VITALity for the Future

Opetussuunnitelma kouluttajille

kansalaiskasvatuksessa ja elinvoimaisuuden alalla

Opettajankoulutuskäsikirja

1. Opettajankoulutuksen johdanto

Haluaisimme jakaa ajatuksiamme opettajankoulutuksesta suhteessa itseesi opettajana sekä opiskelijoihisi ja heidän oppimistavoitteisiinsa.

Olemme oppineet, mikä todella auttaa ihmisiä olemaan elinvoimaisia ja terveitä. Puhumme terveellisistä elämäntavoista, joka on osa "tietopuolta". Toisaalta ja vielä tärkeämpää on ymmärtää, miten terveelliset elämäntavat liittyvät käyttäytymiseen ja tottumuksiin.

Motivaatio on perusta sille, että ihmiset voivat muuttaa käyttäytymistään ja tapojaan. Muutoksen kiireellisyys toimii vain hetkessä. Kun muutos on kiireellistä nyt, se auttaa. Ajan mittaan muutosta on kuitenkin vaikea pitää yllä.

Pitkällä tähtäimellä on olennaisen tärkeää

Ymmärtää tilanne
Vaikuttaa tilanteeseen
Ymmärtää merkityksellisyyden tunnetta

Nämä kolme tekijää auttavat vahvistamaan ja lisäämään resilienssiä. (Katso - Sense of Coherence - Antonovsky - 1978)

Opettajana on tärkeää muuntaa tämä ajatus opettajan rooliin opiskelijoiden kanssa. Tämän pitäisi auttaa opiskelijoita ymmärtämään omaa tilannettaan, tunnistamaan, missä heillä on vaikutusvaltaa ja mitä se merkitsee heille.

Haluamme myös korostaa merkityksellisyyden tunnetta, joka on keskeisintä ihmisten motivoinnissa.

Tee seuraava harjoitus:

Tiedämme, että olet hyvä opettaja. Mitä muuta tämä opetussuunnitelma voisi tarjota? Mikä voisi olla niin uutta, ettet ole vielä kokeillut tai käyttänyt sitä? Tunnet varmaan jo kaikki valmistelemamme harjoitukset ja osaat käyttää niitä hyvin.

Haluamme kuitenkin tarjota koulutusmateriaalin, jota voit käyttää esimoduulina. Harjoituksen, joka vapauttaa sinut tavanomaisesta opettajuudesta hieman etukäteen, poistaa sinut opettajan roolista ja tuo sinut ihmisrooliin ja lähemmäs itseäsi. Päivittäisissä rutiineissa ja velvollisuudessa tehdä aina hyvää työtä ja olla opiskelijoidemme tukena unohdamme usein, että tämän rutiinin takana on myös ihminen. Ihminen, joka piilottaa tarpeensa, pelkonsa, huolensa, mutta myös onnensa ja ilonsa.

Uskomme, että on tärkeää tuntea itsensä erittäin hyvin, arvostaa itseään, olla tyytyväinen itseensä ja tukeutua itseensä hyvänä opettajana. Tällainen opettaja voi antaa opiskelijoiden olla oma itsensä ja rohkaista heitä tekemään omaa juttuaan. Uskomme, että keskeistä sille, että opiskelijat voivat olla itsensä, on rohkaista heitä tunnistamaan tämä voima opettajassaan. Haluamme saavuttaa tämän voiman ITSETIETOISUUDELLA.

A) Seuraavassa videossa annamme sinulle pohdittavaa.

   Kuuntele tarkkaan. Voit tehdä muistiinpanoja ajatuksistasi samanaikaisesti.

B) Videon jälkeen voit pohtia, mitä olet juuri kuullut.
   a. Mitä juuri kuulit?
   b. Ole läsnä – onko tämä jotain, jonka sinäkin jo tiedät?
   c. Oletko yhteydessä itseesi ja muihin?

C) Tee tämä tämä harjoitus itseksesi. Etsi itsellesi mukava paikka ja istu alas.Pysy läsnä olevana ajatustesi kanssa niin kauan kuin haluat. Kirjoita myös muistiin, mitä mieleesi juolahtaa.

D) Kun kaikki ovat saaneet tämän tehtävän valmiiksi, ryhmän pitäisi kokoontua uudelleen. Jokainen saa puhua omista kokemuksistaan, mutta kenenkään ei tarvitse puhua, jos ei halua.
Lopuksi voidaan ehkä keskustella, muuttaako jokin näistä kokemuksista opetusta ja suhdetta opiskelijoihin.

Onnea tähän tietoisuuden harjoitukseen sekä muihin harjoituksiin tämän opetussuunnitelman lopussa sen jälkeen, kun olet lukenut tämän opettajan käsikirjan.

Tämä on linkki tietoisen läsnäolon harjoitukseen Katso video | Facebook

Jälkikirjoitus:

Suosittelemme seuraavaa videota kaikille niille, jotka haluavat olla enemmän tekemisissä oman tietoisuuteensa kanssa: Katso video | Facebook

2. Opettajankoulutuksen rakenne

Opetuksessa on eri tasoja:
1. Opettaja/kouluttaja opettaa opiskelijaa siten, että opiskelija saa jonkin verran kokemusta/tietoa aiheesta.
2. Opettaja/kouluttaja opettaa opiskelijaa ammattilaiseksi niin, että opiskelija vie saamansa kokemuksen/tiedon ammattiinsa.
3. Opeta opettajaa. Opettaja/kouluttaja opettaa opiskelijaa kouluttajaksi/opettajaksi koulutussisällöissä.

Suosittelemme, että opettajien opettajankoulutuskurssi on 2 x 6 tuntia. Tällä kurssilla he oppivat tekemällä ja kokemalla, ja voivat sen kautta myös ymmärtää, mitä opiskelijat kokevat. Kuten johdannossa selitetään, on tärkeää ymmärtää, että motivaatio on avainasemassa.

Tässä käsikirjassa on kaksi pääosaa, joissa molemmissa on kaksi alaosaa.

1. Itsereflektio
   - Vahvuudet ja heikkoudet
   - Kriittinen reflektio
2. Voimaannuttaminen
   - Terveys sopeutumiskykynä (elinvoimaisuus)
   - Minäpystyvyys

Työmenetelmät ovat modulaarisia. Suosittelemme pitämään päärakenteen mielessä valitessasi käyttämäsi työpajat. Tämä opettajankoulutuskäsikirja auttaa sinua opettamaan opiskelijoita toimimaan ohjaajana elinvoimaisuuden/terveellisten elämäntapojen alalla. On tärkeää olla tietoinen vaikuttavuudesta kouluttajana/opettajana. Siksi suosittelemme kysymään itseltäsi (tai opiskelijoilta, kun opetat heitä) seuraavan kysymyksen: *Miten tämä liittyy ammattiini? Miten se auttaa minua olemaan elinvoimaisuuden / terveellisten elämäntapojen ohjaaja?* Jotta voisit vastata tähän kysymykseen, jokaisen harjoituksen jälkeen tai sen jälkeen on joitakin pohdintakysymyksiä.
Toivomme, että ne auttavat sinua ymmärtämään käyttäytymistä/tottumuksia terveellisiin elämäntapoihin sekä niiden välistä yhteyttä.

3. Idea ja kumppanit

Opettajankoulutuskäsikirja on syyskuun 2020 ja joulukuun 2022 välisenä aikana toteutetun EU:n "VITALity for the Future" -hankkeen henkinen tuotos. Hankkeen on toteuttanut kahdeksan kumppanin yhteenliittymä. VITALity-kumppanuuden neljä organisaatiota ovat elinvoima-alan ammatillisen koulutuksen järjestäjiä ja tarjoavat sekä alkuvaiheen että jatkuvan ammatillisen koulutuksen kursseja. Kumppanuutta täydentävät neljä myönteisen terveyden, elinikäisen oppimisen, verisuonikirurgien ja laadunhallinnan alan asiantuntijaorganisaatiota.

1 Berufsförderungsinstitut Oberösterreich Itävalta

2 Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymä Suomi

3 Kent and McGill Limited Yhdistynyt kuningaskunta

4 Stichting Christelijk Regionaal Opleidingen Centrum Noord- en Oost Nederland Alankomaat

5 AEVA - ASSOCIACAO PARA A EDUCACAO E VALORIZACAO DA REGIAO DE AVEIRO Portugali

6 Societatea Romana de Chirurgie Vasculara Romania

7 Institute for Positive Health Alankomaat

8 CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE TIMISOARA ASOCIATIA Romania

VITALity-hankkeen tavoitteena oli kehittää elinvoimaisuusalan opettajille koulutusohjelma elinvoimaisuuden ja myönteisen terveyden roolista omalla ammattialueellaan sekä tarjota heille työkaluja elinvoimaisuusalalle tulevien ammattilaisten kouluttamiseen.

Kaikkien ammatillisten oppilaitosten tavoitteena on varmistaa, että niiden henkilöstö jatkaa käytäntöjensä vahvistamista koko uransa ajan. Tehokkain ammatillinen kehittyminen sitouttaa opettajat keskittymään opiskelijoiden tarpeisiin. He oppivat ja ratkaisevat ongelmia yhdessä, jotta kaikki opiskelijat menestyvät. Koulu- ja oppilaitosjärjestelmät tarjoavat opettajille tämän yhteistoiminnallisen oppimis- ja työajan monin eri tavoin.

Nämä kaksi työpajaa on suunniteltu opettajien myönteistä terveyttä koskevien tietojen ja taitojen laajentamiseksi ja parhaiden koulutuskäytäntöjen toteuttamiseksi. Työpajoissa on kaksi kohderyhmää: ammatillisesta koulutuksesta vastaava terveydenhuollon henkilöstö ja minkä tahansa ammattialan henkilöstö, jotka tarjoavat kansalaiskasvatusta.

Nämä materiaalit ovat riittävän joustavia, jotta ne voidaan integroida terveydenhuoltoalan kursseihin missä tahansa eurooppalaisessa ammatillisessa koulutusjärjestelmässä aiheuttamatta häiriöitä tai aiheuttamalla mahdollisimman vähän häiriöitä.

Sisältö on johdettu kenttätutkimuksesta ja terveydenhuollon ammattilaisten haastatteluista. Erityisesti ikääntyvän väestön myönteiseen terveyteen liittyvät kysymykset ja väestö yleisesti ottaen ovat korkealla kaikkien Euroopan maiden asialistoilla.

Opettajille on kehitetty **kaksi työpajasarjaa**, joilla tuetaan elinvoimaisuuden ja myönteisen terveyden sisällyttämistä heidän koulutuskäytäntöihinsä ja -ohjelmiinsa:

- Yhdessä työpajassa keskitytään ammatillisesta näkökulmasta myönteiseen terveyteen ja sisältöön, joka valmistaa opiskelijoita terveydenhuollon työpaikalle. Seuraavassa on esimerkkejä elinvoimaisuuden alan parhaista käytännöistä, ottaen huomioon ammatinharjoittajien asiantuntemuksen ja kokemuksen, jotka antavat ohjeita tehokkaimmista tavoista tuottaa sisältöä.
- Toinen myönteistä terveyttä käsittelevä työpaja on suunniteltu opiskelijoiden henkilökohtaiseen kehitykseen. Siinä esitellään, miten yksittäiset opiskelijat voivat omaksua ja ylläpitää myönteistä terveyskäyttäytymistä.

VITALity for the Future pyrkii muuttamaan tapaa, jolla terveydenhuollon ammatillinen koulutus suhtautuu henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja myönteiseen terveyteen henkilökohtaisella, ammatillisella ja systeemisellä tasolla sekä opettajan näkökulmasta.

4. Valmiudet

4.1. Miten Opettajakoulutuksen edellyttämät taidot hankittiin?

VITALity-osaamiskehyksessä määritellään perustaidot, joita kouluttaja tarvitsee tuottaakseen menestyksekkäästi kattavan elinvoimaisuuden koulutusmateriaalia. Työpajamateriaaleja on pilotoitu, testattu ja käännetty kaikissa viidessä maassa.

Koulutuksella on kaksi päätavoitetta:

- **Itsereflektiokoulutus, joka perustuu myönteisen terveyden käsitteen kuuteen ulottuvuuteen**. Se on suunnattu sekä elinvoimaisuutta että kansalaisuutta opettaville kouluttajille. Itsereflektio on menestyvän kouluttajan tärkein perusta.
- **Voimaannuttamiskoulutus**, jolla kehitetään taitoja auttaa opiskelijoita voimaannuttamaan itseään, osallistumaan yhteiskuntaan ja elämään itsenäistä elämää.

