

Harjoitepankki

Turun lukioissa työskenteleville

Tervehdys Sinulle nuorten parissa työskentelevä!

Harjoitepankki Turun lukioissa työskenteleville sisältää tutustumis- ja ryhmäytysharjoitteita sekä keskittymis- ja aktivoimisharjoitteita. Harjoitukset on ryhmitelty kolmeen osaan: aloittavan ryhmän harjoituksiin, jatkavan ryhmän harjoituksiin ja erilaisiin keskittymis- ja aktivoimisharjoitteisiin. Aloittavan ryhmän kanssa tehtävät harjoitteet ovat helppoja ja rauhallisia. Ryhmään kuulumisen tunteen kannalta on tärkeää tietää, keitä omassa ryhmänohjausryhmässä tai oppiaineen opetusryhmässä on ja siksi nimien oppiminen alussa on tärkeää. Kun ryhmäläiset jo tuntevat toisensa, voivat harjoitteet olla jo sellaisia, joissa opiskelija kertoo nimen lisäksi enemmänkin itsestään.

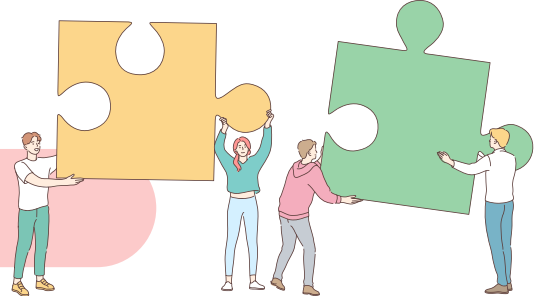
Lukio-opiskelua ja pitkiä oppitunteja tauottamaan sopivat erilaiset keskittymis- ja aktivoimisharjoitteet, jotka tuovat tarpeellisen tauon pitkään paikallaan istumiseen. Näitä ja erilaisia ryhmän jakamisen tapoja on listattu harjoitepankin loppuun. Nämä harjoitteet sopivat käytettäväksi niin aloittavalle ryhmälle kuin toisilleen jo tutuksi tulleeillekin. Kun keho on rentoutuneempi, on helpompi keskittyä. Aktivoimisharjoitteiden kautta aivojen aineenvaihdunta vilkastuu ja lyhytkin liike tunnin alkuun auttaa oppimista.

Harjoitepankin harjoitteet tukevat lukiolaisten hyvinvointia arjessa. Harjoitteet tuovat opiskelijoille ja opettajalle lisää tilaa kohtaamiselle ja kohdatuksi tulemiselle. Ajalliselta kestoaltaan harjoitteet ovat kohtalaisen lyhyitä eikä niiden ohjaamiseen vaadita useinkaan kynää ja paperia kummempaa.

Harjoitepankin viimeisiltä sivuilta löytyy lähdeluettelo ja kopioitavat ihmisbingoruudukot.



Harjoitukset on ryhmitelty kolmeen osaan:



1. Aloittavan ryhmän harjoituksia:

Milloin?

Lukuvuoden ja periodin alussa lisäämään opiskelijoiden turvallisuuden tunnetta ja tietoa siitä, keitä samassa ryhmässä opiskelee.

2. Jatkavan ryhmän harjoituksia:

Milloin?

Ryhmänohjaustunneilla vahvistamaan oman ryhmänohjausryhmäläisten me-henkeä. Ryhmänohjausryhmien lisäksi nämä harjoitukset sopivat muillekin pidempään yhdessä olleille ryhmille.

3. Harjoituksia tauottamaan opiskelua:

Milloin?

Tauottamaan opiskelua pitkien oppituntien aikana ja nostamaan vireystilaa sekä keskittymistä. Vinkkejä myös erilaisiin tapoihin jakaa ryhmää.

Sisällysluettelo:

Infosivut s. 1–3

- Harjoitepankki-info: tutustumis- ja ryhmäytysharjoituksia sekä aktivoimis- ja keskittymisharjoituksia, jotka on ryhmitelty kolmeen osaan: aloittavan ryhmän harjoituksiin, jatkavan ryhmän harjoituksiin sekä opiskeluja tauottaviin harjoituksiin.
- Ryhmäytymisen hyödyt

Aloittavan ryhmän harjoituksia s. 4–8

- Helppoja ja rauhallisia harjoitteita käytettäväksi lukuvuoden ja periodin alussa lisäämään opiskelijoiden turvallisuuden tunnetta ja tietoa siitä, keitä samassa ryhmässä opiskelee.

Jatkavan ryhmän harjoituksia s. 9–11

- Kun ryhmän jäsenet ovat jo hieman tulleet toisilleen tutuksi voidaan siirtyä jatkavan ryhmän harjoituksiin. Näiden harjoitusten kautta voidaan esim. vahvistaa ryhmän mehenkeä ryhmänohjaustunneilla. Jatkavan ryhmän harjoitukset sopivat hyvin myös muille pidempään yhdessä olleille ryhmille.

Harjoituksia tauottamaan opiskelua s. 12–18

- Keskittyminen on yksi oppimisen kulmakivi. Näiden harjoitusten avulla opettaja saa vinkkejä pitkien oppituntien tauottamiseen. Harjoitukset on jaettu seuraavasti: Ryhmään jakamisen keinoja toiminnallistaen, aktivoimisharjoitteita sekä hengitysharjoitteita.

Lähteet ja tulostettava materiaali s. 19–20



Harjoitepankki

Turun lukioissa työskenteleville



Ryhmäytymisen hyödyt



- lisää turvallisuuden tunnetta
- lisää yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunteita
- parantaa keskittymistä ja työrauhaa
- helpottaa yhteistyötä
- parantaa kouluviihtyvyyttä
- parantaa oppimista
- luo myönteistä ja vapautunutta ilmapiiriä
- lisää erilaisuuden hyväksyntää
- sitoo kouluyhteisöön
- vähentää poissaoloja
- ehkäisee yksin jäämistä
- kehittää vuorovaikutus- ja tunnetaitoja
- helpottaa ristiriitatilanteiden ratkaisemista
- ehkäisee kiusaamista ja syrjimistä
- helpottaa vaikeista asioista kertomista opettajalle
- parantaa itsetuntemustaitoja
- vahvistaa ilmaisukykyä
- tukee itsetuntoa
- vahvistaa vireystilaa
- tuo iloa ja yhteisöllisyyttä koulunkäyntiin

lähde: Ryhmä toimivaksi

Lukuvuoden alku on yksinäisyyden ennaltaehkäisyn kannalta kriittistä aikaa. Uudessa oppilaitoksessa aloittavien opiskelijoiden integroitumiseen osaksi omaa ryhmäänsä on syytä panostaa erityistoimenpitein. Opiskeluympäristön sosiaaliset suhteet ovat nuoren hyvinvoinnin kannalta avainasemassa. Hyvin hoidettu ryhmäytymisvaihe kiinnittää opiskelijoita opintoihin, ehkäisee poissaoloja, koulupudokkuutta sekä yksinäisyyttä. Ryhmäyttäviä harjoitteita on hyvä teettää lukuvuoden alun lisäksi myös esimerkiksi periodien alussa. Kun uusi ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran, tehtävänä on luoda turvallinen tilanne, jossa ryhmä rohkaistuu tutustumaan toisiinsa ja ryhmän keskinäinen vuorovaikutus mahdollistuu. Nimien oppiminen ja kertaaminen on tärkeää.



