

Meijän lukio 

# *Hyvinvointia lukioille*



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinvoimakeskus



Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijän lukio 

*Tervetuloa käyttämään Hyvinvointia lukioille -kortteja!*

*Meijän lukio -hanketimi on koostanut toiminnalliset  
hyvinvointikortit, jotka sisältävät:*

*♥ Ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä*

*♥ Pajoja ja välituntitoimintaa*

*♥ Tarvikelistauksen toiminnon toteutukseen*

*Tarvikelistauksessa mainitut liitteet löydät*

*Meijän lukio -hankkeen Kouluun kiinnittymisen tukemisen -työkalupakista*



Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijään lukio 



Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijän lukio 

# *Ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä*





Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijään lukio 

# Mission Impossible -skaba

## Tarvikkeet:

- *Mission Impossible* (liite)
- ajanottoväline
- kyniä
- paperia
- muovipullo
- sanomalehti
- ilmapallo
- M1 Theme song

- ♡ Ryhmällä on 10 minuuttia aikaa ratkaista mahdollisimman monta tehtävää.
- ♡ Tehtävät voivat olla esillä listana tai erikseen leikattuina tehtäväkortteina esimerkiksi pöydällä tai maassa.
- ♡ Tehtäviä voi suorittaa yksin tai yhdessä, osa vaatii koko ryhmän yhteistyötä.
- ♡ Suoritus osoitetaan pelinvetäjälle joko paikan päällä tai videotodisteella.
- ♡ Suoritetut tehtävät merkitään tehdyiksi (kerätään pois tai yliviivataan).
- ♡ Tunnelmaa voi lisätä näkyvällä ajastimella ja teemamusiikilla!
- ♡ Luovuuteen kannattaa rohkaista.



# 10 kysymystä

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

## Tarvikkeet:

- sanalista



- ♡ Ryhmän tehtävänä on arvata korkeintaan kymmenellä kysymyksellä, mikä asia/henkilö/esine ohjaajan lapussa on. Ryhmä joutuu siis miettimään yhdessä, mitkä kysymykset auttavat asian selvittämisessä - onko joku kysymys tärkeämpi kuin toinen, tai missä järjestyksessä kysymykset kannattaa esittää.
- ♡ Rohkaise ryhmää neuvottelemaan keskenään ennen kysymysten esittämistä. Ohjaaja voi vastata kysymyksiin vain kyllä/ei.
- ♡ Kysymysten esittämisen jälkeen ryhmä saa esittää rajattoman määrän arvauksia. Ryhmä voi myös yhteisellä päätöksellä päättää luovuttaa jonkun tietyn sanan arvaamisen, ja siirtyä seuraavaan sanaan.
- ♡ Uuden sanan kohdalla on taas käytettävissä kymmenen uutta kysymystä.
- ♡ Ryhmien välisessä kisassa jokaisesta oikeasta vastauksesta saa pisteen.
- ♡ Esimerkkisanoja: Alexander Stubb, koira, ajokortti, läppäri, kalenteri, energiajuoma, tyynty, kello, uunimakkara, reppu, linja-auto

# Kirjainten sekoitus

## Tarvikkeet:

- sanalista
- kyniä
- paperia



- ♡ Ryhmän tehtävänä on keksiä annetun sanan kirjaimista mahdollisimman monta uutta sanaa (esim. opettaja: ajo, tapa, ajotapa...)
- ♡ Ohjaaja voi päättää, hyväksytäänkö esim. monikkomuodot tai taivutukset - muista kertoa näistä säännöistä ohjeistaessasi tehtävää!
- ♡ Ryhmä voi siirtyä seuraavaan sanaan yhteisellä päätöksellä eli sitten, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat sitä mieltä, että ovat valmiita edellisen sanan kanssa.
- ♡ Ryhmien välisissä kisoissa lasketaan keksittyjen sanojen lukumäärä ja pisteet jaetaan sen mukaisesti.
- ♡ Esimerkkisanoja lukiolaisen elämään liittyen:  
opettaja, opiskelija, periodi, lukujärjestys, ylioppilas, kirjoitukset, tulevaisuus, rehtori, kesäloma, vapaa-aika, tutor-toiminta, opiskelijakunta

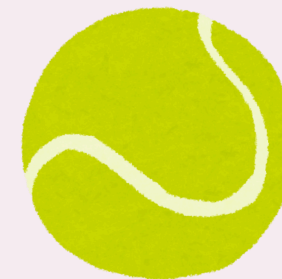
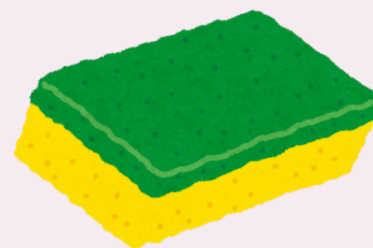
# Salaisuus laatikossa

## Tarvikkeet:

- *pahvilaatikko, jossa on sivussa käden mentävät reiät*
- *esineitä laatikon sisälle*
- *muistiinpanovälineet*



- ♡ Ryhmän tehtävänä on arvata mahdollisimman monta laatikon sisällä olevaa esinettä.
- ♡ Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa pisteen ja jokaisesta väärästä vastauksesta menettää pisteen, joten ryhmän on keskusteltava keskenään arvauksistaan.
- ♡ Laatikon sisällä on tunnistettavissa olevia esineitä, joita ryhmäläiset vuorollaan käyvät tunnustelemassa sivuissa olevien aukkojen kautta. Aikaa tunnustelulle voidaan antaa esim. 30 sekuntia kerrallaan, jotta jokainen pääsee kokeilemaan.
- ♡ Tunnustelun aikana ja jälkeen ryhmäläiset saavat keskustella keskenään ja koota listaa siitä, mitä laatikossa voisi olla.



# Jätesäkki viesti

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

## Tarvikkeet:

- jätesäkkejä
- ajanottoväline
- merkitty kulkurata  
merkkikaartioilla

- ♡ Joukkueet sijoittuvat vastakkain kuljettavan radan päihin.
- ♡ Molemmissa päissä joukkueen pelaajat ovat jonossa.
- ♡ Molemmista joukkueista on yksi edustaja kerrallaan suorittamassa rataa.
- ♡ Radan suorittamisen jälkeen oman joukkueen seuraavalle annetaan jätesäkki, jolloin hän pääsee suorittamaan rataa, kilpailija siirtyy radan suorittamisen jälkeen siirtyä oman ryhmän jonon viimeiseksi.
- ♡ Peli-aika 10 minuuttia.



Meijän lukio ♡



Euroopan unionin  
osarahoittama

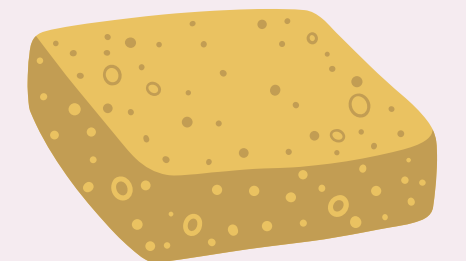
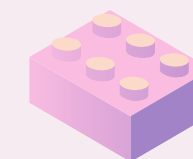
# Vesiviesti

## Tarvikkeet:

- sankko ja vettä
- tyhjä muovipullo
- ajanottoväline
- erilaisia esineitä (esim. lusikka, iso LEGO-palikka, pesusieni, pipetti, sukka)
- merkkikartio



- ♡ Jokainen osallistuja joukkueesta valitsee itselleen vedenkuljetusesineen.
- ♡ Vesi on omassa hakupisteessään, josta sitä kuljetetaan viestinä.
- ♡ Joukkue asettuu jonoon oman merkin taakse.
- ♡ Joukkueesta yksi kerrallaan hakee vettä valitsemallaan esineellä ja yrittää täyttää joukkueen vesipulloa.
- ♡ Kun osallistuja on kuljettanut veden ja siirtynyt jonon perälle, seuraava saa lähteä.
- ♡ Aika käynnistyy, kun joukkueen ensimmäinen lähtee liikkeelle.
- ♡ Peli-aika on 10 minuuttia.
- ♡ Nopeiten vesipullon täyttänyt (tai peliajan päättyessä täysimmän pullon saanut) joukkue voittaa.



# Kolawisa

Ryhmytävii pelejä ja leikkejä

## Tarvikkeet:

- maistelumukeja
- erilaisia colajuomia
- muovipusseja
- teippiä
- kyniä
- paperia

- ♥ Jokaiselle osallistujalle varataan neljä numeroitua pikkumukia, joissa on eri kolajuomia.
- ♥ Kolapullot peitetään muovipusseilla ennen osallistujien tuloa, jotta juomia ei voi tunnistaa kaataessa tai pidetään piilossa.
- ♥ Osallistuja maistaa juomat ja tekee arvion siitä, mikä kola on missäkin mukissa.
- ♥ Arvaukset merkitään paperiin numeroille 1–4 mukien järjestyksen mukaisesti.
- ♥ Peli aika on noin 5 minuuttia per osallistuja.



Meijän lukio ♥



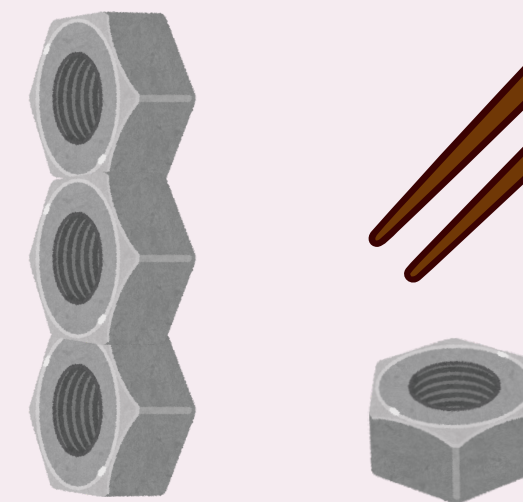
Euroopan unionin  
osarahoittama

# Mutterikisa

## Tarvikkeet:

- 20 kpl muttereita
- pinsetit tai syömäpuikot

- ♡ Osallistujalle annetaan kasa muttereita sekä pinsetit tai syömäpuikot.
- ♡ Tehtävänä on pinota muttereita päällekkäin mahdollisimman monta.
- ♡ Muttereita saa käsitellä vain pinseteillä tai syömäpuikoilla.
- ♡ Kasa ei saa kaatua suorituksen aikana.
- ♡ Eniten muttereita kestäväään pinoon saanut voittaa.
- ♡ Kesto noin 5 minuuttia per osallistuja.



# Kuppikisa -yksilöhaaste

## Tarvikkeet:

- 3 kpl isoja kertakäyttöisiä muovikuppeja
- pingispalloja
- pöytä
- ajanottoväline
- Top 5 (liite)

- ♡ Mukit asetellaan pöydän päähän kolmen mukin muodostelmaan ja täytetään vedellä (n. 2/3).
- ♡ Pelaaja asettuu pöydän toiseen pätyyn.
- ♡ Tehtävänä on saada heittämällä yksi pingispallo jokaiseen mukiin. Aika alkaa ensimmäisestä heitosta ja päättyy, kun kaikki mikit on onnistuneesti täytetty.
- ♡ Peli voidaan toteuttaa yksilönä tai vuorotellen kisaten.
- ♡ Nopeimmista suorituksista voidaan koota TOP 5 -tulostaulu.
- ♡ Halutessa parhaat suoritukset voidaan palkita pienillä palkinnoilla.



# Kuppikisa -joukkuehaaste

## Tarvikkeet:

- 12kpl isoja kertakäyttöisiä muovikuppeja
- pingispalloja
- pöytä
- ajanottoväline

- ♡ Joukkueet asettuvat pöydän vastakkaisiin päihin.
- ♡ Molempiin päihin asetellaan kuusi vesitäytteistä muovimukia (n. 2/3).
- ♡ Joukkueista yksi pelaaja kerrallaan heittää kaksi pingispalloa.
- ♡ Jokainen osuma lasketaan, useampi pallo voi osua samaan mukiin.
- ♡ Peli-aika on 10 minuuttia.
- ♡ Eniten osumia saavuttanut joukkue voittaa.



# Oletko...?

## Tarvikkeet:

- tilaa muodostaa koko ryhmällä jana
- ulkona janan voi rajata merkkikaartioilla, sisällä luokan seinät

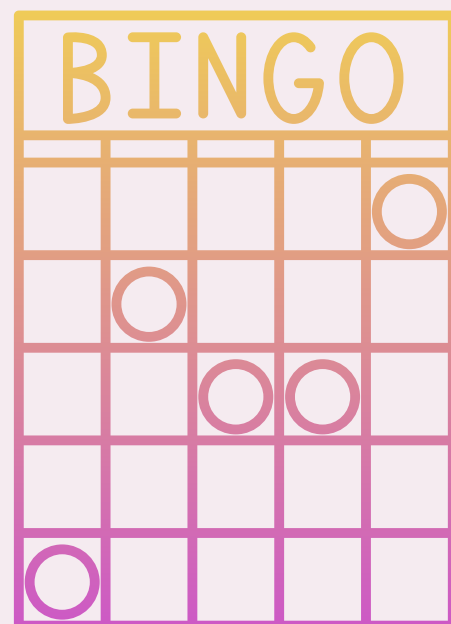


- ♡ Muodostetaan tilaan jana kahden ääripään välille. Ohjaaja esittää Oletko...?-kysymyksiä ja nimeää ääripäät.
- ♡ Opiskelijat asettuvat janalle sen mukaan, kumpi ääripää tuntuu itselle sopivammalta tai jäävät jonnekin väliin.
- ♡ Samassa kohdassa olevat voivat halutessaan vaihtaa muutaman ajatuksen siitä, miksi ovat siinä.
- ♡ Esimerkkejä väittämiksi:
  - aamu-ihminen - ilta-ihminen
  - ajoissa - usein myöhässä
  - järjestelmällinen - epäjärjestyksellinen
  - ennakoiva - spontaani
  - jännitystä hakeva - rauhaa hakeva
  - yksin tekemisestä nauttiva - yhdessä tekemisestä nauttiva

# Meijän lukio -bingo

## Tarvikkeet:

- joko tyhjä 4x4- tai 5x5-ruudukko tai Meijän lukio -bingoruudukko (liite)
- kyniä



- ♡ Opiskelijoiden tehtävänä on täyttää bingoruudukko toistensa nimillä etsimällä ryhmästä joku, johon kukin väittämä sopii.
- ♡ Sovelluksia:
  - yksi bingo riittää ja voittaja ratkeaa
  - se voittaa, kuka saa eniten ruutuja täyteen annetussa ajassa
  - lopuksi voidaan käydä koko ruudukko läpi, löytyisikö kaikkiin väittämiin joku
  - ruudukkoon voi sijoittaa myös esim. vahvuuksia tai osaamisia, jolloin oman ryhmän vahvuudet ja taidot tulevat esille
- ♡ Esimerkkiväittämiä:  
osaa soittaa kitaraa, omistaa jotain missä on muumihahmon kuva, on asunut suuressa kaupungissa, omistaa virvelin, osaa neuloa, omistaa mustan repun, on syönyt etanoita, ei ole koskaan käynyt Ikeassa, viettää lauantaisin karkkipäivää, ei pidä hiihtämisestä

# Tuntuuko tutulta?

## Tarvikkeet:

- *huivit tai pipot silmille*
- *erilaisia esineitä tunnistettavaksi*



- ♡ Ryhmän jäsenet (4-5 henkilöä) istuvat vierekkäin silmät sidottuina tuoleilla tai maassa.
- ♡ Jos ryhmiä on useita, yksi ryhmä kerrallaan kilpailee (tällöin muut ryhmät ovat joko poissa tilasta tai heillä on eri tavaroita).
- ♡ Ryhmän kaikille jäsenille jaetaan omat esineet, joista he eivät saa ennen kisan alkamista puhua mitään ääneen.
- ♡ Ryhmän tehtävänä on tunnistaa heille annetut esineet ja saada esineet jaettua joukkueen jäsenille niin, että ne menevät aakkosjärjestykseen (suunta sovittu ennen kisan alkamista). Ryhmän jäsenet saavat kisan aikana puhua tavaroistaan sekä tunnustella myös toisten tavaroita.
- ♡ Nopeiten tavarat aakkosjärjestykseen saanut joukkue voittaa.
- ♡ Esimerkkিতavaroita: tiskiharja, nokkahuilu, kenkä, kompassi, banaani, haarukka, hyppynaru, pipo, koripallo, tyhjä ilmapallo, mittanauha, villasukka, pilli, rumpukapula, heijastin, kaukossäädin...

# Pyykkipoika -tehtävät

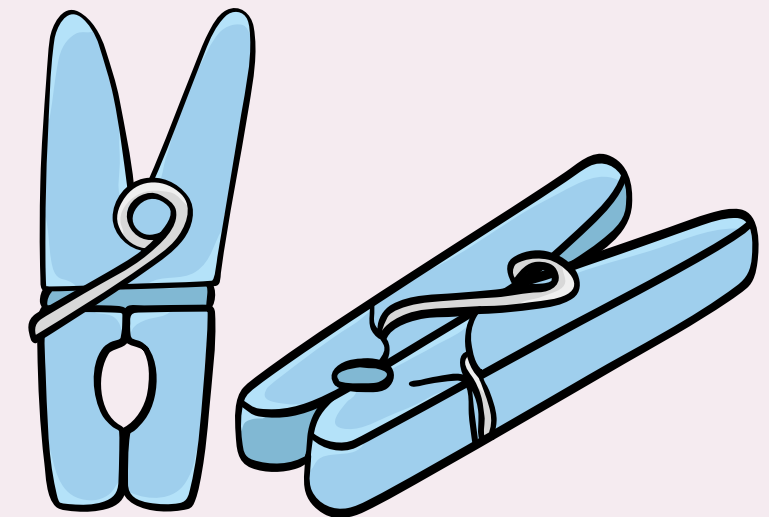
## Tarvikkeet:

- numeroidut pyykkipojat
- pallo
- esineitä tehtäviä 7 ja 10 varten
- kolme biisiä ja jokin, jolla ne voi soittaa ryhmälle

💖 Ryhmän tehtävänä on löytää ympäristöön piilotetut pyykkipojat ja suorittaa niihin numeroilla merkityt tehtävät. Ryhmäläiset etsivät pyykkipoikia, ja aina kun sellainen löytyy, huutaa löytäjä "hep!" ja ryhmä kokoontuu ohjaajan luokse. Ohjaaja kertoo pyykkipojan numeroa vastaavan tehtävän, jonka ryhmä toteuttaa.

💖 Esimerkkitehtäviä:

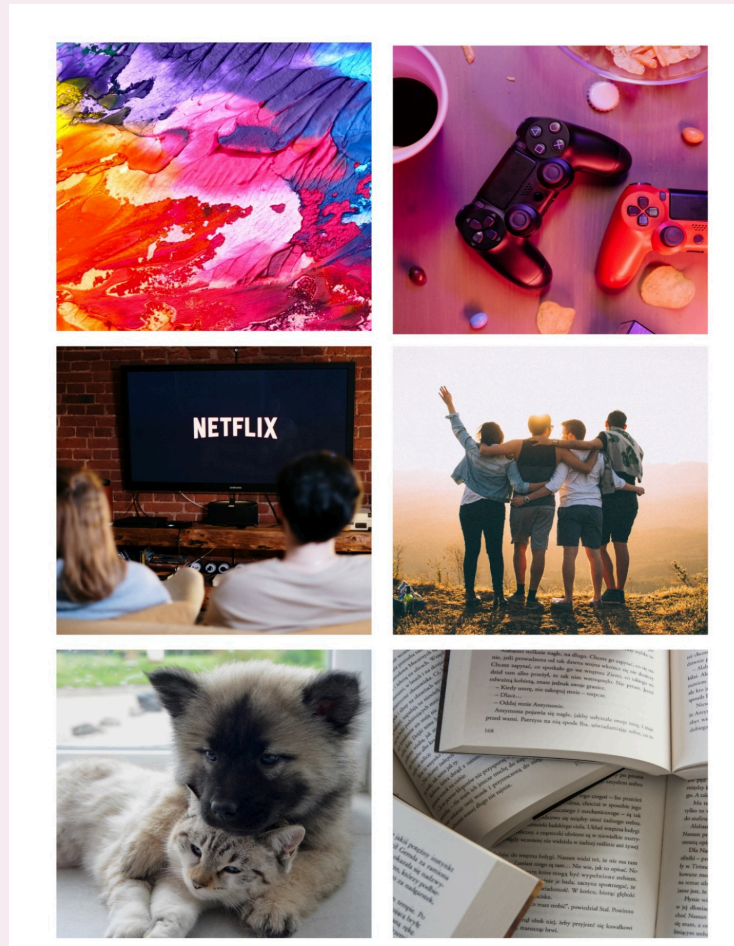
1. Luetelkaa aakkoset järjestyksessä vuorotellen.
2. Kuljettakaa pallo käsillä jokaisen jalkojen välistä.
3. Muodostakaa tilannekuva aiheesta X.
4. Menkää ikäjärjestykseen puhumatta.
5. Nimetkää biisit (kolme ohjaajan ennalta valitsemaa kappaletta)
6. Esittele itsesi vieruskaverille hampaattomana.
7. Keksikää esineelle kolme uutta käyttötarkoitusta (esim. pastakauha).
8. Mikä kasvaa, muttei pienene? (Vastaus: ikä)
9. Asettukaa pituusjärjestykseen puhumatta.
10. Tuokaa minulle käpy, kivi ja keppi.



# Fiilis -kortit ryhmäyttämisen tukena 1

## Tarvikkeet:

- *Fiilis -kortit (liite)*



## 💕 Tämän päivän fiilis:

- Fiilis-kortit levitetään näkyville.
- Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa omaa tämänhetkistä fiilistä.
- Halutessaan osallistuja kertoo lyhyesti valinnastaan.
- Sopii ryhmän aloitukseen tai tunnin käynnistämiseen.

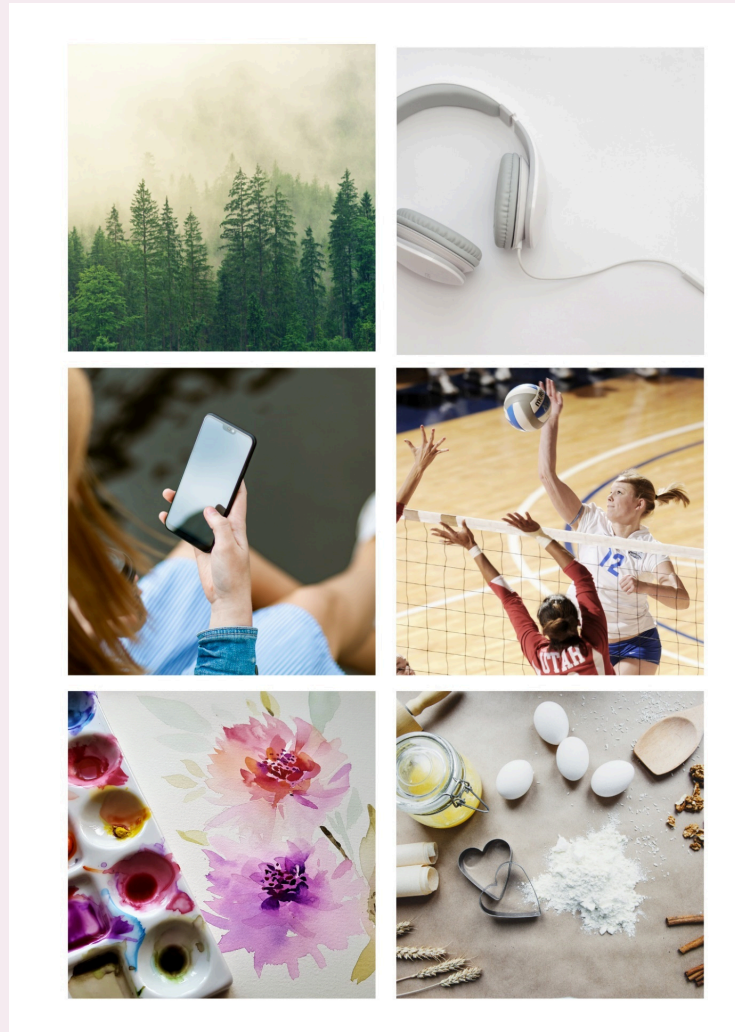
## 💕 Parikeskustelu fiiliksistä:

- Jokainen valitsee Fiilis -kortin.
- Muodostetaan parit.
- Parit kertovat toisilleen, miksi valitsivat kyseisen kortin.
- Lopuksi halukkaat voivat jakaa oivalluksia koko ryhmälle.

# Fiilis -kortit ryhmäyttämisen tukena 2

## Tarvikkeet:

- *Fiilis -kortit (liite)*



## 🤍 Yhteinen fiiliskartta:

- Ryhmä tekee yhteisen fiiliskartan pöydälle tai lattialle.
- Jokainen valitsee kortin, joka kuvaa fiilistä ryhmässä juuri nyt.
- Tarkastellaan yhdessä: millaisia fiiliksiä ryhmästä löytyy?
- Harjoitus tukee ryhmän turvallista ilmapiiriä.

## 🤍 Fiilis ilman sanoja:

- Osallistuja valitsee kortin, joka kuvaa hänen fiilistään.
- Kortti asetetaan esille ilman selitystä.
- Muut saavat arvata, mitä fiilistä kortti voisi kuvata.
- Lopuksi kortin valinnut kertoo, osuivatko arviot oikeaan.

# Evoluutio -peli

Ryhmäytettäviä pelejä ja leikkejä

## Tarvikkeet:

- *Evoluutio -juliste seinälle tai heijastettavaksi (liite)*



## ♥ Roolit:

- ameeba: käsillä rintanuintiliike edessä.
- torakka: etusormista ja keskisormista tuntosarvet päanpäälle, joita heilutellaan.
- jänis: suoristetut kädet pään päällä jäniksenkorvina, käsien heiluttelu suorina.
- gorilla: rauhallinen rinnan takominen nyrkeillä.

## ♥ Toiminta:

- kaikki aloittavat pelin ameeboina ja liikkuvat tilassa käyttäen ameeban liikettä.
- kun kohtaat toisen samalla evoluutiotasolla olevan, pelaatte kivi-sakset-paperin.
- voittaja siirtyy seuraavalle tasolle, häviöjä tippuu alemmalle. (ameeba on alin taso)
- kilpailla saa vain saman tason osallistujien kanssa.
- tasot etenevät järjestyksessä: ameeba → torakka → jänis → gorilla.
- gorillatasolta voittanut kehittyy ihmiseksi ja poistuu pelistä.
- peli jatkuu, kunnes jäljellä on yksi osallistuja kustakin tasosta.



Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijään lukio 



Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijän lukio 

*Pajoja ja  
välituntitoimintaa*





Euroopan unionin  
osarahoittama

Meijään lukio 

# *Tulevaisuuspaja välituntitoimintana*

## *Tarvikkeet:*

- *3 lasipurkkia*
- *helmiä*
- *onnenpyörä*
- *Yliopisto-, AMK-,  
ammattillinen koulutus- ja  
välivuosisilaput*
- *tutkinnot paperilapuilla*
- *Korkeakoulu -kortit*

- ♡ Tulevaisuus-onnenpyörä: onnenpyörän sektoreille on kiinnitetty vaihtoehtoiksi "yliopisto", "AMK", "ammattillinen koulutus" ja "välivuosi". Onnenpyörän lisäksi pöydällä on omissa pinoissaan yliopistotutkinnot, AMK-tutkinnot, ammatilliset tutkinnot ja välivuosisältöjä (esim. tietoa Ohjaamosta tai KELAsta). Opiskelija pyörittää ensin onnenpyörää ja nostaa sitten sektoria vastaavasta pinosta itselleen tulevaisuudenkuvan.
- ♡ Lasipurkki-äänestys "Tiedän jo, mitä teen lukion jälkeen?"
- ♡ Opiskelijat äänestävät laittamalla helmen heidän ajatustaan vastaavaan lasipurkkiin.
- ♡ Vaihtoehdot voivat olla esim. "ei mitään hajua", "tiedän tarkkaan" ja "vaihtoehtoja on liian monta"
- ♡ Korkeakoulukortit on tulostettu ja aseteltu seinälle, josta niitä voi rauhassa tutkiskella ja koittaa löytää esim. itselle vielä vieraita tutkintoja. Kortit löytyvät valmiina esim. Karelian sivuilta, kun hakukoneeseen kirjoittaa "korkeakoulukortit".

# *Uuden vuoden lupaukset*

## *Tarvikkeet:*

- *kirjepaperia tai muita kivoja pohjia*
- *kyniä*



- ♡ Opiskelijat tekevät itselleen uuden vuoden lupauksia ja harjoittelevat samalla tavoitteenasettelua.
- ♡ Opiskelijoita voi ohjata pohtimaan esimerkiksi:
  - onko tavoite realistinen?
  - mikä on tavoitteen aikataulu?
  - millaiset pienemmät askeleet/osatavoitteet vievät kohti isompaa tavoitetta?
  - millaisia toimenpiteitä tavoitteiden toteuttaminen vaatii?
- ♡ Rohkaise opiskelijoita pohtimaan tavoitettaan monesta näkökulmasta ja pilkkomaan sitä todella pieniin ja helposti saavutettaviin tekoihin.

# Tulevaisuuspaja luokassa 1

## Tarvikkeet:

- tilaa liikkua luokassa



♡ Opiskelijoita pyydetään liikkumaan luokassa oman vastauksensa mukaisesti esim. kyllä-vastauksella luokan etuosaan ja ei-vastauksella takaosaan. Voi jäädä myös jonnekin välille, jos se kuvaa omaa vastausta. Korostetaan, ettei ole oikeita/vääriä vastauksia.

♡ Väittämiä voivat olla esim:

- tiedän, mitä teen lukion jälkeen
- haluan asua joskus ulkomailla
- raha vaikuttaa tulevaisuudensuunnitelmiini
- läheisten mielipiteet vaikuttavat tulevaisuudensuunnitelmiini
- haluan asua kotipaikkakunnallani tulevaisuudessa

# Tulevaisuuspaja luokassa 2

## Tarvikkeet:

- kyniä
- paperia



- ♡ Tulevaisuuden osaamiskartta: opiskelijoita ohjataan kirjaamaan paperille ideakarttaa tai listaa siitä, mitä heidän elämäänsä kuuluu 10 vuoden kuluttua (työtä, ihmisiä, harrastuksia, asuinpaikkaa tai asumismuotoa, lemmikkejä... mitä vaan!). Kannustetaan kirjaamaan ilman suurempaa kritiikkiä, eikä realismista tarvitse välittää.
- ♡ Toisessa vaiheessa opiskelijat tutustuvat omaan paperiinsa ja siihen, millaisia taitoja/vahvuuksia/osaamista heidän kirjaamansa asiat heiltä vaativat (esim. tutkintoja, mutta myös asiakaspalvelua, kielitaitoa, joustavuutta jne.). Taaskaan ei ole väärää vastauksia!
- ♡ Lopuksi kootaan hieman ajatuksia siitä, millaisia tulevaisuuden taitoja ryhmässä löydettiin.

# Uni- ja rentoutuspaja

## Tarvikkeet:

- *tyynyjä, peittoja, vilttejä*
- *pehmoleluja*
- *uniportti*
- *tunnelmavaloja*
- *rauhallista musiikkia*
- *Uni ja rentoutuminen (liite)*

- ♡ Ennen pajan alkua sisäänkäyntiin voi halutessaan muodostaa "uniportin", jonka alta sisään kuljetaan.
- ♡ Uniportin voi rakentaa esimerkiksi kankaista tai harsoista. Porttiin voi liittää esim. kausivalot tuomaan näyttävyyttä ja tunnelmaa.
- ♡ Rauhallisia ja tunnelmallisia lepo- ja nukkumispaikkoja, joissa voi käydä lepäämässä tai ottamassa pienet päiväunet.
- ♡ Tietoiskuja uneen ja rentoutumiseen liittyen.

Uni ja rentoutuminen

UNIPORTTI - Tietoskut

**1. Mikä on uniportti?**


- Uniportti on biologinen herkkyysaika nukahtaa. Se on kehon luonnollinen ikkuna, jolloin vireystila laskee hetkellisesti ja nukahtaminen on helppointa.


**2. Mistä tunnistaa oman uniportin?**

- Äkillinen väsähtämisen tunne - lyhyt notkahdus vireystilassa.
- Rauhoittumisen tarve - kehon ja mielen toiminta hidastuu.
- Luontainen halu mennä nukkumaan - spontaani, ei pakotettu tunne.

**3. Milloin uniportti yleensä on?**

- Ihmisen biologinen uniportti ajoittuu tyyppillisesti:
  - alkaen noin klo 21
  - päättyen noin klo 23
- Jos uniportin ohittaa, vireystila voi nousta uudelleen ja nukahtaminen vaikeutuu.

 Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

Uni ja rentoutuminen

**4. Mikä on sinun biologisen uniporttisi aika?**


- Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen uniporttinsa. Sen tunnistaminen auttaa:
  - nukahtamaan nopeammin
  - parantamaan unen laatua
  - vähentämään iltaista ylivilvyyttä
  - tukemaan palautumista ja jaksamista


**5. Ruutuaika ja uniportti**

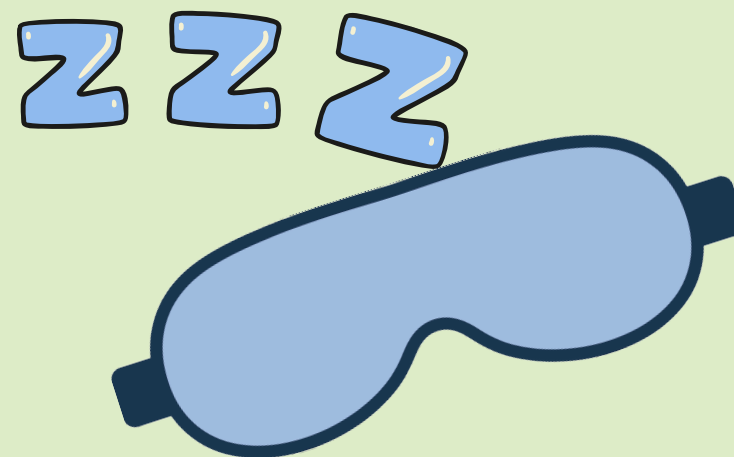
- Illalla käytetty ruutuaika vaikuttaa suoraan uniporttiin.
- Jokainen 5 minuuttia ruudulla viivästyttää unta noin 4 minuuttia.
- Esimerkiksi 30 minuutin some-selailu voi siirtää nukahtamista jopa puoli tuntia.

**6. Yhteenveto**

- Uniportti on kehon luonnollinen nukahtamisikkuna.
- Se ajoittuu yleensä klo 21-23 välille.
- Sen tunnistaa äkillisestä väsähtämisen tunteesta.
- Ruutuaika siirtää uniporttia ja vaikeuttaa nukahtamista.
- Oman uniportin tunnistaminen parantaa unen laatua ja palautumista.

 Meijän lukio

 Euroopan unionin osarahoittama

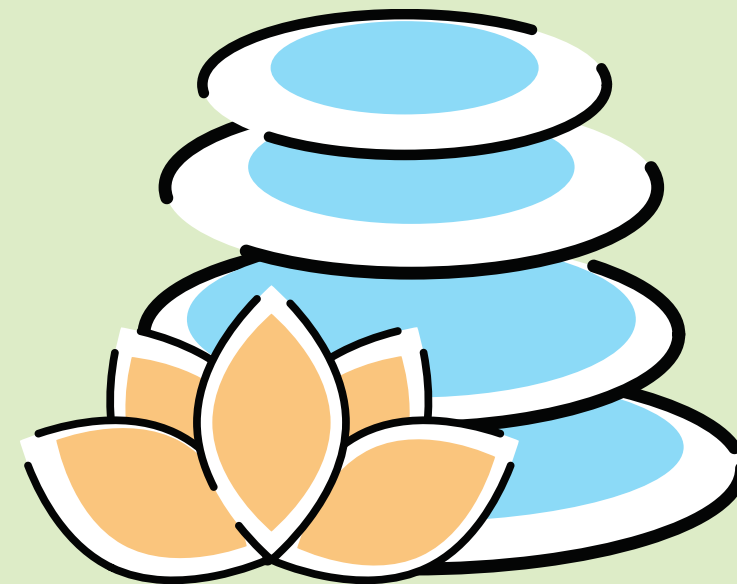


# Hemmottelupaja

## Tarvikkeet:

- hierontapalloja
- tennispalloja
- käsihierontaohjeet
- käsinaamioita
- käsirasvaa
- kuunneltava rentoutusharjoitus

- 💕 Jokainen voi tehdä itselleen tai halutessaan pareittain toisilleen niska-hartiaseudun hierontaa nystyrä- tai tennispalloilla.
- 💕 Jokainen voi tehdä itselleen tai halutessaan pareittain toisilleen käsi hierontaa. Käsia voi hemmotella hieronnan jälkeen käsinaamiolla.
- 💕 Rentoutumispiste eli "Luppohetki", jossa voi kuunnella valmista rentoutusharjoitusta.