4.2 Lopulliset osaamisalueet

Itsereflektiokoulutuksen osaaminen

Ydinosaaminen	
Itsensä parantamiseen liittyvät taidot	Yksilöllisten vahvuuksien ja heikkouksien sekä henkilökohtaista kehitystä tukevien resurssien esitteleminen.
Kriittisen pohdinnan lisääminen	Idea: Miten voimme parhaiten vahvistaa luottamusta valmistautuaksemme uuteen kehitykseen? Tähän osaamiseen olisi sisällyttävä myös muita näkökohtia sekä tunteita. Opiskelijat esimerkiksi tuovat luokkahuoneeseen paljon henkistä taakkaa kotoa ja koulusta, mikä vaikuttaa heidän oppimiskykyynsä. Miten tunnistamme merkit siitä, että opiskelijat tarvitsevat apua, ja mistä neuvoja ja apua löytyy parhaiten?

Pätevyys voimaannuttamiskoulutukseen

Ydinosaaminen	
Aloite	Ohjaa omaa energiaa tavoitteen saavuttamista kohti ilman ulkoista katalysaattoria. Idea: Havainnollistetaan yhden tai kahden esimerkin avulla uusia tapoja esitellä oppimistehtäviä. Kehitetään yhdessä innovatiivista tapaa tarkastella elinvoimaisuutta lyhytrakenteisen oppimisohjelman avulla.

Minäpystyvyyden odotusten lisääminen	Minäpystyvyys on ihmisen usko kykyyn menestyä tietyssä tilanteessa

4. **Opettajankoulutuksen ohjelma**

1. Itsereflektiokoulutus

1.1. Itsensä kehittämisen osaaminen tuntemalla omat vahvuudet ja heikkoudet

Koulutus	Koulutus- ja oppimistoiminta
Tehtävä 1	**Tehtävän nimi: Kolumbialainen käsihypnoosi** **Osaamistavoite:** Ymmärtää ja reflektoida omaa rooliaan oppimisryhmässä. Onko minulla vaikeuksia seurata opetusta? Miten voin estää hyväksikäytön? **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Pelipedagogiikka, palaute, tiiminmuodostaminen ja siteiden muodostaminen **Resurssit:** Huone, jossa on vapaata tilaa kävellä **Linkit**: Ei linkkejä **Lisäkirjallisuus**: Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** 30 minuutista 1 tuntiin **Ohjeet:** 1. Osallistujat kävelevät huoneessa ympäriinsä. 2. Ohjaaja sanoo: "pysähdy" ja osallistujat muodostavat parin vieressään olevan henkilön kanssa. 3. Fasilitaattori näyttää pelin vapaaehtoisen kanssa: Hän pitää kämmentään 20 cm:n päässä vapaaehtoisen kasvoista. Vapaaehtoinen on nyt "hypnotisoitu". Hänen on pysyttävä täsmälleen 20-30 cm:n etäisyydellä kädestä. Jos ohjaaja liikuttaa kättään, hän voi liikkua huoneessa ja vapaaehtoisen on seurattava kättä. 4. Osallistujat aloittavat pelin. He päättävät, kuka pitää kättä kasvojen edessä ensin. He alkavat liikkua.

	5. Viiden minuutin kuluttua he vaihtavat rooleja. 6. Lopuksi keskustellaan siitä, mitä he kokivat pelissä vaikeaksi. 7. Joitakin kysymyksiä, joita ohjaaja voi esittää pohdintavaiheessa: - Mikä osa harjoituksesta oli sinulle helppoa? - oliko parisi helpottanut kätensä seuraamista? - kumpi oli vallassa? Johtaja vai seuraaja? Käyttikö johtaja joskus voimaansa väärin? 8. Muunnelmana fasilitaattori voi kysyä, miten luomme tasapainon johtajan ja seuraajan välille. Nyt johtaja ja seuraaja jakavat valtaa tekemällä yhteistyötä. Tämän muunnelman pohdinta: Miten se tuntui erilaiselta? Onko meidän terveellistä käyttää toisiamme? Onko terveellistä sallia itsensä hyväksikäyttö?
Tehtävä 2	**Tehtävän nimi: Itsetestaus ja kuulumisrinki – digitaalinen testi ja hyväksyntä** **Osaamistavoite:** Ymmärtää omia luonteenpiirteitä ja tunteitamme, jotka voivat vaikuttaa opintoihimme; parantaa oman kriittisen reflektoinnin toteutumista **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Digitaalinen testaus ja tiimivuoropuhelu **Resurssit:** Itsetestaus; digitaalinen laite (matkapuhelin, kannettava, tietokone), kuulumisrinki: avoin tila (piha, puisto), **Linkit:** https://www.viacharacter.org/survey/account/register (valitse kieli suomi) **Lisäkirjallisuus:** **Kesto:** 30 min + 1 h **Ohjeet:** 1. Osallistujia ohjataan arvioimaan omia luonteenpiirteitään tekemällä VIA-testi (kestää noin 30 minuuttia). Täytä lomake ja tutki tuloksia omista vahvuuksista ja heikkouksistasi. Osallistujia ohjataan tulostamaan tuloksensa (tai tallentamaan tulokset puhelimeen) 2. Kuulumisrinki: Osallistujat kootaan avoimeen tilaan (pihalle, puistoon tai sisälle) He ovat ringissä, jotta kaikki näkevät toisensa. Opettaja tai tiiminvetäjä kertoo, että kyseessä on avoin dialogi ja muistuttaa kaikkia dialogin peruselementeistä (toisten kunnioittaminen, toisten kuunteleminen ja avoin mieli, puhumisen aloittaminen itse ja ilmaiseminen sekä tilan antaminen ilman asenteiden tai arviointien muodostamista).

	Opettaja antaa dialogille suunnan: Mitä tuon tähän tilanteeseen juuri nyt? Mitä mieltä olen tästä tilanteesta? Miten vahvuuteni (VIA-testin mukaan) näkyvät tässä tilanteessa? Kaikkien ringissä pitäisi puhua ja muut kuuntelevat. Tämä jatkuu dialogina, jotta kaikilla on mahdollisuus puhua ja kuunnella sekä arvostaa toistensa näkökulmia.
Tehtävä 3	**Tehtävän nimi:** Perusominaisuudet (Daniel Ofman) **Osaamistavoite:** Opiskelija tuntee keskeiset ominaisuutensa ja ymmärtää ominaisuuksiensa, sudenkuoppiensa, haasteidensa ja yliherkkyytensä välisen suhteen. **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Ofmanin neljännes **Resurssit:** Ofmanin neljännes / esimerkkejä ominaisuuksista, sudenkuopista, allergioista ja haasteista / paperi & kynä **Linkit:** Daniel Ofmanin ydinominaisuuksien ja -neljänneksen selitys (12:30 min, englanniksi): https://www.youtube.com/watch?v=gFxr8GBiEoI Ydinneljänneksen animaatio (5 min, englanniksi): https://www.youtube.com/watch?v=mtRgHQjun0Q **Lisäkirjallisuus:** Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** Noin 1 tunti **Ohjeet:** Suosittelen, että oppitunti aloitetaan katsomalla YouTube-linkki, jossa Daniel Ofman selittää ydinneljänneksen. Jos sinulla on vähemmän aikaa, voit katsella videon valmisteluna itse ja aloittaa oppitunnin lyhyemmällä videolla (5 min.) Kerro opiskelijoille, mitkä ovat osaamistavoitteet. Harjoituksen voi tehdä itse ja sen jälkeen keskustella aiheesta (3 tai 4 opiskelijan ryhmät). Kirjoita muistiin niin monta ydinominaisuutta kuin tiedät (löydät ne myös verkosta). Valitse yksi perusominaisuuksistasi ja kirjoita se sopivaan neljänneksen osaan.

Mieti sitten tarkemmin: Jos sinulla on jotain liikaa / teet jotain liikaa, siitä tulee sudenkuoppa. Miltä se näyttää? Mikä on sudenkuoppasi?
Mieti sitten, mikä on sudenkuopan myönteinen vastakohta, ja kirjoita se "haasteen" tilalle. Tämä käytös on / voi olla "haaste" sinulle. Jos olet tietoinen tästä ja voit yhdistää ydinominaisuutesi sudenkuoppaan, se on erittäin tehokasta.
Tämän neljänneksen avulla näet, mitä ydinominaisuuksia sinulla on, miten ominaisuudet, sudenkuopat, haasteet ja yliherkkyydet liittyvät toisiinsa.

Ydinneljännes:

Laatu	*(liikaa)* →	Sudenkuoppa
Myönteinen vastakohta ↑		*Myönteinen vastakohta* ↓
Yliherkkyydet	*(liikaa)* ←	Haaste

Esimerkki:

Laatu Määrätietoisuus	*(liikaa)* →	Sudenkuoppa Tunkeilevuus
Myönteinen vastakohta ↑		*Myönteinen vastakohta* ↓
Yliherkkyys/ Passiivisuus	*(liikaa)* ←	Haaste Kärsivällisyys

Pohdintakysymykset:
- Mitä opit tästä harjoituksesta? (Mieti ydinominaisuuksiasi ja miten ne liittyvät sudenkuoppiin, haasteisiin ja yliherkkyyksiin.
- Miksi minun on tärkeää tietää ja ymmärtää tämä? (Henkilökohtaisesti ja kouluttajana/opettajana?)
- Miten tämä liittyy myönteiseen terveyteen?
(- Mihin kiinnität huomiota ensi viikolla? Onko kyse ydinominaisuuksista, sudenkuopista, haasteista ja yliherkkyyksistä? Henkilökohtaisella tai ammatillisella tavalla?)

Jos ymmärrät ydinneljänneksen, voit tehdä myös tämän kaksoisneljänneksen:

		Laatu	*(liikaa)* →	Sudenkuoppa
		Myönteinen vastakohta ↑		*Myönteinen vastakohta* ↓
Laatu	*(liikaa)* →	Yliherkkyys / Sudenkuoppa	*(liikaa)* ←	Haaste
Myönteinen vastakohta ↑		*Myönteinen vastakohta* ↓		
Allergia	*(liikaa)* ←	Haaste		

Tehtävä 4

Tehtävän nimi: Minä osana tätä ryhmää

Osaamistavoite: Opiskelijat saavat kuulla omista vahvuuksistaan ja resursseistaan. Tämä auttaa heitä opiskelemaan ja kuulumaan ryhmään.
Oppimis- ja opetusmenetelmä: Näe positiiviset puoleni - peli
Resurssit: Valkoista paperia, kyniä, avoin tila
Linkit: Ei linkkejä
Lisäkirjallisuus: Ei lisäkirjallisuutta
Kesto: 1 tunti

Ohjeet:

1. Opiskelijat kokoontuvat avoimeen tilaan.
2. He kirjoittavat nimensä paperille.
3. Paperit ovat levitetään tilaan niin, että kaikkien paperit ovat näkyvillä.
4. Opettaja/tiiminvetäjä ohjaa kaikkia miettimään muiden osallistujien myönteisiä puolia, vahvuuksia ja resursseja. Tämän jälkeen opiskelijoita ohjeistetaan liikkumaan avoimessa tilassa täyttäen kaikkien papereihin myönteisiä asioita paperin omistajasta. Kun kaikki ovat käyneet kaikkien paperit läpi, liikkuminen pysähtyy ja kaikki kokoontuvat kehään.

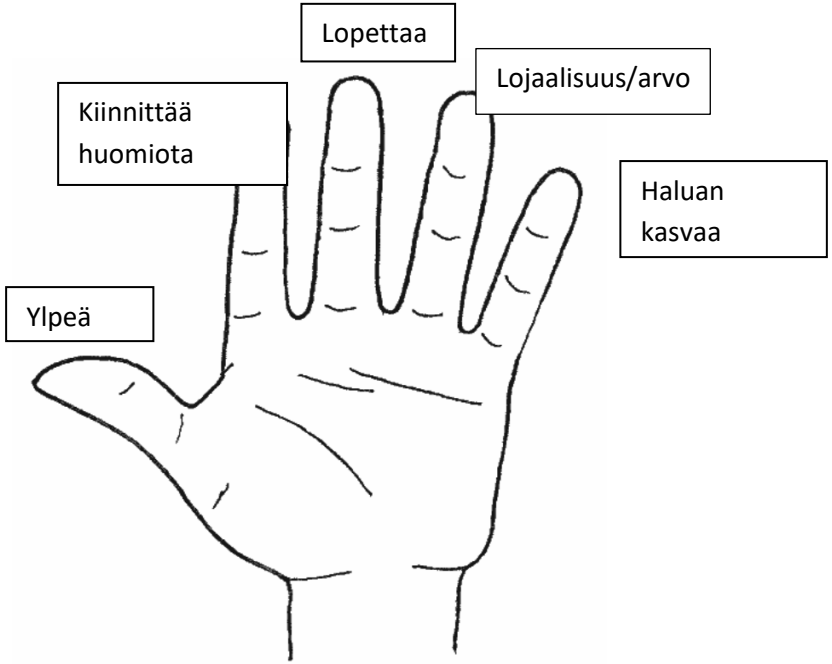
	5. Opettaja/tiiminvetäjä pyytää vieressä olevaa henkilöä ottamaan paperinsa ja lukemaan ääneen myönteisen palautteen. Myönteisen palautteen kohdetta pyydetään vain kuuntelemaan palautetta.

1.2. Itsensä kehittämiseen liittyvät taidot lisäämällä kriittistä pohdintaa

Tehtävä 1	**Tehtävän nimi:** Lähellä ja kaukana **Oppimistulos:** Ryhmän tietoisuuden ja keskittymisen kehittäminen **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Kokemus ja itsereflektointi palautteen saamisen kautta **Resurssit:** Vapaata tilaa huoneessa **Linkit**: Ei linkkejä **Lisäkirjallisuus:** Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** 1 tunti **Ohjeet:** 1. Ryhmä kävelee ympäri huonetta samalla, kun ohjaaja kertoo tehtävästä. 2. Kävelemällä jokainen osallistuja valitsee yhden henkilön huoneesta ilmoittamatta hänelle, ja yrittää pysyä mahdollisimman kaukana tästä henkilöstä kävelyn aikana (ikään kuin se pelottaisi tätä). 3. Seuraavaksi jokainen osallistuja valitsee henkilön, jonka haluaa olla hyvin läheinen, ja yrittää nyt olla hänen lähellänsä samalla kun pysyy kaukana toisesta. 4. Fasilitaattori lopettaa pelin muutaman minuutin jälkeen. Hän pysäyttää kohtauksen laskemalla viidestä nollaan, ja kaikki osallistujat pysyvät paikoillaan. 5. Ohjaaja kysyy osallistujilta, miltä heistä tuntui tässä pelissä. 6. Fasilitaattori kysyy, onko osallistujien elämässä henkilöitä, joiden lähellä he haluavat olla tai joista he haluavat pysytellä kaukana. He voivat puhua siihen käytettävistä tekniikoista. 7. **Muistakaa:** Kaikki halukkaat voivat vastata!

Tehtävä 2	**Tehtävän nimi:** Appelsiiniharjoitukset **Oppimistulos:** Stereotypioiden ja ennakkoluulojen tutkiminen **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Tarinankerronnan esitteleminen osallistujille **Resurssit:** Appelsiineja, fläppitaulu, A4-paperia kullekin ryhmälle, kyniä **Linkit:** Stereotypes, Prejudice and Discrimination – Culture and Psychology (maricopa.edu) (englanniksi) **Lisäkirjallisuus**: Ei lisäkirjallisuutta **Kesto: 1 tunti** **Ohjeet:** Johdanto: 1. Osallistujat istuvat fläppitaulun ympärillä ja vastaavat kysymykseen: Mikä on appelsiini? Ohjaaja tekee muistiinpanoja. 2. Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Jokainen ryhmä valitsee yhden appelsiinin. Jokaisella ryhmällä on kymmenen minuuttia aikaa kirjoittaa tarina appelsiinista. 3. Ryhmät kertovat tarinansa appelsiinista. 4. Fasilitaattori ottaa appelsiinit takaisin, sekoittaa ne ja laittaa ne takaisin lattialle. Yhtä ryhmän jäsentä pyydetään nyt ottamaan takaisin appelsiininsa. 5. Opettaja kysyy, mikä teki appelsiinista heille ainutlaatuisen. Mitä he oppivat? Yksittäisiä merkkejä? Nimiä? Persoonallisuuksia? 6. Opettajat ohjaavat keskustelua siitä, mitä voimme oppia tästä esimerkistä sen suhteen, miten suhtaudumme muihin ihmisiin. Olemmeko taipuvaisia luokittelemaan sen sijaan, että harkitsisimme merkityksellisempiä tapoja tutustua yksilöön paljon paremmin? 7. Opettajat voivat nyt etsiä määritelmän stereotypioista ja ennakkoluuloista sekä keskustella siitä oppilaiden kanssa.
Tehtävä 3 Kriittisen pohdinnan lisääminen **Tavoitteet:** Opettaja (tai	**Tehtävän nimi:** Käden pohdinnat **Osaamistavoite:** Opiskelijat pohtivat seuraavia aiheita: Mistä he ovat **ylpeitä**? Mihin heidän tulee **kiinnittää huomiota**? Haluavatko he lopettaa jonkin tekemisen? Mitkä ovat heidän **arvonsa** ja mitä ominaisuuksia he haluavat **kasvattaa**? **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Käsi on vain työkalu, joka tekee harjoituksesta oivaltavan Resurssit: Paperit (joissa on käsi) ja kynät **Linkit**: Ei linkkejä

opiskelija) tietää, mistä on ylpeä, kiinnittää enemmän/vähemmän huomiota uskollisuuteensa /arvoonsa ja mihin haluaa kasvaa.	**Lisäkirjallisuus**: Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** Noin 30 min. **Ohjeet:** Käden pohdinnat Opettajat (tai opiskelijat) maalaavat kätensä paperille. Aloita täyttämällä kukin sormi seuraavalla lauseella: Peukalo: Olen ylpeä... (Minulla on ominaisuus...) Etusormi: Minun on kiinnitettävä huomiota... Keskisormi: Haluan lopettaa... Nimetön: Lojaalisuuteni/arvoni on... Pikkusormi: Haluan kasvaa... Voit esittää seuraavia aiheeseen liittyviä kysymyksiä: - Henkilökohtainen - Elinvoimaisuus/ terveys - Ammatti - Minä tässä ryhmässä - Minä tässä opettajankoulutuksessa



Pohdintakysymykset:
- Mitä opit tästä harjoituksesta?
- Miksi minun on tärkeää tehdä tämä harjoitus tässä opettajankoulutuksessa?
- Miten tämä liittyy myönteiseen terveyteen?
(- Mikä on tavoitteesi / mihin kiinnität huomiota ensi viikolla?)

Tehtävä 4 Opiskelija voi alkaa muodostaa merkityksiä ja aloittaa toimintasuunnitelman laatimisen ongelman ratkaisemiseksi.	**Tehtävän nimi:** Kolmen minuutin tauko **Osaamistavoite:** Parantaa tietyn tilanteen kriittistä analysointia, parantaa suunnittelukykyä, parantaa itsereflektiota **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Kysely, Itsereflektointiorientoitunut oppimisprosessi, ryhmäkeskustelu **Resurssit:** Viisi kysymystä, kirjoitusvälineet **Linkit: -** **Lisäkirjallisuus: -** **Kesto:** 60 min **Ohjeet:** Kolmen minuutin tauko antaa opiskelijoille mahdollisuuden pysähtyä, pohtia juuri esiteltyjä käsitteitä ja ideoita, luoda yhteyksiä aiempaan tietoon tai kokemukseen ja hakea selvennystä Tarkoituksena on pohtia syvällisesti tiettyä aikaa/tapahtumaa ja miettiä, mikä auttaa tai vaikeuttaa prosessia. Harjoitus voidaan tehdä joko yksin tai ryhmässä. Vastaa alla oleviin kysymyksiin noin viiden minuutin kuluessa: 1. Millä hetkellä tuntia tunsit olevasi eniten kiinnostunut siitä, mitä tapahtuu? 2. Millä hetkellä tuntia olit etäisin siitä, mitä tapahtuu? 3. Mitä joku (opettaja tai opiskelija) on tehnyt, joka oli kaikista vahvistavinta tai auttoi sinua? 4. Mikä oli mielestäsi kaikkein hämmästyttävintä tai hämmentävintä? 5. Mikä luokassa yllätti sinut eniten? (Tässä voi olla kyse omista reaktioista tapahtuneisiin, jonkun tekemiin asioihin tai muihin tapahtumiin). Jokainen opiskelija pohtii ryhmässä vastauksia, jotka vastaavat muiden henkilökohtaisia tunteita ja näkemyksiä samasta tilanteesta. Opiskelija voi alkaa muodostaa merkityksiä ja aloittaa toimintasuunnitelman laatimisen ongelman ratkaisemiseksi.

2. Voimaannuttamiskoulutus

2.1. Myönteistä terveyttä edistävä koulutus

Tehtävä 1 Myönteisen terveyden tutkiminen	**Tehtävän nimi: Myönteisen terveyden tutkiminen** **Osaamistavoite:** Opiskelija analysoi myönteisen terveyden sisältöä ja tiedostaa sen moniulotteisuuden. **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Keskustelu ja tuotos digitaaliseen ympäristöön **Resurssit:** Tabletit / kannettavat tietokoneet / tietokone **Linkit:** **https://www.iph.nl/en/participate/free-downloads/** (englanniksi) **https://padlet.com** (englanniksi) **Lisäkirjallisuus:** **Kesto:** 1 h 30 min **Ohjeet:** 1. Opettaja/tiiminvetäjä perehdyttää opiskelijat moniulotteisiin myönteisen terveyden näkökulmiin hämähäkinverkon avulla. 2. Pienryhmät (4–6 henkilöä) keskustelevat omasta näkökulmastaan myönteiseen terveyteen 3. Ryhmät tuottavat paperille tuotoksen visiostaan myönteisestä terveydestä 4. Ryhmät esittelevät tuotoksensa muille ryhmille 5. Opettaja/tiiminvetäjä avaa dialogin ryhmien myönteisistä terveysvisioista

Tehtävä 2 Opettaja odottaa ja kokee, miltä seuraava vaihe (heidän muutosprosessissaan) näyttää.	**Tehtävän nimi:** Kävelymittari **Osaamistavoite:** Kävelymittari on työkalu, joka tukee muuta keskustelua. Kävelymittari tekee näkyväksi, missä ulottuvuudessa seisot. Tällä mittarilla voit todella siirtyä ylöspäin tai taaksepäin. **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** iPH:n hämähäkinverkko **Resurssit:** Hämähäkinverkko, kynä, numerot 1-10 tulostettuna (aidot portaat) **Linkit:** - Lisäkirjallisuus: www.iph.nl (englanniksi) **Kesto:** Noin 1 tunti (10 minuuttia hämähäkinverkon täyttämiseen, 30 minuuttia harjoitukseen, 20 minuuttia ryhmäkeskusteluun) **Ohjeet:** Ensin kaikkien on täytettävä hämähäkinverkko. Sen jälkeen kaikki valitsevat yhden ulottuvuuden ja kirjoittavat muistiin, mitä he haluavat muuttaa tässä ulottuvuudessa. Tee pieniä kolmen hengen ryhmiä (asiakas, mentori, tarkkailija) Kouluttajalla on numerot 1-10 (kukin yhdellä paperilla) ja hän asettaa ne portaille (tai linjalle maahan). Asiakas käy läpi täyttämänsä numeron johonkin hämähäkinverkon ulottuvuuteen. Mentori kysyy, voiko asiakas kertoa, miksi hän seisoo numeron takana ja miten hän näkee tilanteensa suhteessa numeroon. Pyydä asiakasta valitsemaan numero, joka on suurempi (tai pienempi), ja selittämään, miltä se voisi tuntua ja näyttää todellisessa elämässä. Kysy asiakkaalta, mitä hän tarvitsee ottaakseen tämän askeleen ylöspäin. Ota huomioon, että asiakas saattaa tehdä tämän vaiheen mahdollisimman pienenä. Jos askel on hyvin pieni, muutos on suurin, jonka asiakas todella tekee. Voit myös kysyä, onko olemassa olosuhteita, joiden vuoksi asiakas ei voisi tehdä tätä vaihetta, ja mitä hänen olisi tehtävä. **Pohdintakysymykset/ryhmäkeskustelu:** Anna opiskelijoiden ensin puhua pienryhmässä (asiakas, mentori ja tarkkailija) ja sen jälkeen koko ryhmässä. - Miten asiakkaan ja mentorin oli tarkoitus tehdä tämä harjoitus? - Voitko selittää, miksi tämä on kokemuksesi? - Mitä tarkkailija havaitsi? - Mitkä olivat hyvät kysymykset (asiakas)? - Mitä mieltä mentori ja tarkkailija olivat? - Miten tämä liittyy myönteiseen terveyteen?

	- Miksi tässä koulutuksessa on tärkeää saada tämä kokemus? - Miten tämä liittyy myönteiseen terveyteen?
Tehtävä 3 Terveyttä koskevat uudet tavoitteet	**Tehtävän nimi: Terveyttä koskevat uudet tavoitteet** **Osaamistavoite:** Opiskelijat saavat mahdollisuuden kehittää kiinnostuksensa mukaan uusia tavoitteita ja hankkia tietoa. Myönteinen terveys koetaan vielä syvällisemmin. **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Ryhmätyö, keskustelu **Resurssit:** Kannettavat tietokoneet / tabletit / tietokone **Linkit:** **Lisäkirjallisuus:** **Kesto: 1 h 30 min** **Ohjeet:** Tästä harjoituksesta on eniten hyötyä aktiviteetin jälkeen: Myönteisen terveyden tutkiminen (ks. edellä) 1. Opettaja/tiiminvetäjä ohjeistaa opiskelijaryhmiä (4–6 henkilöä) valitsemaan yhden positiivisen terveysnäkökulman (Myönteisen terveyden tutkiminen -tehtävän jälkeen). Tämä voi olla mitä vain ryhmä haluaa ja mitä he haluavat tutkia lisää. 2. Ryhmät tutkivat valitsemaansa myönteisen terveyden näkökulmaa, rakentavat kysymyksiä valitsemastaan myönteisen terveyden näkökulmasta ja etsivät lisää tietoa valitsemastaan myönteisen terveyden näkökulmasta. Tämä tapahtuu luotettavilla verkkosivuilla (www.stm.fi, www.thl.fi jne.) 3. Ryhmät keräävät ajatuksensa löydöksistään omalla tavallaan (esim. visuaalinen esitys, draama, musiikki - vain taivas on rajana) 4. Jokainen ryhmä esittelee omat havaintonsa muille opiskelijoille 5. Opettaja/tiiminvetäjä avaa dialogin ryhmien esityksistä kaikille, jotta he voivat osallistua

Tehtävä 4	**Tehtävän nimi:** Mikä on sinulle tärkeää **Osaamistavoite:** Opiskelijat ovat tietoisia asioista (päivän aikana), jotka antavat heille energiaa ja jotka vievät paljon energiaa. Ovatko listat tasapainossa? Onko tehtävä muutoksia? Halutessaan he voivat "toimintapyörän" avulla miettiä haluamaansa muutosta **Oppimis- ja opetusmenetelmä: -** **Resurssit:** Toimintapyörä, kynä ja paperia **Linkit: -** **Lisäkirjallisuus:** www.iph.nl (tietoa toimintapyörästä, englanniksi) **Kesto:** Noin 30 min. **Ohjeet:** - Anna opiskelijoille kynä ja paperia. - Tee lista siitä, mitä teet keskipäivällä (nouset ylös, valmistat ja syöt aamiaista, menet kouluun/töihin (oletko liikenneruuhkassa, menetkö bussilla tai pyörällä, tunnit/tapaamiset, valmistautuminen jne.) - Kaksi saraketta: 1. Tämä antaa energiaa 2. Tämä vie minulta energiaa. - Katso pylväitä ja niihin kirjoittamiasi asioita. - Mitä mieltä olet tästä listasta? (Onko sarakkeiden välillä hyvä tasapaino? Oletko tyytyväinen? Haluatko muuttaa jotain?) Mieti myönteisen terveyden tarkoitusta. - Mikä sinulle on tärkeää? Mikä tekee sinut onnelliseksi? - Tekeekö tämä lista sinut onnelliseksi? - Miksi nouset sängystä joka aamu? - Onko listallasi tarpeeksi syitä nousta? - Jos haluat muuttaa jotain, mikä se on?

	Toimintapyörä on työkalu, jonka avulla voit tehdä muutoksesta helpommin saavutettavan. Vastaat seuraaviin kysymyksiin seuraavassa järjestyksessä: 1. Miten sinulla menee? 2. Mitä haluat muuttaa? 3. Mitä voit tehdä? 4. Mitä päätät tehdä? 5a. Mitä mahdollisuuksia/asioita et aio tehdä? 5b. Mitä sinun pitää tehdä? **Pohdintakysymykset:** Tässä harjoituksessa kysymykset ovat harjoituksessa.

2.2. Koulutus minäpystyvyysodotusten lisäämisestä

Tehtävä 1 Arvioi onnistumistani	**Tehtävän nimi:** Arvioi onnistumistani **Osaamistavoite:** Tiedostaa omat vahvuutensa ja kykynsä, rakentaa minäpystyvyyttä ja itseluottamusta **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Avoin keskustelu, luokkahuonekeskustelu, tarinankerronta **Resurssit:** Ei resursseja **Linkit**: Ei linkkejä **Lisäkirjallisuus:** Ei lisäkirjallisuutta **Kesto: -** **Ohjeet:** Harjoituksen tarkoituksena on rakentaa itseluottamusta ylistämällä omia ja muiden onnistumisia sekä tiedostaa oma onnistumiskyky. 1. Valitse tietty myönteiseen terveyteen liittyvä aihe: urheilu, ruokavalio, osallistuminen, sosiaalinen osallistuminen jne. 2. Jokainen opiskelija jakaa henkilökohtaisen menestystarinan, joka liittyy valittuun aiheeseen

