

# VIPINÄÄ VÄLKÄLLE! -KAMPANJA OHJEET



8.-12.11.2010

**NUORI  
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

VEIKKAUS  KESKO

[WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAVALKALLE](http://WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAVALKALLE) • [WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAVALKALLE](http://WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAVALKALLE)

# INNOSTA LAPSET LIIKKEELLE VÄLITUNNEILLA!

Nuoren Suomen Vipinää Välkälle! -kampanjan tarkoituksena on saada kaikki, myös vähän liikkuvat koululaiset, mukaan yhteiseen liikkumisen riemuun.

Alakouluikäiset lapset viettävät välitunnilla 3–5 tuntia viikossa. Se on mahtava mahdollisuus joka-päiväiseen liikkumiseen. Opettajat ovat kokeneet välituntiliikkumisen parantavan lasten työvireyttä ja vähentävän kiusaamista. Parannetaan yhdessä koulun ilmapiiiriä ja hyvinvointia!

**7–12-vuotiaan lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.**

(Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille, 2008)

## Vipinää Välkälle! -kampanjaviikolla 8.–12.11.2010

- Liikutaan jokaisella välitunnilla.
- Julkaistaan alakoulujen välituntiliikkumisen selvitys.
- Tutustutaan välituntiliikkumiseen videoiden avulla – joka päivä julkaistaan yksi koululaisten tekemä video. Olisiko esitelty välituntiliikkumisen tapa myös omaan kouluunne sopiva?
- Syvennetään välituntiliikkumisen osaamista tutustumalla Välituntiliikkumisen oppaaseen.

Kampanjaan liittyvissä asioissa saat apua kampanjapuhelimestamme 040 771 1177.

Kaikki kampanjatiedot – videot, uutiset ja materiaalit – löydät osoitteesta

[www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle](http://www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle)

[WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAAVALKALLE](http://www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle) • [WWW.NUORISUOMI.FI/VIPINAAVALKALLE](http://www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle)



# VIPINÄÄ VÄLKÄLLE! -KAMPAJAN MATERIAALIT

Kampanjamateriaalit – liikuntavinkit, juliste, kampanja-ohjeet ja Välituntiliikkumisen opas – on lähetetty kaikille alakouluille. Materiaalit ovat koulukohtaiset ja olette saaneet niitä 1–3 kpl koulunne koosta riippuen.

Lisämateriaaleja voi tarvittaessa tulostaa netistä [www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle](http://www.nuorisuomi.fi/vipinaavalkalle).

## Liikuntavinkit tutuksi ja välitunnille leikkimään!

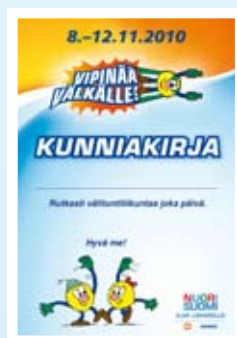
Lähde liikkeelle opettamalla lapsille liikuntavinkit. Leikitä liikuntavinkkejä liikunta- tai jollain muulla tunnilla tai esitelkää päivän vinkki aamunavauksessa. Voitte opettaa luokillenne eri leikit, jolloin luokkien oppilaat voivat opettaa niitä toisilleen. Jos koulussanne on Välkäreitä, he voivat opettaa ja ohjata liikuntavinkkejä. Kaikkia liikuntavinkkejä ei kannata käydä läpi kampanjaviikon aikana, vaan niistä riittää tekemistä pitkäksi aikaa.

## Juliste ja vinkit koulun eteisaulaan

Juliste on tarkoitettu koulun eteisaulaan ja liikuntavinkit voi laittaa sen viereen. Näin lapset voivat itse tarkistaa leikin kulun. Juliste muistuttaa välituntileikeistä kampanjaviikon jälkeenkin ja voitte kiinnittää julisteen viereen omia liikuntavinkkejänne.

## Tuunaa vinkki lasten kanssa!

Liikuntavinkkejä kannattaa tuunata kullekin ryhmälle ja tilanteeseen sopivaksi. Erilaiset lapset huomioimalla liikuntavinkeistä saa paljon enemmän irti. Kysy lapsilta ehdotuksia omille muunnelmille – ideoita löytyy varmasti.



## Kunniakirja kiitokseksi aktiivisesta osallistumisesta

Kampanjaviikon jälkeen voit tulostaa netistä kunniakirjan vaikka luokkasi seinälle.

# LIIKUNTAVINKKEJÄ MONEEN TARPEESEEN



Liikuntavinkit on valittu huomioiden lasten ikä, ryhmäkoko, intensiteetti ja harjoitettavat perustaidot. Kunkin vinkin ominaisuudet löydät alla olevasta taulukosta. Poimi tarkoitukseesi sopivimmat.



Leikin nimi	Ikä-ryhmä			Ryhmä-koko				Intensi-teetti		Perus-taidot			Väline			
	1-3lk	4-6 lk	kaikki	yksin	pari	pieni	iso	rauhallinen	vauhdikas	juoksu	hyppy	heitto	potkaisu	kehon-hallinta	kyllä	ei
örkki			x			x			x	x						x
sardiini			x			x	x	x		x						x
paikkahippa			x			x	x		x	x						x
ikuisuuspallo		x	x				x		x	x		x			x	
mustikat ja mansikat	x		x				x		x		x					x
velmutikku			x		x			x				x		x	x	
evoluutio			x			x	x	x								x
tunnelipesis		x	x				x		x	x		x		x	x	
kenguru			x				x		x	x				x		x
pihahässäkkä			x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	