# Bingopelit eri aiheista

## Tarvikkeet:

- *bingoruudukoita teeman mukaisesti*
- *kyniä*

Meijän lukio 

Vahvuusbingo

SYVÄLLINEN	LEIKKI SÄ	JOUSTAVA	LUOVA	OMAPERÄINEN
VAHVAA	TARKKANÄKÖINEN	KEKSELIÄS	ROHKEA	ÄLYKÄS
ENERGINEN	NOPEA	KARISMAATTINEN	TARKKA	RAUHALLINEN
MÄÄRÄTIE TOINEN	RENTO	JÄRJESTELMÄLLINEN	HERKKÄ	YSTÄVÄLLINEN
UTELIAS	HUOMAAVAINEN	REHELLINEN	JOHTAJALUONNE	MYÖTÄTUNTOINEN

- ♡ Bingoruudukon voi täyttää esim. vahvuuksiin, palautumiseen, opiskelutekniikoihin, tauottamiseen tai onnistumisen kokemuksiin liittyvillä väittämillä.
- ♡ Opiskelijoita voi ohjata täyttämään bingoruudukkoa omalla kohdalla toteutuvia väittämiä raksimalla (esim. mitkä palautumiskeinot sinulla on jo käytössä, mitä onnistumisen kokemuksia tunnistat viime päiviltä?)
- ♡ Jatkokysymyksenä voi esittää: onko ruudukossa joku sellainen kohta, jota kokeilemalla saisit bingon? Tai mitä voisit tehdä, että saisit vielä toisenkin bingon?
- ♡ Vinkki: valmiin bingoruudukon voi tehdä helposti netistä löytyvillä sovelluksilla.

# Sanapilvet eri aiheista

## Tarvikkeet:

- Sanapilviä muodostava sovellus tai Post it -lappuja
- kyniä

- ♡ Sanapilviin voi koota opiskelijoiden omia vinkkejä ja kokemuksia visuaaliseen muotoon.
- ♡ Tapahtuman jälkeen sanapilven voi jättää tutustuttavaksi esim. ilmoitustaululle, jolloin vinkit saadaan jakoon opiskelijoilta toisille.
- ♡ Esimerkkiaiheita:
  - Palautumiskeinot
  - Onnistumiset
  - Osaamiset
  - Opiskeluvinkit
  - Somen käytön vähentämismvinkit
  - Kesäloman bucket list
  - Hyvän ystävän tuntomerkit
  - Vahvuudet
  - Nukahtamismvinkit
  - Leffa-, kirja-, lajisuositukset



# Voimavarapuu

## Tarvikkeet:

- Voimavarapuu (liite)
- kyniä



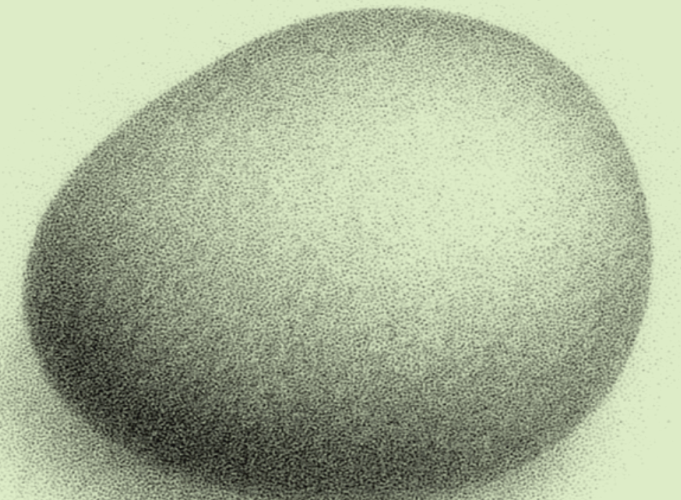
- ♡ Kirjoita oksistoon omat unelmasi, toiveesi, kiinnostuksen kohteesi ja asiat, jotka tuottavat sinulle iloa.
- ♡ Kirjoita runkoon ja oksiin omat taitosi, vahvuutesi ja osaamisesi.
- ♡ Kirjoita juuriin (maahan) sinua kannattelevat voimavarat, arvot sekä sinulle tärkeät ihmiset ja asiat.
- ♡ Halutessasi voit värittää tai koristella puun itsellesi merkityksellisellä tavalla.
- ♡ Harjoitus voidaan tehdä itsenäisesti tai jakaa ajatuksia pareittain tai ryhmässä.

# Kivenmaalauuspaja

## Tarvikkeet:

- *pestyjä luonnonkiviä*
- *kivien maalaukseen sopivia tusseja (esim. Posca) ja maaleja*
- *siveltimiä*
- *tarvittaessa lakkaa*

- ♡ Pohdittavaa: Mitkä asiat antavat itselle voimaa ja energiaa?
- ♡ Opiskelijat voivat valita itselleen valmiiksi pestyistä kivistä haluamansa kiven tai käydä itse hakemassa luonnosta itselleen kiven.
- ♡ Kivestä voi tehdä itselleen voimakiven.
- ♡ Kivi maalataan maalilla tai väritetään tussilla.
- ♡ Valmiin maalilla maalatun kiven päälle levitetään lakkaa.



# Tietovisat eri aiheista

## Tarvikkeet:

- sähköinen tai paperinen tietovisalomake
- palkintoja (esim. tarrat käy hyvin!)

💖 Välituntisin hyväksi todettu "yhden kysymyksen taktikka", eli opiskelija arpoo itselleen yhden kysymyksen, johon vastaa. Näin osallistuminen ei vie kuin hetken aikaa ja kynnyks siihen madaltuu. Toisaalta kaveriporukoissa tulee vastattua tai kuunneltua vastaus useampaankin kysymykseen!

💖 Esimerkkejä aiheista:

- Päihteet
- Mielensterveys
- Eri juhlapyhiin liittyvät perinteet, kulttuuri
- Nuorille suunnatut palvelut
- Raha-asiat, etuudet
- Palautuminen
- Yleistieto
- Totta vai tarua -kysymykset eri ammatteihin / ammattilaisiin liittyen



# Emoji -arvoitukset

## Tarvikkeet:

- kyniä
- paperia

- 💕 Opiskelijat muodostavat pareja tai pieniä ryhmiä.
- 💕 Ryhmien tehtävänä on keksiä arvoituksia emojiä apuna käyttäen.
- 💕 Emojeilla voidaan kuvata esimerkiksi:
  - elokuvien nimiä
  - biisien nimiä
  - sanontoja tai tuttuja ilmauksia
- 💕 Valmis emoji -arvoitus esitetään muille ryhmille arvattavaksi.
- 💕 Ryhmät voivat vuorotella arvoitusten tekijöinä ja arvaajina.
- 💕 Halutessa voidaan laskea oikein arvattuja vastauksia tai pelata ilman kilpailua.



# Totuus vai tehtävä -onnenpyörä

## Tarvikkeet:

- onnenpyörä
- kyniä
- paperilappuja
- Totuus vai tehtävä (liite)



🤍 Pyöritetään onnenpyörää ja tehdään joko tehtävä tai kerrotaan totuus.

🤍 Esimerkkejä totuus vai tehtävä -kohdiksi:

- Millainen ystävä olet?
- Ketkä ovat kolme tärkeintä läheistäsi elämässäsi juuri nyt?
- Milloin viimeksi teit ystävällisen teon? Minkä?
  
- Lähetä hyvän mielen viesti jollekin.
- Kerro jollekin, että hän on sinulle tärkeä.
- Halaa jotakuta, anna yläfemman tai fist bump.

# Ihmissuhde -onnenpyörä

## Tarvikkeet:

- onnenpyörä
- kyniä
- paperilappuja
- Ihmissuhdeonnenpyörä (liite)

🤍 Pyöritetään onnenpyörää ja vastataan ihmissuhteeseen liittyviin kysymyksiin.

🤍 Esimerkkejä ihmissuhteisiin liittyvistä kysymyksistä:

- millainen ystävä olet?
- millainen on hyvä ystävä?
- milloin olet viimeksi auttanut jotakuta?
- milloin olet viimeksi kiittänyt jotakin?
- onko anteeksi pyytäminen sinulle helppoa?
- ketä sinä tervehdit?



# Stressinhallintapaja

## Tarvikkeet:

- *Post it -lappuja*
- *kyniä/tusseja*
- *isolle kartongille piirretty ihmishahmo tai pelkkää kartonkia*
- *helmiä (esim. hamahelmet)*
- *avainrinkuloita*
- *siimaa*
- *isoja klemmareita*
- *saksia*

- ♡ Piirrettyyn ihmishahmoon / kartongille voi kirjoittaa seuraavat kysymykset:
  - Mikä aiheuttaa minulle stressiä?
  - Miten stressi tuntuu kehossani?
- ♡ Opiskelijat vastaavat näihin kysymyksiin kirjoittamalla vastauksensa Post it -lapuille, jotka voi liimata ihmishahmon kanssa samalle kartongille.
- ♡ Askarrellaan pieni keksittymistä tukeva esine helmistä, avainrinkuloista ja klemmareista.
- ♡ Jaetaan muille omat parhaaksi havaitut vinkit arjessa jaksamiseen.
- ♡ Jaetaan muille asioita, jotka tuovat iloa omassa arjessa.



# Stressilelupaja

## Tarvikkeet:

- *kaikenlainen askartelumateriaali*
- *avainrenkaita*
- *helmiä*
- *liimaa*
- *sümaa*
- *sakset*

- ♡ Minkälainen olisi juuri sinulle mieluinen näpertelylelu?
- ♡ Miltä näperreltävä materiaali tuntuisi käsissä?
- ♡ Sisältääkö se liikkuvia osia, kuten vapaasti liikkuvia helmiä vai onko se kokonaan kiinteä, kuuluuko siitä ääntä?
- ♡ Minkä muotoinen esine on, pyöreä, suikula, ohut tai pitkä?
- ♡ Yksi esimerkki lelusta voi olla:
  - Otetaan 2-5 avainrengasta.
  - Pujotellaan niihin useita helmiä.
  - Kiinnitetään renkaat toisiinsa kiinni.
- ♡ Vinkkejä erilaisiin esineisiin löytyy hyvin hakusanalla "DIY fidget".



# *Tutustutaan toiseen 2 minuutissa*

## *Tarvikkeet:*

- *Speed friending (liite) tai omat kysymykset*
- *ajanottoväline*



- ♡ Jokainen täyttää ensin valmiin kyselylomakkeen itsestään, jos halutaan hyödyntää valmista lomaketta. Lomakkeella kysymykset ovat esimerkiksi seuraavia; mikä on paras herkku maailmassa, minkä elokuvan tai sarjan olet katsonut viimeksi, mikä biisi on tällä hetkellä soittolistasi kärjessä.
- ♡ Halutessaan voidaan harjoitus myös ottaa itse keksimillä kysymyksillä.
- ♡ Asettaudutaan tilassa piiriin pareittain vastakkain. Toinen aloittaa kyselemään oman lomakkeen avulla kysymyksiä haluamassaan järjestyksessä ja harjoittelee toisen kuuntelemista. Kahden minuutin jälkeen vaihdetaan vuoroa.
- ♡ Kun molemmat ovat vuorotellen saaneet kysellä toisiltaan, voi toinen pareista jäädä paikalleen ja toinen siirtyä myötöpäivään uuden parin luokse.

# Kauniiden ajatusten -kulho

## Tarvikkeet:

- *Kauniita ajatuksia (liite)*
- *sakset*
- *kulho*
- *kyniä*
- *tyhjiä papereita*

♡ Kulhoon leikataan "Kauniita ajatuksia" -liitteestä ajatuksia muille jaettavaksi.

♡ Valmiiksi leikattavaksi ajatuksia ovat esimerkiksi:

- Sinä kohtelet muita hyvin
- Sinulla on hyvä sydän
- Sinä välität muista
- Sinä et luovuta helposti
- Sinä kannustat muita
- Sinä keksit uusia ideoita

♡ Kulhon voi myös jättää tyhjiä papeita, jos haluaa kirjoittaa omia kauniita ajatuksia.



# Iloa ja energiaa kaamokseen

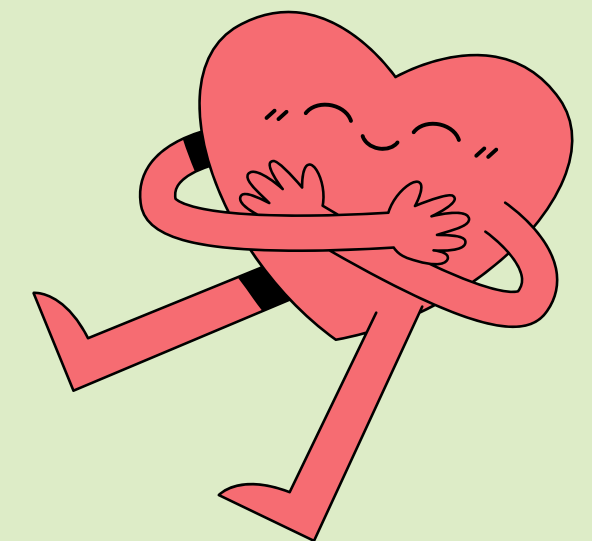
## Tarvikkeet:

- erilaisia mehu- / smoothieshotteja
- Post it -lappuja
- kyniä/tusseja
- isoja kartonkeja
- Huolisyöppö: tyhjä roskis, sanko tai ämpäri
- lappu, jossa lukee Huolisyöppö
- paperilappuja



- ♡ Seinälle laitetaan tyhjä iso kartonki tai halutessa kartongille piirretty iso ihmishahmo. Tämä toimii pohjana Post it -lapuille.
- ♡ Askarrellaan Huolisyöppö tyhjästä roskiksesta/sankosta. Paperille voi piirtää huolisyöpön kuvan ja kirjoittaa nimeksi Huolisyöppö. Tämä kiinnitetään sankoon.
- ♡ Omat huolet voi kirjoittaa lapulle ja syöttää ne Huolisyöpölle.
- ♡ Jokainen voi kirjoittaa Post It -lapuille seuraavia asioita ja liimata ne kartongille:
- ♡ Mitkä tekijät auttavat jaksamaan? Mitkä tekijät tuovat iloa ja energiaa omaan arkeen?
- ♡ Jokainen voi nähdä toisten kirjoittamat ideat ja ajatukset.
- ♡ Halutessa voidaan tarjota terveellisiä mehu- ja smoothieshotteja.

♡  
HAPPINESS  
♡



# Takaisin kouluun

## Tarvikkeet:

- vahvuuskortit
- Opiskelijoiden vahvuudet (liite)
- paperia / kartonkia
- tusseja
- halutessa karkkia tarjolle



- ♡ Pöydälle levitetään vahvuuskortit
  - Opiskelijat voivat valita itseään parhaiten kuvaavan vahvuusadjektiivin tai useampia ja perustella, miksi valitsi juuri sen.
- ♡ Kehu kaveria -tehtävä
  - Opiskelijoiden vahvuudet -listasta valitaan 2-3 kaveria kuvaavaa vahvutusta ja kerrotaan ne kaverille.
- ♡ Opiskelijat kirjoittavat lapuille hyväksi havaittuja vinkkejä / ideoita lukiossa jaksamiseen ja opinnoissa edistymiseen.



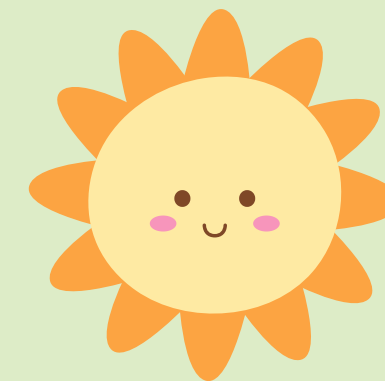
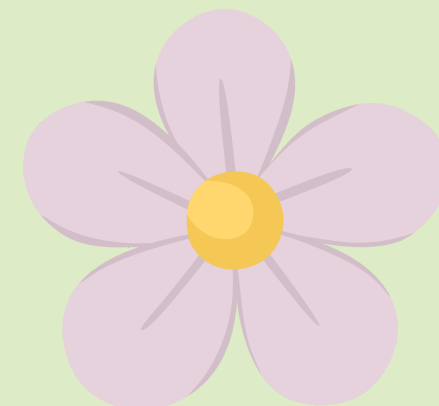
# Kevätkylvö

Pajoja ja välituntitoimintaa

## Tarvikkeet:

- multa
- siemeniä (kesäkukka, yrtit jne.)
- kylvöruukkuja
- suihkepullo
- Minigrip-pusseja
- Post-it lappuja tai pieniä korttipohjia

- ♡ Halutessaan ennen pajan alkua kylvöruukkuihin voi laittaa valmiiksi multaa ja asetella ruukut minigrip-pusseihin. Tämä hiukan nopeuttaa, jolloin opiskelijoilla on jo ruukut valmiina. Tai vaihtoehtoisesti opiskelijat voivat tehdä kaiken alusta asti itse.
- ♡ Jokainen opiskelija saa kylvää itselleen haluamansa siemenistä kukan tai yrtin kylvöruukkuun kasvamaan.
- ♡ Kylvämisen jälkeen kylvöruukku asetetaan minigrip-pussiin, jossa sen voi kätevästi kuljettaa kotiin.
- ♡ Tehtävä: Se mitä hoivaat, kukoistaa - Kirjoita lapulle, että minkä asian toivoisit elämässäsi kukoistavan ja mitä aiot asian eteen tehdä.



# Liikunnallinen pelipäivä

## Tarvikkeet:

- Rastien mukaiset tarvikkeet



♡ 4-6 toimintarastia, joita voi olla ohjaamassa eri tahot esim.

- Liikuntatutorit ja muut vertaistoimijat
- Opiskeluhoito
- Ulkopuoliset toimijat
- Itsenäiset rastit

♡ Rastit sisältävät lyhyitä toiminnallisia tehtäviä mahdollisimman vähäisillä ohjeistuksilla esim.

- Tarkkuusheittopelit esim. hernepusseilla
- Tanssipelit (Just dance -videot)
- Rentoutus ja venyttely
- Reaktiopelit
- Twister -peli



# Joulupaja

Pajoja ja välituntitoimintaa

## Tarvikkeet:

- korttipohjia
- liimaa
- saksia
- tarroja
- joulumusiikkia
- glögiä
- pipareita
- piparinkoristelutarvikkeita
- nonparelleja
- ranskanpastilleja
- sokerikuorrutetta

- ♡ Virittäydytään joulun tunnelmaan.
- ♡ Askarrellaan joulukortteja.
- ♡ Joulukortit voi ottaa itselleen tai koululle voi laittaa yhteisen joulukorttipostilaatikon, josta kortteja jaetaan kaikille opiskelijoille ja opettajille tai ikäihmisille palvelukoteihin.
- ♡ Koristellaan pipareita.
- ♡ Kuunnellaan joulumusiikkia.
- ♡ Herkutellaan pipareilla ja glögillä.
- ♡ Pohditaan: Mitkä tekijät tuovat joulufiiliksen?



Meijän lukio ♡



Euroopan unionin  
osarahoittama

# Vappupaja

Pajoja ja välituntitoimintaa

## Tarvikkeet:

- erilaisia ilmapalloja
- heliumpalloja
- puhallettavia palloja
- muotoiltavat taikurin ilmapallot
- ilmapallojen koristelutarvikkeita
- tusseja
- tarroja



- ♡ Mikäli pajassa halutaan käyttää heliumilla täytettyjä ilmapalloja, niin ne kannattaa hommata etukäteen valmiiksi täytettyinä tai täyttää pajan yhteydessä. Valmiiksi heliumilla täytetyt ilmapallot ovat näyttävän näköisiä ja houkuttelevat varmasti opiskelijoita paikalle.
- ♡ Jokainen voi puhalttaa itselleen oman ilmapallon tai ottaa haluamansa värisen valmiiksi heliumilla tai ilmalla täytetyn pallon.
- ♡ Ilmapallon voi koristella haluamallaan tavalla esim. tarroilla tai tusseilla.
- ♡ Pienistä ilmapalloista voi tehdä esim. reppukoristeita.
- ♡ Muotoiltavista palloista voi tehdä erilaisia hahmoja.



Meijän lukio ♡



Euroopan unionin  
osarahoittama

# Meijän lukio

*Meijän lukio II-hanke (ESR+) on kehittänyt koulujen toimintakulttuuria yhteisöllisemmäksi ja vahvistanut nuorten koulukiinnittymistä. Opiskelijoille on järjestetty matalan kynnyksen toimintoja, hyvinvointia edistäviä tapahtumia sekä vahvistettu opiskelutaitoja ja tuettu opiskelukykyä. Hanke on toiminut 1.1.2024-30.6.2026 Itä-Suomen alueella 14 hankelukiossa ja kahdessa pilottiyläkoulussa.*

*Hankkeessa on ollut mukana Kuopion lukiokoulutus, Siilinjärven lukio, Vesannon lukio, Rautalammin lukio, Suonenjoen lukio, Leppävirran lukio, Joroisten lukio, Savonlinnan lyseon lukio ja Sulkavan lukio sekä Minna Canthin koulu ja Neulamäen koulu.*

*Lisätietoa: <https://nestcentre.eu/meijan-lukio-2/>*



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Elinvoimakeskus**