten käytetty tiedonkeruumenetelmä on kysely. Kysely on usein menetelmänä nopea. Kysely soveltuu hyvin monenlaisten aiheiden ja ilmiöiden tutkimukseen. Kyselylomakkeen suunnittelu perustuu kehittämistyön tavoitteisiin, joiden pitää olla selvillä ennen lomakkeen suunnittelua. Näin varmistetaan, että osataan kysyä relevantteja asioita

kehittämistyön kannalta. Lomakkeen pituus ja ulkoasun selkeys ovat erittäin tärkeitä näkökulmia vastaajalle. Vastaamiseen ei saa kulua liikaa aikaa ja kysymysten asettelu tulee olla selkeää ja riittävän yksinkertainen. Kysymykset kannattaa laatia kuitenkin mahdollisimman tarkoiksi. Kysymykset voivat olla sellaisia, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot tai sitten avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten käyttöä tukee se, jos vastaajien tiedetään olevan aktiivisia ja helposti kantaa ottavia. Kyselylomake kannattaa testata ennen kuin se levitetään laajamittaisesti. (Ojasalo ym. 2014, 121 – 133.)

Kysely sopii hyvin tilanteisiin, joissa aihealue on jo hyvin tunnettu, mutta halutaan varmistaa sen paikkansa pitävyyden. Kysely sopii kehittämistyön loppuvaiheessa saavutettujen lopputulosten arviointiin.

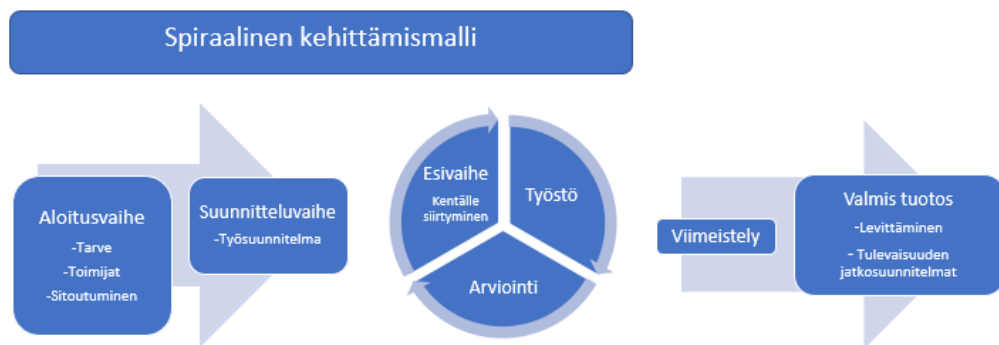
Palaute on toisen henkilön suorituksen, työn tai käytöksen kommentoimista, jonka tavoitteena on suorituksen parantaminen ja tuon henkilön kehittyminen. (Ojasalo ym. 2014, 40.)

8 Kehitystyön kulku ja vaiheet

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin jatkuvan kehittämisen mallia eli spiraalista kehittämismallia (Salonen 2013,14). Tätä mallia ja toimintatutkimuksellista otetta hyödynnettäessä on tyypillistä, että kehittämistyön aikana tapahtuu arviointia, paluuta ja pysähtymistä sekä kehittämistehtävien, toiminnan sisältöjen ja toimenpiteiden uudelleen suuntaamista ja tarkentamista.

Spiraalimallissa tunnistetaan kehittäjät oppijoina ja luovina toimijoina, joiden sosiaaliset, kulttuuriset, kognitiiviset, emotionaaliset ja elämän aikana tarttuneet tiedot ja taidot ovat hyödynnettävissä parhaalla tavalla.

Mallissa nähdään myös kollektiivisen asiantuntijuuden, yhteisöllisen työskentelytavan ja työskentelyn moninaisuuden mahdollisuudet sekä sisäänrakennettu pienten askelten työskentelytapa, jossa kaikki ei ole valmiiksi suunniteltua, vaan asiat tarkentuvat kehittämistyön edetessä. (Salonen 2013, 14.)



(Mukailtu Salonen 2013)

Kuva 10. Spiraalinen kehittämismalli (mukaillen Salonen 2013, 20)

Kuvan 10 kehittämismallin kulku havainnollistaa tämän kehittämistyön vaiheita aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, käytännön testaaminen, kehittäminen ja arviointi sekä viimeistelyvaihe, jonka jälkeen valmis tuotos voidaan levittää ja tehdä jatkosuunnitelmat. Tällaiseen konstruktivistiseen malliin liittyy jatkuva reflektio. Kehittämistoiminta perustuu yhdessä te-

kemiseen, osallisuuteen ja toiminnassa oppimiseen. Toimintaa leimaa yhteisöllisyys, jatkuva arvioiva työote sekä osallistava johtaminen. (Salonen, Eloranta, Hautala, & Kinos 2017, 54.)

8.1 Aloitusvaihe

Aloitus vaihe sisältää kehittämistarpeen määrittelyn, alustavan tehtävän sekä toimintaympäristön (kuva 11). Siinä ilmaistaan kehitettävän tehtävän tarve, ajatus toimijoista ja heidän osallistumisestaan sekä sitoutumisestaan työskentelyyn.



Kuva 11. Spiraalisen kehittämismallin aloitusvaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Aloitusvaiheessa on hyödyllistä puhua yhdessä niistä asioista, jotka vaikuttavat työskentelyn onnistumiseen. Lisäksi on hyvä keskustella sitoutumisesta, tuesta ja aiheen rajoista sekä yhteisen tavoitteen kirkastamisesta. (Salonen 2013, 17.)

Tässä kehittämishankkeessa aloitusvaihe toteutettiin syksyn 2019 loppupuolella ja keväällä 2020 verkoston toiminta käynnistyi konkreettisesti.

8.1.1 Koulutuksen tarve ja tausta

Vuosina 2017-2019 toteutuneessa ja tämän kehittämistyön taustahankkeena toimivassa Minä Uskallan - hankkeessa toiminnan painopistealueita oli ryhmätoiminta oppilas- ja opiskelijaryhmille, elintapaohjaus yksilö- ja pienryhmätoimintana sekä opetushenkilöstölle suunnattu terveysosaamisen koulutus. Toimenpiteinä toteutettiin hyvinvointia edistäviä toiminnallisia harjoitteita, joiden tarve nousi opettajilta ja opetusryhmiltä itseltään. Minä Uskallan – hankkeen toiminnassa oli 417 oppijaa ja 43 opetushenkilöstöön kuuluvaa opettajaa tai ohjaajaa. (Euroopan sosiaalirahasto, 2021.)

Näiden kahden vuoden aikana toteutimme erilaisia kokeiluja ja harjoitteita monille erilaisille ryhmille Mikkelin perusopetuksen 9-luokkalaisille sekä Mikkelin lukiolaisille että Esedun eri aloilta oleville opiskeluryhmille. Toimintaa muokattiin aina ryhmän tarpeiden

mukaisesti. Aloitimme toiminnan ryhmän ohjaavan opettajan tapaamisella, jossa kartoitimme ryhmän aikataulut sekä opetushenkilöstön toiveet ja tavoitteet toiminnalle. Tämän jälkeen tapasimme oppilaat sekä opiskelijat ja kartoitimme heidän toiveensa ja tarpeensa ryhmätoiminnan teemoiksi. Toimintaa toteutettiin 5-10 kertaa per ryhmä.

Hankkeen aikana opettajilta ja opetusjohdolta sekä hankkeiden ohjausryhmiltä tuli palautetta, että he haluaisivat kirjalliset ohjeet harjoitteiden toteuttamiseksi ja toiminnan juurruttamiseksi. Näin syntyi ajatus veso-kelpoisesta koulutuksesta, jossa teemana oli hyvinvointiosaamisen oppiminen kehollisin menetelmin. Tämä koulutus kirjattiin osaksi uutta hankesuunnitelmaa ja koulutuksen kehittämistyö sisältyi osaksi Me Uskallamme - hyvinvointia yhdessä oppien – hanketta.

Kasvava huoli nuorten hyvinvoinnista toimi liikkeelle panevana voimana myös kehollisen hyvinvointiosaamisen koulutuksen kehitystyössä. Työssämme nuorten parissa huomasimme, ettei lisääntyvä tiedon määrä kannata toiminnan tasolla. Vaikka terveyttä ja hyvinvointia koskevaa tietoa oli saatavilla runsaammin ja helpommin kuin koskaan, vaikutti siltä, että nuorten kyvyt, halu ja motivaatio hyödyntää saatavilla olevaa tietoa olivat alentuneet. Voitiin todeta, että tietoa nuorilla oli, muttei taitoa toteuttaa hyvinvointia edistäviä asioita käytännössä.

Havaintojamme tuki Pisa-tutkimus, joka kertoi hyvinvointiosaamisen tasosta: suomalaisnuorten terveyttä ja hyvinvointia koskeva teoreettinen tietämys oli kiitettävällä tasolla, mutta haasteet ilmenevät tiedon tulkinnessa, arvioinnissa ja soveltamisessa, toisin sanoen osa-alueilla, jotka vaikuttavat kykyyn ja motivaatioon viedä terveyttä ja hyvinvointia koskeva tietämys käytännön valintojen tasolle. Niin ikään, suomalaisnuoret yleisesti ottaen pärjäsivät verrattain hyvin etenkin johtopäätelmien tekoa ja selitysten löytämistä mittavissa osioissa, mutta arvioitaessa terveystiedon oppimistuloksia perusopetuksen päättövaiheessa, vastaavat edistyneemmän ajattelun taidot terveyden ja hyvinvoinnin kontekstissa olivat maamme nuorilla vain tyydyttävällä tasolla (Summanen 2014). Taidot eivät siis välttämättä ole siirrettävissä oppiaineesta ja osaamisalueesta toiseen. (Paakkari & Okan 2019.)

Toisena seikkana hanketyöntekijät havainnoivat monissa ohjaamissaan ryhmätoiminoissa, että nuorilla oli paljon erilaisia haasteita meneillään omassa elämässään tai ryhmädynamiikka ei toiminut parhaalla mahdollisella tavalla luokissa tai opintoryhmissä. Hanketyöntekijät kohtasivat paljon tilanteita, joissa erilaiset elämässä meneillään olevat asiat vaikuttivat opiskeluun ja luokkahenkeen.

8.1.2 Koulutuksen kehittämisprosessi ja toimijat

Kuvan 12 mukaisesti aloitusvaiheessa perustettiin koulutuksen kehittämistä varten Mikkeliläisistä perusopetuksen luokanopettajista, yläkoulun aineopettajista ja toisen asteen lukion ja ammatillisen puolen liikunnan ja -terveystiedon aineopettajista asiantuntijaverkosto. Asiantuntijaryhmän tehtävänä oli olla mukana kehittämässä tätä koulutuskokonaisuutta yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa.

Toimintaan mukaan haettiin perusopetuksen, lukion sekä ammattioppilaitoksen opettajia, joista koottiin noin kymmenen henkilön asiantuntijaverkosto, jota koordinoivat Me Uskallamme -hankkeen työntekijät.

Opettaja haettiin mukaan avoimen haun kautta sekä henkilökohtaisesti sopimalla. Toiminta oli vapaaehtoista ja perustui osallistujien henkilökohtaiseen halukkuuteen ja kiinnostukseen yhteiskehittämistä kohtaan. Osallistujat hyötyivät työskentelystä myös saamalla työkaluja omaan työhönsä.

Hakemuksessa kysyttiin, mitä he ajattelevat toiminnallisesta oppimisesta ja miksi he halusivat mukaan verkosto-opettajiksi Hyvinvointiosaaminen kehollisesti -koulutuksen kehittämistyöhön. Opettajat ilmoittivat syiksi osallistua toimintaan mm. että he ovat erityisen kiinnostuneita toiminnallisesta opettamisesta ja heillä on aiheesta monipuolisesti osaamista ja kokemusta käytännön työstä.

Osa opettajista halusi vertaistukea toiminnallisten menetelmien käyttämiseen opetuksessa ja osa heistä oli kiinnostuneita toimimaan kouluttajina omassa työyhteisössä.



Kuva 12. Verkoston kokoaminen

Koulutuksen kehittämisprosessissa verkoston ensimmäisen tapaamisen suunnittelivat hankkeen työntekijät (kuva 13). Ensimmäisessä opeverkoston tapaamisessa 29.1.2020 käytiin lävitse verkoston perustamisen taustaa, Me Uskallamme -hankkeen koko sisältöä ja tämän terveysosaamisen / hyvinvointiosaamisen koulutus osion tavoitteita. Ensimmäisessä verkostotapaamisessa käytiin lävitse lähtötilanne ja tarve toiminnalle. Tavoitteena oli hahmottaa yhteinen käsitys hyvinvointiosaamisesta, toiminnallisesta oppimisesta sekä raamit koko toiminnalle. Rakensimme alustavan suunnitelman koulutuksen kehittämisprosessista. Tilaisuudessa tutustuttiin puolin ja toisin verkoston asiantuntijoihin ja osaamiseemme.

Verkostossa sovittiin yhteisistä keskeisistä tavoitteista, teemoista ja työskentelytavoista sekä sovimme koulutuksen kehittämisen aikataulun.



Kuva 13. Koulutuksen kehittämisprosessi

Tavoitteenamme oli työstää koulutusta verkostomaisella otteella, jossa verkostoon mukaan lähteneet asiantuntija -opettajat osallistuivat kehittämispäiviin ja verkostolle toteutettuihin koulutusosioihin. Opettajat itse testasivat menetelmiämme kokoontumisissamme ja antoivat niistä palautetta. Lisäksi opettajat testasivat menetelmiä omien oppilaidensa tai opiskelijoidensa kanssa.

8.1.3 Koulutuksen kehittämisprosessiin sitoutuminen

Hankkeen aikana hanketoimijat olivat havainneet opettajakentällä puutteita toiminnallisen oppimisen, kohtaamisen ja ryhmässä toimimisen osa-alueilla, jotka korostuvat uudessa opetussuunnitelmassa. Terveysosaamisen osalta vaikutti vahvasti siltä, että tietoa lapsilla ja nuorilla kyllä on, mutta runsaskaan informaation määrä ei näkynyt toiminnan tasolla parempina terveysvalintoina. Perinteinen tiedon jakamiseen ja passiiviseen vastaanottamiseen perustuva terveystieteiden malli ei aiheuttanut muutoksia terveysosaamisen käytännön taitojen, kriittisen ajattelun, itsetuntemuksen ja eettisen vastuullisuuden osa-alueilla vaan näiden taitojen kehittäminen vaatii muunlaisia oppimisen ja opettamisen menetelmiä. Opettajilta saadun palautteen perusteella tarvittiin osaamisen lisäämistä ja valmiista materiaalia toiminnallisiin menetelmiin, joiden kautta kehittää hyvinvointiosaamista uuden opetussuunnitelman hengessä.

Todettiin, että hyvinvointiosaamisen oppimiseen tarvitaan menetelmiä, jotka koskettavat ja henkilökohtaistavat käsiteltävät ja opittavat hyvinvoinnin asiat. Tarvitaan menetelmiä, jotka pakottavat opiskelijan arvioimaan ja soveltamaan oppimaansa sekä lisäksi tarvitaan menetelmiä, jotka ovat käytännönläheisiä ja nivoutuvat osaksi koettua arkea.



Kuva 14. Kehollisen oppimisen hyötyjä mukaillen Moilanen 2020

Hyvinvointiosaamisen oppimiseen tarvitaan myös erilaisia menetelmiä ja kehollisista menetelmistä näytti löytyvän ratkaisuja oppimisen parantamiseksi, sillä juuri keholliset menetelmät ovat niitä, joiden kautta hyvinvointiosaamista voidaan edistää. Hannu Moilasen mukaan (kuva 14) kehollisen oppiminen lisää oppimiskykyä, sillä liike kasvattaa aivojen kapasiteettia. Kehollisuuden kautta voidaan nostaa vireystilaa ja keskittyminen parantuu sekä oppiminen tehostuu, kun tähän yhdistetään liikettä. myös opiskelumotivaation on todettu kasvavan, sillä valtaosa kokee keholliset oppimismenetelmät mielekkäinä.

Nämä edellä mainitut asiat olivat niitä, joiden kautta myös koulutuksen tärkeyttä haluttiin perustella opeverkoston opettajille ja näiden keinojen kautta haluttiin opettajia saada sitoutumaan yhteiskehittämiseen. Toivoimme, että vahvat perustelut edesauttaisivat myös heitä sitoutumaan mukaan prosessiin. Heidän työnsä ja osaamisensa ryhmässä nähtäisiin valtavana voimavarana ja mahdollisuutena tehdä jotakin uutta ja merkityksellistä, josta he itse sekä kaikki muutkin opettajat hyötyisivät.

8.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa työstimme koulutuksen raameja ja lähtökohtia hankkeen työntekijöiden kesken (kuva 15).



Kuva 15. Spiraalisen kehittämismallin suunnitteluvaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Hyödynsimme hanketyöntekijöiden aiempaa kokemusta erilaisten koulutusten pitämisestä tai erilaisiin koulutuksiin osallistumisista. Aiemman kokemuksen perusteella tilausta oli koulutukseen, joka olisi mahdollisimman toiminnallinen sekä sisältäisi menetelmiä, jotka ovat helposti sovellettavissa yläkouluun ja toiselle asteelle sekä lukioon että ammatilliseen opetukseen. Jotta opetushenkilöstö olisi kiinnostunut koulutuksesta ja kokisi sen luontevaksi osaksi työtään, niin koulutus haluttiin nivoa opetussuunnitelmien ja tutkinnon perusteiden eli opetustoimintaa ohjaavien suunnitelmien mukaisiksi. Kokemuksen mukaan myös koulutuksen kestoksi suunniteltiin puolikasta VESOa eli kolmea tuntia (kuva 16).

Tarkensimme opeverkoston palautteiden perusteella koulutuksen tavoitteita ja raameja.

KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

- Työpaja syksyn 2020 VESO:ssa (pilotointi)
- varsinainen koulutus ½ VESO
- toiminnallisesti
- teoria ja käytäntö nivottuna OPS:n hengessä
- menetelmiä, jotka ovat sovellettavissa yläkouluun, lukioon, toiselle asteelle (alakoulu kevyesti huomioiden)

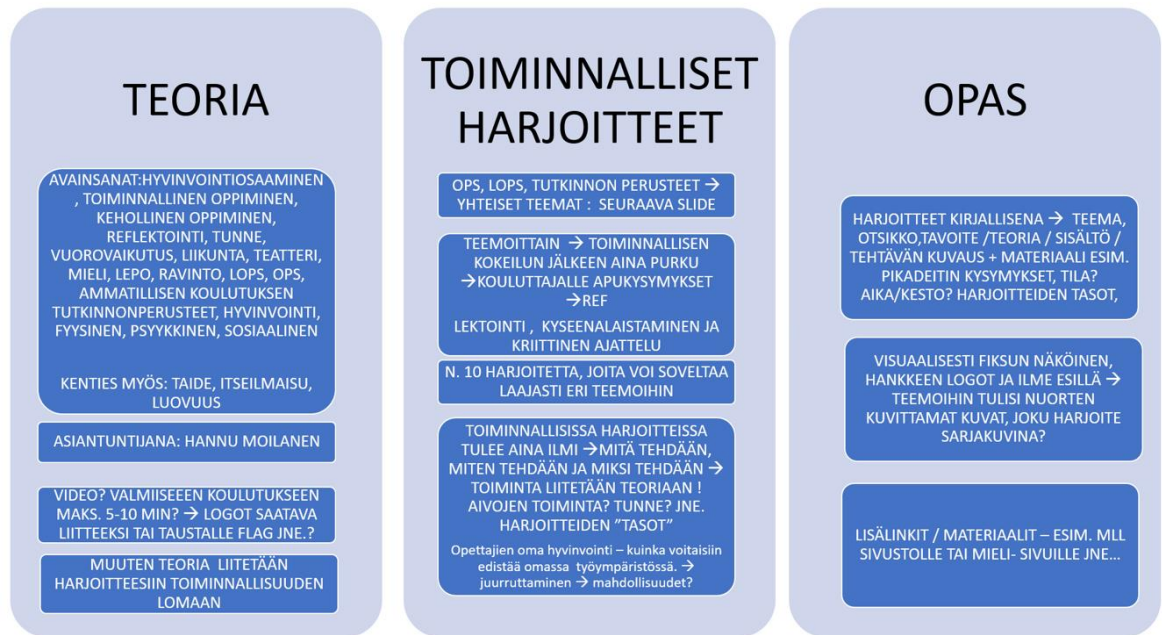


Kuva 16. Koulutuksen suunnitelma lyhyesti

Opettajien asiantuntijaverkoston työskentelyä tukivat myös ulkopuoliset asiantuntijat. Teoreettisen viitekehyksen koulutukselle antoi FM Hannu Moilanen ja hänen teoriansa sekä tutkimustaustansa keholliseen oppimiseen liittyen. Hannu Moilasan myötä konkretisoitui koulutuksen teoriatausta. Toisena koko prosessin asiantuntijana toimi Liikkuva opiskelu -ohjelmasta Johanna Kujala. Hänen sparrauksensa tuki koko prosessin edistymistä sekä koulutussisällön tarkentumista. Hänen valtakunnallinen näkemyksensä koulutuksen tarpeesta ja sisällöistä vahvisti meidän omia ajatuksiamme koulutuksen kehittämisestä. Johanna Kujalan asiantuntemus valtakunnallisesti esti myös vastaavien koulutuskokonaisuuksien päällekkäisyyksien syntyminen.

Koulutuksen sisältö ja materiaalit tarpeet konkretisoituivat kuvan 17 mukaisesti opeverkoston kokoontumisten välillä. Teoria taustaa työstä Hannu Moilanen tavattuaan meidät ja opettajista koostuneen asiantuntijaverkoston. Koulutukseen teoriapohjan tueksi päätettiin tehdä noin 10 minuutin video, joka voitaisiin näyttää osana koulutustilaisuutta, muutoin teoria halettiin nivoa osaksi koulutuksen toiminnallisia harjoitteita ja niiden reflektointia.

KOULUTUKSEN HAHMOTELMA (3 t)



Kuva 17. Koulutuksen hahmotelma sisällöstä kehitettiin yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa

Koulutuksen toiminnallisten harjoitteiden haluttiin olevan sovellettavissa moniin eri hyvinvointiosa-alueiden teemoihin. Ajatuksena oli, että koulutus sisältää kymmenkunta harjoitetta. Toiminnalliset harjoitteet haluttiin käydä koulutuksessa lävitse niin, että joka harjoitteessa tuli ilmi selkeästi toiminnan tavoite: mitä harjoitteessa tehtiin ja miksi harjoite tehtiin juuri tietyllä tavalla. Esimerkiksi koulutus aloitettiin tutustumisharjoitteilla. Harjoite valittiin, niin että osallistujien oli helppo osallistua, mutta kuitenkin siten, että harjoitteen sisällöt palvelivat mahdollisimman hyvin turvallista ilmapiiriä ja mahdollisuutta heittäytyä, olla vuorovaikutuksessa, kertoa itsestä ja omista ajatuksistaan hyvinvointiin liittyen. Koulutukseen osallistuvien menetelmä oppaaseen haluttiin tehdä harjoitteet selkeästi raamiteltuna ja oppaan tuli olla visuaalisesti hyvän näköinen.

Koulutuksen materiaalia työstettiin koko ajan siis kahdesta suunnasta sekä osallistujien ja kouluttajien näkökulmasta käsin. Suunnittelimme, että kouluttajakoulutus halutaan toteutettavan lähikoulutuksena. Kouluttajakoulutuksessa tavoitteet, sisältö, harjoitteen kulku ja menetelmät käydään lävitse samoin kuin ne ovat tarkoituksena koulutuksissakin toteuttaa. Kouluttajalle haluttiin tehdä oma kouluttajan ohje, johon oli kuvattu tavoitteiden ja sisällön lisäksi koulutuksen kulku, aikataulus ja apukysymykset harjoitteiden reflektointia varten. Kouluttajan tueksi suunniteltiin videon tekemistä teoriataustasta.

Koulutuksen markkinointia varten päätettiin, että tarvitaan koulutusesite sekä sosiaalisen median markkinoinnissa hyödynnettävä kuva. Lisäksi pohdittiin koulutuksen hintaa jatkossa ja todettiin sen määräytyvän koulutuksen keston, kouluttajan palkan, matkakustannusten, tilavuokrien sekä materiaalien mukaan.

Osallistujilta haluttiin kerätä palautetta koulutuksesta, jotta nähtäisiin, kuinka koulutustilanne on onnistunut. Palautteen perusteella haluttiin selvittää millaisia muutoksia kouluttajan tulisi tehdä tai miten osallistujat olivat kokeneet koulutustilanteen ja oliko koulutuksesta ollut hyötyä osallistujille.

8.3 Esivaihe

Esivaiheessa (kuva 18) eli seuraavassa opeverkoston tapaamisessa opettajien kanssa kokeilimme muutamia harjoitteita, joita olimme tehneet opiskelijoiden kanssa ryhmissä keväällä 2020 aikana.



Kuva 18. Spiraalisen kehittämismallin esivaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Mukana verkostotapaamisessa oli FM Hannu Moilanen, joka tuotti seuraavassa tapaamisessa opeverkostolle koulutuskokonaisuuden tämän ensimmäisen tapaamisen perusteella.

Opettajaverkoston koulutustilaisuus jouduttiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen toteuttamaan verkkokoulutuksena, sillä vallitseva Covid -19 pandemia aiheuttama poikkeustilanne esti lähitapaamisen. Samaisessa tilaisuudessa käytiin lävitse sen hetkinen kuvaus koulutuksen raameista, sisällöistä ja teemoista.

Opettajaverkostolta pyydettiin palautetta koulutuksen senhetkisestä versiosta. Koulutus sisällöstä tehtiin tallenne, jonka verkoston opettajat katsoivat ja antoivat siitä vapaamuotoista palautetta.

Yhden opettajan palautteessa todettiin seuraavaa:

”Kiitos tallenteesta. Se oli täyttä asiaa. Mielestäni on hyvä, että puhutaan kehollisesta oppimisesta. Se on maanläheisempi toiminallista. Tallenteesta jäi erityisesti mieleen, että kaikkia aisteja kantsii käyttää. Käytämmekö niitä työpaikalla? Hyvä olisi saada vanhoihin tapoihin lukkiutuneet opettajat myös käyttämään muuta kuin luennoimista. Toki on hyvä muistaa, ettei pelkkä leikkiminen luo parasta oppimiskokemusta, vaan niitä luentojakin tarvitaan”.

Tässä palautteessa näkyi, että erilaisille ja monipuolisille oppimisen menetelmille on edelleen tarvetta. Kehollisuus kokonaisvaltaisena oppimisen muotona koettiin tärkeänä, jolloin mm. aistit tulisivat osaksi oppimisprosessia.

Opettajaverkostosta ja hankkeen ohjausryhmältä tuli palautetta, että Hannu Moilasan teoriaosuus voisi toimia videon muodossa osana koulutuskokonaisuutta. Käsikirjoituksen videolle toteutti asiantuntija itse ja kuvaus toteutettiin Mikkelin Teatterin toimesta. Kesäkuussa 2020 videointi suoritettiin Jyväskylässä. Video editoitiin Mikkelin Teatterilla ja tekstitettiin saavutettavuus direktiivin mukaisesti Lingsoft nimisen yrityksen toimesta ostopalveluna. Videon kestoksi tuli 9 minuuttia 35 sekuntia. Videota hyödynnetään koulutuksessa asiantuntijan puheenvuorona osana koulutustilaisuutta. Videossa käydään lävitse oppimisprosessiin ja merkitykselliseen oppimiskokemukseen liittyvä teoria. Kuinka merkityksellinen oppimiskokemus muuttuu syvälliseksi oppimiseksi reflektoinnin kautta.

Kehollisen oppimisen periaatteita on, että oppimistilanne edellyttää kehonkäyttöä ja toiminnallisuutta sekä moniaistisuutta. Oppimistilanteen tulee olla kiinnostava, sen tulee sisältää vaihtelevuutta ja rikkoa rutiineja. On todettu, että kehollinen oppiminen on käytännönläheistä ja se sisältää sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta.

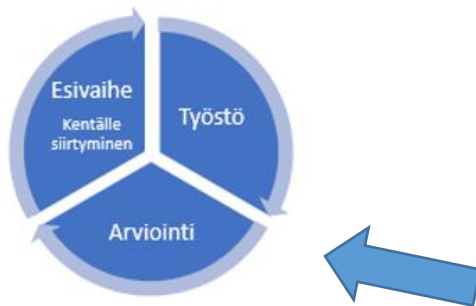
Kehollisen oppimisen keinoin on mahdollista synnyttää tunteita, vaikuttaa motivaatioon ja synnyttää sopivaa stressiä ja nostaa tarkkaavaisuuden tasoa. Kehollinen oppiminen vahvistaa muistiin tallentumista. Jotta oppimiskokemus olisi syvällistä oppimista, se vaatisi, että oppimiskokemus olisi merkityksellinen ja lisäksi vaaditaan reflektiota, jotta syntyy oppimista. Näiden periaatteiden pohjalta suunnittelimme koulusta.

Koulutuksen harjoitteita testattiin erilaisissa ryhmissä. Hankeaikana erilaisia harjoitteita toteutettiin osana Mikkelin perusopetuksen 9 - luokkalaisten ryhmätoimintaa sekä Esedun ja

Mikkelin lukion opiskelija ryhmien toimintaa. Opiskelijoiden, ohjaajien ja opettajien palautteiden perusteella muokattiin koulutussisällön suunnitelmaa.

8.4 Arviointivaihe

Arviointivaiheessa hanketyöntekijät kävivät sisällöt lävitse ja kehittivät palautteiden perusteella koulutussisältöä eteenpäin (kuva19).



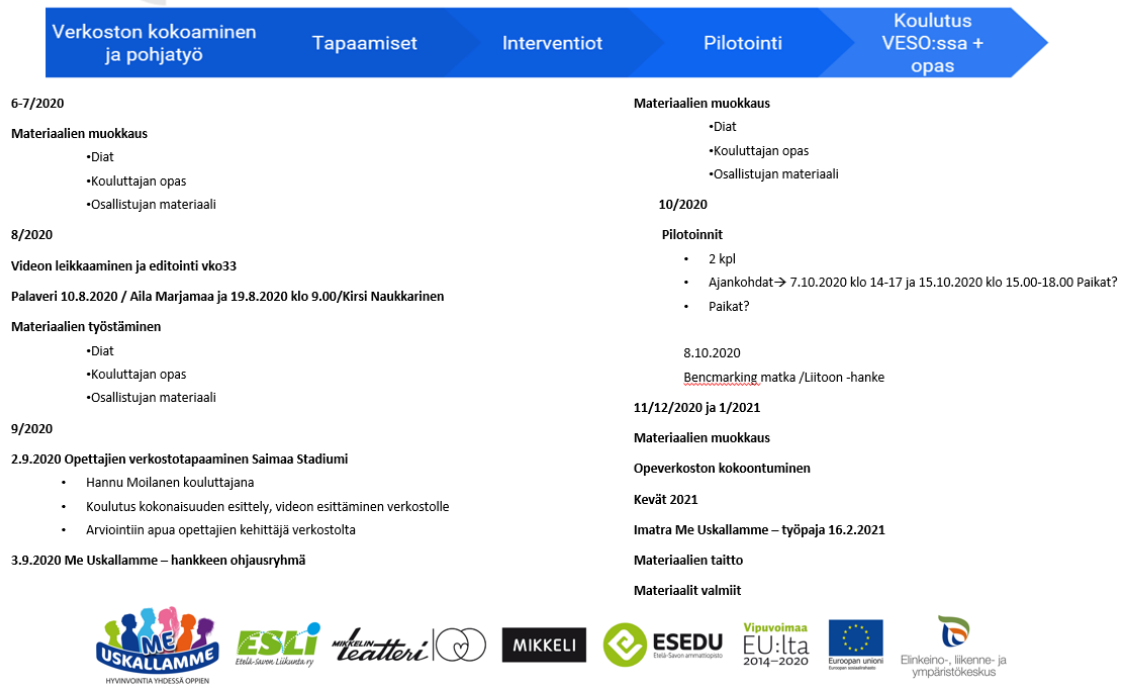
Kuva 19. Spiraalisen kehittämismallin arviointivaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Koulutusprosessissa sparraajina toimivat Mikkelin Kaupungin kehityspäällikkö ja Liikkuva opiskelu – ohjelman asiantuntija sekä yhteispäällikkö.

Heiltä saatiin paljon hyviä näkemyksiä sisällön suhteen siitä, että ei tullut päällekkäisyyttä Mikkelin Kaupungin tunne- ja vuorovaikutus koulutus prosessin suhteen ja valtakunnallista näkemystä siitä, että sisältö ei mennyt päällekkäin Connex- hankkeen tuottaman materiaalin tai Oulun Kaupungin tuottamien yläkoulun toiminnallisten aineopetus koulutusten kanssa.

Tammikuussa 2021 yksi opettajaverkoston opettaja testasi heidän oppilaitoksensa Liikuntamentoreille koulutuksemme sisältöjä Microsoft Teamsilla.

Prosessi

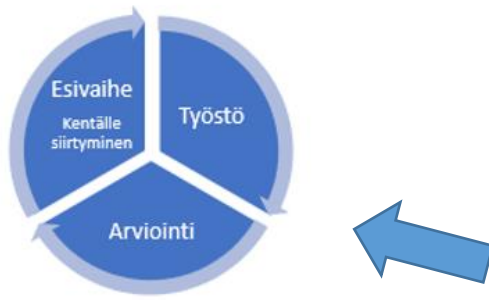


Kuva 20. Tarkennettu koulutusprosessin suunnitelma

Prosessia edistettiin kuvan 20 mukaisesti ja tälle spiraalimaiselle kehittämissmallille tyypillisesti toiminnot muokkaantuivat ja mukautuivat tilanteen mukaan. Koulutuskokonaisuutta käytiin lävitse myös hankkeen ohjausryhmässä, jossa todettiin, että mahdollisimman pitkälle koulutusta kehitetään lähikoulutuksen mukaisesti. Verkkokoulutuksena sisältöjä lähdetään muokkaamaan vasta sitten, jos se on Covid-19 tilanteen vuoksi täysin välttämätöntä. Mikäli verkkokoulutukseen joudutaan siirtymään, niin tähän koulutuskokonaisuuteen tuotetaan videoleikkeet, joiden kautta kehollisia menetelmiä voidaan osallistujille esitellä.

8.5 Pilotointi - työstö

Seuraavassa työstövaiheessa alkuperäinen tavoite oli päästä testaamaan koulutusta syksyllä 2020 Mikkelin perusopetuksen yhteisillä Veso- koulutus päivillä (kuva 21).



Kuva 21. Spiraalisen kehittämismallin työstövaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Koronan takia koulutusta ei voitu toteuttaa. Vaihtoehtoinen suunnitelma on pitää kaksi koulutus lokakuussa 2020, toinen yläkoulun opettajille ja toinen lukion opettajille, mutta Koronan aiheuttamat rajoitukset eivät edelleenkään mahdollistaneet eri työyhteisöjen sekoittamista tai Mikkelin kaupungin henkilöstön yli kuuden henkilön kokoontumisia.

Ensimmäinen pilottikoulutus (kuva 22) voitiin järjestää Rantakylän yhtenäiskoulun opettajille joulukuussa 2020. Mukaan koulutukseen oli ilmoittautunut 18 osallistujaa, mutta vallitsevien Korona -suositusten mukaisesti toteutimme koulutuksia kaksi kappaletta. Mikkelin kaupungin henkilöstölle oli asetettu enintään kuuden henkilön kokoontumisrajoitus. Toinen koulutuksista tallennettiin ja toiseen koulutukseen osa osallistujista osallistui etänä.

Hyvinvointiosaamista kehollisin menetelmin –koulutus (3 h)

HAETAAN KAHTA YLÄKOULUA
MAKSUTTOMAAN PILOTTIKOULUTUKSEEN

Uusi, erilainen ja käytännönläheinen menetelmäkoulutus opettajille ja ohjausalan henkilöstölle, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointiosaamisen kehittämisestä, haluavat syventää aiempaa menetelmäosaamistaan tai vaikka vain kaipaavat virkistävää muutosta omaan arkeen.

Koulutuksessa käydään opetussuunnitelman hengessä läpi

- o mitä hyvinvointiosaaminen voi tarkoittaa koulussa ja oppilaitoksissa
- o millaisin menetelmin voidaan kehittää hyvinvointiosaamista oppiaineesta riippumatta
- o miten vaikuttaa oppimiskokemuksen syntyyn ja syventää oppimista kehollisin menetelmin

Koulutus sisältää runsaasti toiminnallisuutta, ja osallistajat pääsevätkin itse tekemisen ja kokemuksen kautta tutustumaan toiminnallisiin menetelmiin, joissa yhdistyvät hyvinvointiosaamisen kehittäminen ja kehollinen oppiminen.

Liikunnan, teatterin, taiteen ja luovan ilmaisun keinoja hyödyntävien menetelmien taustalla on toiminnallisen oppimisen tutkimusteoria, jota käydään läpi toiminnan lomassa osallistaen ja keskustellen. Perinteisten koulutusten ”kalvosulkeiset” voi siis unohtaa, sillä keskeään tuodaan osallistujien ääni ja omat kokemukset. Opettajan tehtävää hyvinvointiosaamisen kehittäjänä lähestytään oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin kautta, mikä avaa mahdollisuuksia aitoon innostumiseen, motivoitumiseen sekä henkilökohtaiseen kasvuun ja kehitykseen.

Koulutuksen sisältöjen tueksi on tuotettu myös Toiminnallisen hyvinvointiosaamisen menetelmäopas, joka täydentää osallistujien työkalupakkia ja helpottaa entisestään koulutuksen oppien viemistä käytäntöön.

Tiivis kolmen tunnin mittainen koulutus on VESO-kelpoinen ja muokattavissa osallistujien tarpeiden mukaisesti esimerkiksi yläkouluun, lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen kohdistuen. Asiasta enemmän kiinnostuneille on tarjolla myös jatkokoulutusta.

Kouluttajina: Anna Parta, Iimmy Askainen, Heidi Maaranen
Yhteydenotot: anna.parta@esliikunta.fi, 044 3410077

USKALLAMME

HYVINVOINTIA YHDESSÄ OPPIEN

Kuva 22. Pilotti – koulutuksen esittely

Koulutukseen osallistui Mikkelin Rantakylän koulun luokanopettajia sekä aineopettajia. Koulutukset onnistuivat sisällöllisesti ja aikataulullisesti suunnitelman mukaisesti.

8.6 Uudelleen arviointi ja tuotteen viimeistely

Uudelleen arviointia ja tuotteen viimeistely tehtiin pilotoinnin jälkeen (kuva 23).



Kuva 23. Spiraalisen kehittämismallin työstövaihe (mukaillen Salonen 2013, 20)

Pilotti -koulutuksista saimme koulutuksen osallistujilta palautetta (kuva 24). Palaute kerättiin asteikolla 1-5. Arvo yksi tarkoitti, että arvioitava asia toteutui heikosti ja numerolla viisi arvioitava asia toteutui erittäin hyvin. Keskiarvoksi pilottikoulutuksista saimme 4,6.

Hyvinvointiosaaminen kehollisesti -koulutus

ARVIOI KUINKA SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUIVAT KOULUTUKSESSA (1=heikosti -> 5=erittäin hyvin)

- | | |
|---|-----|
| • Kouluttaja oli asiantunteva | 4,8 |
| • Kouluttajan opetustaito vastasi koulutuksen vaatimuksia | 5,0 |
| • Koulutus vastasi odotuksiani | 4,6 |
| • Sain uusia ideoita työhöni | 4,3 |
| • Koulutuksen käytännön järjestelyt olivat toimivat | 4,8 |
| • Koulutuksen ajankäyttö ja rakenne oli toimiva | 4,8 |
| • Koulutus oli innostava | 4,8 |
| • Sain koulutuksesta käytännön ideoita | 4,3 |
| • Koulutuksen sisältö vastasi koulutuksen teemaa | 4,6 |
| • Video: Merkityksellinen oppimiskokemus | 3,8 |
| • Keholliset menetelmät / käytännön harjoitteet | 4,6 |
| • Keskiarvo 4,6 | |

Kuva 24. Pilottikoulutuksen palaute 1-5 asteikolla

Heikoimmat pisteet saimme videosta keskiarvolla 3,8. Osallistujat antoivat palautetta, että video oli naiivi ja video tuntui koulutuksen sekavimmalta osalta. Palautteen perusteella päätimme jälkimasteroida videon. Videoon lisättiin tekstitys saavutettavuus direktiivin mukaisesti sekä siihen lisättiin musiikkia taustalle. Lisäksi videon äänimaailmaa parannettiin selkeämmin kuuluvaksi.

Pilottikoulutuksen palaute 2.12.2020

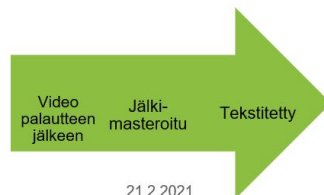
Palautteet kaikki olivat asteikolla (1= toteutui heikosti -5= toteutui erittäin hyvin) 3-5. Numeron 2-3 palautetta tuli videosta, joka vaikuttaa koulutuksen heikoimmalta osalta tällä hetkellä.

- video tuntui koulutuksen sekavimmalta osalta
- video oli naiivi. Video oli koulutuksen puuduttavin osio.

Muuten palautteita tuli pääosin asteikolla 4-5.

- koulutus oli parempi mitä odotin. Meillä oli huippu ryhmä. Olet loistava kouluttaja.
- Kiitos kun tulit, mukavaa oli. Onneksi ei liikaa draamaa /näyttelemistä. Helposti lähestyttävät harjoitteet.
- Kiitos hyvistä järjestelyistä, vaikka oli erikoisolosuhteet (korona). Ihanasti toiminnallisuutta!
- Kiitos käytännönläheisestä koulutuksesta. koulutus toi intoa työhön. Lisää tällaisia koulutuksia.
- Kiitos! Juuri tällaisia rentoja koulutuksia tarvitaan.
- Harjoituksia olisi voinut olla enemmän esim. tunne -tehtävään käytettiin aika paljon aikaa.

Muutamia palautteita tuli harjoitusten ulkoasuun ja kirjoitusasuun liittyen ja nämä korjataan taittoversioon.



11 Parta

21.2.2021



Kuva 25. Sanallista palautetta pilotti -koulutuksesta

Saimme koulutuksen harjoitteista hyvää palautetta. Harjoitteet koettiin riittävän helposti lähestyttäviksi, koulutuksen toiminnallisuus ilahdutti ja koulutus koettiin käytännönläheiseksi. Koulutuksen koettiin tuovan innostusta työhön (kuva 25).

9 Kehitystyön tulokset

Tässä hankkeessa jalkautettiin Me Uskallamme -hyvinvointia yhdessä oppien hanke-työssä hyväksi koettuja menetelmä- kokeiluja sekä haluttiin juurruttaa hankkeessa hyväksi huomattuja tuloksia osaksi hyvinvointiosaamisen opetusta. Hankkeen ja tämän kehittämistyön tuloksena syntyi Hyvinvointiosaamista kehollisesti -koulutus, jolla haluttiin vahvistaa opetushenkilöstön toiminnallisten menetelmien osaamista.

Hankkeen työntekijät ja koulutuksen kehittämistyötä varten koottu opettajaverkosto tuottivat veso-kelpoisen 3 tunnin Hyvinvointiosaamista kehollisesti - koulutuspaketin nuorten opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Koulutuksen sisällön pohja ja tausta nostettiin perusopetuksen opetussuunnitelmasta, lukion opetussuunnitelmasta sekä ammattiopetuksen tutkinnonperusteista. Näin ollen koulutuksen sisällölle saatiin vahva pohja opetusta ohjaavista asiakirjoista.

Koulutuksen kehollisten menetelmien teoriataustana käytettiin FM Hannu Moilasan asiantuntemusta ja tutkimustaustaa kehollisten menetelmien hyödyistä osana opetusta. Hannu Moilanen koulutti opeverkostoa ja tuotti koulutukseen soveltuvan videomateriaalin, jota käytetään osana koulutustuotetta.

Koulutuksesta haluttiin mahdollisimman toiminnallinen. Koska hanketyötä on toteutettu liikunnanalan, teatterialan ja opetusalan ammattilaisten yhteistyöllä, niin koulutuksen toimintatavoiksi sopivat parhaiten keholliset menetelmät. Hankeryhmän näkemyksen pohjalta haluttiin kehollisten menetelmien kautta yhdistää hyvinvoinnin osa-alueet suoraan sisältöiksi koulutustuotteeseen. Tällä tarkoitetaan kehon ja liikkeen sekä mielen ja tunteiden että vuorovaikutuksen ja yhdessä oppimisen huomioimista osana hyvinvointiosaamisen opetusta.

Jotta kehollisten menetelmien kautta toteutetut harjoitteet ja oppimiskokemukset jalostuisivat oikeaksi, syvälliseksi ja merkitykselliseksi oppimiseksi, haluttiin reflektoinnin olevan vahva osa koulutustilaisuutta. Koulutus rakennettiin niin, että kaikki harjoitteet reflektoitiiin ja purettiin osallistujien kesken koulutuksessa.

9.1 Koulutus: liikettä ja ääntä

Koulutustuotteeseen kuuluivat kouluttajan tueksi rakennettu powerpoint – liite, jonka tavoitteena oli sekä helpottaa kouluttajan työtä koulutuksen pitämisessä sekä helpottaa osallistujien seuraamista ja ymmärtämistä koulutuksessa käsiteltävistä teemoista.

Koulutus rakennettiin sellaiseen muotoon, että se sisälsi mahdollisimman paljon käytännönläheisiä kehollisia työtapoja, joissa syntyi sekä liikettä että ääntä. Harjoitteet valittiin sellaisin perustein, että ne olivat toimineet hanketyökokeiluissa mahdollisimman monelle ryhmälle sekä perusopetuksessa että toisella asteella. Harjoitteiksi haluttiin valita sellaisia versioita kehollisista menetelmistä, jotka olivat mahdollisimman helposti lähestyttäviä, aiheuttivat sopivaa stressiä, mutta mahdollistivat kuitenkin osallistumisen omalla tasolla.

Kehollisten harjoitteiden tueksi tuotettiin videomateriaali, joka tuki käytännön harjoitteiden takana olevaa teoriataustaa merkityksellisestä oppimiskokemuksesta ja aidosta syvästä oppimisesta reflektoinnin mahdollistamana.

Koulutukseen sisältyi seitsemän kehollista harjoitetta. Merkityksellisen oppimiskokemuksen synty vaatii moniakkin asioita, mutta vähäisimpänä niistä ei ole tunteet. Tämän vuoksi halusimme heti alussa panostaa osallistujien kuulluksi ja nähdyksi tulemiseen. Haluttiin henkilökohtaistaa hyvinvoinnin osallistujien omakohtaiseksi asiaksi ja myös arvokeskusteluksi. Haluttiin herättää osallistujia pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja hyvän elämän sisältöä. Siksi valittiin alkuun tutustumisharjoitteita, joiden kautta hyvinvointi -teema tuo esille osallistujien merkityksiä sekä osallistujalle itselleen että muille ryhmässä.

Kaikessa kohtaamisissa, oppimisessa ja yhteistyön tekemisessä tärkeintä on luottamus ja myös tähän koulutustilaisuuteen haluttiin tuottaa sellaisen koulutuksen avauksen, jossa heti alusta lähtien rakennetaan luottamuksellista yhdessä oppimisen tilaisuutta.

Yhdessä oppimisen periaatteita noudattaen haluttiin johdatella hyvinvointi -teemaa koko ryhmän yhteiseksi reflektoinniksi monessa eri kohdassa koulutusta. Muiden ajatukset käsiteltävistä ja esille nousevista teemoista laittavat ajattelemaan teemojen sisältöjä ja merkityksiä eri tavalla tai uusista näkökulmista. Harjoitteita on luotu niin, että tehtävissä ei välttämättä ole oikeita tai vääriä vastauksia, oikeita tai vääriä tunteita, mutta ne on haluttu nostaa esille, jotta keskustelu hyvinvoinnin teemoista ja kokemuksista mahdollistuisi aidosti.

Keholliset harjoitteet sisälsivät vuorovaikutusta, liikettä, omaa ja yhteistä pohdintaa ja reflektointia sekä tunteiden tunnistamista osana harjoitteita. Koulutus rytmitettiin tarpeeksi vaihtelevaksi ja siihen sisällytettiin riittävän erilaisia harjoitteita, jotta osallistujien mielenkiinto ja tarkkaavaisuus säilyisi koko koulutuksen ajan.

Harjoitteiden valinnassa tärkeää oli myös se, että harjoitteet sopivat muokattavaksi mahdollisimman laaja-alaisesti eri hyvinvoinnin teemoihin ja osa-alueisiin. Esimerkiksi Hyvinvoinnin pikadeitti -harjoitteessa oli mahdollista hyödyntää eri teemoista kysymyspatteristoja, joita on koottu harjoitteiden tueksi osallistujan oppaaseen.

Kouluttajalle tehtiin kouluttajaohje, joka helpottaa koulutuksen pitämistä ja johtamista muille. Kouluttajan ohjeessa on käyty lävitse koulutuksen sisällöt, tavoitteet, toimintatavat ja -muodot sekä koulutuksen aikataulu. Kouluttajan ohjeeseen on lisätty myös reflektointia helpottavia kysymyksiä koulutuksen osallistujille. Kysymyksillä voitiin helpottaa sekä kouluttajan toimintaa että ne varmistavat osallistujan mahdollisimman laaja-alaisen näkökulmien tuomisen osaksi keskustelua.

Kouluttajalle tuotettiin koulutukseen valmiit kortit, joita hän pystyi hyödyntämään koulutuksen harjoitteissa. Kortteja tehtiin erilaisia eri harjoituksiin liittyen. Esimerkiksi harjoitteeseen 3 asiaa ja 7 asiaa tuotettiin Alias-pelikorttien tyyppisesti viisi eri sanaa joka korttiin, jotka liittyivät teemoihimme uni, liikunta, ravinto, sosiaaliset suhteet ja mieli.

Koulutusta varten tehtiin valmiiksi myös muita oheismateriaaleja. Koulutukseen tehtiin valmiit osallistujalista -pohjat, koska useissa koulutuksissa on tarpeen kerätä osallistujien tiedot koulutusmäärien rekisteröintiä ja koosteita varten.

Osallistujilta haluttiin kerätä koulutuspalautte, jotta tiedettäisiin, kuinka kouluttaja onnistui ja miten sisällöt vastasivat osallistujien odotuksia ja kokivatko he, että harjoitteet olivat sellaisia, joista he saivat tukea ja apua suoraan opetukseen.

Koulutuksen markkinointia varten tehtiin koulutus esite, jossa kuvataan koulutussisältöä ja some-markkinointia varten oma kuva, jonka kautta koulutusta voidaan markkinoida sosiaalisen median eri kanavissa.

Lisäksi tuotimme osallistujille todistus pohjan koulutuksesta. Koulutuksen käyneet osallistajat voivat hyödyntää todistusta omissa CV- taltioinneissaan tai kun heidän täytyy näyttää toteen työnantajalleen osallistumisensa veso -kelpoiseen koulutukseen.

9.2 Osallistujan opas: ilman tunteita ei tule tuloksia

Koulutuksen osallistujille tuotettiin materiaali, jota kaivattiin jo aiemmin hanketoiminnan aikana. Opetushenkilöstö toivoi, että ryhmäharjoitteista saisi oman opetuksen ja muistin tueksi koosteen, johon olisi kerätty näitä hyvinvointiosaamisen harjoitteita.

Materiaaliin koottiin monia tuttuja harjoitteita, mutta laaja-alaisen hyvinvointiosaamisen teemoihin sopivaksi sovellettuna. Kaikkia oppaaseen koottuja harjoitteita on testattu myös käytännössä ja ne on todettu mahdollisimman toimiviksi erilaisille ryhmille. Erilaisia muokattuja harjoitteita koko oppaaseen kertyi lähes sata. Harjoitteiden käyttämisessä on kuitenkin hyvä muistaa, että opettajan tulee aina tuntea ryhmä ja osata tunnistaa ja aistia ryhmän vireystila ja päivän kunto. Nämä edellä mainitut seikat tulee ottaa aina huomioon, kun sopivia harjoitteita ja teemoja valintaan omalle ryhmälle opetukseen.

Osallistujan oppaaseen harjoitteet on kuvattu yhdenmukaisesti. Esimerkkinä kuvan 26 mukaisesti osallistujan oppaan harjoitteissa on kuvattuna harjoitteen nimi, harjoitteen tavoite, harjoitteen kesto, ohjeistus tehtävän sisällöstä sekä purku eli kuinka harjoite reflektoidaan yhdessä ryhmän kanssa lävitse.

Toisen ympäri kiertäminen

Kesto: 5 min

Tavoite: Toisiin tutustuminen ja lämmittely

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Kouluttaja esittää osallistujille kysymyksiä. Vastaaminen tapahtuu kiertämällä omasta mielestä kysymyksen parhaiten sopiva henkilö kolme kertaa. Kaikki tekevät kierroksen yhtä aikaa valitsemansa henkilön ympäri, minkä jälkeen palataan omalle paikalle.

Kysymykset

- Kenen kanssa lähtisit lenkille / kävelemään?
- Kenen kanssa lähtisit teatteriin?
- Kenen kanssa sinulla on samanlaiset arvot?
- Kenen kanssa kokkaisit illallista?
- Keneltä kysyisit apua uniongelmiin?
- Keneltä kysyisit apua haastavassa oppilastilanteessa?
- Kuka järjestäisi sinun tyhy-hyvinvointitapahtumasi?

Reflektointi

- Miltä harjoite tuntui?
- Sopsisiko tämä omaan työhösi ja mihin tilanteeseen?
- Miten voisit soveltaa tai kehittää harjoitetta omaan työhösi sopivammaksi?



Kuva 26. Esimerkki Toisen ympäri kiertäminen -harjoitteesta

Osallistujan oppaan sekä koko koulutustuotteen kuvittamiseen haluttiin hyödyntää yhden hankkeeseen osallistuneen nuoren tekemiä piirroshahmoja (kuva 27). Kuvan mukaisesti opiskelija kuvasi koulutuksen hyvinvoinnin teemoja eri piirroshahmoin. Tiikeri kuvasi materiaaleissa liikuntaa, liikkumista ja aktiivisuutta. Koalan olemus kertoi meille levosta ja unesta. Karhu liittyi ruokailun ja ravinnon teemoihin. Apina kuvasi vuorovaikutusta, sosiaalisuutta ja yhdessä oppimisen teemoja. Korppi kuvasi luovuutta, harrastuksia, ajattelua ja mieltä.



Kuva 27. Osallistujien oppaan kuvitus

Koko koulutustuotteen ilme ja tuotteen taittaminen kilpailutettiin yksityisillä mainos- ja viestintä yrityksillä, mutta ilmeen kuvitukseen hyödynnettiin opiskelijan tekemiä piirroshahmoja.

9.3 Tulosten levittäminen

Alun perin tavoitteena oli päästä levittämään koulutusta valtakunnallisessa Liikkuva ja op-piva yhteisö seminaarissa Seinäjoella 27-28.4.2020. Neuvotteluita käytiin tästä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa, mutta Covid -19 pandemian vuoksi seminaari jouduttiin peru-maan.

Koulutuksen sisältöä saimme testata 16.2.2021 Liikkuva opiskelu webinaarissa, joka jär-jestettiin yhteistyössä Etelä - Karjalan Liikunnan ja Urheilun, Pohjois-Karjalan Liikunnan, Pohjois-Savon Liikunnan, Kymenlaakson Liikunnan ja Etelä-Savon Liikunnan kanssa. Alun perin tarkoituksenamme oli toteuttaa Liikkuva opiskelu opintomatka Imatran uuteen puukouluun, mutta Koronan rajoittaessa tilaisuuksia, toteutimme koulutuksen webinaarina. Webinaari toteutettiin Zoom -alustalla ja testasimme siinä kaksi kertaa Hyvinvointiosaami-nen kehollisesti -työpajaa. Koko Liikkuva opiskelu webinaarin palautteiden keskiarvo oli erittäin hyvä 4,5. Arviointi toteutettiin asteikolla 1-5. Hyvää palautetta tuli työpajastamme vuorovaikutuksellisesta tavasta toteuttaa Zoomilla harjoitteita. Osallistujia osallistettiin mu-kaan harjoitteisiin ja kaikki pääsivät mukaan osallistumaan toteutukseen.

Koulutusta on tarkoitus kouluttaa syksyllä 2021 yhteistyötahojen opetushenkilöstölle. Apua koulutuksien järjestämiseen voidaan saada tarpeen mukaan opeverkostolta. Tavoit-teena on tarjota koulutusta Esedun, Mikkelin lukion ja Mikkelin perusopetuksen opetus - ja ohjaushenkilöstölle. Selvitämme uutta mahdollisuutta osallistua Mikkelin kaupungin syk-syn 2021 veso-koulutuksiin.

Koulutusta esiteltiin Liikunnan aluejärjestöjen Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu tiimille maaliskuussa 2021. Kuvan 28 mukaisesti Liikunnan aluejärjestöjä on Suomessa yhteensä viisitoista. Aluejärjestöt perustivat Suomen Liikunnan Alueet ry:n 17.3.2021. Yhdistyksen tehtävänä on koordinoida aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia niiden yhteistyön ke-hittäjänä. Tämä luo mahdollisuuksia entistä vahvemmalle yhteistyölle ja mahdollistaa pa-remmin myös tällaisten yhteisten koulutusten kehittämis- ja edistämistyötä.

Koulutuksen sisältö käydään lävitse liikunnan aluejärjestöjen työryhmissä ja tiimeissä. Lii-kunnan aluejärjestöille ehdotetaan koulutuspaketin ottamista yhteiseksi tuotteeksi valta-kunnalliseen koulutusvalikoimaan. Kouluttajakoulutusta tarjotaan Liikunnan aluejärjestöjen kouluttajakoulutus viikonlopussa 6-7.8.2021 Tampereen Varalassa. Tavoitteena on saada kouluttajakoulutukseen liikunnan aluejärjestöjen oto- kouluttajia tai lasten ja nuorten liikun-nankehittäjiä, jotka voivat kouluttaa koulutusta valtakunnallisesti ympäri Suomen. Näin

voisimme levittää ja tarjota koulutusta laajalle alueelle ja edistää tätä kautta nuorten hyvinvointia useissa kouluissa ja oppilaitoksissa ympäri Suomen.

Liikunnan aluejärjestöillä on kokemusta Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu edistämistyöstä paikallisesti jo kymmenen vuoden ajalta. Koulutus sisältöihimme ovat kuuluneet toiminnallisen oppimisen työpajat ja omat koulutussisällöt, jotka oli suunnattu sekä alakouluille että yläkouluille omansa. Hyvinvointi kehollisesti työpaja sopisi jatkoksi toisen asteen koulutustarjottimelle osaksi Liikkuva opiskelu edistämistyötä, jossa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen on yksi opiskelukykyä edistävästä tavoitteista.

Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi



Kuva 28. Liikunnan aluejärjestöt Suomessa

10 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi koulutussisältö ja materiaali kehollisen hyvinvointiosaamisen opetuksen tueksi. Koulutuksen kehittämisen tavoitteena oli luoda konkreettisia käytännönharjoitteita, joiden kautta nuorten hyvinvointiosaamista voitaisiin opettaa kehollisin menetelmin ja opetussuunnitelmien mukaisesti. Tavoitteeseen päästiin testamalla harjoitteita käytännössä ja saamalla palautetta harjoitteista opettajista kootulta asiantuntija verkostolta.

Tavoitteena oli tuottaa menetelmiä, joiden avulla voitaisiin synnyttää merkityksellisiä oppimiskokemuksia ja vaikuttaa näin nuorten terveystottumuksiin ja parempiin hyvinvointia edistäviin valintoihin myös toiminnan tasolla.

Kehittämistyö tehtiin toimintatutkimuksen periaattein ja siinä hyödynnettiin jatkuvan kehittämisen mallia, joka sopi erittäin hyvin koko prosessiin. Prosessille oli tyypillistä se, että koulutusta suunniteltiin, kokeiltiin, uudelleen arvioitiin ja työstettiin materiaalia jälleen uudestaan. Ja sama kiertokulku alkoi alusta, kun jälleen testattiin uudestaan esimerkiksi pilotti -koulutuksissa koulutustuotetta ja kerättiin niistä palautteet. Osallistujien palautteiden perusteella uudestaan muokattiin sisältöä toimivammaksi. (Salonen 2013, 20.)

Kehittämiprosessiin liittyi vahvasti asiantuntijana toimineen Hannu Moilasen teoreettinen viitekehys kehollisesta oppimisesta. Hänen tukensa ja osaamisensa koulutuksen taustalla vahvasti erinomaisesti käytännön harjoitteiden merkitystä. Toiminnalle saatiin Moilasen tutkimustyön pohjalta perusteita kehollisten harjoitteiden hyödyistä. Muina asiantuntijoina prosessissa toimivat Liikkuva opiskelu ohjelmasta asiantuntija Johanna Kujala sekä Mikkelin Kaupungin kehityspäällikkö Aila Marjamaa. Heidän osaamisensa ja asiantuntijuutensa vahvisti hankkeen prosessia ja tulosta. Heiltä saatiin erilaisia näkökulmia kehitystyömme tueksi ja arvokasta tietoa mm. muista vastaavatyypisistä koulutustuotteista ja -hankkeista, joita oli tulossa tai tekeillä liittyen tähän hyvinvointiosaamisen oppimiskokonaisuuteen.

Koulutuksen kehittämisessä haluttiin myös ammattilaisten, työntekijöiden näkemys koulutussisällöistä. Opeverkoston kokoamisella haluttiin saada ammattilaisten näkemys koulutustuotteesta ja kuinka harjoitteet toimisivat konkreettisesti oppilaiden ja opiskelijoiden opetuksessa. Haluttiin toisin sanoen asiakasnäkökulma opettajilta. Opettajien toivottiin testaavan harjoitteita omassa työssään, jotta saataisiin mahdollisimman luotettava tulos onnistuneista koulutussisällöistä.

Opeverkoston osalta onnistuttiin verkostotyössä osittain. Covid -19 pandemia haastoi prosessin. Koko prosessin ja verkostotapaamisten aikataulut oli valtavan haasteellista. Ollimme halunneet panostaa enemmän verkostotyön toimivuuteen.

Verkostotyölle ominaista on todettu olevan vahva verkoston jäsenten tuntemus ja tätä kautta luottamuksen synty. (Järvensivu 2019, 37-39.) Mielestäni emme osanneet luoda vastaavanlaista luottamuksen syntyä verkossa toteuttaen, kuin olisimme onnistuneet luomaan lähitapaamisissa.

Verkoston sitoutuminen yhteiseen kehittämiseen oli haastavaa. Tässä hankkeessa tämä näkyi mm. niin, että ryhmässämme oli huippuosaajia ja silloin usein käy niin, että näille huippuosaajille on kysyntää joka puolella. Emme osanneet optimaalisesti sitouttaa verkoston jäseniä mukaan kehitystyöhömmä. Monet verkoston jäsenistä kertoivat päällekkäisyyksistä tapaamisajankohtien osalta ja monilla oli kova kiire työrintamalla.

Verkoston jäsenille ei maksettu erillistä korvausta vaan ajatuksena oli yhdessä oppimisen hyötyjen sekä verkostolle kohdennetun koulutuksen kiinnostavan verkoston jäseniä. Ajattelimme näiden hyötyjen olevan riittävän innostava palkinto olla mukana tässä prosessissa. Verkoston jäsenet hakivat alun perin prosessiin mukaan omasta mielenkiinnostaan. Näin ollen oletamme poikkeustilanteen haastaneen osallistujat erityisellä tavalla.

Koen onnistuneeni koko prosessin johtamisessa kohtuullisen hyvin. Meillä oli monitasoinen sekä erittäin laaja ja osaava porukka kasassa tämän koulutuksen tuottamiseen, yhdessä kehittämiseen ja – oppimiseen liittyen. Koulutussisältöjä oli sparraamassa monet henkilöt ja alansa vahvat osaajat. Eniten näen kehitettävää toiminnassani opeverkoston johtamisen osalta. Verkostomainen työskentelytapa ja sen johtaminen vaatii paljon osaamista. Verkoston johtamisessa näen paljon yhteneväisyyksiä vapaaehtoistoiminnan johtamisen kanssa. Molemmissa tärkeää on luottamuksen syntyminen, vuorovaikutuksen ja osallisuuden mahdollistaminen. Johtamiseen ja yhteiseen kehittämiseen liittyvät arvot olivat tässä tapauksessa muita kuin perinteiseen palkkatyösuhteeseen liittyvät vaatimukset. Hyödyt näkyvät tässä tapauksessa sosiaalisena pääomana sekä oman osaamisen lisäämisinä, ei rahana tilillä. Kaiken kaikkiaan haasteellinen Koronavuosi vaikutti myös tämän koko koulutustuotteen syntyminen myös johtamisen näkökulmasta. Koen, että vahvaa luottamussuhdetta olisi voitu edistää enemmän lähitapaamisissa kasvokkain kuin verkkomuotoisissa kehittämistapaamisissa. Prosessin johtajana minun olisi pitänyt olla enemmän yhteyksissä verkoston jäseniin myös henkilökohtaisesti ja kahden kesken keskustellen esimerkiksi puhelimitse. Tämä olisi vahvistanut varmasti eri tavalla verkoston yksilöiden huomiointia ja kuuntelemista sekä näin vahvistanut luottamussuhteen syntymistä ja vahvempaa osallistumista itse kehittämistilaisuuksiin.

Hanke jatkuu syyskuulle 2021 saakka, joten tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa emme ole opeverkoston toimintaa vielä vieneet päätökseen. Tavoitteena on kiitoksena koko ryhmälle toteuttaa hyvinvointitilaisuus, jossa valmis koulutuspaketti esitellään ja kiitokseksi verkoston jäseniä hemmotellaan hyvinvointisisällöillä. Lisäksi on tarkoitus kiitoksena järjestää ryhmälle huippuasiantuntija teatteripedagogi Helena Rytin pitämää koulutusta.

Oppilaat ja opiskelijat toimivat myös koulutussisältöjen testaajina. Prosessin aikana tuotettiin onnistuneesti ryhmätoimintapajoja oppijoille. Näin saatiin palautetta toiminnasta ja harjoitteista myös loppukäyttäjiltä eli nuorilta. Valtaosa nuorista otti meidän toimintamme erittäin hyvin vastaan. Tämä näkyi esimerkiksi tapaamisissa, kun myöhemmin kohtasimme ryhmätoiminnoissa ja interventioissa mukana olleita nuoria. Nuoret tulivat mielellään keskustelemaan kanssamme. Tämän koemme onnistumiseksi, koska näin näemme, että kohtaamisellamme on ollut merkitystä. Jos tapaamisemme ei olisi herättäneet mitään tunteita tai luottamuksellista kohtaamista ei olisi syntynyt, ei nuoret olisivat tulleet oma-aloitteisesti meidän kanssamme myöhemmin keskustelemaan.

Useaan otteeseen kehitysprosessin aikana pohdimme sitä mikä meidät erottaisi muista, miksi meidän toimintatapamme ja koulutussisältömme olisi merkityksellinen. Tulimme siihen tulokseen, että toiminnallisuutta on edistetty jo useana vuonna osana Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu ohjelmia. Se mitä ei juurikaan sisällöissä ole nostettu esille aiemmin on nimenomaan kokonaisvaltainen hyvinvoinnin näkökulma kehollisesti, jossa oppiminen nähdään moniulotteisempana ja monitasoisempana kuin toiminnallisessa oppimisessä. Prosessin aikana lähes hokemaksi on jo tullut sanonta ”ilman tunteita ei synny tuloksia”. Koemme, että tunteet osana meidän kehollisia menetelmiämme on nimenomaan se mikä meidät erottaa muusta tämänhetkisestä Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu koulutussisältöjen tarjonnasta.

10.1 Kehitystyön hyödynnettävyys ja jatkotoimenpiteet

Olemme tehneet kehittämistyötä paikallisista tarpeista lähtien, mutta tätä kehitystyötä voidaan hyödyntää myös valtakunnallisesti. Hyvinvointiosaamisen oppiminen kehollisin menetelmin on perusteltua niin opetussuunnitelmien kuin tutkinnonperusteidenkin pohjalta. Nämä suunnitelmat koskettavat valtakunnallisesti kaikkia kouluja ja koulutuksen järjestäjiä sekä ohjaavat opetustyötä. Hyvinvointiosaamisen opettaminen kuuluu kaikkien opettajien työhön. Se on osa heidän työnkuvaansa ja on heidän vastuullaan.

Monet tutkimukset (Moilanen 2020, Huotilainen 2020, Kangasniemi & Rajala 2021) osoittavat, että nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi koulussa on tarvetta ja tilausta. Tässä kehittämistyössä saatujen kokemusten mukaan näyttäisi siltä, että hyvinvointiosaamista tulee edistää nimenomaan sellaisilla keinoilla, joilla voidaan vaikuttaa teorian osaamisen lisäksi myös käytännön tasolla. Tästä meillä on hyviä kokemuksia tämän kehittämistyön kautta.

Covid -19 pandemian jatkuminen ei ainakaan vähennä nuorten hyvinvointiosaamisen oppimisen tarvetta. Pandemia haastaa meidät ennen näkemättömällä tavalla. Suomessa ollaan tällä hetkellä erittäin huolissaan pandemian aiheuttamista seurauksista. Yksinäisyys ja mielenterveyden pulmat nostavat lehtiotsikoissa päätään.

Uusi oppivelvollisuuteen liittyvä lakimuutos haastaa oppilaitokset uudella tavalla. Kaikille on tarjottava heille sopivaa opetusta ja tämä haastaa myös opetushenkilöstön ja vaatii monenlaisia pedagogisia taitoja ja entistä laajempaa osaamista opetushenkilöstöltä. Opetuksen muodot tulevat varmasti monipuolistumaan entisestään. Nämä seikat edellyttävät myös opiskelijoiden itsetuntemuksen ja oman hyvinvoinnin tunnistamista. Oppimisen merkityksellisyyden tunnistaminen ja oman jutun, omien vahvuuksien ja motivaation sekä itselle mielekkäiden opintojen tai ammattialan löytäminen on keskiössä. Opiskelukyky eli opiskelijoiden hyvinvointi ja hyvinvointiosaaminen on tällöin erittäin tärkeässä osassa, jotta nuorista kasvaa hyvinvoivia kansalaisia.

Näkisin tämän koulutussisällön voivan koskettaa myös muita kuin opetustyötä tekeviä. Tästä koulutus sisällöstä voisi olla hyötyä myös muille lasten ja nuorten ohjaustyötä tekeville ammattilaisille.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että prosessi on ollut erittäin opettavainen kokemus. Olemme saaneet erittäin hyvää palautetta toiminnastamme ja näkemyksiä, että koulutussessamme on uutuusarvoa aiempiin koulutussisältöihin nähden.

Prosessi on ollut pitkä ja monipuolinen. Kehittämistyötä on tehty monitasoisesti ja laajasti. Haaste koko prosessissa on ollut Covid 19 -pandemian aiheuttamien muutosten lisäksi asiantuntijaverkoston kanssa tehtävä yhteistyö. Emme onnistuneet parhaalla mahdollisella tavalla synnyttämään luottamusta tämän ryhmän kesken. Olisi saattanut olla tehokkaampaa tehdä pienempi ryhmä, sillä aina tuli aikataulu haasteita ja osa oli estynyt olemaan tilaisuuksissa paikalla. Kuitenkin koen, että olemme saaneet riittävän määrän palautetta hankkeen aikana myös eri opetusryhmien opettajilta ja nämä palautteet ovat vahvistaneet sitä mihin suuntaan koulutuspaketin sisältöjä on ollut järkevää viedä.

Haluamme saada opettajaverkostolta palautetta toiminnastamme, jotta saamme vietyä tämän prosessin päätökseen ja toisaalta myös siksi, että opimme vielä tästä prosessista lisää.

Jatkossa on mietittävä syksyn 2021 osalta voidaanko koulutuskokonaisuuksia edelleenkin tarjota lähitoteutuksina vai onko jatkossa mietittävä kokonaisuutta, jossa näitä kehollisia menetelmiä voitaisiin mielekkäästi vuorovaikutuksessa toteuttaa myös verkkototeutuksena. Tällä hetkellä näyttää vahvasti siltä, että erilaisille vuorovaikutuksellisille verkkototeutuksena järjestettävillä koulutuksilla ja toimintatavoilla olisi valtavasti kysyntää.

Jatkossa voisi olla tarpeen pohtia voidaanko tämän tyyppisiä kehollisen hyvinvointiosaimisen sisältöjä tulevaisuudessa toteuttaa verkossa.

Lähteet

Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluuyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Anttila, E. 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. 58 Teatterikorkeakoulun julkaisusarja. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Luettavissa: <https://disco.teak.fi/anttila/> Luettu 19.12.2020.

Apunen, A. 2018. Palvelun pilotointi. Kymmenen kysymystä ja vastausta. Luettavissa: <https://ediste.fi/10-kysymysta-ja-vastausta-palvelun-pilotoinnista/> Luettu: 20.2.2021.

Connexadmin 16.2.2021. Metropolia. Luettavissa: <http://www.connexforinclusion.eu/2021/02/16/hop-hop-liiketta-opetukseen/> Luettu 26.3.2021.

Draamapurkki. 2021. Toiminnallinen oppiminen. Luettavissa: <https://draamapurkki.fi/avain-sanat/toiminnallinen-oppiminen/> luettu 4.4.2021.

Dimitropoulos, I. & Salmenkangas, M. 2020. Liikettä opetukseen harjoiteohjeet. CONNEXT for inclusion- hanke. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, OIVA-sarja 32. Helsinki, 2020. Luettavissa: <https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/liikettaopetukseen> Luettu 21.2.2021.

Eura – järjestelmä. 2019. Me Uskallamme -hyvinvointia yhdessä oppien -hanke. Luettavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21729> . Luettu 19.12.2020.

Grekula, K. & Loukkola N. 2020. Toiminnallisia tehtäviä yläkoulun aineopetukseen. Oulun Kaupunki ja Oulun yliopisto. Luettavissa: <https://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/toiminnalliset-tehtavat?kouluaste=null&kategoria=null> Luettu 21.2.2021.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hellström, M., Johnson, P., Leppilampi A. & Sahlberg P. 2015. Yhdessä oppiminen. Yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Into Kustannus. Helsinki.

Huotilainen, M. 1.4.2016. Dosentti Minna Huotilainen: Aivot ja stressi. Helsingin yliopisto. Seminaariesitys. Youtube -video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=U8Tpn4Ra0k0> Katsottu: 21.3.2021.

Jokela, R. 13.8.2020. Miten reflektoin, minkälainen johtaja olen? Blogi. Luettavissa: <https://www.lmi.fi/miten-reflektoin-minkalainen-johtaja-olen/> Luettu: 21.3.2021.

Jyväskylä 2021. Koulujen kotisivut ja verkko-oppimisympäristö. Kasvun ja oppimisen alusta. Luettavissa: <https://peda.net/jyvaskyla/hyvinvointioppiminen/k/moh> Luettu 21.3.2021.

Järvensivu, T. 2019. Verkostojen johtaminen. Opi ja etene yhdessä. Books on Demand. Helsinki, Suomi.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Jyväskylä.

Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 388. Luettavissa: https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf Luettu: 13.3.2021.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, T. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallituksen raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf Luettu 9.1.2021.

Patja, K. & Absetz, P. 2007. Kansanterveys 7 / 2007. Kansanterveyslaitos Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102109/kansanterveys-lehti707.pdf?sequence=1> Luettu 21.3.2021.

Karlsson, N. & Mikkonen, J. 2019. Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. 56: 272–274. Luettavissa: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:jpo3G9TPQd8J:scholar.google.com/&hl=fi&as_sdt=0,5 Luettu 13.2.2021.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja Suomen mielenterveysseura. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299. Hyvinvoinnin lähteillä. Luettavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyt.pdf Luettu: 7.2.2021.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES, 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Jyväskylä. Luettavissa: [liikkuva opiskelu kokeiluhankeraportti 210x1210 2019 web3 \(1\).pdf](https://www.likes.fi/sites/default/files/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web3(1).pdf). Luettu 11.2.2021.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES 27.1.2021, Luettavissa: <https://www.likes.fi/uutiset/lepo-jaksaminen-ja-palautuminen-huolettavat-lukiolaisia/> Luettu 3.4.2021.

Maaranen, H. 2021. Hyvinvointiosaaminen kehollisesti – koulutus. Osallistujan opas. Julkaisematon luonnos. Me Uskallamme – hyvinvointia yhdessä oppien -hanke.

Moilanen, H. 26.1.2018. Tietokirjailija, Tutkija-opettaja, opettajan kouluttaja. Aivot liikkeelle! Lisää liikettä – tehokkaampaa oppimista. Seminaariesitys. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://www.slideshare.net/Messukeskus/aivot-liikkeelle-lis-liiketta> Luettu: 21.3.2021.

Moilanen, H. 2020. Kehon hyödyntämisen mahdollisuudet luonnontieteiden oppimisessa. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72936/978-951-39-8452-6_vaitos12122020.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 18.12.2020.

Norrena, J. 2015. Innostava koulumuutos. Opas laaja-alaisen osaamisen opetukseen. PS-kustannus. Juva.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. WSOYpro, Helsinki.

Opetushallitus, 2019. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Luettavissa: [Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019 \(oph.fi\)](https://www.oph.fi/julkaisut/lukion-opetussuunnitelman-perusteet-2019) Luettu: 7.2.2021.

Opetushallitus, 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 5.1.2021.

Opetushallitus 2021, Ammatillisen opetuksen tutkintojen perusteet. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet#e6124a27> Luettu 7.2.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023 Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki.

Paakkari, L., & Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112 (2), 133-152. doi:10.1108/09654281211203411. Luettu: 21.1.2020.

Paakkari, L. & George, S. (2018). Ethical underpinnings for the development of health literacy in schools: Ethical premises ('why'), orientations ('what') and tone ('how'). *BMC Public Health*, 18(1),. doi:10.1186/s12889-018-5224-0. Luettu: 20.1.2020.

Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. PS-kustannus. Jyväskylä.

Palmu, I. 2020. Takaisin kouluun – koulua koulukäymättömille. Oppimis ja ohjauskeskus Valteri. Grano oy. Valteri-koulu.

Peralta, L., Rowlinga, L., Samdal, O., Hipkins, R., & Dudley, D., 2017. Conceptualising a new approach to adolescent health literacy. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/318358446_Conceptualising_a_new_approach_to_adolescent_health_literacy Luettu 13.2.2021.

Peräaho K, 2019. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Osaamiskeskus Vahvistamo. Hyvän mielen vuosikello. Nuorten mielenterveyden edistäminen nuorisotyössä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/vuosikello_tulostettava.pdf. Luettu 3.3.2021.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Puuronen, A. 2015. Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusverkosto / Nuoristutkimusseura, verkkojulkaisuja 91. Helsinki.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI – henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> Luettu 19.1.2021.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. 7.10.2019. Luettu 9.1.2021.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-kustannus. Jyväskylä.

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys. PS-kustannus. Jyväskylä.

Suomen Mielenterveysseura ry. Mielenterveydenkäsi. Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si> Luettu 9.1.2021

Think Math -verkkopalvelu. Matematiikan maailma -hanke 2018-2020. Helsingin yliopisto. Blogi. Luettavissa: <https://blogs.helsinki.fi/thinkmath/tietopalvelu/interventio/erityispedagoginen-interventio/> Luettu 21.3.2021.

THL. 2019a. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Luettu 3.3.2021.

THL. 2019. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>. Luettu 3.3.2021.

Tomperi, M. 2018. Tartu toimeen. Opas työskentelytaitojen opettamiseen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Torkko, N., Haapalainen, A., Malte-Colliard, K., Himberg, N. & Laiho, M. 2010. Yleisö ja teatteri uuteen suhteeseen. Ylös- ammattiteattereiden yleisötyön kehittäminen-hankkeen loppujulkaisu 2010. Luettavissa: http://www.kulttuuriakaille.fi/doc/tutkimukset_ja_raportit/ylos_hankkeen_loppujulkaisu.pdf Luettu 13.3.2021.

UKK-instituutti 2017. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/06/2996-terveysliikuntautiset2017.pdf> Luettu: 3.4.2021

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
Luettu 19.1.2020.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Opettajien kehittäjäverkoston kokoaminen

Tule mukaan verkosto-opettajaksi!

Me uskallamme -hanke etsii kehittämis- ja kehittymishaluisia opettajia ja opetushenkilöstöä **moniammatilliseen terveysosaamisen toiminnallisen koulutuksen kehittämisverkostoon**. Kehitämme lukuvuodeksi 2020-2021 koulutuskokonaisuutta, joka lanseerataan laajemmin syksyllä 2020.

Verkosto-opettajat pääsevät kehittämään ainutlaatuista koulutuskokonaisuutta, jossa terveysosaamista lähestytään opetussuunnitelman hengessä toiminnallisella otteella. Verkosto kokoontuu lukuvuoden 2019-2020 aikana 4-5 kertaa, pääsääntöisesti arki-iltapäivisin 2-3 tuntia kerrallaan. Verkosto-opettajiksi valitaan 10 henkilöä. Verkoston jäsenet saavat osallistumisesta todistuksen.

Jos olet kiinnostunut...

- kehittämään itseäsi ja työtäsi,
- toiminnallisista työskentelymenetelmistä,
- opetushenkilöstön täydennyskoulutuksen suunnittelusta,
- kouluttajana toimimisesta,
- terveysosaamisesta ja hyvinvointitaidoista,
- kuulemaan ensimmäisten joukossa viimeisimmästä terveyttä ja hyvinvointia koskevasta tutkimustiedosta,
- saamaan omaan työhösi uusia, toiminnallisia työkaluja tai
- työskentelemään moniammatillisessa työryhmässä,

...täytä lyhyt hakemus viimeistään to 19.12.2019 ja tule mukaan osaksi uudenlaista koulutuksen kehitystoimintaa.

Sähköiseen hakemukseen pääset tästä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/7D6D149783EF30A2>

Lisätietoja:

Heidi Maaranen

terveysosaamisen koordinaattori, luokanopettaja, terveysosaamisen väitöskirjatutkija

Etelä-Savon Liikunta

Me Uskallamme - hyvinvointia yhdessä oppien -hanke

heidi.maaranen@esliikunta.fi

p. 050 343 7915



Liite 2. Koulutusprosessin kuvaus



HYVINVOINTIA YHDESSÄ OPIEN



Hyvinvointiosaamisen oppiminen kehollisin menetelmin –koulutus prosessin kuvaus

Jimmy Asikainen, Heidi Maaranen, Anna Parta

Palaverin sisältö:

1. Kuulumiset ja tilannekatsaus koulutusprosessiin →
Opettajien verkostotapaaminen nro 2., Ohryn kokous / ohjeistukset, Hannu Moilanen palaveri 2.4.2020
2. Me Uskallamme – hankkeen Toiminnallisen hyvinvointiosaamisen koulutusprosessin jatko / aikataulutus poikkeustilanteen johdosta
→ Sovitaan kuinka edetään a) Live –tapaaminen / opeverkosto b) opettajien tuotokset
→ Hannu Moilasan koulutus opettajille (piti olla 2.4.2020) 2.9.2020 klo 15-17 Hannun teoria 1t, Saimaa Stadiumi, Mikkeli
3. Hannu Moilasan video koulutukseen 5-15 min?
 - Tarve /Omnistuuksio → onnistuu toukokuussa 2020
 - Hinta → Ilmaista lähettää tarjouksen
 - Toimintatavat → yhtenäinen pitkä 5-15 min
 - Käytettävät järjestelmät /videointi, tallennettu striimaus
4. Mikkeliissä opettajien Veso syyskuu 2020? Toiminnallisen hyvinvointiosaamisen paja 45 min/ 60 min
5. Valmis koulutuspaketti? 3t

Liite 3. Hyvinvointiosaaminen kehollisesti -pilottikoulutuksen diat



Hyvinvointiosaamisen kehittäminen kehollisen oppimisen keinoin

2.12.2020 Mikkelä (Pilotointi)

Tavoitteena

1

Konkretisoida, **mitä** hyvinvointiosaaminen voi tarkoittaa koulun arjessa, oppiaineesta riippumatta, menetelmällisesti osana opetusta ja laaja-alaisesti osana oppilaitoskulttuuria

2

Demonstroida, **miten** kehollisia menetelmiä voidaan käyttää hyvinvointiosaamisen kehittämisessä.

3

Havainnollistaa, **miksi** kehollisuus on tärkeä osa opetusta ja oppimiskokemuksen syntyä

4

Luoda ymmärrys siitä, **miten** voimme vaikuttaa merkityksellisen oppimiskokemuksen syntyyn.

Ennako-odotukset

- Mitä toiminnallinen / kehollinen oppiminen sinulle tarkoittaa?
- Mitä odotat koulutukselta?



Pariiporina 2-3 min





Kehollinen oppiminen

oppimiskäsitys, jonka mukaan oppiminen tapahtuu kehollisuuden mahdollistamana ja rajoittamana
(ANTTILA 2009)



Kehollinen oppiminen

- Oppimista koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa
- perustuu kehossa syntyviin, liikkeen ja toiminnan tuottamiin aistimuksiin, havaintoihin ja kokemuksiin
- kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa.
- Kehollinen toiminta = liikettä sekä kehossa tapahtuvia aistimuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia (Anttila 2009)
- Fyysisen ja sosiaalisen todellisuuden kohtaaminen oman kehollisuuden kautta. Aktiivinen, fyysinen toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus merkitysten luomisessa
- Myös yhteisöllinen merkitysten luominen sosiaalisessa todellisuudessa (Bruner 1996)



Kehollista oppimista...

- kotona, harrastuksissa ja koulussa, minkä tahansa oppiaineen tunneilla.
- ohjattuna tai itseohjautuen
- Huomio kehollisiin kokemuksiin ja aistimuksiin, toiminnallisuuteen ja reflektiivisyyteen
- kokemusten sanallistaminen ja jakaminen toisten kanssa ja niiden monitasoinen tulkinta = Reflektio
- luova suhde kieleen, "kielellinen leikki": mielikuvien, kertomusten, metaforien ja runollisen kielen käyttö.
- luova, aktiivinen toiminta ryhmässä

"Tiivistäen voisi sanoa, että kehollinen oppiminen "näky ja kuuluu", se synnyttää ääntä ja liikettä. Verrattuna tyypilliseen luokkahuonetilanteeseen, jossa opettaja on äänessä ja oppilaat ovat hiljaa paikallaan, on oppimistilanteen luonne kääntynyt pääläelleen. Tästäkin näkökulmasta on mahdollista todeta, että kyse on pedagogisesta mullistuksesta."

(Anttila 2013)



Hyvinvointiosaaminen, oppiminen ja kehollisuus

- OPS, LOPS, tutkinnon perusteet
- Hyvinvointiosaaminen: Tiedot, taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus, eettinen vastuullisuus
- *Kykyä sellaisen tiedon hankintaan, rakentamiseen, arviointiin ja käyttämiseen, jonka pohjalta ihminen pystyy ymmärtämään syvemmin itseään, muita ihmisiä ja ympäröivää maailmaa terveyden näkökulmasta.*
- Hyvinvointiosaamisen kehittämisessä pyritään muutoksiin TOIMINNAN tasolla --> kehollisuus
- Hyvinvointi subjektiivinen --> menetelmiä, jotka saavat sen tuntumaan merkitykselliseltä ja henkilökohtaiselta

Vireystilan arviointi

- Fiilismittari



Lämmittelyharjoitteet

- Esittely
- Toisen ympäri kiertäminen

Tavoitteet: Tutustuminen, kehon ja aivojen virittäminen, ennakoajatusten kartoittaminen

Kriittinen ajattelu, itsetuntemus, eettinen vastuullisuus

- Tutustuminen

Tavoite: Tutustuminen, vuorovaikutuksellisuus, myönteiset tunteet, sosiaalisuus

- Kerro oma nimesi ja taustasi
- Kerro oman hyvinvointisi näkökulmasta 1-2 sinulle arvokkainta asiaa
- Kerro mikä saa sinut liikuttumaan
- Kerro, mitkä ovat vahvuutesi opettajana?



11

Toisen ympäri kiertäminen

Kesto: 5 min

Tavoite: Toisiin tutustuminen ja lämmittely

Ohjeet: Asetutaan piiriin. Kouluttaja esittää osallistujille kysymyksiä. Vastaaminen tapahtuu kiertämällä omasta mielestä kysymykseen parhaiten sopiva henkilö kolme kertaa. Kaikki tekevät kierroksen yhtä aikaa valitsemansa henkilön ympäri, minkä jälkeen palataan omalle paikalle.

- Kenen kanssa lähtisit lenkille / kävelemään?
- Kenen kanssa lähtisit teatteriin?
- Kenen kanssa sinulla on samanlaiset arvot?
- Kenen kanssa kokkaisit illallista?
- Keneltä kysyisit apua unioongelmiin?
- Keneltä kysyisit apua haastavassa oppilastilanteessa?
- Kuka järjestäisi sinun tyhy-hyvinvointitapahtumasi?



12

Vireystilan arviointi

- Fiilismittari



Arvioi vireystilasi uudelleen numerolla. Muuttuiko vireystilasi ja / tai tunnetilasi? Miten?



13

Purku

- Sopisiko tämä omaan työhösi ja mihin tilanteeseen?
- Miten voisit soveltaa tai kehittää harjoitetta omaan työhösi sopivammaksi?



14



Hyvinvoinnin
pikatesti

Tutustuminen,
itsensä esittely
Kriittinen ajattelu,
itsetuntemus

15

Purku

- Onko oma hyvinvointisi toivomallasi tasolla?
- Mitkä ovat hyvinvointivahvuuksiasi, entä -heikkouksia?
- Miten voisit soveltaa opiskelijoiden kanssa?



16

Hyvinvoinnin 3 ja 7 asiaa korteilla

Tavoite:

- Lämmittely
- aktivointi
- improvisointi
- avoimen vuorovaikutuksen synnyttäminen
- tarkkaavaisuuden ylläpito

Tiedot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus, eettinen vastuullisuus

Sopii hyvin alkukäsitysten kartoittamiseen

17

Purku

- Miltä tuntuu?
- Olivatko sanotut sanat negatiivisia vai positiivisia?
- Pystyitkö sanomaan ne sanat/virkkeet, mitkä halusit? Takerruitko liikaa faktoihin, pystyitkö rentoutumaan?
- Mitkä teemat tuntuivat helpoilta ja kevyiltä, entä raskaalta ja surulliselta?
- Millaisiin tarkoituksiin voisit käyttää työssäsi?

18

Pohdintatehtävä:
Oma merkityksellinen
oppimiskokemus



Palauta mieleesi hetki tai tilanne,
jossa koet oppineesi tehokkaasti
jotakin



Mitkä asiat vaikuttivat positiivisesti
oppimiseesi? Mikä tai mitkä tekijät
tekivät oppimiskokemuksesta
merkityksellisen?



19

Merkityksellinen oppimiskokemus

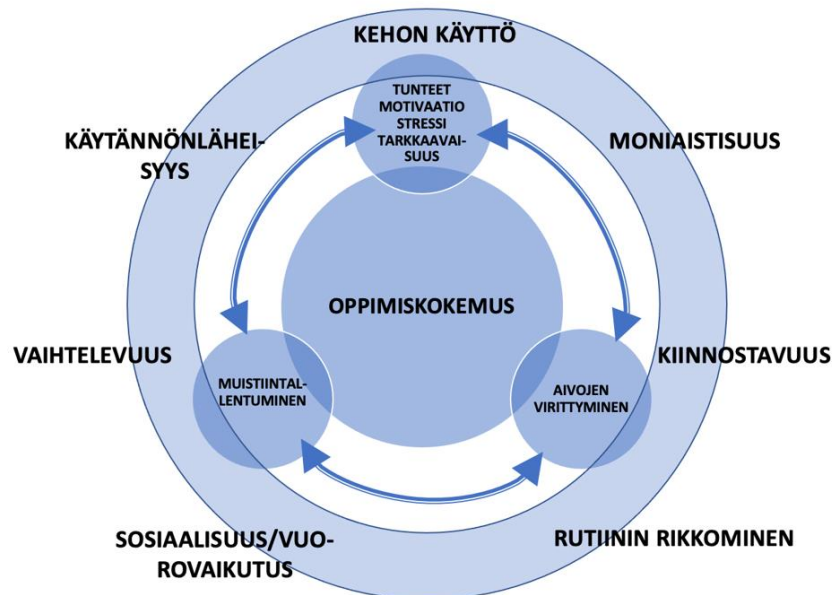
- Kehollisen oppimiskokemuksen synty
- Hannu Moilanen, 2020

- Videolinkki

<https://www.youtube.com/watch?v=8ABUMeuUfG0&feature=youtu.be>

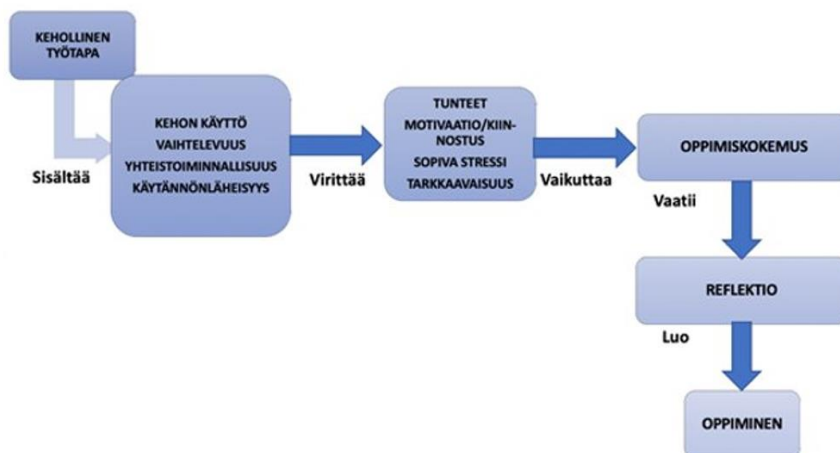


20



Moilanen, 2020

21



Moilanen, 2020

22

Reflektointi

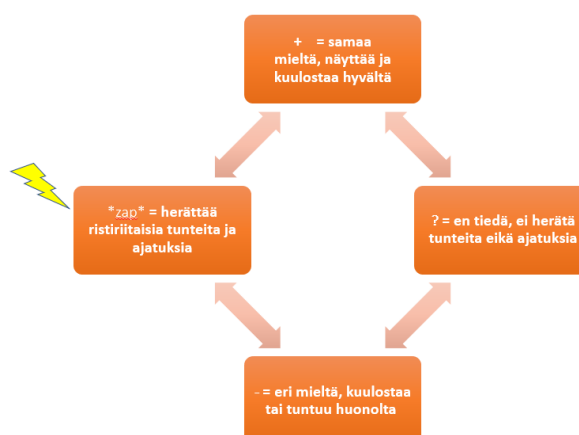
- Koitko ryhmäpainetta? (sopiva stressi)
- Millaisiin tarkoituksiin voisit soveltaa omassa työssäsi?
- Mitä tuntemuksia toisen lähellä oleminen tuotti?
- Millaisia tunteita syntyi?



23

Vastakohtien timantti

- Minäkuva ja itsetuntemus
- Oman oppimisen reflektointi
- Eettinen vastuullisuus
- Minä suhteessa muihin



24

Kuusi tunnetta harjoite –
tunnenurkat
merkityksellinen
oppimiskokemus

Harjoitteen tavoite:

- Vuorovaikutuksellisuus, tunnetaitojen kehittäminen, minäkuvan ja itsetuntemuksen vahvistaminen.
- Kriittinen ajattelu, eettinen vastuullisuus

ILOINEN
HÄMMENTYNYT
SURULLINEN
VIHAINEN
YLLÄTTYNYT
PETTYNYT

25



Palautekyselyyn vastaaminen

Kiitos osallistumisestasi <3

26

Liite 4. Palautekysely pilottikoulutuksesta

Hyvinvointiosaamisen oppiminen kehollisin menetelmin -koulutus palaute

Koulutuksen ajankohta	
Koulutuspaikka	
Kouluttaja	

1. ARVIOI KUINKA SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUIVAT KOULUTUKSESSA

(1=heikosti -> 5=erittäin hyvin)

Kouluttaja oli asiantunteva	1	2	3	4	5
Kouluttajan opetustaito vastasi koulutuksen vaatimuksia	1	2	3	4	5
Koulutus vastasi odotuksiani	1	2	3	4	5
Sain uusia ideoita työhöni	1	2	3	4	5

2. KERRO MIELIPITEESI SEURAAVISTA ASIOISTA

(1=toteutui heikosti -> 5=toteutui erittäin hyvin)

Koulutuksen käytännön järjestelyt olivat toimivat	1	2	3	4	5
Koulutuksen ajankäyttö ja rakenne oli toimiva	1	2	3	4	5
Koulutus oli innostava	1	2	3	4	5
Sain koulutuksesta käytännön ideoita	1	2	3	4	5
Koulutuksen sisältö vastasi koulutuksen teemaa	1	2	3	4	5
Video: Merkityksellinen oppimiskokemus	1	2	3	4	5
Keholliset menetelmät / käytännön harjoitteet	1	2	3	4	5

3. MIKÄLI ARVIOIT EDELLISISTÄ OSIOISTA NUMEROKSI 3 TAI VÄHEMMÄN, KERRO PERUSTELUT

-
-
-
-
-
-
-
-
-

**4. KERRO 1-3 KOULUTUKSESSA ESIIN TULLUTTA ASIAA, JOITA KOKEILET
OMASSA TYÖSSÄSI?**

1. _____
2. _____
3. _____

**5. VAPAA SANA – PALAUTETTA KOULUTTAJALLE JA KOULUTUKSEN
JÄRJESTÄJÄLLE**

KIITOS OSALLISTUMISESTASI JA PALAUTTEESTASI