	3. Kun yksi opiskelija on jakanut menestyksensä, muut opiskelijat kertovat, mitkä ovat heidän mielestään onnistumisen edellytykset ja vahvuudet. 4. Jokainen opiskelija kirjoittaa muistiin toisilta saadut kyvyt ja vahvuudet Tehtävän jälkeen jokainen opiskelija pohtii ja tiedostaa, mitä vahvuuksia ja kykyjä muut ovat heille antaneet.
Tehtävä 2 Oman toiminnan huomioiminen ja vastuuntunto; oman minäpystyvyyden tunnistaminen	**Tehtävän nimi:** Pallo ja muna **Osaamistavoite:** Opiskelija kokee, miten yhdessä voi olla vastuullisia **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** - **Resurssit:** Pallo ja raakoja munia **Linkit:** - **Lisäkirjallisuus:** - **Kesto:** Noin 30 min (10–15 min. tekeminen ja 15 min. keskustelu) **Ohjeet:** Ensimmäinen kierros: Pyydä ryhmää istumaan ympyrään. Anna yhdelle osallistujalle pallo ja pyydä häntä antamaan pallo henkilölle hänen vieressään. Voit halutessasi tehdä sen uudelleen toisella pallotyypillä. Toinen kierros: Kerro ryhmälle, että he tekevät saman harjoituksen uudelleen ja pyydä heitä sulkemaan silmänsä. Kun kaikki silmät ovat kiinni, annat heille kananmunan pallon sijaan. Muodon vuoksi he tuntevat antavansa jotain muuta. Kananmuna on herkästi rikkoutuva, joten he todennäköisesti tuntevat sen, kun he saavat kananmunan ja antavat sen eteenpäin. Keskustelu-/ pohdintakysymykset: (Anna oppilaiden puhua siitä ensin pareittain ja sitten ryhmässä). - Mikä oli kokemuksesi? - Miltä se tuntui? - Tunsivatko he vastuuta? Miksi tai miksi ei? - Voitko sanoa jotain aiheesta: vastuu tässä Opettajankoulutuksessa? - Mistä olet yksin tai yhdessä vastuussa?

	- Miksi/miten vastuu liittyy ammattiin? - Miksi/miten vastuu liittyy elinvoimaasi/terveyteesi?
Tehtävä 3	**Tehtävän nimi:** Opi sanomaan ei **Osaamistavoite:** Oppia tunnistamaan itsensä **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Kokemus ja itsereflektointi palautteen saamisen kautta **Resurssit:** Tuolit kolmen hengen ryhmissä **Linkit**: Ei linkkejä **Lisäkirjallisuus**: Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** Yksi tunti **Ohjeet:** Meidän on sanottava EI joka päivä niin monella tavalla. Usein se on vaikeaa johtuen erilaisista tilanteista, esimerkiksi esimiehen vastustaminen, perheen vastustaminen, todella hyvän ystävän vastustaminen ja pikaisen KYLLÄ-vastauksen vastustaminen. Opettajat työskentelevät kolmen hengen ryhmissä: yksi tarvitsee kyllä-vastauksen yhden täytyy sanoa ei yksi on tarkkailija 1. Ensimmäinen henkilö todella vaatii palvelusta toiselta henkilöltä, koska he ovat kauheissa vaikeuksissa. (Toimija miettii ensin tilannetta) 2. Toisen henkilön on kuunneltava tarina, jonka vaatija kertoo. Mutta heidän on hylättävä pyyntö.

	3. Tarkkailija ei saa puuttua asiaan. Hänen on otettava tilanne huolellisesti huomioon. Lopuksi tarkkailija antaa palautetta ensimmäiselle ja toiselle henkilölle. He kuuntelevat palautetta, eivätkä saa määrätä palautteesta. 4. Vaihda sitten rooleja ja anna muiden ryhmän jäsenten kokea toinen rooli. 5. Kun jokaisella on ollut kokemusta jokaisesta roolista, keskustele ryhmässä, mikä oli helpointa ja mikä vaikeinta itsellesi. Keskustelkaa siitä, miksi on niin vaikea sanoa ei.
Tehtävä 4 Sana kerrallaan Tavoitteet: Herättää kiinnostusta terveydentilan aihetta kohtaan Aloitteellisuuden ja osallistumisen lisääminen	**Tehtävän nimi:** Sana kerrallaan **Osaamistavoite:** Uuden aiheen tutkimista koskevan aloitteen kehittäminen **Oppimis- ja opetusmenetelmä:** Avoin keskustelu, ryhmänmuodostaminen, aktiivinen osallistuminen **Resurssit:** Kirjoitusmateriaali **Linkit**: Ei linkkejä **Lisäkirjallisuus**: Ei lisäkirjallisuutta **Kesto:** 30 min **Ohjeet:** Tästä tehtävästä voi olla paljon apua aloitteellisuuden kehittämisessä uuden aiheen esittelyssä. 1. Kuvaile yleinen aihe 2. Ryhmän ensimmäinen henkilö sanoo yhden sanan, jonka hän liittää aiheeseen 3. Seuraava henkilö jatkaa toisella sanalla 4. Lopulta ryhmä luo kokonaisen lauseen Esim. myönteisen terveyden ymmärtäminen: Terveys/on/enemmän/kuin/se/ettei/olla/fyysisesti/tai/henkisesti/sairaita jne. **Esimerkkejä onnistumisista ja epäonnistumisista:** Hyvä esimerkki olisi lause, joka on järkevä ja liittyy tiettyyn aiheeseen. Huono olisi lause, jonka sanat eivät liity aiheeseen. Seuraava vaihe on kirjoittaa onnistuneet lauseet ylös ja jatkaa siitä keskustelua.

Yhden sivun koulutuksen yleiskatsaus IO4 - Kouluta kouluttaja EU Vitality-projektiin:

Itsensä kehittäminen Vahvuudet ja heikkoudet 1. Kolumbialainen käsihypnoosi - jään murtamiseen aloituksessa 2. Itsetestaus ja kuulumisrinki - digitaalinen testi ja hyväksyntä 3. Perusominaisuudet - kuinka ominaisuutesi korreloivat 4. Osa ryhmää - myönteinen vahvistus	Itsensä kehittäminen Kriittinen reflektio 1. Lähellä ja kaukana - lähi- ja kaukotarpeiden tunnistaminen 2. Appelsiiniharjoitus - stereotypioiden ja ennakkoluulojen tutkiminen 3. Käden pohdinnat - ole tietoinen itsestäsi 4. Kolmen minuutin tauko - reflektointi ryhmädynamiikasta ja omista motiiveista
Voimaannuttaminen Myönteistä terveyttä edistävä koulutus 1. Myönteisen terveyden tutkiminen - ryhmätyö terveydestä 2. Hämähäkinverkko ja kävelymittari - perehdy kuuteen ulottuvuuteen 3. Myönteisen terveyden uudet tavoitteet 4. Mikä sinulle on tärkeää Merkityksellisyyden merkitys	Voimaannuttaminen Minäpystyvyys 1. Arvioi onnistumistani - ole tietoinen omista vahvuuksista ja kyvyistä 2. Pallo ja muna -peli - vastuun lisääminen 3. Opettele sanomaan EI - opi tunnistamaan itsesi 4. Sana kerrallaan - lisää aloitteellisuutta ja osallistumista