

Työkaluja ryhmänohjaukseen lukiossa

TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ
HYVINVOINTI- JA OPISKELUTAITOJEN
OPPIMISEEN



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL

Diak OULU



Hei opettaja!

Tässä sinulle työkaluja toiminnallisen ryhmänohjauksen toteuttamiseen.

Nämä menetelmät edistävät opiskelijoiden ryhmäytymistä, opiskelukykyä sekä hyvinvointi- ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen oppimista.

Tutustu materiaaleihin hyvissä ajoin ennen tunnin toteutusta, sillä jotkut harjoitteet vaativat hieman esivalmisteluja.

Valmistelut on ohjeistettu jokaisessa harjoitteessa.

Jatkuvan ryhmäytymisen menetelmät kattavat lukioajan ryhmänohjaukset ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuosikurssin ajalta.

Harjoitteet on suunniteltu jokaisen vuosikurssin tarpeet huomioiden, mutta niitä voi hyvin soveltaa ja käyttää opiskelijoiden kanssa missä lukion vaiheessa tahansa.

Yhdessä tekemisen iloa ryhmänohjauksiin!

1.

vuosikurssin materiaali

Stressinhallinta ja palautuminen

Tavoite: ryhmäytyminen, tutustua toiminnallisesti stressiä aiheuttaviin ja helpottaviin tekijöihin, omien voimavarojen tunnistaminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: ryhmätyöskentelyyn sopiva tila, kortit tulostettuna, leikattuna ja tilaan levitettyinä

Valmistelu:

- Tulosta materiaali. Leikkaa ja asettelee vastinparikortit tilaan niin, että opiskelijat pääsevät liikkumaan pareja etsiessään.
- Vinkki: Tulosta tai kopioi tiedosto jokaiselle pienryhmälle.
- Huomioi ryhmien määrä, kun sijoittelet vastinparikortit.

Harjoituksen kulku:

Osa 1

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Opiskelijat etsivät korteista vastinpareja: stressin aiheuttaja versus stressin lievittäjä.
- Keskustellaan ryhmässä korttien herättämistä ajatuksista.
- Yhteinen koonti opettajan johdolla, millaisia pareja on muodostettu, tunnistavatko opiskelijat vastaavia tilanteita omasta arjestaan.

Osa 2

- Ryhmät keskustelevat kolmen kysymyksen -kortin avulla. Kerro opiskelijoille, että ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Huomioidaan, että jokainen saa äänensä kuuluviin.

Osa 3

- Jokainen tallettaa itselleen muistiin, esimerkiksi puhelimeen, millaisia neuvoja antaisi stressaantuneelle itselleen.
- Lopuksi yhteinen keskustelu opettajan johdolla. Keskustelu voi tapahtua myös ryhmässä tai parin kanssa.

OPETTAJAN APUKYSYMYKSET LOPPUKESKUSTELUUN:

- Miten olet selviytynyt aiemmin stressaavista tilanteista?
- Mistä tunnistat olevasi stressaantunut tietystä tilanteesta?
- Millaisissa tilanteissa olet huomannut kaverin stressaantuvan?
- Mitä uusia keinoja otat mukaasi tästä harjoituksesta?



Meluisa ympäristö stressää	Hakeudu rauhallisempaan tilaan
Olo on väsynyt, nuutunut ja ärtyisä	Huolehdi ulkoilusta ja riittävästä unesta (8h+)
Esteiden pito jännittää	Miten olen pärjännyt? Kukaan ei olekaan täysin stressaantunut, vaan kaikki ovat jossain välillä stressaantuneita.
Laajan koulutehtävän tekemisen aloittaminen on vaikeaa	Ilmoittele jostain asiasta, josta tuntuu olevan vaikeaa aloittaa. Oletko aloittanut? Jos ei, niin aloita nyt ja pyri pitämään siitä kiinni.
Kokouksen lääkennin ei sujai, aloittaminen on hankalaa	Luota toiseen kaveriin ja kysy apua. Tärkeää on myös muistaa, että jos joku ei osaa, niin se ei ole hänen vikaansa.
Olo tuntuu epämääräisen hankalalta ja jaksaminen on vaikeaa	Peräsi eteneä eteenpäin, mikä ei tarkoita sitä, että olet epäonnistunut. Jos olet epäonnistunut, niin se ei ole vika, vaan se on vain osa elämästä.

Lähestyvä koe aiheuttaa stressiä	Ennen koea on hyvä tehdä jotain, mikä auttaa sinua rauhoittumaan ja keskittymään. Voit esimerkiksi tehdä jotain hauskaa tai rentoutua.
Herätin aamuhoito, mutta en tiedä oikein mihin	On hyvä tehdä jotain, mikä auttaa sinua heräämään ja valmistautumaan päivään. Voit esimerkiksi tehdä jotain hauskaa tai rentoutua.
Matematiikan tehtävät tuntuvat vaikeilta, teki mieli lyödä hanskat irti	Pyydä rohkeasti apua. Opettajalla on oikeus saada tulla oppimisen vaikeuksiin.
Väli koulujärjestelmän tuntuvat kirstyvästä ja sanaharkkaa syntyy helposti	Ennen koea on hyvä tehdä jotain, mikä auttaa sinua rauhoittumaan ja keskittymään. Voit esimerkiksi tehdä jotain hauskaa tai rentoutua.
Huomaan, että koulukaveri epäilyttää muista lukan oppimisesta ja on muuttanut helpeksi	Kysy mitä onnellisuuksia koulussa ja kesätyössä on ollut.
Keskittymiseni heikkeni helposti oppitunnin aikana	Tärkeää on muistaa, että oppiminen on prosessi, joka kestää aikaa. Älä anna itsesi painaa liikaa, vaan keskity siihen, mitä voit tehdä nyt.

Kolmen kysymyksen kortti

Mieti kolme asiaa, mistä saat energiaa ja hyvää mieltä.
Mistä tilanteista nämä kolme asiaa ovat mukana arjessasi?
Miten voit niitä hyödyntämällä vaikuttaa omaan stressitasosi?

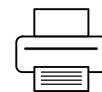


Fyysinen perushuolto

Tavoitteet: ryhmäytyminen, terveellisten elintapojen merkityksen tunnistaminen omaan hyvinvointiin, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 15 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: liikkumiseen soveltuva tila, esim. luokka, käytävä tai liikuntasali, tulostetuna fyysisen perushuollon pisteet

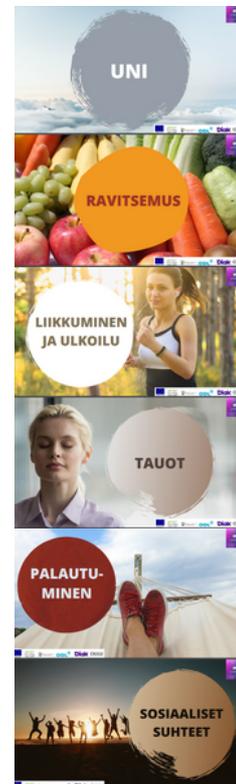


Valmistelu:

- Tulosta materiaali
- Asettele fyysisen perushuollon pisteet tilaan riittävän väljästi, ryhmän koko huomioiden.

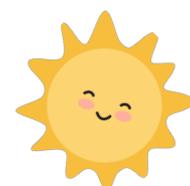
Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat asettuvat tilan keskelle.
- Opettaja esittää kysymyksiä ja väittämiä. (Opettajan väittämät alla.)
- Opiskelijat liikkuvat sille pisteelle, minkä kokevat tärkeimmäksi asiaksi kysymykseen vastatessaan. Opettaja, esitä yksi kysymys kerrallaan!
- Pisteillä yhteistä keskustelua. Miksi on valittu kyseinen piste? Miten omalla kohdallaan voi edistää kyseisen pisteen fyysisen perushuollon osa-aluetta?
- Harjoitus voidaan päättää siihen, että ryhmässä on yhdessä keskusteltu, miten jokainen vaalii omaa hyvinvointiaan.



OPETTAJAN VÄITTÄMÄT JA KYSYMYKSET

- Väittämä: Et jaksa keskittyä tunnilla.
- Kysymys: Mikä piste auttaisi? Mikä piste on vajaa? Mitä koet tarvitsevasi tällä hetkellä eniten?
- Kysymys: Mikä näistä teemoista (pisteistä) on ensimmäisenä mielessäsi koulupäivän jälkeen?
- Väittämä: Ryhmätyötilanteessa kavereiden naamat alkavat ärsyttää ja saatat tiuskiä vastaukseksi.
- Kysymys: Mikä piste auttaisi? Mikä piste on vajaa?
- Väittämä: Tunnet olosi vetämättömäksi ja nuutuneeksi.
- Kysymys: Mikä piste auttaisi? Mikä piste on vajaa?
- Väittämä: Olet paahtanut monta päivää putkeen kouluhommia ja aivosi tuntuvat suorastaan surisevan, tunnet olosi levottomaksi.
- Kysymys: Mikä piste auttaisi? Mikä piste on vajaa?
- Keksikää yhdessä lisää kysymyksiä ja väittämiä!



Kenen vahvuus?

Tavoite: omiin vahvuuksiin tutustuminen, omien vahvuuksien hyödyntäminen lukiolaisen arjessa, ryhmäytyminen, yhdessä toimiminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja toisten vahvuuksien tunnistaminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: alle 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: liikkumiseen soveltuva luokka- tai muu tila. Vahvuuskortit jokaiselle ryhmälle ja pisteet tilan reunoille.

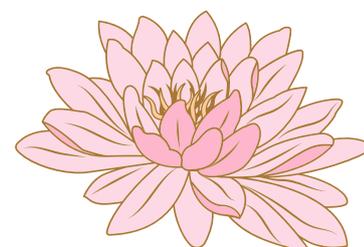


Valmistelu:

- Tulosta ja leikkaa vahvuuskortit tai käyttä jo olemassa olevia kortteja. Huomioi ryhmien määrä.
- Tulosta ja asettele luokan reunoille neljä pistettä:
 - Päättöviikkoon valmistautuminen
 - Vapaa-ajan vietto
 - Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen
 - Annetuissa aikatauluissa pysyminen
- Vinkki: lisää liikettä saat sijoittelemalla pisteet mahdollisimman laajalle alueelle.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat noin kuuden hengen ryhmiä.
- Harjoitus etenee seuraavasti:
 - Jokaiselle ryhmälle annetaan pino vahvuuskortteja.
 - Peli alkaa opettajan lähtökäskystä.
 - Nostetaan kortti kerrallaan, jonkun ryhmäläisistä tulisi tunnistaa vahvuus omakseen ja viedä vahvuuskortti reippaasti valitsemaansa pisteeseen.
 - Voittajajoukkue on se, jonka kortit loppuvat ensimmäisenä.
- Opettaja esittelee pisteille viedyt kortit ryhmäläisille ja johdattelee keskustelua siihen, miten vahvuudet edistävät lukiolaisen hyvinvointia pisteiden teemojen mukaan.
- Keskustelua voidaan käydä joko ryhmissä tai koko luokan kesken.
- Peli voidaan päättää siihen, että ryhmä valitsee kolme yhteistä vahvuutta, joilla voi jatkossa tsemppata itseä tai kaveria. Ryhmän valitsemat vahvuudet voidaan kertoa koko luokalle.

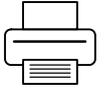


Vireyspiiri

Tavoite: itsemyötätunnon ja itsetuntemuksen edistäminen, yhdessä toimiminen ja ryhmäytyminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: alle 45 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, vuodenaikakuvat ja opiskelijoiden työstölomake



Valmistelu:

- Tulosta materiaali.
- Asettele vuodenaikakuvat kehäksi, isolle ryhmälle useampi kehä.
- Kopioi jokaiselle opiskelijalle työstölomake.

Opettajan alustus:

- "Ihmisen jaksaminen vaihtelee - jopa päivittäin. On luonnollista, että välillä on hetkiä, jolloin on tarmoa ja energiaa uuden oppimiseen ja aktiiviseen arkeen. Yhtä luonnollista on myös se, että välillä tarvitsee lepoa ja rauhaa. Aktiivinen vaihe tarvitsee vastavoimakseen rauhoitumista. Sama ajatus toimii myös oppimisessa ja opiskelumotivaatiossa. Seuraavassa harjoituksessa tarkastellaan jaksamisen eri vaiheita symbolisesti vuodenaikojen mukaan."
- Vuodenajat symboloivat vireystilaa seuraavasti:
 - kevät: innostus, halu oppia uutta
 - kesä: tyytyväisyys, elämä rullaa omalla painollaan
 - syksy: ei enää niin innostunut, mutta tekee asioiden eteen töitä
 - talvi: oma aika, ei tee niin paljon, vaihe auttaa valmistautumaan keväeseen

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Ryhmät liikkuvat kehällä ja pohtivat ryhmässä keskustellen jokaisen vuodenajan kohdalla seuraavia kysymyksiä:
 - Miten tunnistan vuodenaikaa symboloivan vireystilan itsessäni? Entä muissa?
 - Miten vireystila vaikuttaa opiskeluun? Miten voin hyödyntää vallitsevaa vireystilaani opiskelussa?
 - Mitä vinkkejä antaisit tietystä vireystilasta/vuodenajasta olevalle itsellesi?
 - Kuinka nopea on oma symbolinen vuodenaikojen kiertosi? Miten voisit huomioida tämän opiskelun aikatauluttamisessa?
- Opiskelijat kirjaavat pohdinnan tulokset työstölomakkeelle.
- Harjoitus voidaan tehdä myös vain pisteillä keskustellen.



2.

vuosikurssin materiaali

Hyvän unen palapeli

Tavoite: Unen ja palautumisen edistäminen, hyvinvointitaitojen oppiminen, yhdessä toimiminen ja ryhmäytyminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: alle 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, käytävä tai aula, palapelin palaset jokaiselle ryhmälle



Valmistelu:

- Tulosta materiaali jokaiselle pienryhmälle. Leikkaa palapelin palaset ja asettelee ne käytävälle tai luokkatilaan nurin päin.
- Vinkki: Palapelin palojen takapuolelle voi laittaa ryhmiä vastaavat numerot.
- Liikettä voi lisätä sijoittelemalla palat laajalle alueelle.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Kisailuhenkinen harjoitus etenee seuraavasti:
 - Ryhmäläiset valitsevat joukostaan ensimmäisen palapelin palan hakijan
 - Opettaja lähettää ryhmät matkaan
 - Palapelin pala haetaan ripeästi ja se luetaan vasta ryhmässä
 - Ryhmässä päätetään, pidetäänkö palapelin pala vai ei
 - Pidettävä pala asetetaan palapeliin
 - Seuraava hakee uuden palan
 - Jatketaan niin kauan, että palapeli on valmis.
 - Ensimmäisenä maaliin päässyt joukkue voittaa
- Ryhmässä keskustellaan siitä, miten valitut palapelin palat edistävät unta ja palautumista.
- Yhteisessä keskustelussa pohditaan, miten hyvä uni vaikuttaa opiskeluun ja miksi riittävä nukkuminen on tärkeää.
- Aiheen parissa työskentelyä voi jatkaa hyvinvoivalukio.fi -sivuston Menetelmät-sivulta löytyvän Lukiolaisen OPAS uneen ja palautumiseen -työkirjan avulla.



Sisäisen puheen puhekuplat

Tavoite: tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen oppiminen, yhdessä toimiminen ja ryhmäytyminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen.

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

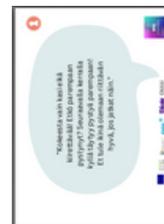
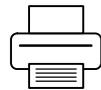
Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, tulostettava materiaali.

Valmistelu:

- Tulosta materiaali. Asettelee luokkaan puhekuplat ja ohjekyltit.
- Vinkki: Isolle ryhmälle kannattaa tulostaa useampi puhekuplasetti, jotta ne eivät ruuhkaudu.
- Liikettä voi lisätä sijoittelemalla puhekuplat mahdollisimman laajalle aluelle.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Harjoitus etenee seuraavasti:
 - Ryhmäläiset kiertävät pisteillä 1 - 4.
 - Jokaisessa pisteessä luetaan harmaan kuplan kielteinen sisältö ja pohditaan yhdessä myönteinen vastine vihreään puhekuplaan.
 - Kyltissä on vinkkejä tehtävään.
- Ryhmässä keskustellaan siitä, miten sisäinen puhe vaikuttaa opiskeluun, itsetuntoon, jaksamiseen ja mielialaan.
- Yhteisessä keskustelussa pohditaan, miten omaa sisäistä puhetta voi muuttaa myönteisemmäksi.



Vitkuttelun väistöliikkeet

Tavoite: tunnistaa aloittamiseen ja aikaansaamiseen liittyvät haasteet ja pohtia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi, yhdessä toimiminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja ryhmäytyminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

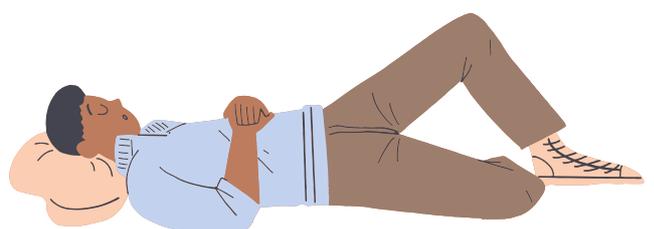
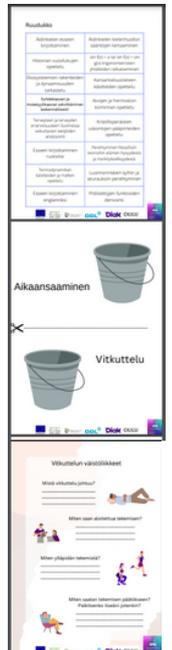
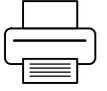
Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, tulostettava materiaali

Valmistelu:

- Tulosta materiaali. Kopioi ruudukkoa yksi kappale per pienryhmä. Kopioi Vitkuttelun väistöliikkeet -moniste jokaiselle opiskelijalle.
- Leikkaa ruudukon ruudut.
- Laita ämpäreiden kuvat eri puolille luokkaa.
- Vinkki: Liikettä voit lisätä sijoittamalla ämpäreiden kuvat kauas toisistaan.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Jaa jokaiselle ryhmälle materiaali:
 - leikattu ruudukko
 - Vitkuttelun väistöliikkeet -monisteet
- Harjoitus etenee seuraavasti:
 - Ryhmäläiset lukevat vuorollaan lappun
 - Ryhmä päättää mahdollisimman nopeasti viedäänkö lappu vitkuttelu- vai aikaansaamisämpäriin
 - Jatketaan kunnes kaikki laput on viety ämpäreihin
- Ryhmässä keskustellaan siitä, mitkä asiat aiheuttavat vitkuttelua ja mitkä asiat edistävät aikaansaamista ja tavoitteiden saavuttamista.
- Jokainen työstää Vitkuttelun väistöliikkeet -monisteen. Tehtävän voi tehdä joko yksin tai yhdessä keskustellen.
- Kannusta opiskelijoita hyödyntämään keskustelun pohjalta syntyneitä vinkkejä jatkossa.



8+8+8

Tavoite: tunnistaa omat voimavarat kouluarjessa, yhdessä toimiminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja ryhmäytyminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila, tulostettava materiaali, pelinappulat. Pelinappula voi olla esimerkiksi opiskelijan oma pyyhekumi, avaimenperä, kolikko, kirjastokortti tai muu pieni esine.



Valmistelu:

- Tulosta materiaali jokaiselle pienryhmälle.
- Vinkki: isomman pelialustan saat tulostamalla sen A3-kokoiseksi.

Harjoituksen kulku:

- Opettajan alustus: "On tärkeää, että arvostat omaa jaksamistasi ja omia voimavarojasi. Jos et voi hyvin, opiskeleminen ja tulevaisuuden suunnitelmien toteutuminen vaikeutuu. Tässä harjoitteessa pelialustan sisäkehän kolme sektoria muodostavat 24 tuntia. Vuorokauteen olisi hyvä sisältyä noin 8 tuntia koulua, 8 tuntia unta ja 8 tuntia mielekästä tekemistä. Pohtikaa ryhmissä, miten teidän kohdallanne 8+8+8 toteutuu vai jääkö jokin toteutumatta. Miten toteutumatta jäänyttä asiaa asiaa voisi edistää?"
- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Peli etenee seuraavasti:
 - Pelin alkaessa jokainen heittää pelinappulansa pelialustan ulkokehälle. Pelinappulaa voi tarvittaessa siirtää sektorin sisään.
 - Pelaajien pitää kertoa muille pelaajille, miten sektorin asia toteutuu itsellä sisäkehän kolmessa 8:ssa (koulu 8h, uni 8h, mielekäs tekeminen 8h) ja miten ulkokehän sektorin asia voisi lisätä omia voimavaroja.
 - Jos pelaaja ei keksi selitystä, pitää pelialusta kiertää muiden pelaajien ehdottamalla liikkumistavalla yhtä monta kertaa kuin selityksiä jäi keksimättä.
 - esimerkiksi, jos opiskelija ei keksi, miten Myönteisyys-sektori voisi vaikuttaa kouluun ja uneen, mutta keksii miten se vaikuttaa mielekkääseen tekemiseen, tulee pelaajan kiertää pelialusta kaksi kertaa.
 - liikkumistapa voi olla vaikka kävely, hyppely, mitarimato tai muu opiskelijoiden keksimä tapa liikkua.
- Lopuksi yhteinen keskustelu ryhmänohjaajan johdolla.

OPETTAJAN APUKYSYMYKSET

- Toteutuuko arjessanne 8+8+8?
- Miten pystyisitte toteuttamaan 8+8+8? Millaisia muutoksia se vaatisi?
- Millaisia selviytymiskeinoja keksitte niihin tilanteisiin, kun 8+8+8 ei hetkellisesti toteudu?
- Miten voimavarat vaikuttavat positiivisesti arkeen?
- Millaisia voimavaroja löysitte itsellenne eri sektoreista?



Ryhmän roolit

Tavoite: ryhmätyötaitojen kehittyminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, ryhmäytyminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

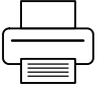
Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila, tulostettava materiaali

Valmistelu:

- Tulosta materiaali jokaiselle pienryhmälle.
- Vinkki: voit tulostaa materiaalin hahmot joko yksittäin A4:lle tai yhtenä A4:na ja leikata sitten hahmot erilleen.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä
- Ryhmille jaetaan tulostettava materiaali ja paperiarkki. Yksi hahmo per ryhmä!
- Harjoitus etenee seuraavasti:
 - Opiskelijat lukevat yhdessä tarinan.
 - Ryhmä pohtii tehtäväkortin avulla oman hahmonsensa vahvuuksia ja kehittämisen kohteita sekä tunnistettavia työskentelytapoja ryhmätyöskentelyssä.
 - Ryhmät voivat tehdä pohdinnan keskustellen kävelyn yhteydessä luokkatilan ulkopuolella, walk and talk tyylisesti.
 - Yksi ryhmäläinen on kirjuri.
- Lopuksi jokainen pienryhmä esittelee oman hahmonsensa ja pohdintansa tulokset.
- Keskustellaan yhdessä erilaisista ryhmissä ilmenevistä rooleista ja sujuvasta ryhmätyöskentelystä.
- Mitä jokainen opiskelija ottaa harjoitteesta mukaansa tulevia ryhmätöitä varten?



Harjoite on alunperin kehitetty ja materiaalit tuotettu Hyvinvointia ammattikorkeakouluihin -hankkeessa.

3.

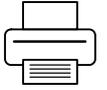
vuosikurssin materiaali

Lukusuunnitelma

Tavoite: ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen, lukusuunnitelman laadintaan tutustuminen, terveellisten elintapojen huomiointi, yhdessä toimiminen ja ryhmäytyminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittäminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, kortit tulostettuna ja leikattuna jokaiselle pienryhmälle



Valmistelu:

- Tulosta materiaali yhtä monta kertaa, kuin pienryhmiä on. Leikkaa kortit. Asettele kortit esimerkiksi käytävälle nurinpäin.
- Vinkki: kortit kannattaa numeroida kääntöpuolelta tai merkata haettavaan alueeseen, mistä ryhmät hakevat omat korttinsa.
- Lisää liikettä harjoitukseen saat sijoittelemalla kortit kauas.

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmä.
- Jaa ryhmille LÄHTÖ ja MAALI kortit ennen pelin alkua.
- Kisailuhenkinen harjoitus etenee seuraavasti:
 - Ryhmä asettaa LÄHTÖ ja MAALI kortit pelialustalle
 - Ryhmäläiset valitsevat joukostaan ensimmäisen kortin hakijan
 - Opettaja lähettää ryhmät matkaan
 - Kortti haetaan ripeästi ja se luetaan vasta ryhmässä
 - Ryhmässä päätetään, pidetäänkö kortti vai ei
 - Pidettävä kortti asetetaan pelialueelle janaan
 - Seuraava hakee uuden kortin
 - Jatketaan niin kauan, että janaan on saatu 10 korttia ja päästy maaliin
 - Ensimmäisenä maaliin päässyt joukkue voittaa
- Ryhmässä keskustellaan siitä, miten valitut kortit edistävät ylioppilaskirjoituksiin valmistautumista.
- Yhteisessä keskustelussa pohditaan, miten lukuloma ja lukusuunnitelma parhaiten tukevat omiin tavoitteisiin pääsyä. Miten terveelliset elintavat, kuten uni, säännöllinen syöminen ja mielekäs liikunta edistävät opiskelua.
- Aiheen parissa työskentelyä voi jatkaa Hyvinvoivalukio.fi -sivuston Menetelmistä löytyvän Lukusuunnitelmapajan materiaaleilla.



Hyvinvointi ja jaksaminen lukulomalla

Tavoite: ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen, terveellisten elintapojen huomiointi lukulomalla, yhdessä toimiminen, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila tai muu liikkumiseen soveltuva tila, kierrettävät pisteet luokkaan ja työstölomake jokaiselle opiskelijalle

Valmistelu:

- Tulosta materiaali jokaiselle opiskelijalle.
- Laita luokkaan neljä pistettä, joissa on iso paperi tai vaihtoehtoisesti muistilappuja.
- Kirjoita jokaiseen pisteeseen yksi kysymys:
 - Miten sinun kannattaa liikkua, jotta vireystila pysyy yllä lukulomalla?
 - Miten tuet mielen vireyttä ja mielen hyvinvointia?
 - Miten voit tukea lukupäivän aikaista vireyttä ravitsemuksella?
 - Miten ylläpidät vuorokausirytmän säännöllisyyttä ja huolehdi riittävästä unesta lukulomalla?

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat muodostavat 6-8 hengen ryhmiä.
- Ryhmät kiertävät pisteillä ja pohtivat vastauksia pisteiden kysymyksiin.
- Pisteiden kiertämisen jälkeen keskustellaan yhdessä, miten omaa hyvinvointia, viresytilaa ja jaksamista voi tukea lukuloman aikana.
- Lopuksi opiskelijat täyttävät monisteen, johon kirjaavat mitä ottavat itselleen vinkiksi lukulomalle.



Ryhmän päätös kuvina

Tavoite: ryhmän päättäminen, yhdessä toimiminen ja ryhmään kuulumisen kokemuksen vahvistuminen, istumisen tauottaminen

Harjoituksen kesto: noin 30 minuuttia

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila kuvien katselua varten, mahdollisuus liikkua koulun tiloissa

Harjoituksen kulku:

- Opiskelijat jalkautuvat koulun tiloihin ja ympäristöön ottamaan kuvia vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:
 - Mihin luokkatilaan minulla liittyy paras muisto?
 - Hyvää mieltä tuova paikka lukion ympäristössä?
 - Minulle tärkeä henkilö lukiovuosien aikana?
- Kuvien ottamisen jälkeen palataan luokkaan ja katsellaan yhdessä kuvia, samalla keskustellen lukioajasta, omista kokemuksista ja tuntemuksista.



*Kiitos, kun tutustuit lukiolaisten ryhmänohjauksen
toiminnallisiin harjoitteisiin!*

*Sopisivatko ne sinun ryhmällesi tuomaan iloa ja
naurua sekä edistämään ryhmäytymistä? Mitä
luulet, innostuisivatko opiskelijat hyvinvointi- ja
opiskelutaitojen oppimisesta näiden harjoitteiden
avulla?*

*Voit vapaasti hyödyntää ja soveltaa näitä
harjoituksia itsellesi ja ryhmällesi mieluisiksi!
Jaa harjoitteista saadut kokemukset ja oivallukset
myös kollegoillesi.*



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

ODL

Diak OULU