Aloittavan ryhmän harjoituksia



Ryhmä on joukko ihmisiä, jossa jäsenet tunnistavat toiset ryhmänsä jäsenet. Tunne ryhmään kuulumisesta on jokaiselle tärkeää. Alussa harjoitusten kannattaa olla helppoja ja rauhallisia. Kun ryhmä tulee tutuksi, sopivat harjoitukset voivat rohkaista ryhmää heittäytymään ja haastamaan itseään.

lähde: MAST ryhmäytämispas ja Ryhmä toimivaksi



Janaharjoitteet

Janaharjoitteiksi kutsutaan harjoitteita, joissa luokkahuoneen poikki kulkee kuvitteellinen jana. Janaharjoitteen aiheiksi sopii esimerkiksi fiilisjana, jossa luokkahuoneen toinen pääty on "superhyvä fiilis" ja toinen pääty "superhuono fiilis". Opiskelijat asettuvat luokkahuoneessa janalle sen mukaan, mikä fiilis kullakin juuri nyt on. Aiheita voi vapaasti keksiä lisää ja yhdellä harjoitekerralla kannattaa kysyä muutama kysymys, jotta idea tulee tutuksi ja opiskelijat tulevat liikkuneeksi tilassa.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Voit ohjata harjoitteen niin, että opiskelijoiden ei tarvitse puhua janaharjoitusten aikana, vaan ainoastaan liikkua tilassa. Näin opiskelijat tutustuvat toisiinsa ja mielenkiinnonkohteisiin ilman sanoja.
- Voit ohjata harjoitteen niin, että pyydät opiskelijoita keskustelemaan lähelle pysähtyneiden opiskelijoiden kanssa vaihtamaan ajatuksia siitä, miksi he pysähtyivät janalle juuri tähän kohtaan.
- Hieman jo kommunikointia vaativia tehtäviä; opiskelijoita pyydetään menemään pituusjärjestykseen, ikäjärjestykseen, sisarusten määrän mukaiseen järjestykseen yms. Harjoituksen voi tehdä myös kisailuna ja jakaa opiskelijat kahteen ryhmään, jolloin tarkistetaan, ovatko opiskelijat menneet oikeaan järjestykseen janoilla.
- Janaharjoitus on omiaan myös johdattamaan opetettavan aineen tuntisisältöön kysymällä kysymyksiä, jotka liittyvät aiheeseen. Samalla saadaan helposti jaettua opiskelijat työskentelemään pareittain tai pikkuryhmittäin, kun heitä pyydetään hakeutumaan vieressä olevien kanssa yhteen.



Kartta



Hahmotellaan yhdessä luokkahuoneeseen kuvitteellinen kartta. Tutustumisvaiheen harjoitteissa kuviteltu kartta on mielekästä pitää sellaisena, että se kuvaa lähiympäristöä. Opiskelijoille kerrotaan, että luokkahuoneen kuvitteellisessa kartassa keskellä huonetta on oma koulu, ja pyydetään heitä asettumaan luokkahuoneessa kartalle sen mukaan, mitä kysytään. Hyviä tutustumiseen liittyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi: Mene kartalle paikkaan, josta tulit tänään kouluun, mene kartalle paikkaan, jossa vietät vapaa-aikaasi, mene kartalle paikkaan ja jonka esittelisit vaihto-opiskelijalle. Aiheita voi vapaasti keksiä lisää ja yhdellä harjoitekerralla kannattaa kysyä muutama kysymys, jotta idea tulee tutuksi ja opiskelijat tulevat liikkuneeksi tilassa.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Voit ohjata harjoitteen niin, että opiskelijoiden ei tarvitse puhua janaharjoitusten aikana, vaan ainoastaan liikkua tilassa. Näin opiskelijat tutustuvat toisiinsa ja mielenkiinnonkohteisiin ilman sanoja.
- Voit ohjata harjoitteen niin, että pyydät opiskelijoita keskustelemaan lähelle pysähtyneiden opiskelijoiden kanssa vaihtamaan ajatuksia siitä, miksi he pysähtyivät janalle juuri tähän kohtaan.
- Kuviteltuna karttana voi toimia Turun lisäksi myös Suomen ja maailman kartat. Mene kartalla sellaiseen paikkaan, johon tällä hetkellä haluaisit kaikkein eniten matkustaa, mene kartalla sellaiseen paikkaan, josta uskot löytyvän kaikkein parhaat ruoat, mene kartalla sellaiseen paikkaan, jossa olet joskus käynyt/jossa kävit kesälomalla, mene kartalla sellaiseen paikkaan, mistä fanittamasi/ ihailemasi / arvostamasi henkilö, yhtye, joukkue tai asia on lähtöisin. Myös kysymykset, joissa testataan opiskelijoiden tietoa ja olettamuksia, sopivat tähän harjoitteeseen: esim. maantieteen kysymys *Missä päin Suomea on eniten maataloutta?*
- Karttaharjoitus on omiaan myös johdattamaan opetettavan aineen tuntisisältöön kysymällä kysymyksiä, jotka liittyvät aiheeseen. Samalla saadaan helposti jaettua opiskelijat työskentelemään pareittain tai pikkuryhmittäin, kun heitä pyydetään ohjautumaan vieressä olevien kanssa yhteen.



Kännykkäbingo



Jokainen osallistuja avaa oman puhelimensa kuvagallerian. Ohjaaja pyytää etsimään kuvan, missä on kello, lamppu, linja-auto, kengät yms. Opiskelijan tulee huutaa bingo löytäessään itseltään kuvan. Opiskelija saa halutessaan kertoa kuvasta ja näyttää kuvan muille.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Aikaa kuvien etsintään ei kannata antaa liian paljon. Kun esimerkiksi “kello” on pyydetty etsittäväksi, niin ellei 30 sekuntiin kuvaa ole keltään löytynyt, niin etsittävä sana vanhenee ja uusi sana tulee tilalle. Bingon saa siis vain kuvasta, jonka aihe on sillä hetkellä ns. voimassa.



Omakuva



Tässä harjoitteessa piirustustaidoilla ei ole väliä, eikä kukaan pääse erottumaan edukseen. Tarkoituksena on murtaa jättä uudessa ryhmässä ja tutustua ryhmän jäseniin. Opiskelijoille jaetaan paperia ja kynä ja heitä pyydetään laittamaan paperi joko pöydän alle niin, että paperi on kiinni pöytätasossa, tai vaihtoehtoisesti oman pään päälle.

Ohjeet: Kokeillaan, millaista on piirtää oma kuva niin, että paperi on pöytätasosi alla tai pääsi päällä. Piirrä korttiisi päänmuotoinen soikio, tämän jälkeen piirrä silmät ja halutessasi silmäripset. Sen jälkeen piirrä nenä ja suu. Lopuksi voit piirtää hiukset, kaulan, korvat ja jatkaa koristelua esim. lävistykset, viikset yms. jotta piirustuksesta tulee itsesi näköinen. Onnistuitko luomaan itsesi näköisen hahmon?

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Kun oma kuva on valmis, se on kiva esitellä muille oman nimen kera. Opiskelijat voivat esitellä oman kuvansa ja kertoa nimensä tai vaihtoehtoisesti voidaan piirtämisen jälkeen jakautua pareiksi. Parit esittelevät työt toisilleen ja sitten ristiin isolle ryhmälle. Uudessa ryhmässä, jossa opiskelijat ovat vielä toisilleen tuntemattomia, on usein helpompaa, kun saa kertoa oman nimensä ja piirustuksensa sijaan työskentelyparin työn ja nimen.



Tutustumisbingo



Ohjeet: Osallistujille jaetaan valmiit bingolaput ja ohjeistetaan heitä etsimään jokaiseen ruutuun joku opiskelija, joka samaistuu kyseisen ruudun faktaan. Oma nimeä ei saa laittaa mihinkään oman bingolapun lokeroon ja muiden osallistujien nimet voi käyttää vain kerran. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan: ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja jälleen pystyyn neljä, kunnes viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Valmis tutustumisbingoruudukko kopioitavaksi löytyy tämän oppaan lopusta. Tutustumisbingon aiheiden sijaan samaa harjoitetta voi käyttää monessa muussakin aiheessa, esimerkkinä oppaan lopussa on koulunaloitusbingo, tutustumisbingo, metsäbingo ja laivabingo.



Pallonheitto

Seistään piirissä. Heitetään palloa piirissä osallistujalta toiselle jollekin muulle henkilölle kuin vieressä olevalle. Kun pallo on itsellä, kerrotaan oma nimi ja jotain muuta itsestä (esim. mitä on tehnyt kesällä, lempiruoka, mitä tykkää tehdä vapaa-ajalla). Kun pallo on käynyt kaikilla, kierrätetään se vielä takaisinpäin samaa reittiä siten, että jokainen heittää pallon sille, jolta on sen ensimmäisellä kierroksella saanut. Samalla yritetään muistaa kyseisen henkilön nimi ja asia, jonka hän on sanonut.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Pallon sijasta harjoituksessa voi heittää myös lankakerää. Opiskelijan kerrottua nimensä ja jonkin asian itsestään, hän pitää langasta kiinni heittäessään lankakerän seuraavalle. Näin piirin keskelle muodostuu verkko, joka sitten puretaan käymällä heittelykierros takaperin nimien kanssa.
- Harjoituksen voi tehdä myös niin, että nimiä ei kerrota etukäteen, vaan pallo heitetään sellaiselle, jonka nimen haluaa tietää. Tämä henkilö kertoo nimensä ja heittää pallon taas eteenpäin sellaiselle, jonka nimen haluaa tietää.
- Kun ryhmäläiset jo hieman muistavat toistensa nimiä, voi harjoitteen ohjata niin, että kertoessa oman nimen ja jonkin muun asian itsestä pitää seuraavalle henkilölle heittäessä sanoa myös tämän henkilön nimi.



Yhdistävät asiat

Variaatio 1: Parityönä parit koettavat löytää mahdollisimman monta heitä yhdistävää asiaa: harrastus, lempiruoka jne. Lopuksi käydään keskustelu, esim. mikä pari löysi eniten yhdistäviä tekijöitä? Millaisia?

Variaatio 2: Luokallinen opiskelijoita on jaettu pienempiin työskentelyryhmiin ja heidän tehtävänään on miettiä mahdollisimman monta heitä yhdistävää asiaa: harrastus, lempiruoka jne. Tämän lisäksi jokainen miettii keskustellen muiden kanssa, mitkä asiat ovat sellaisia, jotka erottavat heidät toisistaan. Lopuksi käydään keskustelu, esim. mikä ryhmä löysi eniten yhdistäviä tekijöitä ja millaisia erottavia asioita löytyi?

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Harjoituksen voi tehdä yksinkertaisesti vain niin, että paperille kirjoitetaan sanoja. Kivana variaationa on myös päästä samalla askartelemaan. Pienissä työskentelyryhmissä saadaan kauniita kukkia aikaiseksi, kun ohjeistetaan jokaista ryhmän jäsentä leikkaamaan värillisestä paperista terälehteen kukallaan ja lisäämään valkoisesta paperista kukalla keskiosan. Näin jokainen ryhmän jäsen voi kirjoittaa omaan terälehteen oman nimensä lisäksi omia eroavaisuuksiaan ja ryhmä yhdessä koota yhdistäviä tekijöitä kukan keskiosaan. Kukat voi vaikka jättää luokan seinän ilmoitustaululle ilostuttamaan.



Kortit kertovat

Ohjeet: Levittele lattialle tai pöydälle erilaisia kuvakortteja ja pyydä osallistujia valitsemaan omaa luonnettaan tai sen hetkistä fiilistä puhutteleva kortti. Kortteja voi askarrella helposti itse käyttämällä Googlen kuvahakua. Myös valmiita postikortteja, kiiltokuvia tai erilaisia lasten pelien kuvakortteja voi käyttää apuna ryhmäytymisessä. Pyydä kaikkia vuorollaan esittelemään itsensä ja kertomaan perustelunsa valitsemalleen kuvalle. Rajaa tarvittaessa aikaa ohjeistamalla, että kukin kertoo kuvasta esimerkiksi kahdella lauseella tai muutamalla sanalla.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Voidaan tehdä niin, että opiskelija kertoo valitsemastaan kortista koko ryhmän sijaan vain vieressä olevalle henkilölle. Toinen kuuntelee tarkasti ja painaa mieleen nimen lisäksi jonkin yhden asian, minkä kertoo isossa piirissä tästä paristaan.
- Voi myös sanoittaa, että jos ei tunnu nyt siltä, että haluaa jakaa ajatuksiaan koko ryhmälle, voi esimerkiksi sanoa vain oman nimen ja näyttää muille valitsemaa korttia.



Numerojono

Ohjeet: Seistään rivissä. Opiskelijoita pyydetään miettimään yhtä omaan elämään liittyvää numeroa, esimerkiksi ovinumeroa, talonnumeroa, syntymäpäivää, -kuukautta tai -vuotta. Kun kaikki ovat miettinyt numeron valmiiksi, heitä pyydetään järjestäytymään riviin valitsemiensa numeroiden mukaiseen järjestykseen. Sovitaan, kummassa päätä luokkahuonetta on pienemmät ja kummassa päässä isommat luvut esim. takaseinää kohti luvut suurenevät. Opiskelijoiden tehtävänä on kysellen vieressä olevalta edetä siten, että isompi numero siirtyy takaseinää päin. Kenenkään yli ei hypätä vaan edetään aina uusi vierustoveri kerrallaan. Lopuksi kun kaikki ovat löytäneet oman paikkansa ja numerot ovat järjestyksessä pienimmästä suurimpaan numeroon, tehdään tarkistuskierros. Samalla esittäydytään ja sanotaan vielä oma numero ja tarina numeron takaa.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Lopussa tapahtuvan esittelyn lisäksi voidaan myös tehtävää tehdessä ohjeistaa opiskelijoita kertomaan oman nimensä ja lukunsa. Näin uudelle ryhmälle tulee kahteen kertaan sanottua ja kuultua ryhmän jäsenten nimet.

Ryhmänohjaustunneilla vahvistamaan oman ryhmänohjausryhmäläisten mehenkeä. Ryhmänohjausryhmien lisäksi nämä harjoitukset sopivat muillekin pidempään yhdessä olleille ryhmille.

Jatkavan ryhmän harjoituksia



Ryhmänohjaaja on oman ryhmänsä tärkein tukihenkilö, joka pyrkii edistämään ryhmänsä opiskelijoiden hyvinvointia yksilö- ja yhteisötasolla. Koska luokattomassa lukiossa ihmissuhteet jäävät helposti pinnallisiksi ja vaihtuvat usein, on tärkeää, että opiskelija tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, jossa on myös yksi pysyvä aikuinen. Opiskelijan tunteminen on ryhmänohjauksen arvokkain tehtävä.

lähde: Työkaluja ryhmänohjaukseen

Minulla on / Minä tykkään

Ohjeet: koko ryhmä on piirissä. Ohjaaja menee ryhmän keskelle seisomaan ja toteaa jotain itsestään. Esim. "minulla on kaksi sisarusta" tai "söin aamulla puuroa". Jos toteamus sopii ryhmäläiseen, hänen tulee vaihtaa paikkaa jonkun muun liikkeelle lähteneen kanssa. Samoin keskellä ollut ohjaaja yrittää löytää paikan piiristä. Ilman paikkaa jäänyt jää seuraavaksi keskelle ja kertoo jotain itsestään. Tehdään niin kauan, kun kaikki halukkaat ovat päässeet kertomaan itsestään.

Ihmisdomino

Aloitetaan niin, että yksi osallistuja määrittelee kaksi asiaa, yhden kummallekin kädelle. "Tykkään suklaasta ja kävin kesällä uimassa." Sitten ryhmästä ne, jotka tykkäävät suklaasta, yrittävät päästä toiseen käteen ja ne, jotka kävivät uimassa, toiseen. Kumpaankin käteen mahtuu yksi ihminen. Sitten he vuorostaan sanovat asian tyhjänä olevalle kädelleen. Vielä ketjun ulkopuolella olevat yrittävät päästä näihin. Jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa. Haluttaessa voi yrittää vielä liittää ketjun päät toisiinsa niin, että päissä olevat vuorotellen yrittävät sanoa jonkin asian, joka sulkee ringin.



Minuuttimiitti

Opiskelijat liikuskelevat tilassa. Äänimerkin ja ohjeistuksen (kuinka monta opiskelijaa/ryhmä) myötä he hakeutuvat ryhmiin (esim. 3–5 hlöä) keskustelemaan annetusta aiheesta (esim. jotain oppituntiin liittyvää, mielipiteeni opiskeltavasta aineesta, unelmani ja mielipide kouluruoasta). Aikaa keskustelulle on vain 1 minuutti, jonka aikana ryhmäläiset kertovat toisilleen oman nimensä ja keskustelevalle lyhyesti, kunnes on jälleen aika liikkua tilassa.

Esimerkkejä:

- Lempielokuva/sarja?
- Lempiväri ja miksi?
- Tärkein/pitkäaikaisin harrastus?
- Mitä odotuksia tulevalle kurssille?
- Oletko kissa- vai koiraihminen, miksi?
- Oletko aamuvirkku vai iltakukkuja?
- Mikä on oudoin taitosi?
- Lempiartisti/yhtye?
- Jos voisit muuttaa maailmassa yhden asian, mikä se olisi?
- Missä näet itsesi 5 vuoden kuluttua?
- Mistä olet kotoisin?
- Lempiherkkusi?
- Kumpi tulee päälle: kinkku vai juusto?
- Kummalta puolelta näkkileipä voidellaan?
- Kuuluuko ananas pizzaan, miksi, miksi ei?
- Mikä on salainen taitosi?
- Mikä on suurin inhokkisi?
- Hauskin muistosi?



Solmu

Vaihtoehto 1: Ryhmä menee tiiviiseen piiriin seisten olkapäät kiinni toisissaan. Kaikki laittavat silmät kiinni kätensä piirin keskelle ja ottavat kiinni jonkun kädestä (naapurin kädestä ei oteta kiinni ja käsiä ei kannata laittaa ristiin). Kun ohjaaja on varmistanut, että kaikilla on yksi käsi yhtä kättä vasten kiinni, avataan silmät ja aletaan purkaa solmua ilman, että käsiä irrotetaan. Käsien asentoa voi kuitenkin korjata otetta vaihtamatta. Vaihtoehto 2: Solmun voi tehdä myös seisomalla piirissä käsi kädessä, sitten menemällä solmuun kiipeämällä toisten yli ja ali. Käsiä ei saa irrottaa. Pari ryhmäläistä menee solmunteen ajaksi pois, ja palattuaan he selvittävät tehdyn umpisolmun.

Yhdistävät ja erottavat tekijät

Jako satunnaisiin ryhmiin (noin 4–7 hlöä tilanteesta riippuen). Jokaiselle ryhmälle annetaan paperi, johon listataan mahdollisimman monta koko ryhmää yhdistävää tekijää vaikkapa 5 minuutin aikana. Seuraavaksi mahdollisimman monta erottavaa tekijää (siis sellaista, joka on jokaisella ryhmäläisellä eri lailla). Sovitun tai muutoin sopivan ajan jälkeen kukin ryhmä valitsee yhden asian jommastakummasta listasta ja suunnittelee siitä patsaskuvan, kohtauksen, koneen tai tanssin (tehtävänanto osallistujien mukaan), jonka perusteella muut arvaavat, onko kyse yhdistävästä vai erottavasta tekijästä ja mistä tarkkaan ottaen voisi olla kysymys. Lopuksi voidaan vielä käydä kaikki listat läpi.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Tämä harjoite vaatii jo hieman luottamusta ryhmäläisiin ja sopii yleisesti käytettäväksi vasta, kun ryhmän jäsenet jo hieman tuntevat toisiaan. Työskentelyä helpottaa kuitenkin se, että esimerkiksi ryhmän tehdessä patsaan ei osallistujan tarvitse puhua mitään.



Tauottamaan opiskelua pitkien oppituntien aikana ja nostamaan vireystilaa sekä keskittymistä.

Harjoituksia tauottamaan opiskelua

💡 *Oppituntien ja opiskelun tauottamisen tärkeys:*

Keskittyminen on yksi oppimisen kulmakivi. Keskittymistä voidaan parantaa ja tukea monin eri tavoin: ympäristön optimoimisella, ruokavaliolla ja nesteytyksellä, meditaatiolla, fyysisellä aktiivisuudella sekä **tauoilla ja hallitulla aikataululla**. On tärkeää, että otamme oppituntien toiminnoissa nämä asiat huomioon ja esimerkiksi pitkien oppituntien aikana tauotamme tuntia. Kaikille eivät sovi samanlaiset tauot, mutta kun itselle sopiva taukotapa on löytynyt, parantaa taukojen pitäminen muistia ja oppimista pitkällä aikavälillä meillä kaikilla.

lähde: Sumeneeko ajatus? Toiminnallisempi opiskelu freesaa



Ryhmään jakamisen keinoja toiminnallistaen

Ryhmän jakamiseen pienempiin ryhmiin on olemassa kivoja, yksinkertaisia tapoja. Opiskelijoiden liikkuesssa luokassa etsimässä työskentelyryhmään kuuluvia opiskelutovereita tulee samalla liikkuneeksi omalta paikaltaan. Helpoimmillaan jo siinä on tullut huomaamattaan annettua pieni tauko aivoille ja kroppa on saanut hieman liikettä.

Ideoita opiskelijoiden jakamiseen ryhmiin:

- **Palapeli:** Lehdestä leikattu kuva, joka leikataan kahteen osaan. Kukin nostaa vuorollaan hatusta kuvan puolikkaan ja alkaa etsiä itselleen paria. Ryhmäjaossa kuva on leikattuna useampaan osaan.
- **Tervehdykset** tai muut esimerkiksi opetettavaan aineeseen liittyvät sanat ja teemat: Kielten tunnilla esimerkiksi voi jakaa opiskelijat ryhmiin erilaisien tervehdysten kautta. Tulosta ja leikkaa laput valmiiksi (hej, tjena, heijsan, god morgon, god kväll jne.) ja pyydä opiskelijoita moikkailemaan toisiaan lapun tekstin sanoin.
- **Numerot:** Jokaiselle jaetaan numerot (eri numeroita niin monta, kuin ryhmiä tarvitaan) ja opiskelijoita pyydetään etsimään toiset saman numeron saaneet. Tämä harjoitus on mahdollista tehdä puhuen tai äänettä. Jos ryhmiin jako ohjataan tekemään niin, että opiskelijat eivät saa keskustella, niin silloin he tulevat käyttäneeksi luovempia ilmaisun keinoja ja toisaalta joillekin nimenomaan puhumatta ryhmiin jakaminen voi olla stressittömämpää, kun ei tarvitse keskustella kenenkään kanssa vaan vain esimerkiksi näyttää lukua sormilla.
- **Paidan, sukien jne. värin, kuvioden perusteella ryhmiin meneminen** “*Kaikki kenellä on jotakin tekstiä paidassa muodostavat ryhmät jne.*”



Ryhmään jakamisen keinoja toiminnallistaen

Ideoita opiskelijoiden jakamiseen ryhmiin:

