



Kohtuutta ruutujen käyttöön



SISÄLLYSLUETTELO

Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana	s. 1
Yhteys Vasun laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin	s. 1
Yhteys Vasun oppimisen alueisiin	s. 1
DAGIS-teemat ja tehtävät	
Keskittynyt liikkuminen	s. 2
Kaneli-sadun palauttaminen mieleen	
Keskittyneen liikkumisen taidot	
Kalevalan päivä ja ”ennen vanhaa” -teema	
Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin	
Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin	
Vanhemmat mukaan – mediajumppaa rastiradalla	s. 3
DAGIS-seinä	s. 3
Materiaalipaketti kotiin	s. 3
Lisäideoita	s. 4-5

KOHTUUTTA RUUTUJEN KÄYTTÖÖN



Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana (MindUp™) :

1. Uusien liikkumistaitojen opettelu ja oman olon kuuntelu liikkumisen ja rauhoittumisen aikana.
 - Lapset keskittävät huomionsa kehollisiin tuntemuksiin sekä liikunnan aikana että rauhoittuessaan.
 - Lapset tarkkailevat sykettään ja hengitystään ja oppivat säätämään niitä.
 - Lapset opettelevat terveyteen liittyviä taitoja, erityisesti tasapainoa riittävän liikkumisen ja kohtuullisen ruutujen käytön välillä.

Yhteys Vasun (2016) laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin:

- **Ajattelu ja oppiminen**
"Heitä ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista."
- **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**
"Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä."
- **Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen.**
"Lasten kanssa tutkitaan ja havainnoidaan tieto- ja viestintäteknologian roolia arkielämässä sekä tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin. Digitaalista dokumentointia hyödynnetään leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa. Henkilöstö ohjaa lapsia tieto- ja viestintäteknologian monipuoliseen ja turvalliseen käyttöön."

Yhteys Vasun (2016) oppimisen alueisiin:

- **Kasvan, liikun ja kehityn**
"Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja."
- **Minä ja meidän yhteisömme**
"Lähiyhteisön menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta pohtimalla suunnataan lasten mielenkiintoa historiallisiin asioihin sekä hyvän tulevaisuuden rakentamiseen. Tärkeitä tiedon lähteitä ovat lapset ja heidän henkilöhistoriansa, lähiyhteisön jäsenet, esineistöt ja ympäristöt."
- **Tutkin ja toimin ympäristössäni.**
"Lasten kanssa havainnoidaan arjessa esiintyviä teknisiä ratkaisuja ja tutustutaan tietoteknisiin laitteisiin ja niiden toimintaan."

Keskittynyt liikkuminen

Keskittynyt liikkuminen tarkoittaa kehon tuntemuksiin keskittymistä sekä liikkumisen että levon aikana. Kehon viestien tunnistaminen helpottaa fyysisten reaktioiden, esimerkiksi väsymyksen ja stressin huomaamista. Kun lapset oppivat havaitsemaan ja tunnistamaan omia fyysisiä tuntemuksiaan, on heidän helpompi säädellä omia tunne- ja käyttäytymisreaktioitaan niihin. (MindUp™.)

Toimintaa teemaan liittyen:

1. *Possukissa Kanelista kertovan sadun käsitteleminen uudelleen*

Toteutusidea: Satu Kanelista palautetaan mieleen ryhmälle sopivalla tavalla, esim. lapset kertovat kuvien avulla tai kuvia käytetään tarinan muisteluun. Satu voidaan myös lukea uudelleen tai vaikkapa näytellä.

Materiaalit: Satu ja kuvitus sekä muut mahdolliset rekvisiitat.

2. *Harjoitellaan keskittyneen liikkumisen taitoja Kanelin kanssa*

Toteutusideoita:

- Askarrellaan oma peliohjain, käytetään valmista pohjaa tai käytetään jotakin muuta valmista esinettä peliohjaimena. Peliohjaimen nappuloista painamalla tapahtuu erilaisia keskittymistä vaativia liikkeitä esim. tasapainoilua, esineen kuljettamista tietyllä kehonosalla, keskilinjan ylittämistä.
- Possukissa Kanelin sirkustempurata, joka rakennettu sellaisista välineistä, joita löytyy myös useimmista kodeista. Lapset mukana radan suunnittelussa. Pisteillä voi olla esim. tasapainoilua, ryömimistä, heittämistä ja takaperin juoksua.
 - Miltä kehossa tuntuu erilaiset harjoitukset?
 - Missä kehonosissa tuntuu eniten?
- Kehontietoisuusharjoitukset: Päivittäisten rauhoittumishetkien yhteydessä voidaan tunnustella sykettä ja hengitystä, kun ollaan levossa ja rasituksen jälkeen.
 - Miltä hengitys tuntuu rasituksen jälkeen? Entä syke? Miltä hengitys tuntuu levossa, entä syke?
 - Mitä muita tilanteita/puuhia keksit, joissa hengitys ja syke kiihtyvät (esim. jos harmistuu tai suuttuu, muu liikunta, pihaleikit). Mikä tällaisessa tilanteessa auttaa rauhoittumaan?

3. *Kalevalan päivä ja "ennen vanhaan" -teema*

Toteutusidea: Ruutuja voidaan käsitellä "ennen vanhaan" -teeman yhteydessä:

- Mitä vanhemmat ja isovanhemmat ovat leikkineet ja pelanneet, kun ruutuja ei ole ollut?
- Miten muuten asioita on hoidettu esim. yhteydenpitoa?
- Miten arki on muuttunut?
- Leikitään vanhoja/perinteisiä pihaleikkejä, joita koottu vanhempainiltapäivässä vanhemmilta. Vinkki DAGIS-projektipäiväkodista: Ulkoilun alkuun voidaan ottaa yhteinen pihaleikki, ennen kuin ulkovälineet kaivetaan esiin. Leikkivinkkejä myös: perinneleikit.fi/leikit/ tai leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku.

4. *Onnistumisten timanttien kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu*

5. *Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin jatkuu.*

Vanhemmille suunnattu materiaali/toiminta

Vanhemmat mukaan – mediajumppaa rastiradalla

Tehdään ryhmän/päiväkodin tiloihin rastirata, jonka lapsi ja joku perheen aikuinen kulkevat yhdessä. Jokaisella rastilla on yhteinen tehtävä, jonka suorittamisesta saa tarran/leiman passiin.

Vanhempien iltapäivän tai aamun voi järjestää esim. laskiaisena/ystävänäpäivänä tms. yhteydessä (sään mukaan sisällä tai ulkona). Osa mediajumpparadan tehtävistä pohjautuu Mediakasvatuskeskuksen Mainiot mediaperheet -hankkeen materiaaleihin (www.mediametka.fi).

- Rasti 1: Possukissa Kanelin tasapainoilurata: rakennetaan yhdessä lasten kanssa tasapainoilurata
- Rastit 2 ja 3: Mediajumppaa Mediakasvatuskeskuksen Mainiot mediaperheet -materiaalien innostamana:
 - Rasti 2: Possukissa Kanelin mediajumppa: muistellaan, paljonko aikaa vietettiin eilen ruutujen ääressä, tehdään yksi kyykkyhyppy tai muu liike/vietetty 10 min
 - Rasti 3: Kanelin peliohjain: tehdään omat peliohjaimet ja sovitaan mitä mistäkin napista tapahtuu -> toinen ohjaa, toinen liikkuu sovitusti
- Rasti 4: Klik-kortin täyttäminen yhdessä aikuisen kanssa
- Rasti 5: Leikit ennen vanhaan: Vanhempien/isovanhempien leikkimiä pihaleikkejä kirjoitetaan lapuille ja kerätään purkkiin -> voidaan leikkiä "ennen vanhaan" -teeman yhteydessä

Lisäksi kahvitarjoilu

DAGIS-seinä

Seinälle voi laittaa näkyviin esimerkiksi

- päiväkodissa harjoiteltavat taidot
- valokuvia lasten askartelemista peliohjaimista ja taitojen harjoittelusta
- kutsu toiminnalliseen aamu/iltapäivään
- vanhemmille jaettavan kirjekuoren sisältö.

