



# Alkusanat



Nykyajan koululaisia yhdistää usein kaksi asiaa: liikkumattomuus ja lyhytjännitteisyys. Ruudun ääressä vietetyt lukuisat tunnit passivoivat, ja pelit tarjoavat nopeissa sykleissä tapahtuvia elämyksiä. Niinpä koulussa tuntikausia paikallaan istuminen on monille työn ja tuskan takana. Kirjojen harjoitukset tuntuvat pitkästyttäviltä, ja oppimismotivaatio on tutkimuksien mukaan varsinkin pojilta kateissa.

Rohkenen väittää, että pelillisyyden ja koulupäivän liikunnallistaminen ovat lääke koulumotivaation lisäämiseksi. Olen huomannut, että kun kouluun on mukava tulla eikä opiskelu ole pakkopullaa vaan mielekästä työskentelyä, oppimistulokset paranevat. Samaa palautetta on tullut lukuisilta vanhemmilta.

25-vuotisen opettajuuteni aikana on vahvistunut, että kun oppilaille tarjotaan opetettavan asian leikin tai pelin muodossa ja mielellään muualla kuin pulpetissa, motivaatio tehdä ja harjoitella lisääntyy. Näin oppiminen tapahtuu huomaamatta muun toiminnan sivussa. Vanhemmilta saatu hieno palaute oppilaiden koulumotivaatiosta ja oppimisesta on kannustanut minua jatkamaan valitsemallani tiellä. Luokassani opitaan tekemällä. Kun lapset saavat päivittäin pelata ja leikkiä, he jaksavat paremmin keskittyä myös niinä opetushetkinä, jolloin on pakko olla hiljaa ja kuunnella. Työrauhaongelmia ei ole tunneillani juurikaan ollut.

Mitä pelit opettavat? Peleissä opitaan opettavien asioiden lisäksi muun muassa monia arjen taitoja: vuorovaikutusta, toisen ihmisen huomioi-

mista ja muita käytöstapoja. Lisäksi harjoitellaan häviämistä ja voittamista, loogista päättelykykyä ja nykYTEKNIIKAN käyttöä. Pelissä palaute tulee välittömästi, ja pieni terve kilpailu haastaa yrittämään sellaisessakin tilanteessa, kun kirjan kanssa olisi jo valmis lyömään hanskat tiskiinkin.

Liikunnan ja oppimisen yhteyttä on tutkittu paljon. Oppimistulosten on todettu parantuneen liikunnan ansiosta usealla eri mittarilla mitattuna. Opetushallituksen Liikunta ja oppiminen -tilannekatsaus ([http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf)) vuodelta 2012 tarkastelee koulupäivän aikaisen liikunnan merkitystä kouluarvosanojen, tiedollisten toimintojen eli tarkkaavaisuuden, havaitsemisen, muistin ja ongelmanratkaisun sekä käyttäytymisen ja koulunkäynnin kannalta.

Tutkimuksissa oppitunneille integroitu liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto ovat olleet yhteydessä hyvin kouluarvosanoihin. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Uusimmissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden lisääminen paransi testituloksia erityisesti toiminnanohjausta ja muistia vaativissa tehtävissä. Suomessa Liikkuva koulu -hanke on tehnyt merkittävää työtä lasten koulupäivän aikaisessa liikuttamisessa. Lisäksi Liikkuva koulu -organisaatio tiedottaa ansiokkaasti uusista tuloksista liikunnan ja oppimisen saralla.



# Peppu irti penkistä

Mitä kaikkea me voimme tehdä arjen pienillä valinnoilla? Jo se, että nousemme tuolista ylös usean kerran oppitunnin aikana, lisää verenkiertoa ja parantaa samalla vireyttä. Sopivassa vireystilassa oppiminen on luonnollisesti helpompaa.

Aikuisten ja lasten liikkuminen on minulle sydäntä lähellä Pilates-ohjaajataustani vuoksi. Monissa opetusleikeissämme ja -peleissämme olemekin luokkani kanssa liikuntasalissa tai ulkona. Olen kytkenyt paljon opetettavia asioita tuttuihin klassikkopeleihin, mutta uusia oivalluksiakin on tullut matkan varrella. Menetelmästäni olen käyttänyt nimeä Peppu irti penkistä, mistä kirjan nimikin sai alkunsa. Nimitys on sittemmin yhdistetty ajatukseen liikunnan ja toiminnallisuuden lisäämisestä koulupäivän aikana. Oppilaani oppivat nopeasti, että PIP-tunnit ovat päivän parhaita tunteja. Toiminnallisella oppimisella tarkoitetaan usein pelkästään liikkumista luokassa, mutta toiminnallisuus on paljon muutakin.

Tämän kirjan tarkoitus on antaa liikunnallisen oppimisen työkaluja opettajalle jokapäiväiseen käyttöön niin että kokeilemisen kynnyks on mahdollisimman pieni. Materiaalit ovat joko kirjasta monistettavissa tai helposti itse tehtävissä. Tässä kirjassa esitellyt harjoitukset palvelevat kaikkia oppilaita. Vilkaat lapset nauttivat toiminnallisuudesta, ja arat rohkaistuvat toimimaan uudella tavalla pelien ja leikkien yhteydessä.

Olen koonnut kirjaan vuosien aikana kertyneistä ideoista mahdollisimman monipuolisesti harjoituksia. Kirjassa on liikuntaa lisäävien tehtävien lisäksi paljon muita toiminnallisia harjoituksia lähes jokaiseen alakoulun oppiaineeseen. Mukana ovat äidinkieli, matematiikka, ympäristöoppi, historia ja yhteiskuntaoppi, uskonto ja elämäkatsomustieto sekä vieraat kielet. Suurinta osaa leikeistä ja peleistä pystyy soveltamaan eri luokka-asteille ja eritasoisille oppijoille.

Kirjassa on mukana esimerkiksi lautapelejä, korttipelejä, draamaa ja käsillä tekemistä. Tehtävissä puuhastellaan viikinkien, gladiaattorien ja inkojen parissa sekä tehdään muun muassa katsaus Suomen historiaan perinneleikkipelin avulla. Yhteiskuntaopin minä-laatikon rakentaminen antaa puolestaan lapsille mahdollisuuden hahmottaa paremmin itsensä maailmankaikkeudes-

sa. Kirjassa esitellään myös luokkani suosituimmat jako- ja kertolaskuleikit sekä sanaluokkapelit.

Lisäksi kirjassa on laaja osio kielten toiminnalliseen opetukseen, koska vieraisiin kieliin ei toisistaan ole paljon suomenkielistä toiminnallista materiaalia saatavilla. Suurin osa kielten tehtävämateriaaleista on ruotsin oppiaineeseen, koska olen itse opettanut ruotsia alakoulussa. Kaikki tehtävät ovat kuitenkin helposti sovellettavissa myös muihin kieliin. Lukumäärällisesti kirjassa on eniten matematiikkaan ja äidinkieleen liittyvää toimintaa, mikä johtuu näiden aineiden runsaasta tuntimäärästä alakoulussa.

Digitaaloista koodaus on saanut myös omat toiminnalliset harjoituksensa. Lisäksi joissain kirjan tehtävissä käytetään QR-koodeja, joten mahdollisuuksien mukaan oppilaiden käytössä oleviin kännyköihin tai muihin mobiililaitteisiin on hyvä ladata ilmaiseksi QR-koodien lukija. Koodeja voi myös tehdä helposti itse QR-generaattorin avulla. Näitä on tarjolla netissä tai sovelluskaupoissa.

Tehtävät on jaoteltu oppiaineittain, jotta niiden ottaminen käytäntöön on helppoa. Tehtävän alussa on kerrottu toimintapaikka, tehtävän tavoitteet, tarvittavat materiaalit sekä ennakkovalmistelut. Näiden jälkeen on itse tehtävän ohjeistus. Monia tehtävistä voi soveltaa myös eri oppiaineiden välillä, joten useissa tehtävissä on vielä erikseen Vinkkejä ja sovelluksia -kohta, josta saa lisäideoita tehtävän toteuttamiseen.

Tehtävissä on myös loppupohdintoja, joista voi halutessaan keskustella oppilaiden kanssa. Näiden tehtäväkohtaisten pohdintojen lisäksi aina voi myös miettiä yhdessä, millainen tehtävä oppilaiden mielestä oli. Innostuttiinko siitä? Onnistuttiinko? Osattiinko toimia yhdessä muiden kanssa ja otettiin kaikki huomioon? Entä oliko tämä itselle hyvä tapa oppia ja mitä uutta kukin oppi? Yhdessä voidaan myös keskustella, miksi välillä on hyvä nousta ylös pulpetista oppitunnin aikana.

Uuden vuonna 2016 käyttöön otetun OPSin mukaan jokainen oppiaine antaa oman panoksensa kunkin laaja-alaisen osaamisalueen kehittymiseen. Laaja-alainen osaaminen luo perustan kokonaisuuksia rakentavalle ja eheyttävälle opetukselle. Kirjan tehtävissä tämä on huomioitu niin että aivan lopuksi jokaisen tehtävän yhteyteen on

# Alkusanat

merkitty lyhenteillä OPS-kohta, josta käy ilmi, mikä laaja-alaisen oppimisen osa-alue kyseisessä tehtävässä toteutuu, esimerkiksi L1 = Ajattelu ja oppimaan oppiminen. Laaja-alaisten kokonaisuuksien lisäksi kaikissa tehtävissä toteutuu toiminnallisuus, jota ei ole erikseen tehtävissä enää mainittu.

Kirjan loppuun on koottu kattava liitepaketti kirjan tehtäviä varten. Liitteissä on esimerkiksi paljon erilaisia tehtäväkortteja ja pelipohjia. Ne kannattaa heti tulostuksen jälkeen laminoida, että niistä saa kestävä ja monikäyttöiset. Luonnossa käytettävät kortit saadaan näin myös sääkestäviksi. Osa liitteistä on sähköisenä suuren kokonsa vuoksi. Nämä liitteet on merkitty tehtä-

vien yhteyteen, ja ne ovat saatavilla osoitteesta [www.ps-kustannus.fi/pip17liitteet](http://www.ps-kustannus.fi/pip17liitteet).

Innostuakseen lapsi tarvitsee onnistumisia ja onnistumiseen innostumista kokeilla ja yrittää! Toivon, että kirja kuluu käsissäsi ja sinäkin innostut ja onnistut ja tartutat kaiken ilon oppilaisiisi.

Alajärvellä 28.2.2017

**Sari Salo**

luokanopettaja

neuropsykiatrinen valmentaja

sertifioitu Pilates-ohjaaja

koulutettu Metsämörri-ohjaaja