- Jako ominaisuuksien mukaan: Etsi itsellesi pari/ryhmä,
 - jolla on samaa väriä vaatteissa
 - jolla on samaa väriä puserossa
 - jolla on sama kirjain etunimessä
 - jonka etunimen ensimmäinen kirjain on aakkosjärjestyksessä lähinnä omaasi
 - jolla on lähes yhtä pitkät hiukset
 - joka asuu samalla puolella kaupunkia
 - joka asuu mahdollisimman kaukana
 - jonka kanssa teillä on yhteisiä tuttavlia
 - joka pitää samasta televisio-ohjelmasta kuin sinä
 - jonka kanssa et ole koskaan ollut pari
 - jonka tunnet huonosti
 - johon haluaisit tutustua
 - kenen puhelinnumeroa sinulla ei ole kännykässäsi
 - kenen kotona et ole vieraillut jne.
- Toisiinsa liittyvät sanat: Sanat voivat liittyä opetettavaan aineeseen. Kielissä esimerkiksi parin voivat muodostaa auto ja bil, kemiassa vesi ja H₂O. Samalla idealla voi parien sijaan jakaa ison ryhmän pienemmiksi ryhmiksi: Muodostakaa ryhmä samaan aihepiiriin liittyvien sanojen kautta eli auto ja bil, juna ja tåg = 4 opiskelijaa/työskentelyryhmä. Silmä ja ögon, nenä ja nasa = toiset 4 opiskelijaa/työskentelyryhmä. Sanoja ryhmittäin on tehtävä niin monta kuin opiskeluryhmässä on opiskelijoita.
- Janaharjoitteen kautta pienempiin ryhmiin jako: Muodostetaan jana oman mielipiteen mukaan. Aihe voi olla hyvin kevyt esim. "Pidätkö hernekeitosta" tai jo vaikka päivän opeteltavaan asiaan johdettava esim. "Olen hyvä kuuntelija." tai "Pystyn olemaan hyvin monta tuntia ilman kännykkää." Janalle asettumisen jälkeen opiskelijat keskustelevat lähelle pysähtyneiden opiskelijoiden kanssa ja vaihtavat vaihtamaan ajatuksia siitä, miksi he pysähtyivät janalle juuri tähän kohtaan.



Aktivoimisharjoitteiden hyödyt:

Aivojen aineenvaihdunta vilkastuu ja lyhytkin liike tunnin alkuun auttaa oppimista. Aivot pysyvät aktiivisena noin 20 minuuttia, joten kaksi kertaa peppu ylös 75 min. tunnin aikana! Liikkeen ei kuitenkaan tarvitse olla sen suurempaa, pelkkä seisomaan nousu ja käsien pyörittely vilkastuttaa jo aivojen aineenvaihduntaa. Pitkän oppitunnin sisällä on hyvä olla jotakin liikettä, esimerkiksi opiskelijoille voi antaa ohjeeksi muodostaa työskentelyparit/-ryhmät paidan värin mukaan tai tunnin aikana voi tehdä yhteisen lyhyen taukojumpan ja käyttää hyväksi esimerkiksi youtubesta löytyviä valmiita harjoitteita.

lähde: Sumeneeko ajatus? Toiminnallisempi opiskelu freesaa



Jumppaa aivoille aivojumpasta

Aivojumpat sopivat vaikkapa tauottamaan oppituntia tai hauskoiksi harjoituksiksi tilanteeseen kuin tilanteeseen. Haastakaa toisenne: saatteko te nämä aivojumpatemput tehtyä? Allaolevat kaksi aivojumpaa löytyvät videoklippeinä youtubesta hakusanalla *Liikkuva koulu aivojumpa*.

- Aivojumpa: nenä ja korva: Nouse ylös. Ota oikealla kädellä kiinni vasemmasta korvastasi. Pidä oikea käsi lähellä vartaloa. Kosketa vasemmalla kädellä nenääsi. Vapauta kätesi, ota vasemmalla kädellä kiinni oikeasta korvastasi ja kosketa oikealla kädellä nenääsi. Vaihda käsien asentoa niin nopeasti kuin pystyt.
- Aivojumpa: sormien pyörittely: Nouse ylös, ojenna kädet eteen ja risti sormesi. Peukalot osoittavat toisiaan. Liikuta oikeaa peukaloasi eteenpäin piirtäen sillä golfpallon kokoista ympyrää. Samalla kun liikutat oikeaa peukaloasi, ryhdy piirtämään vasemmalla peukalolla taaksepäin golfpallon kokoista ympyrää. Yritä liikuttaa peukaloitasi siten, että ne aloittavat ja lopettavat ympyrän samaan aikaan. Kun hallitset tämän, voit kokeilla nopeuksien vaihtelua siten, että vasen peukalo on hitaampi tai nopeampi kuin oikea peukalosi.



This or that?

This or that haastaa katsojan valitsemaan joko tai kahden valittavana olevan asian väliltä. Erilaisia, eriaiheisia videoklippejä löytyy youtubesta hakusanalla this or that. Aihepiirejä on lukuisia. Kannattaa etsiä esimerkiksi jokin tunnin sisältöön tai vuodenaikaan sopiva jo valmiiksi ja pyytää luokassa jokaista seisomaan ja katsomaan kohti taulua. Halutessaan luokan valoja voi hieman himmentää, että valoa tulee vain taululle heijastetusta youtubevideosta. Kun olet valinnut jonkin This or that -harjoitteen, tulee ruudulla näkyviin kaksi vaihtoehtoa, esimerkiksi ruusut ja päivänkakkarat, joista kukin opiskelija valitsee mieluisimman. Tämän jälkeen kun taululla näkyvä sekuntikellon aika päättyy, avautuu valintojen takaa tehtävät, esim. ruusun valinneet käyvät 5 kertaa kyykyssä ja päivänkakkareen valinneet tekevät 5 haarahyppyä. Tämänkaltaisten videohaasteiden hyöty on se, että tekeminen keskittyy jokaisella katse eteenpäin eikä tarvitse katsoa ketään suoraan päin. Samalla tulee kuin huomaamatta hieman liikuttua ja luotua rentoutta ja ehkäpä hieman keskustelua ja hilpeyttäkin liikkeitä tehdessä.



Yhdessä laskeminen

Ryhmä seisoo piirissä. Ryhmän tehtävänä on saada lueteltua numerot ykkösestä niin pitkälle kuin heitä on (esim. jos ryhmässä on 27 opiskelijaa niin ryhmän tehtävänä on sanoa luvut 1-27) seuraavin säännöin:

- Jokaisella piirissäolevalla on katse lattiaan.
- Kukin piirissäoleva sanoo vain yhden numeron.
- Äänessä on vain yksi henkilö kerrallaan. Mikäli useampi henkilö sanoo jonkin numeron samaan aikaan niin tehtävä alkaa alusta.
- Numerot on sanottava eri puolilta piiriä. Vieressäoleva ei saa sanoa seuraavaa numeroa.

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Ryhmä voi kokeilla myös omaa ennätystä ja ryhmän henkilömäärän sijaan yrittää saada sanottua em. säännöin mahdollisimman pitkälle.

Pallo ja numero

Ryhmä seisoo piirissä. Harjoitteeseen tarvitaan pehmeäkö pallo tai vaikkapa suihkusieni. Aloitetaan muutamalla lämmittelyllä ja heitellään palloa piirissä halki ringin summanmutikassa henkilöltä toiselle. Toinen lämmittelykierros tehdään numeroilla. Numerot etenee ykkösestä eteenpäin koko ajan järjestyksessä opiskelijalta seuraavalle. Harjoitteluiden jälkeen aloitetaan keskittymisharjoitus:

- Pallo kiertää sinne tänne ringissä ja opiskelijoiden on oltava tarkkana, että milloin pallo tulee omalle kohdalle.
- Myös numerot vaativat tarkkaavuutta. Numerot etenevät järjestyksessä piirissä seuraavalta seuraavalle.
- Jokaisen tehtävänä on keskittyä niin, ettei pallo tai numero pääse yllättämään. On siis oltava koko ajan valppaana ja seurattava katseelle palloa ja kuunneltava, että missä numerot menevät ja mikä luku on seuraavaksi vuorossa. .

Vinkkejä harjoitteen ohjaamiseen:

- Erinomainen keskittymisharjoitus esimerkiksi ennen esityksiä.
- Jutussa voi yrittää yhdessä ennätystä: miten pitkälle päästään niin, että pallo ei tipu maahan ja kukin sanoo numeron vuorollaan.
- Kannattaa olla tiukkana siinä, että kukaan ei komentele tai huomauttele toisille, että on hänen vuoronsa sanoa numero. Jos näin tapahtuu, kannattaa ennätyksen yrittäminen keskeyttää myös siihen.

1-4-7

Seistään piirissä, järjestyksessä edeten, vuoron perään sanotaan ääneen 1-2-3-4-5-6-7-8-1-2-3 jne. Korvataan sitten numerot 1, 4 ja 7 käsien yhteen lyömisellä. Pyritään nopeaan tasaiseen rytmiin, kannattaa nopeuttaa niin, että virheitä tulee mahdollisimman paljon, eikä niitä tarvitse pelätä eli luodaan mahdollisimman mokaamisystävällinen ilmapiiri.



Aktivoimisharjoitteita

Tööt-2-3

Keskiössä kontakti, iloinen mokaaminen ja keskittyminen. Seistään parin kanssa vastapäätä toisiaan. Ensin sanotaan vuoronperään 1-2-3-1-2-3-1-2... Koska pelkkien numeroiden vuorotellen sanominen on kohtalaisen puuduttavaa niin muutetaan ohjeita siten, että henkilö sanookin numeron yksi kohdalla tööt. Jatketaan muutoin samana (eli tööt-2-3-tööt-2-3-tööt...) Kun tämäkin tuntuu jo sujuvan helposti niin otetaan mukaan toinen muutos. Tästä eteenpäin ykkösen tavoin myös kakkosen kohdalla ei enää sanota numeroa vaan numero kakkosen kohdalla henkilö tekee numeron tilalla hypyn. Jatketaan jälleen (eli tööt-hyppy-kolme-tööt-hyppy-kolme-tööt...) Lopuksi otetaan vielä viimeinen ohjemuutos. Nyt jokaisen numeron korvaa joku sana tai tekeminen.

1= tööt, 2= hyppy ja 3= käsien yhteentaputus.

Variaatio: Edellä olevien tööt-hyppy-taputus tehtävien tilalle voi ottaa mitä vain uusia sanomisia ja tekemisiä. Kiva idea on myös kysyä opiskelijoilta ehdotuksia.

Variaatio 2: Pariharjoitteen sijaan tämä harjoite sopii hyvin myös pienissä ryhmissä tehtäväksi. Koko ryhmä voi olla hieman liian iso, mutta kun opetusryhmän laittaa puoliksi ja kummatkin piirit tekevät harjoitetta samaan aikaan, ei tule niin huomattua jos ns. mokaa. Tosin tässä harjoitteessa mokaaminen on enemmän sääntö kuin poikkeus ja tämä onkin opiskelijaryhmälle alussa hyvä painotusta.

Kertotaulut taaksepäin

Varsinkin matematiikan tunnin alkuun tai keskelle sopii hyvin pareittain tai pienessä ryhmässä tehtävä harjoite, jossa kertolaskujen tuloja sanotaan isommasta pienempään. Herättelee nopeasti, kun yrittää ilman kertolaskun lauseketta luetella pelkkiä tuloja mahdollisimman nopeasti.

Peukunnappaus

Harjoituksen tarkoituksena on keskittyminen, energian nostatus, iloinen mokaaminen, yhteinen nauru ja herättely. Mennään ympyrään, laitetaan oikean käden peukalo ylös ja siirretään se oikealla olevan ihmisen eteen. Laitetaan vasen kämmen lättänäksi ja siirretään se edessä olevan kaverin peukalon päälle. Suorana olevaan litteään käden ja peukun väliin on hyvä jättää sentin rako. Harjoitteen vetäjä laskee kolmeen, ja kolmosella yritetään vetää oma peukku pois ja samaan aikaan napata kaverin peukusta kiinni. Toistetaan sama ja vaihdetaan sitten vielä käsien asentoa toisinpäin.

XOXO

Tavoitteena keskittyminen, energian nostatus, iloinen mokaaminen ja yhteinen nauru. Piirretään oikealla etusormella eteen ilmaan pientä ympyrää. Rentoutetaan sormi. Vasemmalla etusormella piirretään ruksia. Rentoutetaan sormi. Nämä sujuvat todennäköisesti erinomaisesti, joten on aika haastaa itsensä ja kokeilla kummallakin sormella muotoja yhtä aikaa: oikealla etusormella ympyrää ja vasemalla etusormella ruksia. Luultavasti muodot katoavat useimmilta. Todetaan, ettei mokaaminen ole vakavaa, virheille voi nauraa ja tylsinä hetkinä treenata tätä. Mahdollisia myös neliö ja kolmio sekä muut variaatiot. Helppo harjoite esimerkiksi kokeisiin lukemisen yhteydessä tai jopa ihan koetilanteessa herätellä aivoja jälleen keskittymään paremmin.



Hengitysharjoitteita



Hengitysharjoitteiden hyödyt:

Parantunut hapensaanti: Syvät, rauhalliset hengitykset parantavat hapensaantia, mikä voi auttaa aivoja toimimaan tehokkaammin. Lisääntynyt happi auttaa parantamaan kognitiivista suorituskkyä ja keskittymistä. Hengitysharjoitukset voivat auttaa aktivoimaan parasympaattisen hermoston, joka on osa autonomista hermostoa ja joka edistää rentoutumista ja rauhoittumista. Kun keho on rentoutuneempi, mielen on helpompi keskittyä. Hengitysharjoitteet edistävät yleistä hyvinvointia ja lisäävät rauhallisuuden tunnetta. Säännöllinen toteuttaminen voi lisäksi vähentää stressin ja ahdistuksen tunnetta

lähde: Sumeneeko ajatus? Toiminnallisempi opiskelu freesaa



Hengitysharjoitus 4-7-8

Harjoituksen tavoitteena on vähentää stressiä ja ahdistusta, parantaa mielialaa ja auttaa keskittymään hetkeen. Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten.

Harjoituksen kulku:

- Löydä mukava asento.
- Istu tai seiso ryhdikkäästi, mutta rennosti. Laita jalat lattialle ja kädet sylissä tai reisillä. Mukavan asennon löytäminen auttaa keskittymään hengitykseen ja vähentämään ulkoisia häiriötekijöitä.
- Kiinnitä huomio hengitykseen. Tunne, miten ilma liikkuu sisään ja ulos keuhkoistasi. Tämän vaiheen tarkoituksena on auttaa tuntemaan nykyhetki ja valmistautumaan syvempään hengitystyöhön.
- Hengitä syvään sisään nenän kautta laskien neljään, pidätä hengitystä seitsemän sekunnin ajan, ja puhalla ilma ulos suun kautta laskien kahdeksaan. Toista tämä sykli useita kertoja. Tarkoitus: Tätä kutsutaan "4-7-8 hengitystekniikaksi", ja sen on todettu auttavan vähentämään ahdistusta ja rauhoittamaan mieltä. Syvän hengityksen pidättäminen ja hitaasti puhaltaminen lisäävät kehon rentoutumisreaktiota.

Harjoituksen sopiva kesto on noin 3 minuuttia.



Kiitollisuuden hetki

Harjoituksen tavoitteena on vähentää stressiä ja ahdistusta, auttaa keskittymään nykyhetkeen ja lisätä mielenrauhaa. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

Harjoituksen kulku:

- Löydä mukava asento.
- Istu mukavasti tai makaa selälläsi. Sulje silmäsi, jos se tuntuu mukavalta. Jos istut, pidä selkä suorana mutta rentona. Mukavan ja tukevan asennon löytäminen auttaa keskittymään hengitykseen ja vähentämään ulkoisia häiriötekijöitä.
- Kiinnitä huomio hengitykseesi. Tunne, miten ilma kulkee nenän tai suun kautta sisään ja ulos. Aisti ilmapirran viileys sieraimissasi tai kurkussasi. Harjoituksen avulla aloitat prosessin, jossa keskityt vain yhteen, yksinkertaiseen asiaan, mikä auttaa mieltäsi rauhoittumaan ja irrottautumaan muista ajatuksista.
- Ajattele yksi tai kaksi asiaa, joista olet kiitollinen juuri nyt. Se voi olla jotain pientä, kuten lämmin aurinko ikkunassa, tai jotain suurempaa elämässäsi. Tarkoitus: Kiitollisuuden tunne auttaa vähentämään negatiivisia tunteita ja lisäämään positiivisia tunteita, mikä voi vähentää stressiä ja ahdistusta. Palaa hitaasti normaaliin tietoisuuteen. Avaa silmäsi, venyttele kevyesti ja ota muutama syvä hengitys ennen kuin nouset ylös.

Harjoituksen sopiva kesto on noin 3 minuuttia.

Neliöhengitys, Square Breathing/Box-breathing

Neliöhengitys on tehokas hengitystekniikka, joka auttaa parantamaan keskittymistä ja rauhoittaa mieltä. Se on suosittu tekniikka stressinhallinnassa, ja sitä käytetään myös meditaatiossa. Toimiva ja hyvin selkeä neliöharjoitus löytyy videoklippinä youtubesta hakusanalla Square Breathing Visual. Harjoitus rantaa keskittymiskykyä ja rauhoittaa mieltä.

Harjoituksen kulku:

- Löydä rauhallinen paikka ja mukava asento. Istu mukavasti tuolilla tai lattialla, selkä suorana, mutta rentona. Voit myös tehdä harjoituksen seisaaltaan, jos se tuntuu mukavammalta. Sulje silmäsi, jos koet sen mieluisaksi.
- Hengitä sisään keuhkot täyteen, laske samalla neljään. Kun keuhkot ovat täynnä, pidätä hengitystä ja laske neljään. Hengitä ulos keuhkot tyhjiksi, laske samalla neljään. Pidätä hengitystä ja laske neljään ennen kuin aloitat jälleen sisäänhengityksen.

Harjoituksen sopiva kesto on noin 3-4 minuuttia.



- Sumeneeko ajatus? Toiminnallisempi opiskelu freesaa. Työpaja 1: Hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseen ja aivoihin. Työpaja 2: Keinoja stressin ja ahdistuksen hallintaan. Työpaja 3: Keskittyminen.
 - OTE – Toiminnallisia draamamenetelmiä kouluhyvinvoinnin tueksi
 - Ryhmä toimivaksi-kirja
 - Ryhmäytysopas. Ryhmäyttäminen kuuluu kaikille. Turun ammatti-instituutti
-
- Harjoituspankki Mahis, www.mahis.info/wp-content/uploads/2021/02/Mahis-harjoituspankki.pdf
 - Lappeenrannan kaupungin lukiokoulutus, Ryhmänohjaajan työkalupakki, <https://lappeenranta.fi/media/Kimpisen%20lukio/Ryhm%C3%A4nohjaajan%20ty%C3%B6kalupakki%202023.pdf>
 - Leikkiväki, <https://www.leikkivaki.net/keho-ja-mieli/hengitysharjoitukset>
 - Lukion ryhmänohjaajan materiaalimankki, <https://oy.finna.fi/Record/aoe.2036>
 - Mielentervetystalo, www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsy-piirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/17-keho-rennoksi
 - Ryhmärenki, <https://ryhmarenki.fi/tutustuminen-ryhmassa/>
 - School to belong-ohjelma, Helsinki Missio. www.helsinkimissio.fi/schooltobelong/
 - Smart Moves, aivobreikit, taukoliikuntavideot ja tunnin alkuun sopivat aktiviteetit, <https://smartmoves.fi/liiketta-opiskelupaivaan/taukoliikunta/aivobreikit/>, <https://smartmoves.fi/liiketta-opiskelupaivaan/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>, <https://smartmoves.fi/liiketta-opiskelupaivaan/toiminnalliset-opetusmenetelmat/ryhmayttavat-aktiviteetit/#tuntien-alkuun-sopivia-aktiviteetteja>
 - Opinvoimala, opinvoimala.fi
 - Bingolappujen muokattava Canvapohja: bit.ly/bingolaput

Tutustumis- BINGO

Keitä ryhmässä on? Tutustu!

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon asia sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Oma nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

viihtyy metsässä	lempiväri on keltainen	on esikoinen	asuu rivitalossa
perheessä on lemmikki-eläin	kulkee pyörällä kouluun	kävi yläkoulun muualla kuin Turussa	piirtää tai maalaa
pelaa mielellään pesistä	tykkää tutustua uusiin ihmisiin	muistaa ron nimen	on vasen-kätinen
osaa tehdä kärryn-pyörän	pitää enemmän kahvista kuin teestä	osaa sanoa kiitos viidellä eri kielellä	on sisaruksia

Tutustumis- BINGO

Keitä ryhmässä on? Tutustu!

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon asia sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Oma nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

viihtyy metsässä	lempiväri on keltainen	on esikoinen	asuu rivitalossa
perheessä on lemmikki-eläin	kulkee pyörällä kouluun	kävi yläkoulun muualla kuin Turussa	piirtää tai maalaa
pelaa mielellään pesistä	tykkää tutustua uusiin ihmisiin	muistaa ron nimen	on vasen-kätinen
osaa tehdä kärryn-pyörän	pitää enemmän kahvista kuin teestä	osaa sanoa kiitos viidellä eri kielellä	on sisaruksia

Tutustumis- BINGO

Keitä ryhmässä on? Tutustu!

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon asia sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Oma nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

viihtyy metsässä	lempiväri on keltainen	on esikoinen	asuu rivitalossa
perheessä on lemmikki-eläin	kulkee pyörällä kouluun	kävi yläkoulun muualla kuin Turussa	piirtää tai maalaa
pelaa mielellään pesistä	tykkää tutustua uusiin ihmisiin	muistaa ron nimen	on vasen-kätinen
osaa tehdä kärryn-pyörän	pitää enemmän kahvista kuin teestä	osaa sanoa kiitos viidellä eri kielellä	on sisaruksia

Koulunalku bingo

Mitä teit kesälomalla ja mitä muut tekivät?

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon kesätekeminen sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Omaa nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

matkusti ratikalla	nukkui päiväunet	näki kavereita	hyppäsi laiturilta uimaan
kävi puisto- piknikillä	oli kesä- toisä	kävi maa- uimalassa	kalasti
puhui englantia	hyppi trampoo- liinillä	kutoi, virkkasi tai neuloi	luki kirjan/ kirjoja
nukkui teltassa	sup- lautaili tai meloi	näki sateen- kaaren	esiintyi jossakin

Koulunalku bingo

Mitä teit kesälomalla ja mitä muut tekivät?

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon kesätekeminen sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Omaa nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

matkusti ratikalla	nukkui päiväunet	näki kavereita	hyppäsi laiturilta uimaan
kävi puisto- piknikillä	oli kesä- toisä	kävi maa- uimalassa	kalasti
puhui englantia	hyppi trampoo- liinillä	kutoi, virkkasi tai neuloi	luki kirjan/ kirjoja
nukkui teltassa	sup- lautaili tai meloi	näki sateen- kaaren	esiintyi jossakin

Koulunalku bingo

Mitä teit kesälomalla ja mitä muut tekivät?

Kiertele luokassa ja kysele! Kun löydät henkilön, johon kesätekeminen sopii niin kysy hänen nimi ja kirjoita se lokerikkoon. Omaa nimeä ei saa laittaa mihinkään ruudukkoon. Pelataan yksi bingorivi kerrallaan, ensin yksi vaakarivi, sitten kaksi pystyriiviä, sen jälkeen kolme vaakariviä ja viimeisellä kerralla pelataan koko ruudukko täyteen.

matkusti ratikalla	nukkui päiväunet	näki kavereita	hyppäsi laiturilta uimaan
kävi puisto- piknikillä	oli kesä- toisä	kävi maa- uimalassa	kalasti
puhui englantia	hyppi trampoo- liinillä	kutoi, virkkasi tai neuloi	luki kirjan/ kirjoja
nukkui teltassa	sup- lautaili tai meloi	näki sateen- kaaren	esiintyi jossakin

METSÄ BINGO



Metsäbingon tehtäviä voit suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Koita saada bingorivi vaakaan tai pystyyn ennen kuin Savojärvi on kierretty. Jos haluat haastetta niin koita saada tehtyä niin monta kuin pystyt!

kuva: orava	tehtävä: pysähdy hetkeksi ja katsele puiden latvoja	tehtävä: nouki löytämäsi roska ja vie mukanasasi roskiin	kuva: kolme karpäs-sientä
tehtävä: halaa puuta	kuva: oudosti kasvava puu	selvitä kuinka pitkä on Savojärven kierros	kuva: lintuaura
selvitä mikä eläin on kurjenrahkan tunnus	kuva: porukka-selfie)	kuva: pitkospuut, viisi jalkaa ja seitsemän kättä	selvitä kurjenrahkan perustamisvuosi
kuva: hiukset hulmuua	kolme tämän päivän reissua kuvaavaa adjektiivia	tehtävä: katsele järven muotoja hetki hiljaa	selvitä mitkä kunnat ulottuvat vanhalle rajakivelle



METSÄ BINGO



Metsäbingon tehtäviä voit suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Koita saada bingorivi vaakaan tai pystyyn ennen kuin Savojärvi on kierretty. Jos haluat haastetta niin koita saada tehtyä niin monta kuin pystyt!

kuva: orava	tehtävä: pysähdy hetkeksi ja katsele puiden latvoja	tehtävä: nouki löytämäsi roska ja vie mukanasasi roskiin	kuva: kolme karpäs-sientä
tehtävä: halaa puuta	kuva: oudosti kasvava puu	selvitä kuinka pitkä on Savojärven kierros	kuva: lintuaura
selvitä mikä eläin on kurjenrahkan tunnus	kuva: porukka-selfie)	kuva: pitkospuut, viisi jalkaa ja seitsemän kättä	selvitä kurjenrahkan perustamisvuosi
kuva: hiukset hulmuua	kolme tämän päivän reissua kuvaavaa adjektiivia	tehtävä: katsele järven muotoja hetki hiljaa	selvitä mitkä kunnat ulottuvat vanhalle rajakivelle



METSÄ BINGO



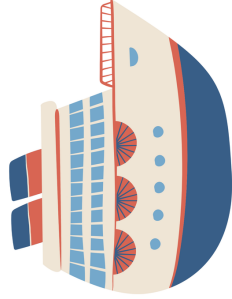
Metsäbingon tehtäviä voit suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Koita saada bingorivi vaakaan tai pystyyn ennen kuin Savojärvi on kierretty. Jos haluat haastetta niin koita saada tehtyä niin monta kuin pystyt!

kuva: orava	tehtävä: pysähdy hetkeksi ja katsele puiden latvoja	tehtävä: nouki löytämäsi roska ja vie mukanasasi roskiin	kuva: kolme karpäs-sientä
tehtävä: halaa puuta	kuva: oudosti kasvava puu	selvitä kuinka pitkä on Savojärven kierros	kuva: lintuaura
selvitä mikä eläin on kurjenrahkan tunnus	kuva: porukka-selfie)	kuva: pitkospuut, viisi jalkaa ja seitsemän kättä	selvitä kurjenrahkan perustamisvuosi
kuva: hiukset hulmuua	kolme tämän päivän reissua kuvaavaa adjektiivia	tehtävä: katsele järven muotoja hetki hiljaa	selvitä mitkä kunnat ulottuvat vanhalle rajakivelle



Haluatko muokata bingopohjaa? Se onnistuu täältä! bit.ly/bingolaput

Laija BINGO



Bingo muodostuu yhdestä suoritetusta vaaka- tai pystyryivistä.

huom! kuvatehtävissä on jonkun/joidenkin ryhmän jäsenen oltava kuvassa ja bongatut tavarat/tiedot tuodaan/kerrotaan lopuksi Annikalle

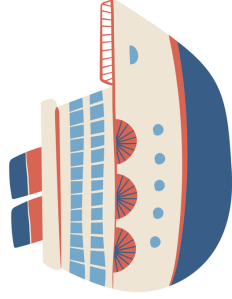
kuva: henkilö-kunnan jäsen	bongaus: servetti	kuva: jotain suoma-laista	kuva: pianisti, trubaduuri tms.
bongaus: pilli	kuva: pallo-meren pallo	bongaus: selvitä laivan valmistus-maa	kuva: karaoke
bongaus: kuka on laivan kapteeni	kuva: koko ryhmän hissiselfie	kuva: jotain italia-laista	bongaus: selvitä laivan valmistus-vuosi
kuva: hiukset hulmuua	kuva: ohi menevä toinen laiva	kuva: esityksen seuraaminen	kuva: Ville Viking



Kun olette saaneet ensimmäisen bingon niin laittakaa kuva bingolapusta ja kuvista Annikalle -> infoan ryhmiä bingosta ja kerron, että siirrytään tekemään kahta bingoa jne.

Pelataan kolmeen bingoon asti!

Laija BINGO



Bingo muodostuu yhdestä suoritetusta vaaka- tai pystyryivistä.

huom! kuvatehtävissä on jonkun/joidenkin ryhmän jäsenen oltava kuvassa ja bongatut tavarat/tiedot tuodaan/kerrotaan lopuksi Annikalle

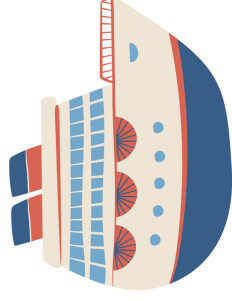
kuva: henkilö-kunnan jäsen	bongaus: servetti	kuva: jotain suoma-laista	kuva: pianisti, trubaduuri tms.
bongaus: pilli	kuva: pallo-meren pallo	bongaus: selvitä laivan valmistus-maa	kuva: karaoke
bongaus: kuka on laivan kapteeni	kuva: koko ryhmän hissiselfie	kuva: jotain italia-laista	bongaus: selvitä laivan valmistus-vuosi
kuva: hiukset hulmuua	kuva: ohi menevä toinen laiva	kuva: esityksen seuraaminen	kuva: Ville Viking



Kun olette saaneet ensimmäisen bingon niin laittakaa kuva bingolapusta ja kuvista Annikalle -> infoan ryhmiä bingosta ja kerron, että siirrytään tekemään kahta bingoa jne.

Pelataan kolmeen bingoon asti!

Laija BINGO



Bingo muodostuu yhdestä suoritetusta vaaka- tai pystyryivistä.

huom! kuvatehtävissä on jonkun/joidenkin ryhmän jäsenen oltava kuvassa ja bongatut tavarat/tiedot tuodaan/kerrotaan lopuksi Annikalle

kuva: henkilö-kunnan jäsen	bongaus: servetti	kuva: jotain suoma-laista	kuva: pianisti, trubaduuri tms.
bongaus: pilli	kuva: pallo-meren pallo	bongaus: selvitä laivan valmistus-maa	kuva: karaoke
bongaus: kuka on laivan kapteeni	kuva: koko ryhmän hissiselfie	kuva: jotain italia-laista	bongaus: selvitä laivan valmistus-vuosi
kuva: hiukset hulmuua	kuva: ohi menevä toinen laiva	kuva: esityksen seuraaminen	kuva: Ville Viking



Kun olette saaneet ensimmäisen bingon niin laittakaa kuva bingolapusta ja kuvista Annikalle -> infoan ryhmiä bingosta ja kerron, että siirrytään tekemään kahta bingoa jne.

Pelataan kolmeen bingoon asti!