Materiaalipaketti kotiin

Vanhemmille jaettavassa kirjekuoressa on

- saatekirje
- Kanelin ruutusuora
- Ruutujen käyttö hallintaan -esite
- perheen ruutusopimus.

Vanhempien kirjekuoret jaetaan kaikille perheille teemajakson alussa.

Lisäideoita teemojen käsittelyyn

Keskusteluaiheita

Liikkuminen ja taitava ruutujen käyttö

- Rauhoittumishetken ja liikkumisen jälkeen: miltä kehossa tuntuu, missä kohdassa tuntuu?
- Missä tilanteissa huomaat, että hengitys kiihtyy ja sydän pamppailee nopeammin? Millaisissa tilanteissa ne hidastuvat?
- Onko liikkuminen auttanut joskus keskittymään tai ajattelemaan paremmin?
- Keskustelua siitä, että liikunta on positiivinen tapa kohottaa sykettä. Mutta myös vihastuessa ihmisen syke voi nousta.
- Mediataitoviikolla ja tarinan yhteydessä voi keskustella ruutujen viisaasta käytöstä.

Toimintaideoita

Erilaiset liikkumisradat

Toteutusidea: esim.

- Kävelyä hernepusi/muotopolulla, takaperin, silmät kiinni
- Hyppimistä esteiden yli, pisteeltä toiselle, sohvalta tyynykasaan tai trampoliinilla
- Pallottelua ja tarkkuusheittämistä
- Kiipeämistä esteiden yli tai ryömimistä niiden ali
- Radan voi tehdä eri tavoin esim. äännettömästi, pomppivasti, matalana, laulaen jne.

Tasapainoharjoitukset

Toteutusidea: Esim.

- Lapset kävelevät muotopala/hernepusi pään päällä tai puomin/köyden päällä nopeammin ja hitaammin.
- Yhdellä jalalla seisominen, silmät auki ja suljettuina, erilaisten kuvioden (ympyrä, kolmio, neliö yms) piirtäminen vapaan jalan isovarpaalla, kädet levitettyinä tai sivuilla
- Tasapaino pyöriessä ja pyörimisen jälkeen

Älyjumppaa

Toteutusidea: Esim.

- Kävelyä oikea käsi vasemman polven päällä ja vasen käsi oikean polven päällä
- Kävelyä ilman että kädet heiluvat ja kävely heilutellen käsiä.
- Hidastettu ja nopeutettu liike (esim kävely, ryömiminen)
- Robottiliikunta: lapset liikkuvat tarkkojen ohjeiden mukaan esim. kaksi askelta eteen, kolme sivulle jne. Puhutaan robottikielellä.

Liikkuminen ulkona eri alustoilla

Toteutusidea: Esim.

- Liikutaan metsässä erilaisissa maastoissa ja kiivetään kivien ja kantojen yli.
- Liikutaan vuoronperään lumella, jäällä, hiekalla, asfaltilla jne. ja pohditaan miten alusta vaikuttaa liikkumiseen

Eläinten liikkuminen

Toteutusidea: Esim.

- Arvaa mikä eläin-leikki: yhdelle lapselle näytetään kuvaa eläimestä, linnusta tai ötökästä ja pyydetään häntä näyttämään kavereille miten se liikkuu.
- Lajitellaan eläimiä ja ötököitä niiden liikkumisen mukaan. Lapset saavat matkia esim. sammakkoa, karhua tai käärmettä.

Omia lisäideoita

Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli -ohjelmaan (www.pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo

Opetus- ja kulttuuriministeriö – Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Mediakasvatuskeskus

Opetushallitus - Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Kuvat © Annika Mannström
Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela