

REPPUJUMPPA

OPAS

OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



KYYKKY



HAUSKÄÄNTÖ



ASKELKYYKKY



YLÄVARTALON KIERTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

VENYMÄLLÄ VIRKEYTTÄ



RANGAN LETKEYTYS



LONKAN RENTOUTUS



KYLJEN KALLISTUS



SYLIN AVAUS



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Diak OULU

MUSTEKYNÄN HEITTO



MONTAKO KERTAA PYSTYT HEITTÄMÄÄN
MUSTEKYNÄN KÄMMENELTÄ TOISELLE NIIN,
ETTÄ SORMET EIVÄT KOUKISTU
KIINNIOTTAESSA ?



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

KAVERIT

OPAS

OPIKSELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



PYSTYTKÖ TERVEHTIMÄÄN 2 MINUUTIN AIKANA 4
HENKILÖÄ, JONKA NIMI ALKAA KIRJAIMELLA...?
(KAVERI ANTAA SINULLE KIRJAIMEN)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

KAVERIT

OPAS

OPIKSELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



PYSTYTKÖ KYYNÄRPPÄATERVEHTIMÄÄN MINUUTIN
AIKANA 3 HENKILÖÄ, JOLLA ON PUNAINEN PAITA?
(KAVERI PÄÄTTÄÄ VÄRIN)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

OPETTAJAT

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



PYSTYTKÖ TERVEHTIMÄÄN 2 MINUUTIN AIKANA 3
OPETTAJAA TAI MUUTA KOULUN HENKILÖKUNTAA?



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

KYYKKY

OPAS

OPIKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



KUINKA NOPEASTI PYSTYT TEKEMÄÄN 20
KYYKKYÄ?



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

ODL

Diak OULU

PORTAAT

OPAS

OPIKSELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



KIIPEÄ PORTAAT JUOKSEMALLA.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

PORTAAT

OPAS

OPISELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



KIIPEÄ PORTAAT KAKSI ASKELMAA KERRALLAAN.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

LUONTORENTOUTUS

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



KATSELE RAUHASSA IKKUNASTA NÄKYVÄÄ
LUONTOA. HENGITÄ SYVÄÄN JA UNOHDA
KOULUPÄIVÄN KIIREET.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

RUUDUTON NURKKA



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

VALOKUVAT

OPAS

OPIKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



PYSTYTKÖ OTTAMAAN
KUVAN KIRJASTA,
PUUSTA JA AVAIMESTA
1 MINUUTISSA?



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

ODL

Diak OULU

TUOLIJUMPPA

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN

TURVALLISUUDEN
VUOKSI
VARMISTA, ETTÄ
TUOLI ON
SEINÄSSÄ KIINNI,
KUN TEET
LIIKKEITÄ.



PUNNERRUS



DIPPI



KYYKKY



VATSAT

PEUKKUJEN TAISTO

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



PELAA PARIN KANSSA PEUKKUJEN
TAISTOA. OTAKAA KUVANMUKAINEN
OTE JA YRITTÄKÄÄ SAADA TOISEN
PEUKALO PAINETTUA ALAS.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU

JÄNNITYKSEN POISTO

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



OTA HYVÄ ASENTO. ASETA KÄMMENET
KUVANMUKAISESTI. HENGITÄ SYVÄÄN JA
RAUHALLISESTI. TAPUTTELE LEMPEÄSTI RINTAKEHÄÄ
VUOROKÄSIN. JATKA NIIN KAUAN KUIN KOET OLOSI
RENTOUTUNEESI JA RAUHALLISEKSI.

HARTIAHIERONTA

OPAS

OPIKSELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



HIEROKAA TOISTENNE HARTIOITA KAHDEN
MINUUTIN AJAN JA VAIHTAKAA OSIA.

OLETKO TAUOLLA?

OPAS

OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



TUNTUUKO, ETTÄ AJATUS EI KULJE? HALUATKO OLLA SEURAAVALLA TUNNILLA HYVÄSSÄ VIREESSÄ? KÄY PIHALLA! ULKOILMA VIRKISTÄÄ JA PIENI KÄVELY TEKEE HYVÄÄ KEHOLLE JA MIELELLE.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Eiinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

ODL

Diak OULU

MITEN KULJET KOULUMATKAT?



ARKILIIKUNTA PARANTAA JAKSAMISTA.
VOISITKO SINÄ LIKKUA KOULUMATKAT KÄVELLEN
TAI PYÖRÄILLEN?
JOS KULJET BUSSILLA, VOITKO JÄÄDÄ POIS
KYYDISTÄ AIEMMALLA PYSÄKILLÄ?



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU