



# 10 opetusharjoitusta liikunnan globaalikasvatukseen

## Johdanto

Nämä opetusharjoitteet ovat ideoita, joita saa muokata ja kehittää eteenpäin erilaisiin tapahtumiin, oppitunneille, harjoituksiin ja tempauksiin. Tavoitteena on tuoda globaalikasvatuksen teemoja osaksi liikuntaleikkejä, pelejä ja kuntoilua mielekkäällä ja hausalla tavalla ja aktivoida niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin pohtimaan tärkeitä, meitä jokaista koskevia, aiheita ja teemoja sekä toimimaan yhteisen globaalin hyvinvoinnin puolesta. Muokkaa näistä opetusharjoitteista sopivia ja hauskoja liikuntahetkiä juuri sinun ryhmällesi tai käytä harjoitusta sellaisenaan!

Yhdistelemällä aivan erilaisia teemoja toisiinsa (esim. pistejuoksu ja kierrätys), voimme motivoida erilaisia ihmisiä niin liikkumaan ja urheilemaan, kuin jo motivoituneita liikkujia pohtimaan enemmän esimerkiksi kulutusvalintojaan tai ennakkoluulojaan erilaisia ihmisryhmiä kohtaan. Urheilusta innostunut oppilas ei välttämättä ympäristötiedon tunnilla ole kiinnostunut kierrätyksestä tai toisin päin, mutta yhdistelemällä näitä teemoja on mahdollista innostaa oppilaita uudenlaisiin asioihin ja saada heidät liikkumaan ja pohtimaan globaalikasvatuksen aiheita samanaikaisesti.

Opettajat voivat tehdä yhteistyötä ottaen huomioon muissa oppiaineissa käsittelyssä olevia aiheita. Näin esimerkiksi liikuntatunnilla voidaan hausalla tavalla innostaa ja tutustuttaa oppijoita samaan aiheeseen, jota myöhemmin toisella oppitunnilla voidaan käydä perusteellisemmin läpi. Myös liikuntatunnin loppuhetkeä voi olla tarpeellista käyttää tietyn aiheen läpikäymiseen perusteellisemmin. Esimerkiksi oppilaiden venytellessä voidaan vielä keskustella liikuntatunnilla esillä olleista globaalikasvatuksen teemoista ja antaa oppilaille mahdollisuus kysymysten esittämiseen.

Seuroissa, kuntosaleilla ja yksityisissä tilaisuuksissa näitä leikkejä ja pelejä voi käyttää erityisesti erilaisten tapahtumien ja tempausten yhteydessä, esimerkiksi eri juhlapäivinä kuten kansainvälisenä ihmisoikeuksien päivänä 10. joulukuuta, kansainvälisenä suvaitsevaisuuden päivänä 16. marraskuuta ja kansainvälisenä siirtolaisten päivänä 18. Joulukuuta. Liikeltä voitte myös tilata lisää materiaaleja tempauksiin ja voimme myös yhdessä suunnitella ja räätälöidä erilaisia tapahtumia liikunnan globaalikasvatuksen edistämiseksi. Esimerkki harjoitteissa on yritetty huomioida mahdollisimman laajalla skaalalla eri ikä- ja kohderyhmiä.

Toivomme, että lähetät meille palautetta ja uusia ideoita kokeiltuasi harjoituksia, jotta voimme kehittää niitä eteenpäin ja huomioida mahdolliset ongelmat.

## Liikunnan globaalikasvatus -kalenteri

Päivämäärä	Kansainvälisenpäivän teema	Harjoitteet (esim.)
8.9	Lukutaito	1. Ihmisoikeussuunnistus
21.9	Rauha	10. Reilua peliä 3. Olympialaiset
2.10	Väkivallattomuus	10. Reilua peliä
17.10	Köyhyyden poistaminen	6. Urheiluvaateteollisuus
24.10	YK:n päivä	3. Olympialaiset
6.11	Aseellisten konfliktien ja ympäristön tuhojen estäminen	7. Pyöräretki
16.11	Suvaitsevaisuus	2. Maailmankansalaisen kuntopiiri
20.11	Lasten oikeudet	5. Väittämiä ja vauhtia
25.11	Naisiin kohdistuvan väkivallan lopettaminen	4. Informatiivinen ryhmäliikuntatunti
1.12	AIDS	5. Väittämiä ja vauhtia
3.12	Vammaiset	2. Maailmankansalaisen kuntopiiri
10.12	Ihmisoikeudet	1. Ihmisoikeussuunnistus
18.12	Siirtolaiset	5. Väittämiä ja vauhtia
8.3	Naiset	4. Informatiivinen ryhmäliikuntatunti
19.3	Tasa-arvo	1. Ihmisoikeussuunnistus
21.3	Rasismin vastaisuus ja rotusyrjinnän poistaminen	10. Reilua peliä
7.4	Terveys	9. Painonpudottajan ilmastodieetti
21.5	Kulttuurinen moninaisuus	2. Maailman kansalaisen kuntopiiri TAI 4. Informatiivinen ryhmäliikuntatunti
22.5	Luonnon monimuotoisuus	8. Vesikone 7. Pyöräretki
20.6	Pakolaiset	5. Väittämiä ja vauhtia

## 1. Ihmisoikeussuunnistus

- **Kenelle:** lapset, nuoret ja aikuiset. Muokkaamalla väittämiä sekä suoritettavaa reittiä voit muunnella harjoitteen vaikeusastetta.
- **Minne:** liikuntatunnille suunnistukseen, välitunnille, seuran harjoituksiin, tempauksiin ja tapahtumiin. Toimii niin luonnossa kuin kaupungissakin tai kotikulmilla oman pihan läheisyydessä.
- **Tavoite:** Lisätä tietämystä ihmisoikeuksista, kehittää kartanlukutaitoa ja kompassin käyttöä sekä liikkumista luonnossa kävellen tai juosten.
- **Ohjeet:** Suunnittele sopivan pituinen reitti (luontoon, koulun pihaan tai ympäristöön) Tee tai printtaa kartta ja merkitse siihen reitti ja sopiva määrä rasteja suoritettavaksi. Jokaisella rastilla on totta vai tarua -aiheinen väittämä ihmisoikeuksista. Suunnistuksen päätyttyä käykää rastien vastaukset yhdessä läpi ja keskustelkaa niistä.
- Lisätietoa löydät mm. internet-sivustoilta
  - [www.ihmisoikeudet.net](http://www.ihmisoikeudet.net)
  - [www.ihmisoikeusliitto.fi](http://www.ihmisoikeusliitto.fi)
- Totta vai tarua -esimerkkiväittämiä:
  - Noin kuudennes maailman aikuisväestöstä ei osaa lukea. (Totta)
  - Suomessa on noin 8000 asunnotonta. (Totta)
  - Jopa 2,6 miljardilta ihmiseltä puuttuu kunnollinen käymälä. (Totta)
  - Yli 7,5 miljoonaa alle 5-vuotiasta lasta kuolee joka vuosi. (Totta)
  - Turvapaikan hakija on henkilö, joka pyytää suojaa ja oleskeluoikeutta vieraasta maasta. Hän saa pakolaisaseman siinä tapauksessa, että hänelle myönnetään turvapaikka. (Totta)
  - Ketään ei saa mielivaltaisesti pidättää, vangita tai saattaa maanpakoon. (Totta)
  - Sijoittajat ja yritykset eivät ole vastuullisia kunnioittamaan ihmisoikeuksia. (Tarua)
  - Suomessa ei ole erillistä tyttöjen ympärileikkauksen kieltävää lakia. Tyttöjen ympärileikkaus on kaikissa muodoissaan Suomen rikoslain mukaan kuitenkin rangaistava teko. (Totta)
  - Jokaisella on oikeus omaan kehoonsa, tunteisiinsa ja mielipiteisiinsä. (Totta)
  - Monissa maissa homoseksuaalisuus on kriminalisoitu, ja sen seurauksena homoseksuaaleja pahoinpidellään ja kidutetaan. (Totta)
  - Jokaisella on oikeus liikkua vapaasti ja valita asuinpaikkansa kunkin valtion sisällä. Jokaisella on oikeus lähteä maasta, myös omasta maastaan, ja palata maahansa. (Totta)
  - Uskonnonvapaus on ihmisoikeus, joka käsittää ihmisen vapauden vaihtaa uskontokuntaa, harjoittaa uskontoa yksityisesti ja julkisesti, saada opetusta, osallistua hartaudenharjoituksiin ja jumalanpalveluksiin tai noudattaa yksityisesti uskonnollisia tapoja. (Totta)
- Materiaalipankista löydät edelliset väittämät kuvineen A4-kokoisina, jotka voit printata ja laittaa rasteille muovitaskuissa.

## 2. Maailmankansalaisen kuntopiiri

- Kenelle: lapset, nuoret, aikuiset
- Minne: koululiikuntaan, seuroille, kerhoille, tapahtumiin ja tempauksiin
- Tavoite: lisätä tietoutta erilaisista globaalikasvatuksen teemoista ja yhdistää ne hauskalla tavalla toimintaan ja liikuntaan kehittämällä samalla kuntoa ja kehonhallintaa.
- Ohjeet: Tee valmistelut 5:lle pisteelle eri kohtiin jumppasalia, koulun pihaan tai kentälle ja hanki tarvittavat materiaalit. Mukaansa tempaava musiikki voi innostaa monia ja rytmittää tekemistä. Käy pisteet läpi oppilaiden kanssa ennen harjoituksen alkua, mutta jätä helpot ja selkeät ohjelaput silti jokaiselle pisteelle muistutukseksi.
  
- **Piste 1: Vesiruukut** (tasapainoharjoitus, keskivartalon hallinta ja koordinaatio)
  - Tansaniassa naiset kantavat päänsä päällä taitavasti vaikka minkä muotoisia, kokoisia ja painoisia astioita ja esineitä. Valitse kolme eri painoista, kokoista ja muotoista asiaa. Esim. 1,5 litran pulloja, joissa jonkin verran vettä; kannellinen ämpäri/astia, jonka sisällä pieniä kiviä/hiekkaa; koulureppu/liikuntaväline-kassi yms.
  - Merkitse matka, joka on yritettävä kulkea esinettä pään päällä tasapainotellen.
  - Voit vaikeuttaa kuljettua matkaa asettamalla jonkin esteen matkan varrelle, joka on esim. ylitettävä tai alitettava. Ulkona voit myös valita haastavamman maaston, jossa esim. kantoja tai juuria.
  
- **Piste 2: Mikä on Kehitysmä?** (sykkeennosto)
  - 10 x haaraperushyppy
  - Jokaisen hypyn aikana huudetaan yksi maa, jonka ajatellaan olevan kehitysmä
  - Pisteellä helpottaa iso maailmankartta
  - Pidetään tempo ja rytmi yllä hyppelyssä
  - Jos jokaiselle hypylle ei keksi maata, hypätään niin kauan, että kymmenen maata on tullut mieleen
  
- **Piste 3: Pikakierrätysjuoksu** (nopeus, reaktiokyky, suunnanmuutokset)
  - Hanki erilaisia kierrätysmateriaaleja: värillisiä ja värittömiä tyhjiä lasipurkkeja, vanhoja sanoma-/aikakausilehtiä, muovipulloja, metallikorkkeja, alumiinipurkkeja, vanhoja leluja/vaatteita yms.
  - Lähtöviivalle on asetettu eri materiaaleja/esineitä/tavaroita
  - Eri etäisyyksien päässä lähtöviivasta on viivoja jotka on merkattu eri kierrätyspisteiksi: esim. värillinen lasi/ kirpputori/ kartonki/ paperi/ UFF-vaatekeräys/ metalli yms.
  - Ottakaa aikaa, kuinka nopeasti saat juostua viisi materiaalia oikeisiin pisteisiin yksi materiaali kerrallaan.
  - Lisätietoa löydät esim:
    - [www.kierratys.info](http://www.kierratys.info)

## 10 opetusharjoitusta liikunnan globaalikasvatukseen

- **Piste 4: Eksoottiset eläimet** (kehonhallinta, voima, ketteryys, koordinaatio)
  - **Krokotiili-kävely/Lisko-kävely:** mahdollisimman matala liike lattiaa pitkin niin että keskivartalo pysyy irti lattiasta. Saman puolen kyynärpää ja polvi koskettavat liikkeessä toisiaan.
  - **Kenguru-ponnistus:** astu pitkälle eteen, tuo toinen jalka perässä viereen, pidä asento mahdollisimman matalana ja ponnista tasajalkaa kurkottaen käsillä pään yli. Vaihda aina johtavaa jalkaa.
  - **Mittarimatokävely:** punnerrusasennosta polvet irti lattiasta; kävele jaloilla lähelle käsiä, jatka kävelemällä käsillä eteenpäin takaisin punnerrusasentoon.
  - **Rapu-kävely:** jalkapohjat ja kämmenet lattiassa kiinni, peppu irti maasta, rintakehä osoittaa ylöspäin. Saman puolen käden ja jalan liike
  
- **Piste 5: Aisteitta** (tasapaino, koordinaatio, voima/nopeus, kehonhallinta)
  - Tehdään tiettyjä harjoituksia ja liikkeitä eläytyen esim. sokean, kuuron tai halvaantuneen asemaan.
  - *Esimerkki 1:* Tehdään jokin lihaskuntoliike, kuten hauiskääntö tai askelkyykky silmät kiinni/sidottuna. Liike voidaan tehdä joko niin, että pelkkien verbaalisten ohjeiden avulla suoritetaan liike, tai niin, että ensin saa katsoa, mikä liike on kyseessä ja sen jälkeen tehdään liike silmät kiinni/sidottuina. Harjoitus voidaan suorittaa pareittain, jolloin toinen antaa ohjeita.
  - *Esimerkki 2:* Toinen käsi täytyy sujauttaa paidan sisälle pois hihasta ja pitää lähellä kehoa esimerkiksi juostessa tai pituushypyssä.
  
- Materiaalipankista löydät jokaiselle pisteelle A4-kokoisen ohjelman kuvineen sekä lisämateriaalit jokaista pistettä varten. Printtaa ohjelaput ja rakenna maailmankansalaisen kuntopiiri!

### 3. Olympialaiset

- **Kenelle:** lapset, nuoret, aikuiset
- **Minne:** kouluille ja seuroille
- **Tavoite:** luoda yhteisöllisyyttä ja tutustua olympismin aatteisiin, jotka ovat hyvin lähellä globaalikasvatuksen teemoja.
- Suomen Olympiakomitean sivustoilta löydät paljon hyvää materiaalia ja vinkkejä Olympialaisten toteuttamiseksi esimerkiksi omalla koululla tai seurassa.
  - [www.noc.fi](http://www.noc.fi)
- Olympia-aatteen tavoitteena on edistää urheilun avulla ihmisten kokonaisvaltaista kehitystä, ihmisoikeuksien toteutumista ja ihmisarvon kunnioittamista sekä yhteisöjen välistä rauhaa. Olympia-aatteessa urheilu, kulttuuri ja kasvatus yhdistyvät samalla tavalla kuin liikunnan globaalikasvatuksessa; Kehitetään sellaista elämäntapaa, jossa kunnioitetaan maailmanlaajuisia eettisiä periaatteita, ihmisen tasapainoista kehitystä ja löydetään ilo toiminnallisuudesta ja yritteliäisyydestä. Niin liikunnan globaalikasvatuksen kuin olympialiikkeenkin pyrkimys on kasvattaa nuoria urheilun kautta solidaarisuuteen ja reilun pelin periaatteisiin, jotka pätevät yhtäläillä muilla elämän osa-alueilla.

## 4. Informatiivinen ryhmäliikuntatunti

- **Kenelle:** nuoret ja aikuiset
- **Minne:** tanssikoulut, kuntosalit, työpaikkajumppa, koulun liikuntatunti, tapahtumat ja tempaukset
- Tarinan kerronnan kautta ohjattu ryhmäliikuntatunti, jonka tarkoituksena on eläytyä toisenlaisen ihmisen elämään ja arkeen toisenlaisessa paikassa ja ympäristössä antaen samalla informaatiota elämästä muualla.
- **Tavoite:** antaa hieman tavallisempaa, arkipäiväistä tietoa vieraan maan asukkaista, unohtamatta heidän ilojaan ja surujaan. Luemme ja kuulemme uutisista päivittäin mitä maailmalla tapahtuu. Usein nämä uutiset kertovat tuhansista kuolonuhreista, maanjäristyksistä, onnettomuuksista, aseellisista konflikteista, asioista, jotka harvoin kertovat tavallisen ihmisen normaalista arjesta muualla maailmassa. Monien mielikuva kehitysmaista onkin vain nälänhätää ja järkyttäviä heimosotia.
- **Ohjeet:** Keksi tai etsi yhden ihmisen tarina, joka kertoo samalla jostakin vieraasta kulttuurista ja antaa informaatiota tavallisten ihmisten arjesta jossakin päin maailmaa. (Opettajat voivat tehdä myös yhteistyötä siten, että esimerkiksi äidinkieltunnilla kirjoitetaan tarina, joka tuodaan liikuntatunnille mukaan, jolloin oppilaat pääsevät tekemään ja kehittämään tarinan itse. ) Mieti tämän jälkeen miten kerrot tarinan kehosi kautta: liike, joka kuvastaa sanomaasi. Etsi kulttuuria kuvaava, sopiva musiikki, joka tukee tarinaasi ja auttaa liikkujia pääsemään tunnelmaan. (afro, bollywood, klassinen, latino, hiphop, iskelmä yms.)
- Voit tilata vierailijan järjestöstämme ohjaamaan esimerkkitunnin tai katsoa videon täältä.
  - Tarinankerronnan kautta ohjattu afrotanssitunti:
    - Kertomus tansanialaisen naisen päivästä pienessä kylässä. Katso linkki opetusharjoitukset sivulta: *Informatiivinen ryhmäliikuntatunti*
  - Kilimanjaro – sisäpyöräilytunti itäafrikkalaisen musiikin tahtiin Kilimanjaron kansallispuiston maisemissa



## 5. Väittämiä ja vauhtia -leikki

- **Kenelle:** lapset ja nuoret
- **Minne:** koulun liikuntatunnille, kerhoihin, seuroihin, alkulämmittelyyn
- **Tavoite:** aktivoida pohtimaan omia arvoja ja asenteita ja ymmärtää muiden mielipiteitä
- **Ohjeet:** Kerää ryhmä keskelle salia. Anna ryhmälle neljä erilaista vaihtoehtoa tilanteesta tai väittämästä. Esimerkiksi: *”Ennakkoluulot ihmisten välillä johtuvat siitä, että...”* 1. ryhmät pelkäävät toisiaan, 2. ryhmät elävät eri tavoin, 3. kulttuurierot ovat liian suuria, 4. he eivät tunne kunnolla toisiaan. Osoita yhtä nurkkaa sanoessasi yhden vaihtoehdon. Oppilaat juoksevat siihen nurkkaan, jonka kokevat sopivimmaksi vaihtoehdoksi itselleen. Koska asenteet, arvot ja mielipiteet voivat ja saavat muuttua tosi elämässä, niin myös valittua nurkkaa saa ja voi vaihtaa. Kuullessaan uuden vaihtoehdon saa juosta uuteen nurkkaan tai siinä vaiheessa kun vaihtoehdoista keskustellaan, kun kaikki ovat jo valinneet yhden nurkan ja valinnoista keskustellaan voi nurkkaa myös vaihtaa. Jos joku on jossain nurkassa yksin, on opettajan/ohjaajan hyvä mennä johtamaan keskustelua tästä nurkasta, ettei kukaan ajattele sen olevan jollain tapaa väärä vaihtoehto. Keskustelkaa valinnoista kysymällä aina muutamalta oppilaalta, miksi hän on valinnut tietyn nurkan.
- Kysymysten ja vaihtoehtojen on tarkoitus olla sellaisia, ettei yhtä oikeaa vastausta ole, jolloin herätellään lapsia pohtimaan kysymysten teemoja ja pohtimaan omia asenteita, arvoja ja valintoja
- **Esimerkkejä:**
  - *”Henkilö on suomalainen kun,...”* 1. hän on syntynyt Suomessa, 2. kun hänellä on Suomen passi, 3. kun molemmat tai toinen vanhemmista on suomalainen, 4. saa äänestää Suomen vaaleissa.
  - *”Turvapaikanhakija on, ...”* 1. homoseksuaali sellaisesta maasta, jossa homoseksuaalisuus on kriminalisoitu, 2. omasta kotimaastaan vainoja tai sotaa paennut äiti kahden lapsen kanssa, 3. vastaanottokeskuksessa turvapaikkaa odottava alaikäinen nuori, 4. henkilö, joka ei halua asua kotimaassaan ilman mitään perusteltua syytä.
  - *”Pyörällä liikkuminen on kivaa, koska...”* 1. saa raitista ilmaa ja kunto kohoaa, 2. se kuluttaa ympäristöä vielä vähemmän kuin julkisilla kulkuneuvoilla liikkuminen, 3. silloin löytää uusia reittejä ja paikkoja, 4. hiihtijalanjäkeni on silloin 0.
  - *”Lapsella on oikeus...”* 1. saada tietoa, 2. ilmaista mielipiteensä, 3. yksityisyyteen ja kotirauhaan, 4. ajatuksen-, omantunnon- ja uskonnonvapauteen.

## 6. Urheiluvaateteollisuus ja ihmisoikeudet

- **Kenelle:** nuoret, aikuiset
- **Minne:** alku- tai lopputuokioksi liikuntatunnille, seuroihin, tapahtumiin
- **Tavoite:** herättää ajattelemaan urheiluvaatteiden ja -välineiden alkuperää sekä tiedostamaan omia valintoja.
- **Ohjeet:** Kurkistakaa omien liikuntavaatteiden nurjalle puolelle ja tarkistakaa, missä vaatteenne on valmistettu ja mistä materiaalista? Pohtikaa tämän jälkeen:
  - Millaisissa oloissa vaatteet valmistetaan?
  - Kuka vaatteita valmistaa?
  - Kunnioittavatko urheiluvaatteita ja välineitä valmistavat yritykset työntekijöidensä oikeuksia?
  - Millainen tapahtumien ketju on vaatteesi takana, kuinka monta etappia on kuljettu, jotta sinulla on valmis T-paita, shortsit, lenkkarit tai jalkapallo?
- Lukekaa artikkeli vuoden 2012 Olympialaisiin liittyen: <http://www.sask.fi/?x101252=746878>
- Seuraavista linkeistä löydät paljon lisätietoa, josta voit muokata ryhmällesi sopivan infopakettin:
  - [www.play-fair.org](http://www.play-fair.org)
  - [http://www.sask.fi/kampanjat/play\\_fair/](http://www.sask.fi/kampanjat/play_fair/)
  - <http://www.reilukauppa.fi/tuotteet/tuotteet0/urheilupallot/taustatietoa-urheilupalloista/>
  - [www.vihreatvaatteet.com](http://www.vihreatvaatteet.com)
  - [www.puhtaatvaatteet.fi](http://www.puhtaatvaatteet.fi)

## 7. Pyöräretki ympäristön kestävän kehityksen hengessä

- **Kenelle:** lapset, nuoret, aikuiset
- **Minne:** maastossa tai kaupungilla/taajamassa, tapahtumiin ja tempauksiin, seuroille, kerhoille, koulun liikunta tunnille
- **Tavoite:** aktivoida pohtimaan omia valintoja, kuinka matkustaa ja liikkua, sekä mitkä ovat valintojen vaikutukset luontoon ja ympäristöön. Vahvistaa ajatusta yhteistyöstä ja siitä kuinka pienellä panoksella yhdessä tekemällä voi saada aikaan suuria asioita!
- **Ohjeet:** Valitkaa matkaltaan ja maisemiltaan sopiva pyöräreitti. Huomioikaa turvallisuus ja muu liikenne. Matkan varrelle voi suunnitella muutaman pienen pysähdyksen ja levähdys- tai evästauon. Taukojen aikana pohditaan kestävän kehityksen ja luonnonsuojeluun liittyviä teemoja.
- Tämän harjoituksen voit helposti muokata myös kävelyyn, juoksuun, hiihtoon, kickboardiin, skeittaukseen, rullaluisteluun tai muihin liikkumismuotoihin.
  - **Ennen lähtöä:** Käykää Reittioppaan sivuilla ja laittakaa sinne suunnittelemanne pyöräreitti. Vertailkaa kuinka paljon eri liikkumismuodot aiheuttavat hiilidioksidipäästöjä. Tilastoista näette myös ihmisen energiakulutuksen pyöräillessä ja kävellessä saman reitin.
  - **Tauko:** Pysähtykää mukavassa ja viihtyisässä paikassa ja pitäkää pieni juomatauko. Ennen matkan jatkumista suorittakaa **Pakolaisen matka** -tempurata tai järjestäkää yhteinen **roskienkeräys-tempaus** kyseisellä alueella.
    - **Pakolaisen matka** –yhteistyötehtävä: rakentakaa ”tempurata”, joka kuvastaa ihmisten pakomatkaa sotaisasta maasta kauas turvapaikkaan. Rata suoritetaan pienissä ryhmissä, ”perheenä” ja matkan aikana tarvitsette paljon apua toisiltanne. (Materiaalipankista löydät printattavat ohjeet pisteille)

- **Rata:** (tarvikkeet: narua, mittanauha, huivi, paperia ja kyniä)

1. **Pako omasta kodista:** Lähtöviivalta juoksu ”maan rajalle” niin, että kaikki seisovat rivissä ja jalat on sidottu yhteen. (ulommaisilla yksi jalka vapaana)

*Tarina: ”Aseistetut sotilaat ovat hyökänneet kotinne ja sitoneet jalkanne yhteen, ettette pääsisi pakenemaan. Kuulette miten taloja ympärillänne sytytetään tuleen – on aika paeta!*

2. **Maan rajan ylitys:** Kahden puun väliin on viritetty naru melko korkealle. Jokaisen ryhmän jäsenen on ylitettävä naru koskettamatta siihen. Kaikki ryhmän jäsenet saavat auttaa ylittäjää, mutta rajan voi ylittää vain kerran ja rajan ylitettyään henkilö ei voi enää palata rajan toiselle puolelle.

*Tarina: ”Ihmisten pakoa maasta on yritetty estää asettamalla korkeita piikkilankoja maan rajoille. Ihmiset yrittävät kuitenkin kaikkensa, jotta he pääsisivät pakolaisleirille turvaan aseistetuilta sotilaita, jotka vahtivat ylityspaikkoja. Ylityksessä on oltava mahdollisimman nopea, ettei kukaan huomaa.”*

## 10 opetusharjoitusta liikunnan globaalikasvatukseen

3. **Matka pimeässä:** Valitkaa ryhmästänne yksi jäsen, jonka silmät sidotaan. Hän kulkee sokkona muiden verbaalisten ohjeiden avulla edessä olevan radan läpi. Radalle on asetettu muutamia esteitä, (mitä tahansa esineitä esim. reppuja/pyöräilykypäriä, mitä ryhmällä on mukana tai helppo ottaa mukaan matkalle) joita täytyy väistää. Osumasta esteeseen saa aikasakkoa.

*Tarina: "Maan raja-alueille on asetettu miinoja. On myöhä ja aurinko on laskenut, matkaanne valaisee vain taivaalla loistava kuu. Teidän on päästävä mahdollisimman pian pakolaisleirille, josta toivotte löytävänne sukulaisenne. Kulkekaa varoen, mutta pitäkää kiirettä, etteivät sukulaisenne ehdi lähtemään ennen saapumistanne!*

4. **Matka uuteen maahan:** Tehkää ryhmästänne niin tiivis joukko kuin mahdollista. Ryhmänne ympärystämme mitataan mittanauhalla tai narulla, johon laitetaan merkki.

*Tarina: "Saatte ylipuhuttua veneenomistajan kuljettamaan teidät turvaan pakolaisleiriltä toiseen maahan, mutta tilaa on vähän ja kaikkien on mahduttava kyytiin."*

5. **Kuulustelu:** Vastatkaa nopeasti esitettyihin totta vai tarua – ihmisoikeusväittämiin (katso opetusharjoite nro 1 Ihmisoikeussuunnistus). Opettaja/ohjaaja voi toimia kuulustelijana tai kysymykset voivat olla valmiina paperilla.

*Tarina: "Uudessa maassa, jossa ei ole sotaa, teitä odottaa viranomaiset jotka haluavat kuulustella teitä ja varmistaa onko perheenne oikeutettu turvapaikkaan rauhan maassa. Olosi on turvaton, et ymmärrä kaikkea mitä sinulta kysytään, viranomaiset tuntuvat pelottavilta ja kaikki uudessa maassa tuntuu niin erilaiselta. Kaipaatte kotianne, ystäviä, ystäviä, ystäviä, mutta se kaikki on mennyttä. Kotiinpaluu ei ole vaihtoehto.*

- Voittaja perheelle myönnetään **turvapaikka** uudesta maasta, jonka kautta maahanmuuttovirasto antaa perheelle **pakolaisstatuksen**. Muut perheet joutuvat jatkamaan vielä matkaansa ja etsimään uutta turvapaikkaa pitkässä hakuprosessissa, jonka vuoksi monet kotimaastaan paenneet joutuvat odottamaan vastaanottokeskuksissa pitkiä aikoja sekä pakolaisleireillä jopa useita vuosia.

- **Roskienkeräys (yhteistyö):** Tarvitsette muovikasseja tai jättesäkkejä sekä käsien suojaksi joko kumihanskoja tai pienen muovikassin. Siistikää yhdessä merkitty alue keräämällä luonnossa lojuvat roskat.
- **Matkan päätteeksi:** Keskustelkaa, miten voisitte itse/ miten koko perhe voisi vähentää autoilua ja /tai joukkoliikenteellä liikkumista ja mikä kannustaisi ihmisiä valitsemaan ympäristöä vähemmän kuormittavia matkustus vaihtoehtoja.

## 8. Vesikone -leikki

- **Kenelle:** Lapset
- **Minne:** Päiväkodit, koulut, iltapäiväkerhot, seurat, tapahtumat ja tempaukset
- **Tavoite:** Kertoa leikin kautta lapselle mistä ja miten lämmin vesi tulee hanaan ja kuinka paljon energiaa koko prosessiin tarvitaan. Ymmärrys aiheeseen syntyy oman kehon kautta tekemällä.
- **Ohjeet:** Valitkaa ryhmästä hahmot. Vaihtakaa ja kokeilkaa eri hahmoina olemista. Useampi henkilö voi olla samaan aikaan järvi, vesiputki, vesilaitos tai tuulivoimala:
  - **Pohjavesi tai järvi:**
    - Tehtävä: aaltomainen liike käsillä, kädet levitettyinä sivuille
  - **Vesiputki:** Kuljettaa vettä järvestä laitokseen
    - Tehtävä: juosta pohjaveden/järven ja vesilaitoksen väliä.
  - **Vesilaitos:** puhdistaa vettä ja pumppaa sitä eteenpäin
    - Tehtävä: pumpata jaloilla ja käsillä samanaikaisesti eli mennä kyykkyyyn ja nousta ylös ja ojentaa ja koukistaa käsiä alas, ylös.
  - **Tuulivoimala:** lämmittää vettä tuottamallaan sähköllä
    - Tehtävä: heiluttaa käsiä isona ympyränä
  - **Hana:** Laskee vettä ja säätelee sen lämpötilaa
    - Tehtävä: seistä paikallaan ja kannatella käsiä suorana edessä
  - **Käsien pesijä tai suihkuttelija**
    - Tehtävä: nostaa ja laskee ”hanan” käsiä ylös ja alas
- Lapset saavat välillä levähtää ja huilia, aivan kuten maapallonkin täytyisi antaa välillä levätä. Siksi emme tuhlaakaan lämmintä vettä turhaan, vaan säätelemme vedenkulutustamme.
- Materiaalipankista löydät printattavat kuvat vesikoneen osista/hahmoista
- Lisää ideoita ja materiaalia löydät muun muassa WWF:n sähköisestä Earth Hour -manuaalista <http://wwf.fi/mediabank/1845.pdf>

## 9. Painonpudottajan ilmastodieetti

- **Kenelle:** Nuoret ja aikuiset
- **Minne:** Laihdutuskerhoihin, työpaikoille
- **Tavoite:** Terveellisempi elämäntapa kuntoillen ja ilmastoa ja ympäristöä suojellen, oman ekologisen jalanjäljen pienentäminen
- Suurin osa suomalaisen ekologisesta jalanjäljestä muodostuu ruoasta, asumisesta ja liikenteestä. Pystyt helposti pienillä muutoksilla ja omilla valinnoilla vaikuttamaan aiheuttamiisi ympäristövaikutuksiin ja samalla muuttaa elintapojasi terveellisempään suuntaan kohottaen samalla kuntoasi ja muuttamalla kehonkoostumustasi.
- **Liikkuminen:**
  - Katso reittioppaan sivuilta pyöräreitti työpaikallesi, kouluun tai harrastukseen. ([www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)) Vertaile tuottamiasi hiilidioksidipäästöjä riippuen siitä, minkä kulkumuodon valitset. Samalla näet kuinka paljon suurin piirtein matkan aikana kulutat energiaa. Muuntele reittejä, jotta matkan teko säilyy mielekkäänä, valitse energisempinä päivinä pidempi reitti ja kuntoile hieman pidempään.
  - Tarkista onko matkasi varrella kaupungin pystyttämiä kuntolaitteita, joissa vastuksena toimii useimmiten kehon oma paino. Tee kaksi kertaa viikossa lihaskunto-harjoitus kätevästi matkan varrella.
  - Leivo kerran kahdessa viikossa leipää! Kokeile erilaisia taikinoita, lisää esimerkiksi suomalaista porkkanaraastetta, hyviä rasvoja ja proteiineja sisältäviä siemeniä ja pähkinöitä. Vaivaa taikina käsin ja saat kunnon käsivarsitreenin ilmaiseksi, samalla säästät sähköä!
- **Ruokailu:**
  - Marjat ja sienet ovat todellista lähiruokaa ja **marjastuksessa ja sienestyksessä** yhdistyvät niin liikkuminen luonnossa, hyötyliikunta kuin terveelliset ruoka-aineet ja luonnon kestävä kehitys. Syksy on ihanaa aikaa liikkua luonnossa ja tutustua lähimetsien tarjoamiin herkkuihin ja mikä parasta: ei maksa mitään!
  - Vaihda yksi tai kaksi nauta-ateriaa viikossa **kasvisateriaksi** ja suosi kotimaisia lähellä tuotettuja juureksia.
    - Erityisesti maito- ja lihatuotteet kasvattavat ekologista jalanjälkeäsi. Karjatalous kuormittaa ympäristöä suuresti, sillä sekä lihan että maidon tuotanto vaatii paljon energiaa, vettä, laidunmaata ja viljelymaata. Siirtymällä asteen kasvispitoisempaan ruokavalioon voit helposti pienentää omaa ekologista jalanjälkeäsi. Myös lihan määrän pienentäminen lautasannokseltasi onnistuu helposti vaihtamalla esim. yksi pihviateria pata tai keittoruoksi – kevyempää ja maukasta!
  - Tarkista että kala-ateriasi suosii **kestävää kalastusta**. Suosi terveellisellä kala-aterialla suomalaisia pieniä kaloja, kuten särkikaloja, kuhaa, haukea ja ahventa. Kala on yksi terveellisimmistä proteiinin- ja rasvanlähteistä, mutta usein lautaseltamme löytyy vain kasvatettua lohta, kirjolohta tai tonnikalaa. Lue lisää kestävästä kalastuksesta WWF:n kalaoppaasta: <http://wwf.fi/mediabank/1939.pdf>

- **Asuminen:**

- Käy Suomen ympäristökeskuksen ja YLE:n kanssa yhteistyössä tehdyssä ilmastodieetti-laskurissa ([www.ilmastodieetti.fi](http://www.ilmastodieetti.fi)) katsomassa, kuinka paljon **kotitaloutesi kuluttaa ja aiheuttaa kasvihuonepäästöjä**. Laskuri kertoo sinulle arvokasta tietoa tavoitastasi ja tottumuksistasi. Tiedostamalla enemmän arkirutiinejasi voit vaikuttaa enemmän päästöjesi pienentämiseksi ja aloittaa ilmastodieetin.
- Aktiivisesti urheilevan on käytävä pesulla ja suihkussa joskus useitakin kertoja päivässä. Pohdi kuinka voisit kuitenkin **vähentää veden kulutustasi** ja suihkutteluaikaasi, esimerkiksi sulkemalla hanan aina shampoon ja saippuan levityksen ajaksi. Lisäksi voit miettiä tarvitseeko hiuksesi shampoopesua jokaisen liikuntahetken jälkeen vai riittääkö pelkkä vesipesu tai kenties kuivashampoo.

- **Tumppaa tupakka!**

- Tupakkakasvin kuivattamisen takia maailmassa häviää joka vuosi Helsingin kokoinen alue metsää. Tupakoinnin lopettaminen saattaa tuntua hankalalta, mutta se päätös kannattaa terveytesi ja maapallon hyvinvoinnin vuoksi. Suurin osa maailman tupakasta tuotetaan kehitysmaissa. Kasvava osa sitä menee paikalliseen kulutukseen, mutta suurin osa teollisuusmaissa käytetystä tupakasta tulee myös kehitysmaista. Ongelmana on, että kun maata poistetaan ruoan tuotannosta tupakan viljelyyn, mikä on paljon tuottavampaa kuin hyötykasvien viljely, maat joutuvat riippuvaisiksi muiden maiden peruselintarvikkeista. Arvioiden mukaan, jos kehitysmaat muuttaisivat tupakkaviljelmät ruokaa tuottaviksi pelloiksi, niillä voitaisiin ruokkia 10 - 20 miljoonaa ihmistä. Valitettavasti kehitysmaissa kuitenkin mikään muu kasvi ei kykene tuottamaan yhtä varmaa tuottoa kuin tupakka. Näin ollen tupakasta on tullut kehitysmaissa merkittävä osa poliittista ja taloudellista rakennetta, kuten myös kokaiinista ja heroiinista. (Suomen ASH Action on smoking and Health)

## 10. Reilua peliä kentällä ja sen ulkopuolella

- **Kenelle:** lapset ja nuoret
- **Minne:** koulun liikuntatunnille, tempauksiin ja tapahtumiin, seuran harjoituksiin
- **Tavoite:** suvaitsevaisuus, ihmisarvot/tasa-arvo, koulukiusaaminen, kekseliäisyys
- **Välineet/tarvikkeet:** paperi-/sanomalehti-/aikakausilehtiarkki jokaista oppilasta/osallistujaa kohden, narua, sakset, muovipussi
- **Tunnin alustus:** Koulukiusaus
  - Anna jokaiselle lapselle arkki vanhasta sanoma- tai aikakausilehdestä. Pyydä heitä sen jälkeen myttämään, ruttaamaan ja tallomaan paperiarkkia niin, ettei se kuitenkaan repeydy palasiksi, vaan säilyy kutakuinkin ehjänä. Pyydä lapsia sen jälkeen oikaisemaan ja silittämään paperi mahdollisimman sileäksi. Tutkikaa sitten paperiin jääneitä ryttyjä ja uurteita, niitä jälkiä joita paperiarkin kaltoin kohtelu on aiheuttanut ja joita ei saa enää näkymättömiin. Pyytäkää nyt paperilta anteeksi ja pohtikaa yhdessä, millaisia jälkiä koulukiusaaminen jättää ihmiseen. Toisen kunnioittaminen ja suvaitsevaisuus ovat tärkeitä ja vaalittavia arvoja ja loukkaamalla toisen ihmisoikeuksia ja kohtelemalla toisia huonosti jätät heihin jälkiä, joita edes anteeksipyyntö ei aina voi poistaa.
- **Välineen valmistus yhteistyössä:** afrikkalainen jalkapallo

Yhdistäkää sen jälkeen kaikkien paperit yhdeksi isoksi, tiiviiksi mytyksi ja kiertäkää narua mytyn ympärille niin, että se pysyy kasassa ja on tiivis. Voitte myös laittaa paperimytyn muovipussiin ja kietoa narua ympärille vasta sitten, jos tuntuu ettei mytty pysy kasassa muuten. Kaikki seisovat/istuvat ringissä. Yksi aloittaa myttämällä uudelleen paperinsa ja kertoo ääneen tai pohtii mielessään jonkin tapahtuman, jolloin tietää toimineensa väärin toista ihmistä kohtaan. Tämä teko on samalla anteeksipyyntö ja lupaus olla olematta tahallisesti ilkeä toisille. Henkilö myttää paperinsa, pyytää mytyltä anteeksi ja ojentaa sen vieressä olevalle henkilölle, joka myttää oman paperinsa edellisen päälle.

Uusi afrikkalainen jalkapallonne valmistuu näin yhteistyössä!

Katso seuraava kuvasarja jalkapallon valmistuksesta.
- **Reilu peli:** säännöt ja ottelu

Kehittäkää ja kirjoittakaa yhdessä ylös omat reilun pelin säännöt, joita kaikki sitoutuvat noudattamaan. Voitte keksiä ihan uudenlaisiakin sääntöjä jalkapallo-otteluun! Pelatkaa reilun pelin -ottelu tekemälläne pallolla esimerkiksi paljain jaloin, aivan kuten lapset Afrikassa, kun heillä ei ole oikeaa palloa saati pelikenkiä.