



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

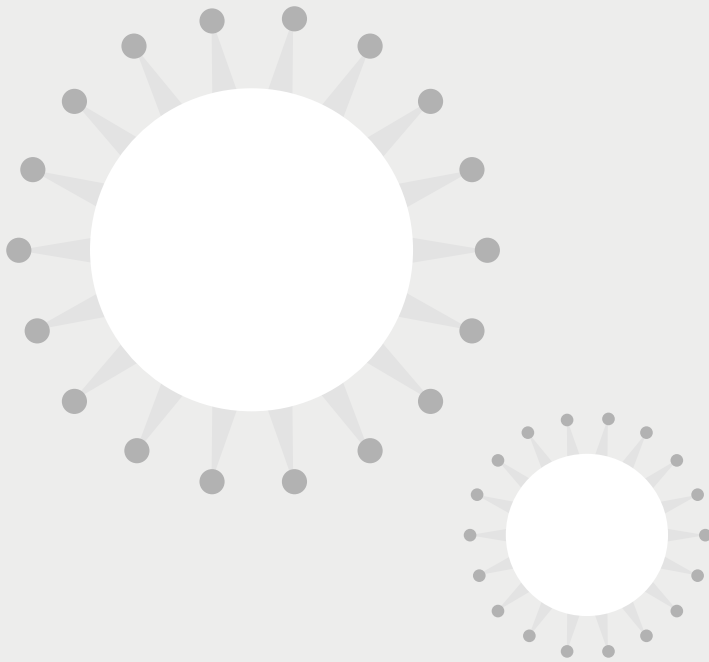


MLL MÄNNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

NUORTEN
AKATEMIA

Meidän projekti!

Opettajan materiaali toiselle asteelle

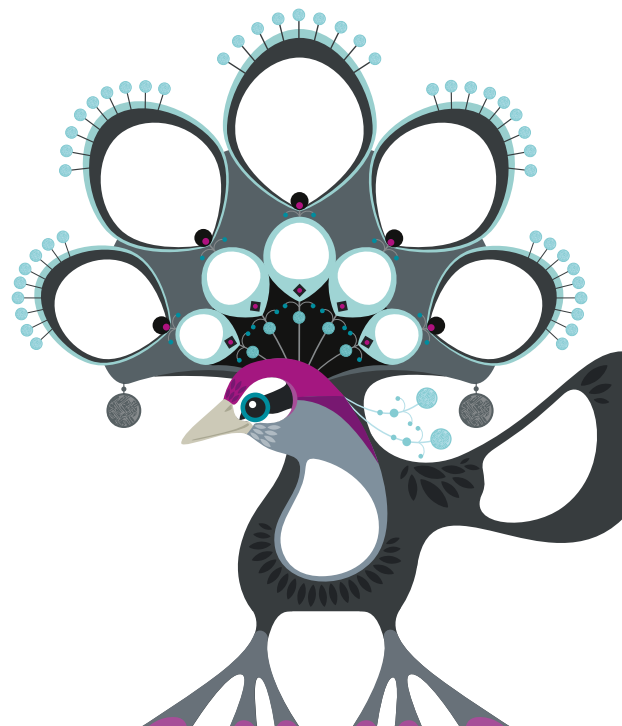


Meidän projekti! – Opettajan materiaali toiselle asteelle

Julkaisijat	Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) ja Nuorten Akatemia Toinen linja 17, 00530 Helsinki mll.fi, nuortenakatemia.fi
Käsikirjoitus	Liisa Kilpiäinen, Niina Helakorpi ja Jenni Helenius, MLL Anna Vilen, Viivi Ylönen, Maija Vuorjoki ja Nina Lehtonen, Nuorten Akatemia
Kiitokset	Yhteistyöoppilaitokset Ohjausryhmä Leo Stranius (pj. 2018–19), Kansalaisareena, Elina Varjonen (pj. 2020), Kansalaisareena, Heikki Vuojakoski (vpj.) Nuorten Akatemia, Jenni Helenius (siht.), MLL, Marie Rautava, MLL, Katri Halonen, Osuma-hanke / Metropolia Ammattikorkeakoulu, Adele Nurmela, Sakki ry., Annukka Sorjonen, Stadin Ammattiopisto, Marika Lindroth, ELY-keskus
	Artikkelit Heikki Vuojakoski, toiminnanjohtaja, Nuorten Akatemia Hanna Vehviläinen, viestintäkoordinaattori, Liikkuva koulu -ohjelma Kaisa Vuorinen, KM, erityisopettaja, tohtoritutkija, Helsingin yliopisto Tiitta Rauhala, hankepäällikkö, Smart Moves -hanke, UKK-instituutti Elina Varjonen, toiminnanjohtaja, Kansalaisareena ry. Liisa Kilpiäinen, suunnittelija, MLL Lotta Pakanen, asiantuntija ja Virpi Markkanen, asiantuntija, Opintokeskus Sivis
	Materiaalin kommentoijat Arto Kestilä, Tampereen seudun ammattiopisto Tredu Tommi Närhi, Suomen Nuorisopisto Paukkula
	Harjoitus Opitun tunnustaminen Kaisa Vuorinen, KM, erityisopettaja, tohtoritutkija, Helsingin yliopisto
Kuvakortit	VALLI ry:n ja Kehitysvammaliiton Selkokeskuksen Maahanmuuttajat ja ikäihmiset yhdessä -hankkeen aikana tuotettu opas "Sinä voit olla vapaaehtoinen!". Kortit löytyvät kokonaisuudessaan osoitteesta selkokeskus.fi.
Kuvat	Cristian Hallivuori
Graafinen ilme ja taitto	Kirsti Pusa
Taitto, s. 37–38, 43, 45, 51	Marika Tossavainen
Paino	Plusprint 2020

Sisällys

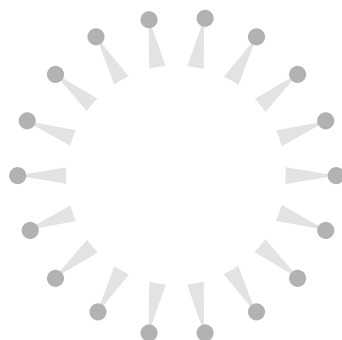
Opettajalle.....	4
Opiskelijoiden projekti.....	5
Kurssin sisältö.....	6
Osallisuus syntyy vain vuorovaikutuksessa.....	7
Kurssin runko.....	8
1. päivä: MIKÄ HOMMA?.....	9
2. päivä: NYT TEHDÄÄN!.....	19
3. päivä: MITEN MENI?.....	29
Liite 1. Projektijulistepohja	
Liite 2. Harrastaen tutuksi	
Liite 3. Vapaaehtoistyö sopii kaikille -kuvakortit	
Liite 4. Mikä homma?	
Liite 5. Nyt tehdään!	
Liite 6. Toimi näin, kun olet vapaaehtoinen -kuvakortit	
Liite 7. Esimerkkikirje toimintapaikalle	
Liite 8. Miten meni?	
Liite 9. Todistus pohja	



Meidän projekti! – Vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektit osaksi opintoja -hanke (2018–20) kehitti vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektikursseja. Hankkeessa kurssit suunnattiin erityisesti ammatilliseen koulutukseen valmentavaan koulutukseen (VALMA). Kursseja kehitettiin myös opitun tunnistamisen ja tunnustamisen välineiksi.

Projektien tavoitteena oli opettaa nuorille tiimityötä, vaikuttamista, vuorovaikutustaitoja ja pystyvyyden kokemusta. Nuorten vapaaehtoistoiminnan projektit toteutettiin paikallisesti tai verkkovapaaehtoisprojekteina MLL:n Nuortennetissä.

MLL toteutti projektin yhteistyössä Nuorten Akatemian kanssa. Projektiin osallistuivat Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia (Espoo), Koulutuskeskus Salpaus (Lahti), Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia (Jämsä), Vantaan ammattiopisto Varia (Vantaa), Stadin ammattiopisto (Helsinki), Suomen Nuoriso-opisto Paukkula (Mikkeli) ja Tampereen seudun ammattiopisto Tredu (Tampere). Meidän projekti! Vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektit osaksi opintoja -hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja sitä koordinoi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (ELY).



Opettajalle

Työelämätaidot, kuten tiimityötaidot, vuorovaikutustaidot ja projektimaisen työtavan ymmärtäminen ovat tärkeä osa toisen asteen opintoja. Erilaisissa käytännön kokeiluissa, kuten työharjoitteluissa, nuoret usein oivaltavat, mihin opiskellut asiat liittyvät. Projektien toteuttaminen yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa antaa mahdollisuuden harjoitella tiimityötä sekä antaa ja saada palautetta aikuisten ohjauksessa.

Vapaaehtois- ja harrastustoiminta tarjoaa toisen asteen oppilaitosten opiskelijaryhmille monipuolisesti erilaisia mahdollisuuksia projektien tekemiseen. Projektilla tarkoitetaan tässä materiaalissa kokonaisuutta, johon kuuluu koko projektin kaari, alun tavoitteiden pohtimisesta itse toimintaan ja lopussa opitun tunnistamiseen ja tunnustamiseen.

Opiskelijoiden projekti voi olla kertaluontoinen tempaus tai useamman kerran toteutettava sarja toimintoja. Projekti voi tuottaa jotain uutta tai projektissa voidaan hyödyntää jo olemassa olevia materiaaleja ja toimintakokonaisuuksia.

Projektia suunnitellessa on tärkeää varata riittävästi aikaa nuorten omille ideoille ja kiinnostuksen kohteille. Näin jokainen osallistuja pääsee projektin aikana hyödyntämään omaa osaamistaan ja kokee ryhmän yhteisen toiminnan myös itselleen merkityksellisenä. Jos projekti ei tunnu omalta, se saattaa jäädä kesken.

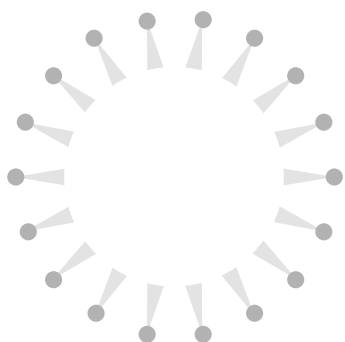
Ennen projektin aloittamista on hyvä hieman avata vapaaehtois- ja harrastustoiminnan monipuolista kenttää nuorille. Opiskelijoiden projekteja voi toteuttaa myös yhdessä esimerkiksi järjestöjen, seurojen tai erilaisten palvelutoimintapaikkojen kanssa. Vapaaehtoistoiminnassa yleisimpiä muotoja ovat erilaiset ulkoilussa avustamiset ja pienet toimintatuokiot ikäihmisten parissa sekä lipaskeräyksiin osallistuminen. Nämä antavat kuitenkin hyvin kapean kuvan nuorille vapaaehtoistyöstä ja projektin tekemisestä.

Monen nuoren elämään on voinut kuulua esimerkiksi harrastus, joka on sisältänyt vapaaehtoistoimintaa omissa seurassa. Joskus vapaaehtoistoiminta on niin normaali osa arkea, ettei sitä edes välttämättä ymmärretä vapaaehtoistoiminnaksi. Näiden teemojen avaaminen ja pohtiminen ja jopa uusien toimintamuotojen keksiminen on hyvä tapa lähteä keskustelemaan vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektien toteuttamisesta.

Moni nuori voi miettiä vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa, miksi mitään tulisi tehdä ilmaiseksi. Mitkä ovat sen hyödyt? Vaikka vapaaehtoistyöstä ei saa palkkaa, se tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi auttaa muita, tutustua uusiin ihmisiin, osallistua oman paikkakunnan toimintojen kehittämiseen, harrastaa jotain kivaa, oppia uusia asioita tai hankkia kokemusta, josta on hyötyä esimerkiksi työhauussa.

Tämä julkaisu sisältää ohjeet opettajalle tai muulle nuorten projektia ohjaavalle henkilölle kolmelle kurssipäivälle. Päivät kulkevat nimillä "Mikä homma?", "Nyt tehdään!" ja "Miten meni?". Niiden aikana ohjaaja tutustuu nuorten kiinnostuksen kohteisiin, auttaa nuoria löytämään omia vahvuuksiaan, uusia harrastus- ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia sekä seuraa nuorten projektin valmistelua ja toteutusta.

Onnea ja iloa projekteihin!



Opiskelijoiden projekti

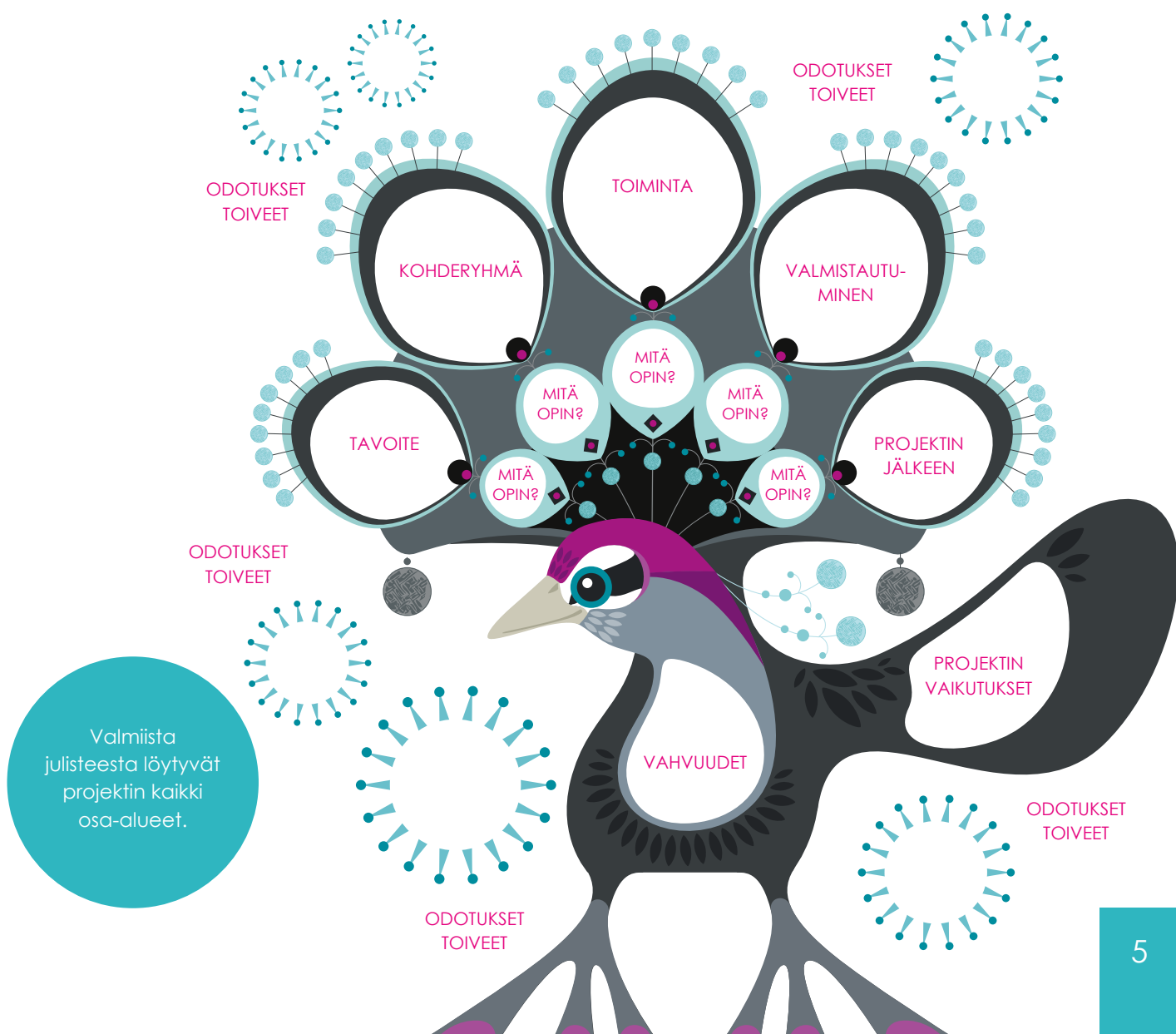
Kun projekti aloitetaan, ensimmäiseksi sovitaan, kuinka paljon aikaa siihen on käytettävissä osana opetussuunnitelmaa. Projektin voi toteuttaa yksittäisenä tempauksena, esimerkiksi kehitysvammaisten toimintatuokiona tai vaikkapa perunannostona mielenterveysyhdistyksen puutarhalla. Projekti voi olla myös osa jotain isompaa kokonaisuutta, kuten esimerkiksi toimintailltapäivien sarja palvelutalolla tai uuden verkkosivukokonaisuuden suunnittelu ja toteutus.

Kurssimateriaali sisältää ohjeet kolmelle päivälle, joista jokainen kestää on noin 4 tuntia. Kuhunkin päivään on sisällytetty muutama tutustumis- tai ryhmäytymisharjoitus ryhmän lämmittelyä varten.

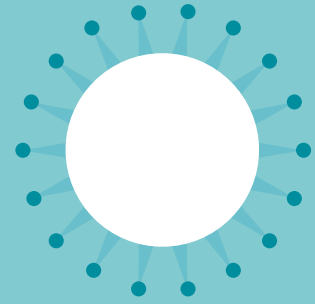
Koska osallistujajoukkoon mahtuu monenlaisia opiskelijoita, heille on hyvä kertoa, että toiminnallisiin harjoituksiin osallistutaan aina oman uskalluksen mukaan. On kuitenkin tärkeää, että kaikki ovat mukana vähintään harjoitusta seuraamalla. Oppaan harjoitukset toimivat myös hiljaisempien, syrjäanvetäytyvien tai kielellisiä haasteita kokevien opiskelijoiden kanssa. Silloin lämmittelyyn on hyvä käyttää reilusti aikaa sekä hyödyntää erilaisia kuvia ja sanakortteja.

Projektin suunnittelun tukena toimii projektijuliste. Siihen kirjataan niin tekijöiden vahvuudet, projektin kaari, opitut asiat kuin projektin vaikutuksetkin. Jokaisessa projektissa täytetään yksi juliste.

Julisteen (liite 1) voi tulostaa osoitteesta mll.fi/aineistokirjasto -> Meidän projekti.



Kurssin sisältö



1.
päivä

MIKÄ HOMMA?

Nuoret tutustuvat vapaaehtoistoiminnan ja harrastusten merkitykseen. Pohtivat omia vahvuuksiaan ja mitä haluaisivat oppia projekteissa.

2.
päivä

NYT TEHDÄÄN!

Nuoret pohtivat, millaisen projektin tai projekteja aikovat toteuttaa. Tehdään projektisuunnitelma.

3.
päivä

MITEN MENI?

Nuoret arvioivat toteutusta: Mikä oli hauskaa? Mikä vaikeaa? Mitä opittiin? Miten voin viedä jotain oppimaani tulevaisuuteen? Kiitosjuhla.

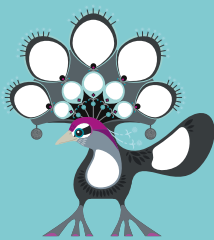
Tämän lisäksi projektiin kuuluu toisen ja kolmannen päivän väliin itse toiminta, toteutustavan mukaan muutaman tunnin tai jopa useamman päivän mittaisena.

Opettaja, mieti ennen projektin alkua:

Teettekö ryhmässänne yhteisen projektin vai useampia pienempiä projekteja? Millainen ohjaustapa ja millainen projekti toimii parhaiten sinun ryhmällesi?

Millä keinoin ja missä määrin voit vastuuttaa nuoria projektiin? Jos nuoret tarvitsevat aikuisen käynnistämään projektin ja ohjaamaan sen kulussa, on hyvä toimia mahdollistajana, kuitenkin ottamatta liikaa roolia projektin sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa.

Jos ryhmä on hyvin itseohjautuva, voit hyödyntää oppaasta löytyviä "opiskelijoiden ohjeita". Niillä voit vastuuttaa nuoria etenemään projektissaan. Tällöin nuoret ottavat projektien toteutuksesta omiin valmiuksiinsa suhteutettuna sopivasti vastuuta ja aikuisen rooli vaihtelee joko vahvasta ohjauksesta kevyempään mahdollistamiseen.



Liitteistä löydät opiskelijoille jaettavat harjoitukset. Niiden tarkoitus on innostaa ja tukea opiskelijoita ottamaan vastuuta projektista ja tekemään siitä omannäköisensä. Nämä kohdat on merkattu julkaisuun projektijulisteen kuvalla.

Osallisuus syntyy vain vuorovaikutuksessa

Osallisuus on mahdollisuutta ilmaista mielipiteitään, toimia ja vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja saada aikaan muutosta. Toisaalta osallisuus on kokemus yhteisöön kuulumisesta sekä omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä, toimimista ja kuulluksi tulemistä omana itsenään ja mahdollisuus saada vastuuta. Osallisuus vahvistaa luottamusta muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan, mikä ehkäisee syrjäytymistä, polarisoitumista ja radikalisoitumista.

Osallistavat toimintatavat asettavat ohjaajan tai opettajan haastavaan ja jopa epämukavaan tilanteeseen: menee aikaa, välillä harhaudutaan polulta ja lopulta saatetaan päätyä "väärään" lopputulokseen. Osallistavilta ohjaajilta tai opettajilta vaaditaan kykyä kestää epävarmuutta ja sopeutua jatkuvaan muutokseen. Nuorten osallisuus edellyttää aikuiselta syvää uskoa siihen, että yhdessä tekemällä ja vuorovaikutteisesti toimimalla saadaan parempi ja kestävämpi lopputulos - syvempi jälki.

Kun nuoren osallisuutta ja toimijuutta edistetään käytännön vuorovaikutustilanteessa, tärkeimpänä välineenä ovat ohjaajan tai opettajan tekemät avoimet laadukkaat kysymykset, joihin etsitään yhdessä vastauksia. Vastauksien etsimistä helpottavat toiminnalliset menetelmät. Toiminnallisten menetelmien käyttäminen vaatii ryhmän, jossa nuoret kokevat olevansa turvassa.

Mistä tietää, että ryhmä on osallistava? Sen tietää siitä, että nuoret ottavat vastuuta itse, he kyseenalaistavat ja palkitsevat itsenäisesti. Ryhmä on koko ajan liikkeessä ja uusia ajatuksia tai ideoita syntyy jatkuvasti. Ihmiset kokevat olonsa turvalliseksi ja uskaltavat sanoa mielipiteensä.

Heikki Vuojakoski, toiminnanjohtaja, Nuorten Akatemia



Kurssin runko

Kurssin runko rakentuu kolmesta päivästä: 1) MIKÄ HOMMA? 2) NYT TEHDÄÄN! ja 3) MITEN MENI?

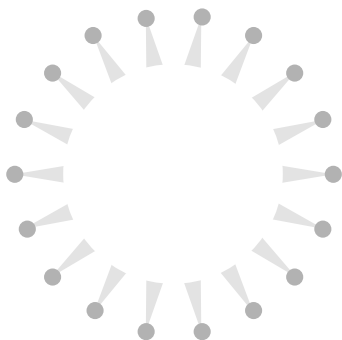
Kullekin kurssikerralle on koottu harjoitusideoita noin 4 tunnin ajaksi. Tehtäviin on merkitty arvio niiden kestosta, joka vaihtelee ryhmän koon ja keskusteluaktiivisuuden mukaan. Toisen ja kolmannen päivän välissä toteutetaan ryhmän suunnittelema harrastus- tai vapaaehtoisempaus.

Kunkin kurssikerran tavoite on merkitty kurssirunkoon. Keskustelulle ja nuorten kuuntelemiselle kannattaa varata aikaa. Kun ohjaat keskustelua, kysele nuorten näkemyksiä niin, että he voivat kertoa kokemuksiaan asiasta, joka on tarkoitus oppia.

Toiminnallisissa harjoituksissa ei yleensä ole oikeita tai väriä vastauksia tai tiettyä tapaa tehdä jokin asia. On hyvä huomioida, että jokainen saa tehdä harjoituksessa sen verran kuin uskaltaa. Kaikkien osallistuminen toimintaan jollain tavalla on kuitenkin tärkeää.

Nuorten kouluttamisessa on usein kahdenlaisia tavoitteita, joista toiset ovat asia- ja toimintapainotteisia ja toiset tunne- ja kokemuspainotteisia. Myös tehtävistä osa suuntautuu itse projektien toteuttamiseen ja osa nuorten omien vahvuuksien tunnistamiseen ja osallistujien ryhmäyttämiseen.

Asia- ja toimintapainotteiset harjoitukset on merkitty merkillä ✨ ja tunne- ja kokemuspainotteiset merkillä 💖.





1.
päivä

MIKÄ HOMMA?

Asia- ja toimintapainotteiset harjoitukset on merkitty materiaaliin ❄️ ja tunne- ja kokemuspainotteiset 💖 -merkein.

- 💖 Liiku, jos...
- 💖 Katset kohtaat
- 💖 Viisi asiaa minusta
- ❄️ Unelmien harrastus
- ❄️ Tulta päin – kohti vapaaehtoistoimintaa
- ❄️ Mikä on projekti?
- ❄️ Odotukset projektille
- 💖 Vahvuuteni
- 💖 Fiilisrinki

TAVOITE

Selvittää omia vahvuuksia, pohtia vapaaehtois- ja harrastustoiminnan muotoja, merkitystä ja mahdollisuuksia.

Liiku, jos...

Tavoite: Pohtia osaamista ja saada tietoa osallistujien vahvuuksista ja mielenkiinnon kohteista.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Väittämät mietittynä sen mukaan, mitä ohjaaja ennakkoon ryhmästä tietää.
Kesto: 10 minuuttia.

Ohje: Harjoitus tehdään rivissä tai piirissä, halutessa silmät kiinni.
Jos osallistuja on samaa mieltä ohjaajan väittämän kanssa, hän liikkuu sovitulla tavalla.
Yhdessä ryhmän kanssa voidaan sopia kaikille miellyttävä ja sopiva liike.

Harjoitus on erinomainen tapa saada lisätietoa sellaiselta ryhmältä, jolla on haasteita suullisessa ilmaisussa tai jossa osallistujat eivät uskalla kertoa omaa mielipidettään. Harjoitus sopii esimerkiksi tilanteeseen, jossa mietitään, millaisista harjoituksista osallistujat pitävät tai millaiseen vapaaehtoistyöhön he voisivat olla sopivia. Liikkeen suuruutta muuttamalla voi ilmaista mielipiteen voimakkuutta: kokonaan kyykyssä oleva on täysin samaa mieltä, vain pienesti niiaava hieman samaa mieltä.

Väittämät voivat olla esimerkiksi:

- Tykkään esiintyä.
- Pidän lasten kanssa leikkimisestä.
- Pidän eläimistä.
- Tykkään kirjoittamisesta.

Katseet kohtaavat

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutusta ja sanatonta viestintää.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: –
Kesto: 20 minuuttia.

Ohje: Osallistujat seisovat piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsottuaan hetken hän siirtää katseensa seuraavaan ja taas seuraavaan ja niin edelleen. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, he eivät siirräkään katsettaan eteenpäin, vaan vaihtavat sanoja käyttämättä, yhteisestä sopimuksesta paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta.

Harjoituksen päätyttyä on hyvä keskustella, miltä harjoitus tuntui. Mitä ajatuksia se herätti? Voitte keskustella myös suomalaisesta kulttuurista ja katseen merkityksestä, esimerkiksi harjoittelu- tai työpaikkaa hakiessa, tai siitä, miksi harjoitus helposti herättää naurua tai miten tärkeää on tunne siitä, että sinut on huomattu.

On hyvä muistaa, että silmiin katsominen ei aina ole helppoa. Harjoitukselle ja keskustelulle kannattaa varata aikaa. Jos silmiin katsominen ei onnistu, harjoituksen ohjaajan ei tarvitse ajatella, että harjoitus epäonnistui. Silmiin katsomisen lisäksi voi harjoitella sanatonta viestintää, esimerkiksi miten pystyy nyökkäämällä osoittamaan, että on huomannut toisen viestin.

Viisi asiaa minusta

Tavoite: Kertoa itsestä ja tutustua muihin.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Kyniä ja paperia.
Kesto: 30 minuuttia.

Ohje: Osallistujat kirjoittavat jokainen omalle paperille viisi asiaa itsestään yhdellä tai kahdella sanalla. Sanat voivat kuvata esimerkiksi kiinnostuksen kohteita tai asioita, joista pitää. Esimerkiksi koira, dekkarit, trampoliini, metsä ja matkakuume. Sanojen tulee olla sellaisia, että voit kertoa niiden avulla jotain itsestäsi muille.

Kun kaikilla on sanat paperilla, lähdetään liikkeelle. Etsitään pari ja vaihdetaan lappuja. Molemmat saavat kysyä yhdestä sanasta enemmän ja keskustella muutaman minuutin. Tämän jälkeen otetaan oma lappu takaisin ja etsitään seuraava keskustelukumppani. Tarkoituksena päästä juttelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi voidaan muodostaa piiri ja jokainen saa kertoa vielä yhden valitsemansa asian omasta lapustaan.

Harjoituksessa voi opetella myös esittäytymistä uudelle parille. Lisäksi sanoja voi olla eri määrä ja ne voivat liittyä johonkin tiettyyn teemaan, esimerkiksi kouluun. Teemoja voi olla myös useampi, yksi sana voi liittyä harrastuksiin, yksi työhön, yksi perheeseen ja niin edelleen.

Harrastaen tutuksi

Tavoite: Pohtia omia haaveita, vahvuuksia ja kehittymisen paikkoja sekä löytää harrastusmahdollisuus, tutustua harrastuspaikkaan ja esitellä se.
Tila: Luokkahuone tai vastaava ja mahdollisuus lähteä ulos.
Tarvikkeet: Jokaiselle Harrastaen tutuksi (liite 2) tulostettuna, kynä ja puhelin. Apuna voi käyttää Google Maps -sovellusta, jos se löytyy älylaitteesta.
Kesto: 75 minuuttia.

Ohje: Opiskelijat täyttävät ensin itsenäisesti Harrastaen tutuksi -liitteestä Unelmakartan. Sen jälkeen he valitsevat pareittain muutaman kilometrin säteeltä harrastuspaikan, johon haluaisivat tutustua tai josta haluaisivat muille kertoa. Harrastuspaikka voi olla mikä tahansa järjestettyä harrastustoimintaa (esimerkiksi teatteri, tanssikurssi, soitonopetus, uimahalli, partio) tai omaehtoista harrastustoimintaa (esimerkiksi kirjasto, kuntosali, pururata, geokätkeily) mahdollistava paikka.

Opiskelijat käyvät kohteessa, ottavat siitä valokuvan älylaitteella ja kirjoittavat liitteeseen kuvauksen valitsemastaan paikasta. Lisäksi he voivat hakea harrastuspaikan osoitteen Google Mapsin avulla kohteessa ollessaan tai esimerkiksi reitin oppilaitoksesta harrastuspaikkaan reittisovelluksen avulla.

Tulokset esitellään koko ryhmälle, jolloin jokaisella on mahdollisuus kuulla uusista harrastuksista ja saada paikan osoite- ja reittitiedot.

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä Liikkuva opiskelu -ohjelmalla

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn. Liikkumista lisäämällä edistetään opiskelijoiden oppimista, jaksamista ja tulevaa työkykyä. Lisäksi liikkuminen on keino edistää opiskelijayhteisön viihtyisyyttä sekä lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toisen asteen opiskelijoista liikkuu suositusten mukaan vain noin joka neljäs. Joka viides opiskelija liikkuu erittäin vähän. Paikallaanolon määrä kasvaa iän myötä ja on lukiolaisilla jo 75 prosenttia koko valveillaoloajasta. Valtaosa opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän ja toivoisi vaihtoehtoisia tapoja istumiselle.

Valtakunnallisen Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Tavoitteiden toteuttamiseksi oppilaitoksissa kehitetään aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria ja lisätään opiskeluyhteisön liikkumismahdollisuuksia. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivista toimintakulttuuria omalla tavallaan.

Liikkuva opiskelu -ohjelma tarjoaa tutkittua tietoa ja hyviä käytäntöjä, joilla lisätään liikettä opiskelijoiden jokaiseen päivään. Ohjelma auttaa oppilaitosten henkilöstöä opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämisessä. Liikkuva opiskelu -ohjelma käynnistyi vuonna 2017. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes. Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva opiskelu -ohjelman lisäksi peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma ja varhaiskasvatuksen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma. Oppilaitokset voivat rekisteröityä maksutta Liikkuva opiskelu -ohjelmaan. Ideoita toiminnan toteutukseen sekä tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja materiaaleista saa ohjelman verkkosivuilta liikkuvaopiskelu.fi, uutiskirjeestä sekä Facebook-sivulta.

Hanna Vehviläinen, viestintäkoordinaattori, Liikkuva koulu -ohjelma

VINKKEJÄ!

Gradian VALMA-opiskelijat ovat olleet aktiivisesti mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa, johon kuuluu muun muassa välituntiliikuntaa, liikuntahaasteita ja mahdollisuus lainata liikuntavälineitä. Lisää ideoita aktiivisempiin opiskelupäiviin: liikkuvaopiskelu.fi/ideat



Tulta päin – kohti vapaaehtoistoimintaa

Tavoite: Ymmärtää, mitä vapaaehtoistoiminta on ja etsiä syitä vapaaehtoisena toimimiseen.

Tila: Luokkahuone tai vastaava.

Tarvikkeet: Pieniä merkkejä (palloja, post-it-lappuja, kyniä)
sekä Vapaaehtoistyö sopii kaikille -kuvakortit (liite 3)

Kesto: 45 minuuttia.

Ohje: Ryhmästä valitaan yksi opiskelija esittämään palokuntaa, loput ovat tulipaloja. Tulipalot levittävät yhtä aikaa tulta (merkkejä) yksi tuli kerrallaan ympäri luokkahuonetta. Palokunta yrittää kerätä tulta (merkkejä) ja saa hakea aina kolme tulta kerrallaan pois ja kuljettaa ne sovittuun paikkaan sammutettavaksi.

Aluksi tehtävä on mahdoton, tulta tulee liikaa.

Tämän jälkeen palokunta saa apua ja puolet tulipaloista valitaan vapaapalokuntalaisiksi, jotka voivat ottaa yhden palon kerrallaan kuljetettavaksi sammutuspaikkaan. Tilanne rauhoittuu selkeästi. Miksi?

Käykää lyhyt keskustelu ryhmässä ja kerro samalla, mikä on vapaapalokunta, jos se ei ole opiskelijoille selvä. Vapaapalokuntalaiset eivät ole ammattilaisia, mutta tärkeässä roolissa. Tätä on usein vapaaehtoistyön rooli myös suomalaisessa yhteiskunnassa.

Keskustelun jälkeen jaa opiskelijat pienryhmiin ja anna heille muutama Vapaaehtoistyö sopii kaikille -kuvakortti (liite 3). Pyydä ryhmäläisiä ensin miettimään kuvien perusteella, mitä niissä vapaaehtoistoiminnasta kerrotaan, apuna voi käyttää korttien tekstejä. Käykää sitten pienryhmä kerrallaan kaikki kortit läpi koko ryhmän kesken.

Mikä on projekti?

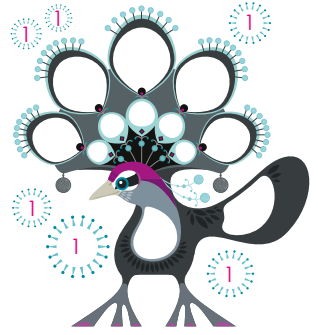
Tavoite:	Ymmärtää, mikä on projekti ja sen keskeisimmät ominaisuudet sekä muodostaa projektiryhmät.
Tila:	Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet:	–
Kesto:	20 minuuttia.

Ohjeet:	<p>Ohjaaja kertoo muutamia asioita projekteista ja projektien tekemisestä. Apuna voi käyttää esimerkiksi seuraavaa listaa:</p> <ul style="list-style-type: none">– Projektilla on aina alku ja loppu.– Projektilla on tavoite, usein myös osatavoitteita.– Projektia varten on hyvä tehdä vähintään suunnitelma, budjetti ja aikataulu.– Projektissa on erilaisia vastuualueita ja jokaiselle on hyvä löytyä oma tehtävä tai vastuualue.– Projektia arvioidaan sen päätyttyä.
----------------	---

Kysy, osaavatko osallistujat nimetä tekemiään projekteja esimerkiksi koulussa, harrastuksissa tai omaksi ilokseen. Voisiko esimerkiksi kesäloman uintiretken suunnittelu olla pienimuotoinen projekti? Uintiretken suunnittelussa täytyy miettiä esimerkiksi, miten uimaan mennään, kuka lähtee mukaan, otetaanko eväitä, ostetaanko paikanpäältä jäätelöt, entä jos retkipäivänä sataa. Harva ajattelee uintiretkeä projektina, mutta siitäkin löytyy projektin tekemisen ominaisuuksia.

Muodostakaa lopuksi projektiryhmät tai tehkää päätös koko ryhmän yhteisestä projektista. Ryhmät voi jakaa sattumanvaraisesti tai esimerkiksi samasta teemasta kiinnostuneet voivat muodostaa oman ryhmän. Koko ryhmällä voi olla myös yhteinen tavoite, esimerkiksi toimintapäivä palvelutalossa. Pienemmät tiimit voivat tehdä osatavoitteita, esimerkiksi suunnitella yksittäisen toimintatuokion palvelutalon asukkaille.

Odotukset projektille



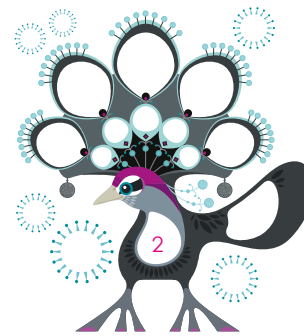
- Tavoite:** Kirjata osallistujien odotuksia ja unelmia (pien)ryhmän projektijulisteeseen.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** Kyniä, projektijulistepohjia yksi / projektiryhmä (liite 1).
- Kesto:** 20 minuuttia.

Ohje: Osallistujat pohtivat ja kirjaavat projektijulisteeseen asioita, joita odottavat projektilta. Niitä voi miettiä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mitä haluat oppia? Mitkä asiat sinua kiinnostavat? Millaisia kokemuksia odostat? Mitä haluaisit projektissa tehdä? Pohdinnat kirjataan projektijulisteeseen valkoisiin palloihin linnun ympärillä (1).

Kirjoittakaa julisteeseen myös ryhmäläisten nimet, jotta muistatte ryhmäjaot myöhemmin.

Tämän harjoituksen ohjeen voit jakaa suoraan osallistujille (liite 4).

Vahvuuteni



- Tavoite:** Selvittää ja kirjata ryhmän vahvuuksia.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Projektijulisteet, kyniä, vahvuuskortteja.
Kesto: 30 minuuttia.

Ohje: Odotusten kirjaamisen jälkeen pohditaan oman projektiryhmän vahvuuksia. Omien vahvuuksien tunnistaminen voi olla haastavaa, joten voitte käyttää apuna erilaisia vahvuuskortteja. Netistä vahvuuskortit-hakusanalla löytää niin maksuttomia tulostettavia kuin ostettaviakin vahvuuskortteja. Esimerkiksi Kansalaisareenan Jeesaan-hankkeen maksuttomat vahvuuskortit löytyvät osoitteesta kansalaisareena.fi tai Positiven maksulliset vahvuuskortit osoitteesta positive.fi.

Vahvuusharjoituksessa pohditaan vahvuuksia seuraavien kysymysten avulla: Millainen minä olen? Mitä taitoja minulla on? Projektia suunniteltaessa on hyvä tunnistaa omat vahvuudet, jotta niitä voi hyödyntää projektissa. Ryhmästä voi löytyä monenlaisia vahvuuksia, joista on projektissa hyötyä.

Vahvuuskortit levitetään pöydälle ja opiskelijat saavat tutustua niihin. Pyydä jokaista valitsemaan 2–4 itseään kuvaavaa korttia. Vahvuudet esitellään ryhmässä muille, voi myös kertoa enemmän, esimerkiksi miten tai missä tilanteissa tietty vahvuus näkyy omassa elämässä.

Seuraavaksi pohditaan, millaisia vahvuuksia esimerkiksi kaveri, perheenjäsen tai muu sinut tunteva henkilö voisi sinussa nähdä. Ryhmän mukaan voi myös pyytää ryhmäläisiä valitsemaan toisilleen vahvuuskortteja ja esittelemään ne perusteluineen muille. Voitte halutessanne kirjata kaikki vahvuudet julisteiden takapuolelle. Lopuksi valitaan jokaiselta ryhmäläiseltä yksi vahvuus, jota voidaan hyödyntää projektissa. Vahvuudet kirjataan projektijulisteeseen linnun valkoiseen rintaan (2). Näin saadaan näkyviin koko ryhmän vahvuudet.

Tämän harjoituksen ohjeen voit jakaa suoraan osallistujille (liite 4).

Oman suunnan löytyminen alkaa vahvuuksien tunnistamisesta

Jos haluat saada käsiä tekemään, aloita ensin koskettamalla sydämiä.

Mikä on mieleenpainuvien kohtaaminen, jonka muistat lähipäiviltä? Oletko saanut kokea lämpöä vuorovaikutustilanteessa, jossa toinen ihminen on huomionnut sinut ja antanut olemassaolollesi arvon?

Kohtaamiset, joissa annetaan myönteistä palautetta ja tehdään kanssaihminen näkyväksi, kohottavat hetkeksi arjen yläpuolelle ja laajentavat huomiokykyämme. Lopulta kohtaamisen hetki voi olla ohikiitävä, mutta ääneen lausuttujen sanojen voima jää mieleen askartelemaan pidemmäksi aikaa.

Vahvuuksien näkökulmasta keskeistä on aloittaa katsomalla kohti toimivuutta. Se, mihin huomiosi kiinnittyy, kasvaa ja voimistuu. Erityisesti nuoret tarvitsevat ympärilleen välittäviä aikuisia, joiden lähtökohta on onnistumisten polun rakentaminen jokaiselle opiskelijalle.

On hyvä tietää, että meistä jokaisella on lukuisia vahvuuksia. Meillä kaikilla on myös heikkouksia. Se, että emme osaa kaikkea, opi nopeasti epämiellyttäviä juttuja tai että turhaudumme heikkouksiimme, on täysin normaalia. Kannattaa kuitenkin kääntää aktiivisesti katsetta kohti vahvuuksia. Luonteemme vahvuudet ovat myönteisiä ominaisuuksia, joiden käyttäminen motivoi, rakentaa hallinnan tunnetta ja antaa meidän kokea onnistumisia.

Ihmisen luonteen vahvuudet ovat osa persoonallisuutta. Ne kehittyvät, ovat ajan kuluessa muokkautuvia taitokimppuja. Vahvuuksien tunnistaminen ja sanallistaminen ovat ensimmäinen askel kohti oman myönteisen taitopaletin rakentamista ja omien kykyjen realistisen käsityksen kirkastamista. Keskeistä on se, miten nuoren ympärillä toimivat aikuiset näkevät hänet ja mitä asioita nuoresta pidetään kertomisen arvoisina.

Kaikki vahvuudet eivät kukoista ja nouse esille perinteisessä opiskeluympäristössä, esimerkiksi koulussa. Vahvuuksien hienous onkin siinä, miten eri toimintaympäristöissä voimme nähdä aivan uusia puolia toinen toisissamme ja kykenemme tämän tiedon pohjalta vaihtamaan näkökulmaa ja tukemaan ihan jokaista opiskelijaa.

Vahvuudet antavat virtaa tavalliseen päivään ja ne ovat itse asiassa hyvin tavallisia juttuja. Ihmeellistä vahvuuksissa on kuitenkin se, miten niitä käyttämällä ja kehittämällä voi toimia toisten hyväksi ja löytää omaan elämään mielekäästä sisältöä ja merkityksellisyyttä. Opettajien tuleekin aktiivisesti tuoda esiin myönteistä näkökulmaa opiskelijoissa, koska tämä kannattelee erityisesti vaikeina aikoina. Aikuinen voi olla juuri se yksi merkittävä tyyppi, joka näki nuoren mahdollisuudet ja sanoi ne ratkaisevat sanat, jotka kannattelivat ja kohottivat itsetuntoa sekä ennen kaikkea uskoa omaan tulevaisuuteen. Meistä jokainen on positiivisen palautteen arvoinen ja vahvuuksista aloittaminen kannattaa!

Lopuksi; hyvän huomaaminen jokaisessa oppilaassa mahdollistaa hyvinvoinnin, oppimisen ja pienikin kehu tekee näkyväksi ja voitelee samalla ilmapiiriä suotuisaksi muun muassa oppimiselle, muistamiselle ja yhteen liittymiselle. Myönteinen palaute vahvistaa motivaatiota ja saa yrittämään kovemmin, jopa ylittämään eteen tulevia esteitä sisun kautta. Aloita jo tänään kylvämällä pientä hyvää ympäristösi ja todista, miten mielensähyvittäjien porukka kasvaa ympärilläsi.

Kaisa Vuorinen, KM, erityisopettaja, Tohtoritutkija, Helsingin yliopisto

VINKKEJÄ!

Tutustu [positive.fi](https://www.positive.fi)-palveluun, josta löydät vahvuuskortit sekä tietoa positiivisesta kasvatuksesta. Vahvuuskorttien avulla pääset ketterästi bongaamaan omia vahvuksiasi ja opit antamaan oppimista edistävää, positiivista palautetta koko ryhmälle ja opiskelijalle.

Rakenna opiskelijoiden kanssa jokaiselle oma Positiivinen CV, joka visualisoi ydinvahvuudet sekä vahvuuksien kehityksen ja täydentää lukuvuoden arviointia.

Fiilirinki

Tavoite: Yhteinen lopetus, jossa jokainen saa jakaa omat ajatuksensa.

Tila: Luokahuone tai vastaava.

Tarvikkeet: Jokin esine (pallo, keppi, pehmolelu, karkkipussi).

Kesto: 15 minuuttia.

Ohje: Esine kiertää piirissä ja kukin saa sanoa vuorollaan, mitä päivästä jäi mieleen ja millaisia odotuksia on seuraavalle kerralle. Jos kertominen tuntuu vaikealta, kierros voidaan tehdä näyttämällä peukkua fiiliksen mukaan ylös, keskelle tai alas, tai osallistujat voivat vastata opettajan esittämiin kysymyksiin, kuten:

- Mikä oli kivaa?
- Mikä oli jännittävää?
- Mitä oppimaani hyödynnän tulevaisuudessa?

Kaipaatko lisätehtäviä? Nuortennetistä löydät lisää tämän kerran teemoihin sopivia tehtäviä, nuortennetti.fi/tehtavat.



2.
päivä

NYT TEHDÄÄN!

Asia- ja toimintapainotteiset harjoitukset on merkitty materiaaliin ❁ ja tunne- ja kokemuspainotteiset ♥ -merkein.

- ♥ Ryhmä toimimaan!
- ♥ Kuvia auttamisesta
- ♥ Kolmikkyky
- ❁ Avuntarpeen tunnistaminen
- ❁ Vapaaehtoistoiminnan monet muodot
- ♥ Ideoi kannustaen
- ❁ Nyt tehdään!
- ❁ Yhteistyössä on voimaa
- ♥ Fiilisrinki

TAVOITE

Ymmärtää mikä on projekti ja pohtia mitä hyötyä vapaaehtoistoiminnasta ja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta on. Päättää joko kasvokkain tapahtuvasta vapaaehtoistyön projektista tai verkko-projektista.

Ryhmä toimimaan!

- Tavoite:** Lämmitellä kehoa ja aivoja muodostamalla monta erillistä ryhmää ja lopulta ryhmät seuraavaa harjoitusta varten.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** –
- Kesto:** 10 minuuttia.
- Ohjeet:** Kaikki osallistujat seisovat piirissä ja ohjaaja sanoo jonkin tavan, jonka mukaan muodostetaan ryhmiä. Esimerkiksi: Muodostakaa ryhmä "paidan värin mukaan", "kenkätyypin mukaan", "pääasiallisen kulkuvälineen mukaan" ja niin edelleen. Ohjaaja sanoo tapoja sen verran, että saa lopulta sopivankokoiset ryhmät seuraavaan harjoitukseen. Jos ryhmien muodostaminen ei näin luonnistu, voi viimeiseksi sanoa: "Muodostakaa 4–6 hengen ryhmä".

Kuvia auttamisesta

- Tavoite:** Tutustua muihin osallistujiin, jakaa omia kokemuksia ja nostaa esiin auttamisen teema.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** –
- Kesto:** 30 minuuttia.

- Ohje:** Edellisessä harjoituksessa viimeiseksi muodostuneet ryhmät toimivat tämän harjoituksen ryhminä. Jokainen kertoo pienryhmässä jonkun omakohtaisen kokemuksen siitä, kun auttoi toista jossain tilanteessa tai tuli itse autetuksi. Vaikkapa: "Autoin kaveria viime viikolla lukemaan matikan kokeeseen" tai "Hoidin paljon pikkuveljeä silloin, kun äiti oli iltavuorossa".

Näistä jokaisesta kokemuksesta tehdään still- eli pysäytetty kuva käyttämällä jokaista ryhmän jäsentä kuvassa. Kenenkään ei ole tarkoitus esiintyä yksin vaan toimia ryhmässä.

Lopuksi, kun kaikki ovat harjoitelleet kuvat, esitetään ne toisille ryhmille. On hyvä keskustella jokaisesta auttamisen hetkestä lyhyesti ja avata vapaaehtoisuuden käsitettä. Samalla voi keskustella, miltä draamallinen harjoitus tuntui.

Liikahda aina kun mahdollista

Liikkeellä ja liikkumisella on monia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikkumisen on todettu ennaltaehkäisevän tuki- ja liikuntaelinoireita, masennusta, itsetunto-ongelmia sekä sydän- ja aineenvaihduntasairauksien kehittymistä. Tutkimusten mukaan opiskelijat istuvat noin 9–10 tuntia päivässä. Olisi-kin tärkeää saada nuoret liikkeelle sekä arjessa että opiskelupäivän aikana.

Nuorten ja aikuisten liikkumisen suositukset kuvaavat terveyden kannalta riittävän liikunnan vähimmäismäärän. Kumpikin suositus painottaa liikkumisen monipuolisuutta ja säännöllisyyttä. Liikkumista voi kerryttää pitkin päivää arjessa, koulumatkoilla, opiskelupäivän aikana sekä harrastuksissa. Tärkeintä olisi, että jokainen löytää oman tapansa liikkua.

Suosituksissa kehoitetaan pätkimään paikallaanoloa aina kun mahdollista ja liikuskelemaan mahdollisimman usein, vaikka vain pienissä pätkissä. Opiskelupäivän aikaisen liikkumisen on todettu lisäävän tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja oppimista. Opiskelurupeamia tulisikin tauottaa mieluusti puolen tunnin välein esimerkiksi vaihtamalla asentoa tai paikkaa oppitunneilla, pitämällä taukojumppaa tai käyttämällä välillä toiminnallisia opetusmenetelmiä.

Nuoria kehoitetaan liikkumaan vähintään 1–1,5 tuntia päivässä, josta puolet ainakin reippaasti. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa ainakin kolme kertaa viikossa. Aikuisten suosituksessa terveyden kannalta riittävä viikoittainen liikkumisen määrä on joko liikkua reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia sekä kohtaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikkumalla suositusta enemmän saavutetaan enemmän terveyshyötyjä. Samalla on tärkeää saada riittävästi palauttavaa unta.

Tiitta Rauhala, hankepäällikkö, Smart Moves -hanke, UKK-instituutti

VINKKEJÄ!

Smart Moves -hankkeen tavoitteena on lisätä liikettä ja hyvinvointia toiselle asteelle. Hankkeen sivuilta löytyy ilmaisia opetusmateriaaleja hyvinvoinnista ja liikkumisesta. Lisäksi sivuille on koottu tauottamiseen ja liikkeen lisäämiseen soveltuvia tehtäviä sekä toiminnallisia menetelmiä, joita voi käyttää kaikissa oppiaineissa. Tutustu verkkosivuihin ja nappaa monipuoliset vinkit opetukseen smartmoves.fi.

Kolmikyykky

Tavoite: Kokeilla yhteistyötä ja harjoitella vuorovaikutusta.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: –
Kesto: 10 minuuttia.

Ohje: Koko ryhmä seisoo piirissä. Kolme henkilöä on kerrallaan kyykyssä muiden seisoessa. Kun joku kyykyssä olevista nousee, joku toinen menee kyykyyn. Tarkoitus on, että kyykyssä olijat vaihtuvat jatkuvasti ja joustavasti. Koko ryhmä huolehtii siitä, että vain kolme ihmistä on alhaalla yhtä aikaa.

Pohtikaa harjoituksen jälkeen: Mitä ajattelitte harjoituksesta? Oliko harjoitus helppo? Miten yhteistyö sujui? Miten harjoituksessa opittua voisi soveltaa projektissa?

Avuntarpeen tunnistaminen

Tavoite: Tuoda vapaaehtoistyön käsite lähelle nuoren kokemusmaailmaa ja herätellä projekti-ideoita.
Tila: Luokkahuone tai vastaava, koulun tilat ja lähiympäristö.
Tarvikkeet: –
Kesto: 40 minuuttia.

Ohje: Jakaudutaan pienryhmiin, mielellään niihin, joissa varsinaiset projektit tehdään. Jokaisen ryhmän tehtävänä on kiertää koulun tiloja ja lähiympäristöä (mahdollisuuksien mukaan) ja miettiä, minkälaista apua missäkin tarvittaisiin. Ohjeistuksessa voi ohjata kiinnittämään huomiota esimerkiksi ihmisiin, luontoon, tiloihin ja toimipaikkoihin. Lähialueiden kartoitukseen voi käyttää älypuhelimien karttaa.

Apukysymyksiä: Mitä minä tai me ryhmänä voisimme tehdä, jotta asiat olisivat paremmin? Mitä vahvuuksiamme voisimme hyödyntää? Kuka voisi tarvita apua? Missä asiassa? Miltä auttaminen tuntuu? Mitä siitä voi itse saada?

Lopuksi keskustellaan ja käydään läpi ryhmien tekemät huomiot ja kirjataan mahdolliset omaan projektiin liittyvät ideat. Keskustelua voidaan käydä siitä, kuinka pienillä teoilla voi vaikuttaa ja kuinka jokapäiväisissä tilanteissa voi olla avuksi muille.



Vapaaehtoistoiminnan monet muodot

- Tavoite:** Tutustua vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin ja pohtia, mikä voisi olla itselle sopivaa vapaaehtoistointaa.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** Mahdollisuus käyttää tietokoneita tai puhelimia nettiyhteydellä, kyniä ja paperia.
- Kesto:** 45 minuuttia.

- Ohje:** Jakaudutaan pareihin, jo muodostuneisiin projektiryhmiin tai vapaavalintaisiin ryhmiin tilanteen mukaan. Jokainen pari / ryhmä etsii netistä tietoa vapaaehtoistoinnasta. Voitte sopia ryhmän mukaan, millaista tai millä periaatteella tietoa etsitte ja miten se esitellään. Esimerkiksi:
- Millaisia videoita löydät vapaaehtoistoinnasta (löytyy esimerkiksi hakusanoilla vapaaehtoistointa ja vapaaehtoistyö)
 - Mitä vapaaehtoistointaa voi tehdä ulkomailla?
 - Voiko jotain vapaaehtoistointaa tehdä kokonaan verkossa?
 - Millaisia vapaaehtoispaikkoja tarjoavia sivustoja löydätte?
 - Mitä vapaaehtoistointaa voisit kokeilla nykyisessä elämäntilanteessa, entä mitä ehkä joskus myöhemmin? Miksi?
- Kun jokainen pari / ryhmä on etsinyt tietoa 15 minuuttia, käykää läpi kaikkien löytämät tiedot haluamallanne tavalla.

Voit halutessasi kertoa tapausesimerkin vapaaehtoistoiminnan monenlaisista tehtävistä ja rooleista:

Kun sairaala haluaa mummojen kutovan pipoja vastasyntyneille keskosvauvoille, mummoille pitää kertoa, että vauvojen päitä palelee ja että sairaala kaipaa villapipoja. Lisää voi kysyä henkilöltä x.x., jolta saa ohjeet pipojen koosta ja materiaalista. Valmiit pipot lähetetään sitten osoitteeseen x ja mummolle lähetetään kiitoskortti tämän antamaan osoitteeseen.

Pohtikaa: Miksi mummo haluaisi auttaa? Miksi mummon on oleellista saada ohjeet siitä, millainen pipo tehdään? Ketkä hyötyivät projektista? (Vauvat, sairaala, vauvojen vanhemmat ja mummot itse, koska oli kivaa tekemistä. Entä ketkä esimerkissä olivat vapaaehtoisia?)

Suomessa on hyvä olla vapaaehtoistoimijana

Vapaaehtoistoiminnalle on ominaista, että sen lähtökohta on ihmisen oma kiinnostus: mikä motivoi minua, mikä hyväksi haluan toimia, mitä asioita edistää. Vapaaehtoistoiminnan ydin on, että se on vapaaehtoista, ja siksi se ilmentää juuri minulle tärkeitä asioita.

Vapaaehtoistyön lähtökohtana voi olla halu auttaa tai halu vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Siinä voi myös oppia tärkeitä taitoja. Esimerkiksi taloustutkimuksen selvityksessä osoitettiin, että vapaaehtoistoiminnassa on opittu vuorovaikutus-, ongelmanratkaisu- ja johtamistaitoja. Siinä opitaan siis sellaisia taitoja, joita voidaan hyödyntää muuallakin: harrastustoiminnassa, työelämässä ja muutoin arjessa. Erityisesti nuoret ovat kokeneet vapaaehtoistyön lisänneen itsevarmuutta ja nostaneen itsetuntoa. Tärkeitä tulevaisuustaitoja kaikki!

Jokaisella meillä on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa niissä järjestöissä, joissa itse haluamme. Kansalaisareena suomalaisen vapaaehtoistoiminnan edistäjänä vaikuttaa siihen, että vapaaehtoistoimijoilla olisi riittävä tuki tehtävässään. Esimerkiksi kuhunkin vapaaehtoistehtävään perehdyttäminen, palautteen antaminen ja yhteisöön osallistaminen ovat tärkeitä elementtejä vapaaehtoisten jaksamiselle. Tärkeää on myös, että eri organisaatioiden hyvät käytännöt saadaan kiertoon. Esimerkiksi alueelliset valikkoryhmät toimivat vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden yhteisenä verkostona, jossa hyviä malleja voidaan jakaa.

Vapaaehtoistoiminnalla tuotetaan sellaista yhteiskunnallista arvoa, jota pelkällä palkkatyöllä ei saavuteta. Vapaaehtoistoiminnalla ei voi korvata ammattityötä, mutta ei ammattityökään yksistään riitä. Vapaaehtoisuuteen perustuvien kohtaamisten avulla opimme tuntemaan toisia ja ymmärtämään toisten ajatusmaailmaa. Näin syntyy myös luottamusta ihmisten kesken. Vapaaehtoistoiminta onkin olennainen tekijä sosiaalisen pääoman edistämässä ja ylläpitämisessä.

Suomessa demokratialla on vahvat perinteet ja kansalaisten arvostus. Osaltaan se perustuu laajaan ja monipuoliseen yhdistyskenttään, vapaaseen ja elinvoimaiseen kansalaisyhteiskuntaan.

Kansalaisyhteiskunnan elinvoimaisuudelle on olennaista, että vapaaehtois- ja yhdistystoiminnan toimintaedellytyksiin kiinnitetään huomiota lainsäädännössä ja että kansalaisyhteiskunnan rooli tunnustetaan osana suomalaista demokraattista järjestelmää. On tärkeä huolehtia siitä, että vapaaehtoistoiminnalle suotuisat reunaehdot voivat toteutua myös jatkossa.

Elina Varjonen, toiminnanjohtaja, Kansalaisareena ry

VINKKEJÄ!

Kansalaisareena on tuottanut vapaaehtoistyön materiaalia.
Esimerkiksi nuorten vapaaehtoistyön käsikirja löytyy osoitteesta kansalaisareena.fi

Verkossa vapaaehtoistoiminta onnistuu milloin ja missä vain

MLL:n Nuortennetti tarjoaa nuorille mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistoimintaan, joka ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan. Nuortennetissä kuka tahansa yli 13-vuotias voi olla vapaaehtoisena ja tuottaa sisältöä verkkosivuille tai somekanaviin joko kertaluontoisesti tai harrastuksena. Mukaan auttaa Nuortennetin digitaalisen nuorisotyön suunnittelija.

Vapaaehtoiseksi voi tulla myös kokonainen ryhmä tai luokka. Tällöin ohjeistamisen on hyvä tapahtua oppilaitoksessa tai harrastuspaikassa opettajan tai ryhmän aikuisen johdolla. Toimintatapana voi olla esimerkiksi sarjakuvan piirtäminen kuvataidetunnilla, tekstin tuottaminen äidinkielen opetuksessa, seksuaalisuuteen liittyvän testin rakentaminen terveystiedon tunnilla tai peruskoulun jälkeisistä vaihtoehdoista koostetun videon tekeminen opon ohjauksessa.

Nuortennetin tekemisestä voi rakentaa myös kokonaisen projektin esimerkiksi teemalla Aktiivinen kansalainen tai tuottamalla verkkosivuille kokonaan uuden sisältöalueen. Nuortennettiä tehdään nuorille, yhdessä nuorten kanssa.

Liisa Kilpiäinen, suunnittelija, Mannerheimin Lastensuojeluliitto



♥ Ideoi kannustaen

Tavoite: Oppia ideoimaan toista tyrmäämättä.

Tila: Luokkahuone tai vastaava.

Tarvikkeet: –

Kesto: 10 minuuttia.

Ohje: Osallistujat jaetaan pareiksi. Parien tehtävänä on ideoida, millainen olisi paras koulupäivä. Ensimmäiselle kierroksella toinen pareista keksii minkä tahansa idean aiheesta, esimerkiksi "Parhaana koulupäivänä olisi ruokana pitsaa", johon toinen vastaa "Joo, mutta..." ja tyrmää parinsa idean esimerkiksi jatkaen "....mutta kaikki eivät tykkää pitsasta". Näin kokeillaan muutama kerta. Tämän jälkeen toinen pareista keksii minkä tahansa idean aiheesta, esimerkiksi "Parhaana koulupäivänä olisi ruokana pitsaa", johon parin tehtävänä on vastata "Joo ja..." ja keksiä jokin toinen asia perään esimerkiksi "...ja sen lisäksi voisi olla myös jäätelöä". Näin jatketaan sopiva hetki.

Tarkoituksena on kokeilla, miten ideointi lähtee liikkeelle vauhdilla, kun toisen ideoita ei tyrmää, ja joskus hullujenkin ideoiden joukosta voivat löytyä ne timantit eli parhaimmat ja toteuttamiskelpoisimmat ideat.

🌸 Nyt tehdään!

Tavoite: Keksiä projekti-idea ja tehdä toimintasuunnitelma.

Tila: Luokkahuone tai vastaava.

Tarvikkeet: Kyniä ja projektijulisteet.

Kesto: 60 minuuttia.

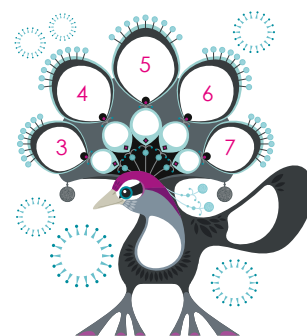
Ohje: Osallistujat aloittavat projektin ideoinnin ja suunnittelun. Suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon oppilaitoksen tai ympäristön asettamat rajoitukset, mutta erityisen tärkeää on antaa ideoiden ja ajatusten lentää! Harjoitus tehdään niissä ryhmissä, missä varsinaiset projektit toteutetaan. Sopikaa yhteisesti, mikä on tavoitteenne. Miksi haluatte tehdä tämän projektin?

Osallistujat voivat pohtia seuraavia asioita:

- Mitä ryhmänne voi toimintapaikassa tehdä?
- Tarvitaanko projektin toteuttamiseen rahaa? Mistä sitä voisi saada?
- Löytyykö koululta materiaalia projektin toteuttamiseen?
- Onko ryhmän jäsenillä erityistaitoja tai osaamista, jota voidaan hyödyntää projektissa?
- Paljon teillä on aikaa projektille?
- Muita ajatuksia projektista?

Kirjatkaa tämän jälkeen linnun pyrstön viiteen isoimpaan palloon projekti-suunnitelmaanne niin pitkälle kuin osaatte. Merkatkaa ensimmäiseen palloon tavoite (3), toiseen kohderyhmä (4), kolmanteen mitä toimintaa aiotte tehdä (5), neljäänteen mitä valmistautumista vapaaehtoistoiminta vaatii (6) ja viidenteen mitä vapaaehtoistoiminnan jälkeen tapahtuu (7).

Tämän harjoituksen ohjeen voit jakaa suoraan osallistujille (liite 5).



VINKKEJÄ OPETTAJALLE

Täydennä ja auta projektisuunnitelman teossa esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

Projektin tavoite

- Mikä on projektin tavoite?
- Onko projektilla yhteinen tavoite vai jokaisella tekijällä oma tavoitteensa?
- Miten osallistujat tietävät projektin tavoitteen? Vai tietävätkö?
- Mistä tiedätte, että lähestytte päätavoitteen saavuttamista?
- Mistä tiedätte, että päätavoite on saavutettu?

Kohderyhmä

- Mikä on projektin kohderyhmä?
- Missä projekti toteutetaan?

Projektin aihe

- Mitä projektissa tehdään?
- Onko projekti yksittäinen tapahtuma tai asia vai koostuuko se useammasta palasta?
- Paikka ja ajankohta projektin toteuttamiseen?
- Miten hyödytään jokaisen osaamisesta?
- Tarvitseeko projekti rahaa?

Valmistautuminen

- Jaetaanko projektiryhmälle roolit?
- Miten projektista tiedotetaan muille?
- Miten sovitaan projektin säännöistä?

Projektin jälkeen

- Mitä asioita projektin jälkeen pitää hoitaa?
Pitääkö esimerkiksi palauttaa jotain projektiin liittyviä tavaroita?
- Suunnitellaanko projektille jatkoa?

Yhteistyössä on voimaa

- Tavoite:** Pohtia yhteistyötä erilaisten toimijoiden kanssa ja kirjoittaa kirje vapaaehtoistoimintapaikalle.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Paperia, kyniä, Toimi näin, kun olet vapaaehtoinen -kuvakortit (liite 6), esimerkkikirje toimintapaikalle (liite 7).
Kesto: 30 minuuttia.

- Ohje:** Tehkää projektiryhmissä tai koko ryhmän kesken muistilista, mitä erilaisten työelämän projektikumppaneiden kanssa on syytä muistaa. Tehkää muistilistasta sellainen, että kaikki pystyvät toimimaan sen edellyttämällä tavalla. Voitte käydä keskustelua kuvakorttien avulla ja miettiä niiden lisäksi omia, juuri teidän ryhmäänne liittyviä asioita, jotka olisi hyvä kirjata muistilistaan. Niitä voivat olla esimerkiksi:
- Laitan puhelimen pois toimintapaikalla ja säilytän sitä taskussa tai laukussa.
 - Puen tarvittavat varusteet (esimerkiksi jos tarvitsee olla ulkona).
 - Olen ajoissa paikalla (kirjatkaa myös, mitä se tarkoittaa, pitääkö esimerkiksi olla valmistelu-aikaa).

Kirjoittakaa tämän jälkeen kirje toimintapaikalle tai valmistelkaa ennakkotapaaminen toimintapaikan kanssa. Kertokaa kirjeessä tai valmistautukaa kertomaan tapaamisessa, keitä olette, millainen projekti-idea teillä on, millaista tukea haluaisitte toimintapaikalta idean toteuttamista varten ja mitä olette valmiita tekemään projektinne eteen. Esimerkkikirjeen löydätte liitteistä (liite 7).

Fiilisrinki

- Tavoite:** Yhteinen lopetus, jossa jokainen saa jakaa omat ajatuksensa.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Jokin esine (pallo, keppi, pehmolelu, karkkipussi).
Kesto: 15 minuuttia.
Ohje: Esine kiertää piirissä jokaisella ja kukin saa sanoa vuorollaan, mitä päivästä jäi mieleen ja millaisia odotuksia on seuraavalle kerralle.

Jos kertominen tuntuu vaikealta, kierros voidaan tehdä näyttämällä peukkua fiiliksen mukaan ylös, keskelle tai alas, tai osallistujat voivat vastata opettajan esittämiin kysymyksiin, kuten:

- Mikä oli kivaa?
- Mikä oli jännittävää?
- Mitä oppimaani hyödynnän tulevaisuudessa?

Kaipaatko lisätehtäviä? Nuortennetistä löydät lisää tämän kerran teemoihin sopivia tehtäviä, nuortennetti.fi/tehtavat.



3. päivä

MITEN MENI?

Asia- ja toimintapainotteiset harjoitukset on merkitty materiaaliin ❁ ja tunne- ja kokemuspainotteiset ♥ -merkein.

- ♥ Yhteispelejä
- ♥ Kohti kymmentä
- ♥ Mitä jäi mieleen?
- ❁ Vaikutusten virta
- ❁ Mitä opin?
- ♥ Opitun tunnustaminen
- ♥ Vahvuuspuu
- ♥ Fiilisrinki
- ♥ Loppujuhlat!

TAVOITE

Käydä projekti läpi. Huomata, mitä on oppinut, mitä vaikutuksia toiminnalla on ollut ja miten kokemuksista voi hyötyä työelämässä tai opinnoissa. Sanoittaa opettajan ohella omaa osaamistaan. Todistusten jako ja valmiin projektin juhliminen.

Yhteispeliä

Tavoite: Aistia toisten läsnäolo ja vahvistaa ryhmän yhtenäisyyttä.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: –
Kesto: 20 minuuttia.

Ohje: Ryhmä kävelee rauhallisesti ja vapaasti tilassa, tavoitteena on kulkea "sikin sokin". Katse voi olla suunnattuna lattiaan. Hetken päästä ohjaaja antaa ohjeita.

1. ohje: Kun huomaat, että joku pysähtyy, pysähdy. Kuka tahansa saa pysähtyä milloin haluaa. Tavoitteena on, että koko ryhmä pysähtyy täysin yhtä aikaa. Tätä jatketaan hetki.
2. ohje: Kun huomaat, että joku menee kyykkyy, mene itsekin kyykkyy. Kun joku nousee ylös, nouse itsekin ylös. Taas kuka tahansa saa mennä kyykkyy/nousta ylös. Näin jatketaan (pysähtyminen + kyykky) hetki. Harjoituksen voi lopettaa tähän tai jatkaa esimerkiksi seuraavilla:
3. ohje: Kun joku hyppää, hyppää itsekin.
4. ohje: Kävelytahdin nopeuden vaihdos asteikolla 1–5 (1=superhidas 5=nopea).
5. ohje: Kun joku lakoaa lattialle, tee itsekin niin.

Lopuksi voidaan pohtia, mikä oli helppoa, mikä vaikeaa. Miksi toisten liikettä on aluksi vaikea havaita? Miksi se helpottuu harjoituksen loppua kohden? Mitä itse voit tehdä, jotta aistit paremmin toisten läsnäolon?

Kohti kymmentä

Tavoite: Aistia toisten läsnäolo, antaa tilaa toisille ja ottaa oma tila oikeaan aikaan. Vahvistaa luottamusta ryhmään.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: –
Kesto: 10 minuuttia.

Ohje: Osallistujat seisovat piirissä kasvot piirin keskustaan päin. Lasketaan piirissä yhdestä eteenpäin. Kuinka pitkälle päästään, kun ei ole etukäteen sovittu, kuka sanoo seuraavan numeron. Laskeminen alkaa aina alusta silloin, jos useampi alkaa puhua yhtä aikaa tai joku sanoo väärän numeron.

Jos ryhmä on iso, harjoituksen voi tehdä kahdessa eri ryhmässä. Voidaan tehdä myös silmät kiinni tai selkä piirin keskustaan päin.

♥ Mitä jäi mieleen?

Tavoite: Käydä läpi mitä projektissa tehtiin ja mitä saatiin aikaan.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Valokuvia, videoita, aiemmin kerätyt kokemukset.
Kesto: 30 minuuttia.

Ohje: On hyvä tarkastella sitä, mitä projekteissa saatiin aikaan. Kerätkää siis jo projektin aikana kokemuksia, ajatuksia, valokuvia ja muita muistoja talteen, joihin on hyvä palata projektin jälkeen.

Tehkää valokuvanäyttely toisillenne tai kerätkää filiksiä vaikkapa post-it -lapuilla. Voitte myös perustaa someilin omalle projektille, jonne kokoatte yhdessä kuvia ja kokemuksia. Voitte hyödyntää myös seuraavaa harjoitusta osana kokemusten läpikäyntiä.

✿ Vaikutusten virta

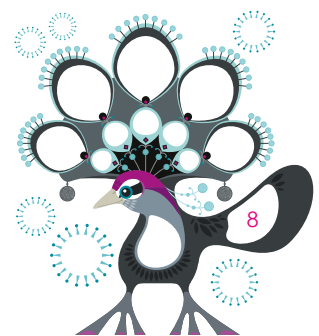
Tavoite: Huomata projektin vaikutukset itsen ja muihin.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Kyniä, paperia ja projektijuliste.
Kesto: 30 minuuttia.

Ohje: Kaikella tekemällämme on aina vaikutusta johonkin. Kirjatkaa erilliselle paperille projektinne aihe ja pohtikaa sen vaikutusten virtaa. Esimerkin löydätte liitteestä Miten meni? (liite 8).

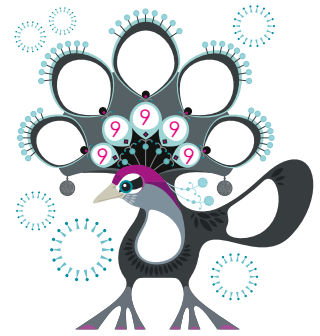
Voitte pohtia kaikkien projektissa jollain tavalla mukana olleiden osuutta ja miten projekti on vaikuttanut heihin. Vaikutusten ei tarvitse olla vielä toteutuneita, vaan osallistujien ajatuksia siitä, mitä vaikutuksia toiminnalla voi olla. Vaikutusten virran kohokohdat voitte kirjata linnun siiven valkoiseen osaan (8).

Käykää lopuksi läpi kaikkien projektiin osallistuneiden vaikutusten virtaa.

Tämän harjoituksen ohjeen voit jakaa suoraan osallistujille (liite 8).



Mitä opin?



- Tavoite:** Kirjata projektijulisteeseen opitut asiat sekä nostaa esille osallistujien taidot.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** Kyniä ja projektijuliste.
- Kesto:** 20 minuuttia.

Ohje: Tässä vaiheessa on hyvä pohtia sitä, mitä on opittu ja miten oppimaansa voisi hyödyntää jatkossa. Käykää läpi asioita, myös arkisia ja yksinkertaisilta tuntuvia, joita osallistujat ovat oppineet projektin aikana tai siihen liittyen. Kirjatkaa asiat projektijulisteeseen linnun pyrstön pienempiin palloihin (9). Pohtikaa sitten, missä kyseisiä taitoja voisi hyödyntää jatkossa. Olisiko niistä hyötyä opiskeluissa, kesätyössä tai harjoittelupaikoissa, omissa elämässä muuten?

Jos oppimista on vaikea pohtia, voit ohjaajana käyttää seuraavanlaisia kysymyksiä tai keskustelunaloituksia: Vau, kuinka hieno lopputulos! Kuinka onnistuitte tässä? Mitä siihen tarvittiin? Voisitteko suositella tätä muillekin? Jos joku toinen nuori haluaisi ryhtyä tällaiseen, kuinka neuvoisitte häntä?

Voit kannustaa osallistujaa pohtimaan myös seuraavanlaisia kysymyksiä: Olenko oppinut jotain itsestäni? Olenko löytänyt projektin kautta itselleni esimerkiksi uuden kiinnostuksenkohteen, harrastuksen tai opiskeltavan alan? Olenko oppinut jonkun uuden taidon? Olenko kehittynyt jossain asiassa? Olenko oppinut jotain muista ihmisistä?

Tämän harjoituksen ohjeen voit jakaa suoraan osallistujille (liite 8).

Opitun tunnustaminen

- Tavoite:** Antaa tunnustusta osallistujille.
- Tila:** Luokkahuone tai vastaava.
- Tarvikkeet:** Sanalliset palautteet ja todistukset kirjattuna (liite 9).
- Kesto:** 20 minuuttia.

Ohjeet: Mieti, mitkä ovat osallistujien ydinvahvuuksia, niitä ominaisuuksia ja taitoja, joissa kukin on parhaimmillaan. Onko hänelle ominaista uteliaisuus ja oppimisen ilo? Vai ehkä ystävällisyys ja myötätunto? Tärkeää on muistaa, etteivät luonteen- vahvuudet kilpaile keskenään, niitä kaikkia voi oppia ja niiden käyttöä pitää pystyä säätelemään. Pohdi, mitä positiivista palautetta annat kullekin osallistujalle ja kerro se todistustenannon yhteydessä.

Voit hyödyntää seuraavia lauseenalkuja:
Sinun vahvuutesi on... ja olen bongannut sen erityisesti, kun...
Arvostan sinussa...
Olen oppinut sinulta...
Onpa kiva seurata, kun...
Valjasta... käyttövoimaksesi, niin tulevaisuudessa sinut...

Omaa osaamistaan voi esitellä esimerkiksi omalla portfolioilla, jos varsinaista työ- tai opiskelukokemusta ei vielä ole karttunut.

Osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen

Järjestöt ovat monipuolisia oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat päivittäin mahdollisuuksia kehittää omaa osaamista niin koulutuksissa kuin käytännössä. Ryhmän ohjaamista ja johtamista, kouluttajataitoja, organisointia, viestintää ja vaikuttamista. Tässä muutama esimerkki vapaaehtoistyössä ja harrastuksissa kertyvästä osaamisesta, jota voi hyödyntää osana opintoja tai jonka avulla voi edistää omaa työllistymistä.

Useat järjestöt ovat jo muutaman vuoden ajan kuvanneet toimintojaan osaamislähtöisesti, ja osaamista tunnustetaan sähköisillä dokumenteilla, kuten digitaalisilla osaamismerkeillä. Niillä oman osaamisen sanoittaminen ja jakaminen on helpompaa. Osaamismerkkeihin on mahdollista myös lisätä omia merkintöjä osaamisesta, jolloin ne voivat toimia miniportfolion tavoin.

Tunnistetaanko järjestöt oppimisympäristönä, paikkana, jossa opiskelijat voivat kerryttää osaamistaan ennen opintoja ja jossa he voivat kehittää osaamistaan myös opintojen aikana? On tärkeää rakentaa ja luoda luottamusta järjestökentällä syntyvästä osaamisesta. Jatkuvalle oppimiselle sekä tutkintotavoitteisella opiskelulla että epävirallisella ja arkioppimisella on oma tärkeä roolinsa osaamisen kehittämisessä. Järjestöissä syntyvä osaaminen voi vahvistaa ja täydentää virallisen koulutusjärjestelmän sisältöjä ja näin laajentaa osaamista. Järjestöt ovat jo tunnustaneet ja kuvanneet osaamisen. Nyt tämä osaaminen tulee tunnustaa ja validoida.

Arvioidaan, että noin miljoonalla suomalaisella on puutteelliset perustaidot. Siitäkin huolimatta, että suuri osa meistä on käynyt suomalaisen pisavoittajaperuskoulun. Perustaidoilla käsitetään luku- ja kirjoitus-, numero- ja digitaidot. Perustaitojen oppimiseen ja kehittämiseen järjestöt tarjoavat mainion oppimisympäristön ja myös koulutusta.

Erilaiset vapaaehtoistehtävät ovat hyviä paikkoja perustaitojen oppimiseen ja niiden kehittämiseen. Opintokeskus Sivis ja Kansanvalistusseura ovat yhdessä kehittäneet Kaikkien-mallin aikuisten perustaitojen kehittämiseen. Nimensä mukaisesti malli on muokattavissa eri ryhmien tarpeisiin. Sen kantavana ajatuksena on perustaitojen oppiminen arkielämän tilanteissa. Järjestötoiminta tarjoaa mainiolla tavalla juuri arjen tilanteita. Kaikkien-mallin voi ottaa käyttöön niin ammattikoulutuksessa kuin järjestössä. Malliin voi perehtyä osoitteessa kaikkienmalli.fi.

Lotta Pakanen, asiantuntija ja **Virpi Markkanen**, asiantuntija, Opintokeskus Sivis

VINKKEJÄ!

Tutkintotavoitteisella opiskelulla sekä epävirallisella ja arkioppimisella on oma tärkeä roolinsa yksilön osaamisen kehittämisessä. Tutustu osaamismerkkeihin ok-sivis.fi/palvelut/osaamismerkit

Vahvuuspuu

Tavoite: Tunnistaa vahvuuksia itsessä ja muissa.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Kyniä, paperia ja vahvuuskortit (esimerkiksi osoitteesta kansalaisareena.fi).
Kesto: 30 minuuttia.

Ohje: Paperiin piirretään oma käsi ja jokaiseen sormeen kirjoitetaan yksi vahvuus. Apuna voidaan käyttää vahvuuskortteja. Piirretyistä käsistä voidaan rakentaa yhdessä "vahvuuspuu". Näin saadaan näkyväksi kokonaisuus, kuinka paljon ryhmässä on erilaisia vahvuuksia ja että yhteistyö on voimaa.

Jos haluatte, voitte hyödyntää vahvuuskortteja ja innostaa opiskelijoita tunnistamaan ja antamaan palautetta toisten vahvuuksista ja kirjaamaan ne piirroksiin.

Fiilisrinki

Tavoite: Yhteinen lopetus, jossa jokainen saa jakaa omat ajatuksensa.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Jokin esine (pallo, keppi, pehmolelu, karkkipussi).
Kesto: 15 minuuttia.

Ohje: Esine kiertää jokaisella piirissä ja kukin saa sanoa vuorollaan, mitä projektin tekemisestä jäi mieleen. Jos kertominen tuntuu vaikealta, kierros voidaan tehdä näyttämällä peukkua fiiliksen mukaan ylös, keskelle tai alas, tai osallistujat voivat vastata opettajan esittämiin kysymyksiin, kuten:

- Mikä oli kivaa?
- Mikä oli jännittävää?
- Mitä oppimaani hyödynnän tulevaisuudessa?

Loppujuhlat!

Tavoite: Juhlia onnistunutta projektia.
Tila: Luokkahuone tai vastaava.
Tarvikkeet: Todistukset, laite oman lempibiisin soittamiseen tai muuta juhlan mukaan.
Kesto: Tilanteen mukaan.

Ohje: Lopuksi on hyvä juhlistaa projektia. Juhlat voi tehdä rennolla otteella esimerkiksi niin, että jokainen saa soittaa muille oman lempibiisin tai tehdä jotain muuta juuri omalle ryhmälle sopivaa. Jaa viimeistään tässä vaiheessa todistukset.

Kaipaatko lisätehtäviä? Nuortennetistä löydät lisää tämän kerran teemoihin sopivia tehtäviä, nuortennetti.fi/tehtavat.

TEE ITSESI NÄKYVÄKSI.

Meidän projekti!



LIITE 1

Meidän projekti! kehittää nuorten tekemää vapaaehtoistoimintaa ja tuottaa vapaaehtoistoimintaan projektikurssin ammattioppilaitosten käyttöön. Projektien tarkoituksena on opettaa nuorille esimerkiksi tiimityötä, budjetin tekoa, vaikuttamista ja vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa ajatusta nuorten omasta pysyvyydestä. Projektia toteuttaa Mannerheimin Lastensuojeluliitto yhdessä Nuorten Akatemian kanssa.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Meidän projekti! Vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektit osaksi opintoja -hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja sitä koordinoi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus.

Harrastaen

tutuksi

Unelmakartta

Minä nyt

Mitä osaan? Mistä tykkään? Missä olen hyvä?

Miten ja missä haluaisin käyttää osaamistani?

Haluaisitko osallistua tiettyyn harrastustoimintaan? Toimitko mieluiten itsenäisesti vai osana ryhmää? Millaisessa ympäristössä pääsisit kehittymään?

Voit esimerkiksi miettiä, millainen on elämäntilanteesi. Millaisissa rooleissa toimit päivän aikana ja millaista osaamista nämä vaativat? Mitä teet vapaa-ajallasi?

Mikä auttaa?

Mikä estää?

LIITE 2

Mitä haluaisin oppia?

Tulevaisuuden minä

Missä haluaisin olla? Millaisia asioita haluaisin tehdä?

Voit esimerkiksi miettiä, mitä tekisit, jos ei olisi mitään rajoituksia. Onko jotain, minkä haluaisit muuttuvan?

Harrastaen

tutuksi

Lähde tutkimaan lähiympäristöäsi. Voit lähteä fyysisesti liikkeelle tai käyttää apunasi jotain karttapalvelua, esimerkiksi Google Mapsia. Pohdi unelmakartan pohjalta, mikä tai mitkä harrastukset lähialueelta tai muualta voisivat kiinnostaa ja innostaa sinua. Ota myös mahdollisuuksien mukaan kuva harrastuskohteesta älylaitteella!

Mitä?

Missä?

Kenelle?

Mitä osallistuja tarvitsee?

Mitä pitää osata?

Mitä voi oppia?

Miten toimintaan pääsee mukaan?

Yhteyshenkilö:

VAPAAEHTOISTYÖ SOPII KAIKILLE



Voit tehdä
asioita, jotka kiinnostavat
sinua, kun olet
vapaaehtoinen.

Vapaaehtoistyö
on työtä,
josta ei makseta
palkkaa.

Voit esimerkiksi
auttaa muita
ihmisiä.

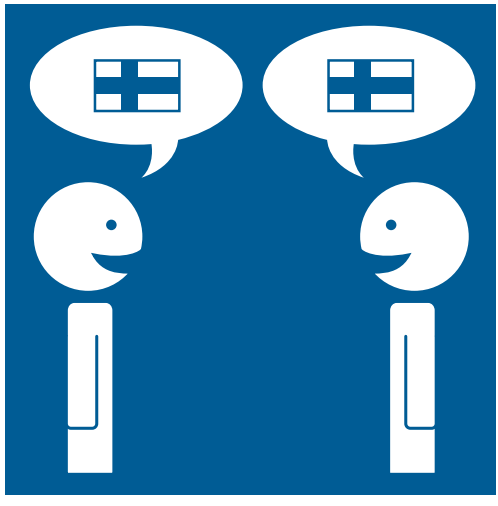
Saat
vapaaehtoistyöstä
hyvän mielen.

Voit tehdä
monia asioita,
kun olet
vapaaehtoinen.

Voit tehdä
vapaaehtoistyötä
paljon tai
vähän.

Saat tehdä
asioita yhdessä
muiden kanssa.

Kaikki ihmiset
voivat olla
vapaaehtoisia!



Tutustut
uusiin ihmisiin.

Voit oppia
uusia asioita.

Voit saada
todistuksen, kun olet
vapaaehtoinen.
Todistus voi auttaa sinua,
kun haet kouluun
tai töihin.

Voit harjoitella
suomen kieltä.

Kuvakortit: VALLI ry:n ja Kehitysvammaliiton Selkokeskuksen Maahanmuuttajat ja ikäihmiset yhdessä -hankkeen aikana tuotettu opas "Sinä voit olla vapaaehtoinen!". Kortit löytyvät kokonaisuudessaan osoitteesta selkokeskus.fi.



Nyt tehdään!

Tällä kerralla suunnittelemme projektin seuraavat askeleet.

Olette kirjanneet projektijulisteeseen jo projektiin liittyviä toiveita ja valinneet toimintapaikan. Seuraavaksi pohditaan projektin tavoitetta: mitä projektilla halutaan saavuttaa.

Sopikaa yhteisesti, mikä on tavoitteenne. Miksi haluatte tehdä tämän projektin?

Pohtikaa:

- Mitä ryhmänne voi toimintapaikassa tehdä?
- Tarvitaanko projektin toteuttamiseen rahaa? Mistä sitä voisi saada?
- Löytyykö koululta materiaalia projektin toteuttamiseen?
- Onko ryhmän jäsenillä erityistaitoja tai osaamista, jota voidaan hyödyntää projektissa?
- Paljonko teillä on aikaa projektille?
- Muita ajatuksia projektista?

LIITE 5

Kirjatkaa kaikki ideat ja ajatukset ylös. Käykää sitten ne läpi ja miettikää niihin ratkaisuja.

Miettikää seuraavaksi projektianne seuraavan viiden kohdan mukaan. **Kirjatkaa asiat julisteeseen linnun pyrstösulkien isoimpiin valkoisiin kohtiin.** Tästä muodostuu projektisuunnitelmanne.

1. Tavoite

Mikä on projektin tavoite?

2. Kohderyhmä

Mikä on projektin kohderyhmä, kenelle teemme projektin?

3. Toiminta

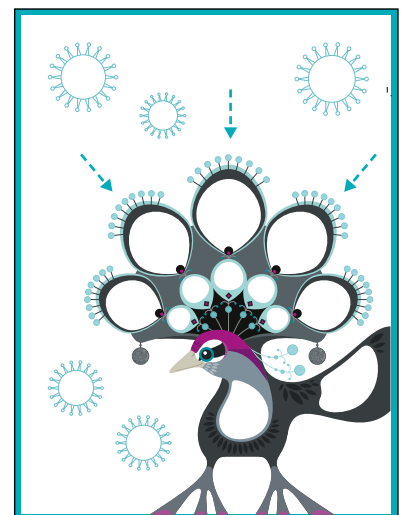
Mitä projektissa tehdään?

4. Valmistautuminen

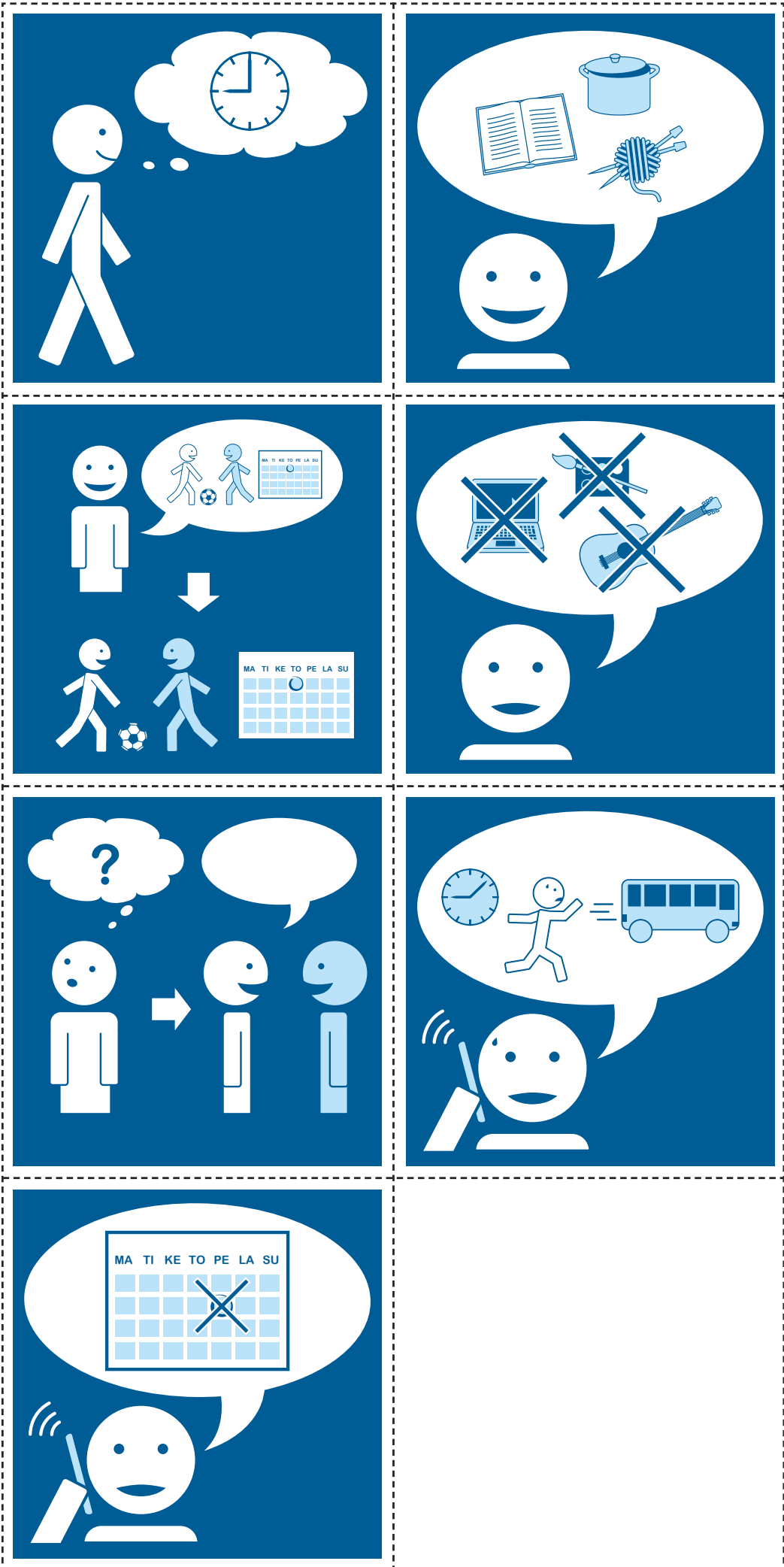
Miten valmistaudumme projektiin?

5. Projektin jälkeen

Mitä teemme, kun projekti loppuu?



TOIMINÄIN, KUN OLET VAPAAEHTOINEN



Kerro,
mitä haluat
tehdä.

Tule
ajoissa.

Kerro,
jos et halua
tehdä jotain.

Tee,
mitä lupaat.

Kerro,
jos olet
myöhässä.

Jos et
ymmärrä tai tiedä,
kysy.

Kerro,
jos et voi
tulla.

TEE ITSESI NÄKYVÄKSI.

Meidän projekti!

Hei,

Me _____ opiskelijat olemmeideoineet ja suunnitelleet projektia, johon tarvitsimme teidän apuanne.

Taustaa meistä

Projekti-ideamme on...
Projektimme tavoitteena on...
Haluaisimme projektin aikana oppia...
Yhteistyötä voisimme tehdä...
Teiltä tarvitsimme erityisesti tukea siinä, että...

Toivottavasti kuulemme teistä mahdollisimman pian.
Olemme valmiita kertomaan projektistamme lisää esimerkiksi...

Yhteystietomme ovat...

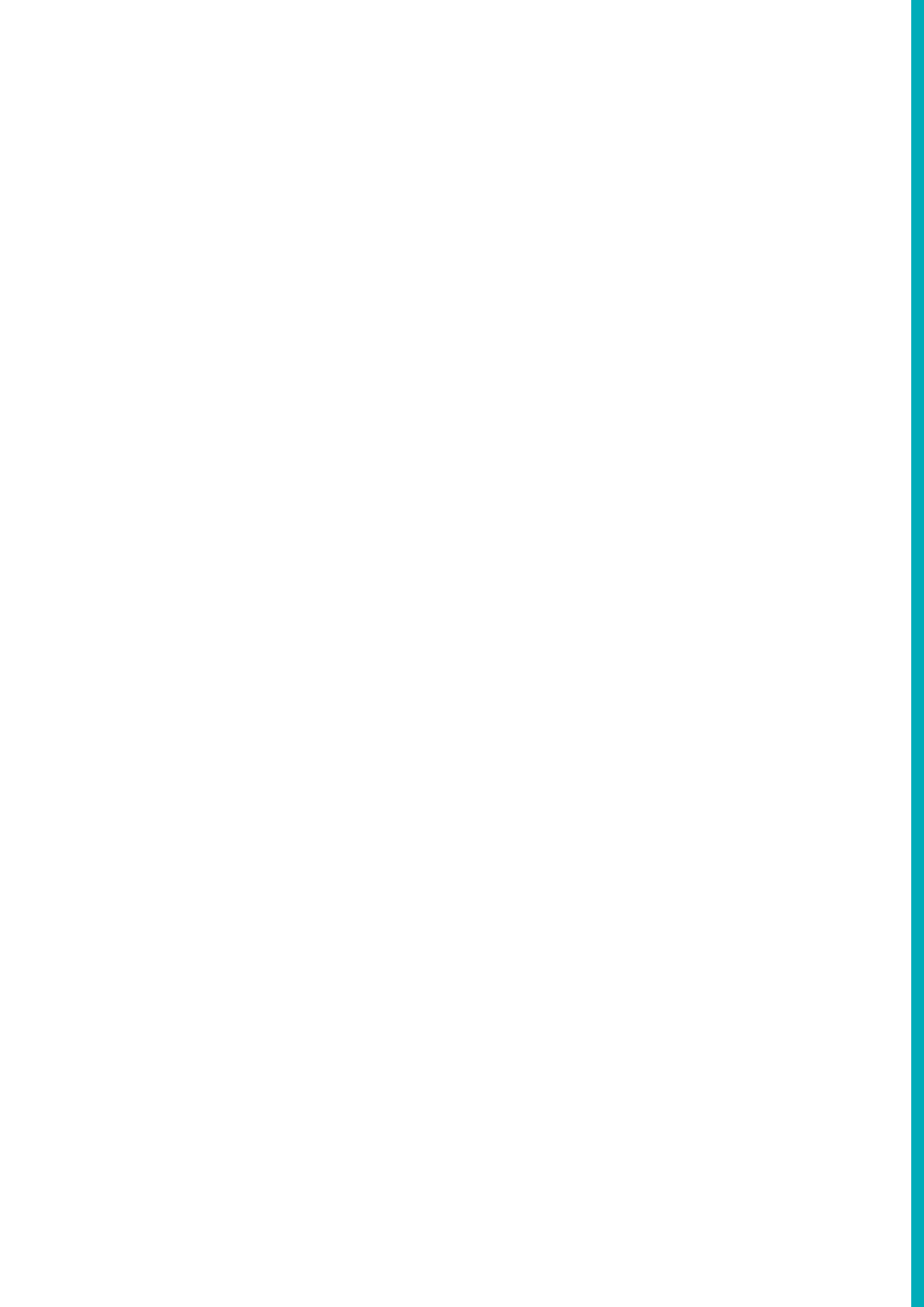
LIITE 7



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Meidän projekti! kehittää nuorten tekemää vapaaehtoistoimintaa ja tuottaa vapaaehtoistoimintaan projektikurssin ammattioppilaitosten käyttöön. Projektien tarkoituksena on opettaa nuorille esimerkiksi tiimityötä, budjetin tekoa, vaikuttamista ja vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa ajatusta nuorten omasta pystyvyydestä. Projektia toteuttaa Mannerheimin Lastensuojeluliitto yhdessä Nuorten Akatemian kanssa. Meidän projekti! Vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projekti osaksi opintoja -hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja sitä koordinoi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus.



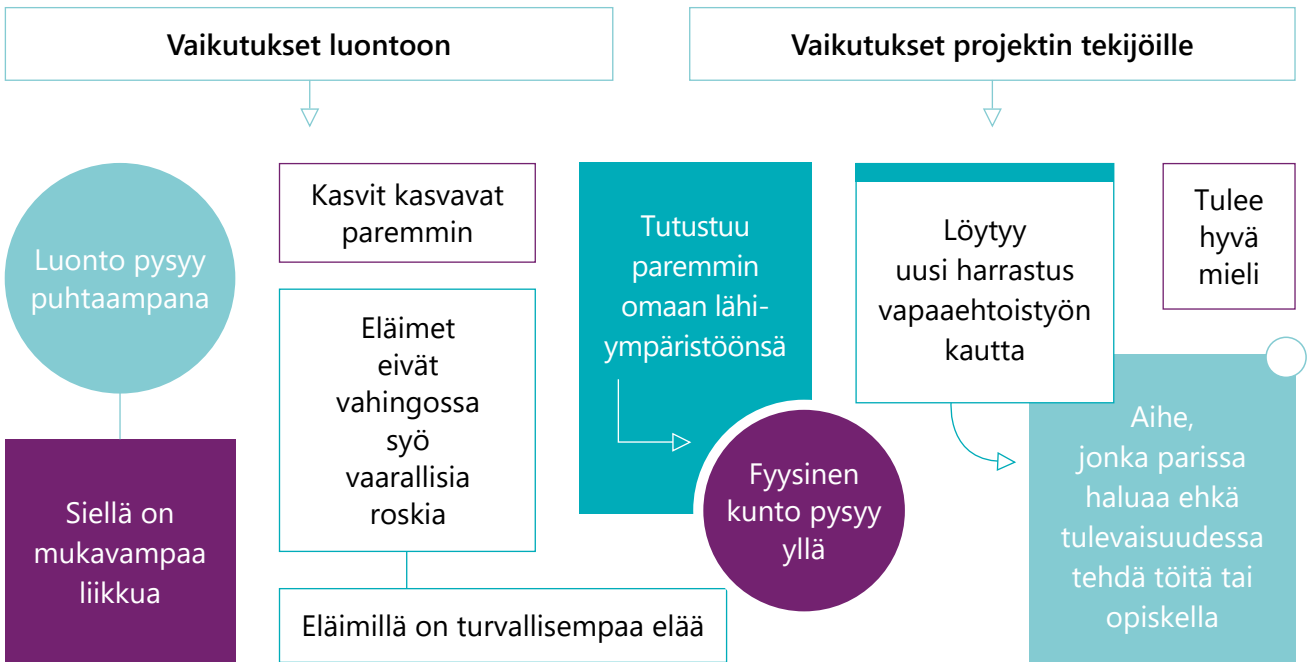
Miten meni?

Projekti on nyt tehty! Onneksi olkoon!

Kaikella tekemällämme on aina vaikutusta johonkin. Voitte pohtia kaikkien projektissa jollain tavalla mukana olleiden osuutta ja heidän vaikutustaan. Voitte kirjata vaikutusten virtaa julisteen kääntöpuolelle tai toiselle paperille. **Kirjatkaa siitä kohokohtia linnun siiven valkoiseen osaan.**

Esimerkiksi:

Ulkoilutan naapuruston koiria ja siivoan samalla roskia pois luonnosta



Mitä opin?

Lopuksi on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä olette oppineet ja tehneet.

Kirjatkaa asiat julisteeseen linnun pyrstön pienempiin palloihin.

Pohtikaa esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Olenko oppinut jotain itsestäni?
2. Olenko löytänyt projektin kautta itselleni esimerkiksi uuden kiinnostuksen kohteen, harrastuksen tai opiskeltavan alan?
3. Olenko oppinut jonkun uuden taidon?
4. Olenko kehittynyt jossain asiassa?
5. Olenko oppinut jotain muista ihmisistä?

TEE ITSESI NÄKYVÄKSI.

Meidän projekti!

Opiskelija

.....
on oppinut projektissa

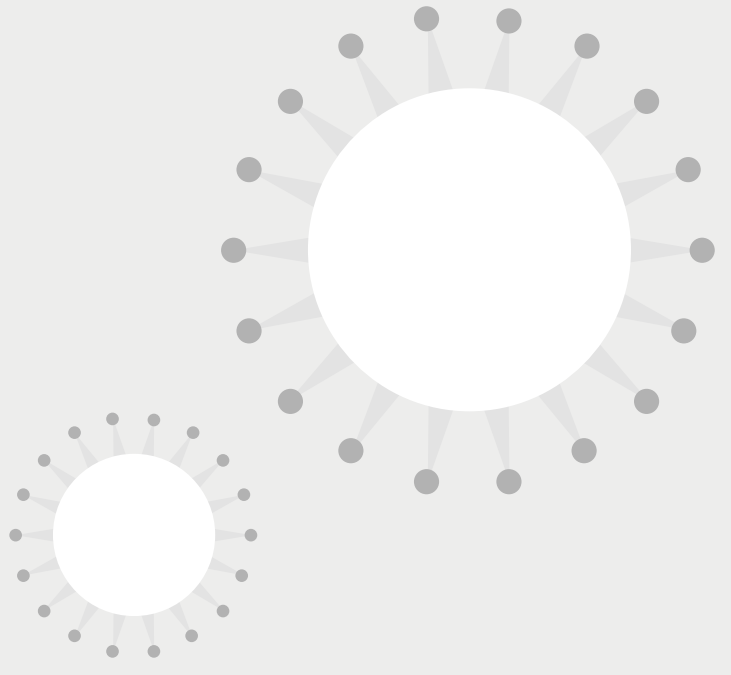
LIITE 9



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Meidän projekti! kehittää nuorten tekemää vapaaehtoistoimintaa ja tuottaa vapaaehtoistoimintaan projektikurssin ammattioppilaitosten käyttöön. Projektien tarkoituksena on opettaa nuorille esimerkiksi tiimityötä, budjetin tekoa, vaikuttamista ja vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa ajatusta nuorten omasta pystyvyydestä. Projektia toteuttaa Mannerheimin Lastensuojeluliitto yhdessä Nuorten Akatemian kanssa. Meidän projekti! Vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektit osaksi opintoja -hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja sitä koordinoi elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Kurssimateriaali on tarkoitettu vapaaehtois- ja harrastustoiminnan projektien toteuttamiseen toisen asteen oppilaitoksissa. Siinä tuetaan oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja suuntaamaan ne hyvään tarkoitukseen. Harrastus- ja vapaaehtoistoiminnassa opitut taidot ja tiedot auttavat nuoria eteenpäin heidän koulutus- ja työpoluillaan.

