



TEHTÄVÄKORTTEJA TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN

Teema: Sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa

Sinulle, tukioppilasohjaaja.....	2
TEHTÄVÄKORTTI 1	
Tutustumistehtävä 1: Palloleikki nimillä ja kohteliaisuuksilla.....	3
Tutustumistehtävä 2: Jori Joustava ja Siiri Sitkeä - vahvuudet esiin	4
TEHTÄVÄKORTTI 2	
Tietoa ja keskustelua sisäilmasta ja sisäilmasta oireilusta: tietoruudut.....	5
Liite: Tietoruudut hyvästä ja huonosta sisäilmasta	6
TEHTÄVÄKORTTI 3	
Koulua vaihtavan oppilaan ajatuksia: ajatuskuplat.....	7
Liite: Sisäilmasta oireilun vuoksi koulua vaihtavan oppilaan ajatuksia.....	9
TEHTÄVÄKORTTI 4	
Uusi oppilas koulussa: draamaharjoitus	10
TEHTÄVÄKORTTI 5	
Sisäilmasta oireilevan oppilaan koulunkäynti: näyttelykävely	12
Liite: Näyttelykävelyn tarinat.....	14



SINULLE, TUKIOPPILASOHJAAJA

Koulujen sisäilmaongelmat ovat ajankohtainen aihe eri puolella Suomea. Sisäilmasta oireilu voi vaikuttaa oppilaan oloon ja jaksamiseen monin tavoin. Esimerkiksi sairauspoissaolot aiheuttavat sen, ettei luokkatovereita näe niin usein. Myös harrastuksissa käyminen voi olla vaikeaa.

Nämä tukioppilaiden koulutusten tehtäväkortit on luotu tarjoamaan tietoa ja näkökulmia sisäilmasta oireilevien oppilaiden tukemiseksi. Tehtäväkorttien sanoma on, että tukioppilaat voivat tukea sisäilmasta oireilevia koulukavereitaan, kuten muitakin koulun oppilaita. Hyvää yhteishenkeä luova toiminta on aina eduksi kouluyhteisölle. Tehtäväkortteja käyttäessä on tärkeää painottaa tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.

TEHTÄVÄKORTIT AUTTAVAT POHTIMAAN SEURAAVIA KYSYMYKSIÄ:

- Miltä koulun arki näyttäytyy sisäilmasta oireilevan oppilaan näkökulmasta?
- Miten koulussa lisätään hyvää yhteishenkeä ja kaveruutta?
- Mikä on tukioppilaiden rooli ja mahdollisuudet luokan kaverisuhteiden vahvistamisessa?

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ TUKIOPPILASKOULUTUKSIIN:

- Tehtäväkortteja voi käyttää yksittäin tai lisäkoulutuspakettina.
- Koulutuskalvot ovat osoitteessa: www.hengityслиitto.fi/ratkaistaanyhdessa.
- Koulutuksen alussa on hyvä laittaa kaikille osallistujille nimilaput.
- Ensimmäisessä tehtäväkortissa olevat tutumistehtävät voi järjestää molemmat heti koulutuksen alussa tai jakaa ne alussa ja lopussa pidettäviksi.
- Tehtäväkortin lopuksi kannattaa varata aikaa purkutilanteessa käytävälle keskusteluille.
- Palautetta koulutuksesta voi kerätä esimerkiksi ”Mitä otat täältä mukaan?”-piirin tai peukkupalautteen avulla.

Nämä tukioppilaiden tehtäväkortit on laadittu Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa. Hanke toimii vuosina 2018–2020. Sen tavoitteena on löytää keinoja sisäilmasta oireilevien lasten koulunkäynnin, kaverisuhteiden ja hyvinvoinnin tukemiseen. Hankejärjestöinä toimivat Hengityслиitto, Homepakolaiset ja Vanhempainliitto. Tehtäväkortit on laadittu yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.

Lisätietoa hankkeesta: www.hengityслиitto.fi/ratkaistaanyhdessa



Tämä on TEHTÄVÄKORTTI TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN, jonka teemana on sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa. Tehtäväkorttia käyttäessä on painotettava tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.



TEHTÄVÄKORTTI 1

TUTUSTUMISTEHTÄVÄ 1

Palloseikkä nimillä ja kohteliaisuuksilla

TEHTÄVÄ

Kerrataan ryhmäläisten nimiä palloseikkäin avulla. Harjoitellaan sanomaan kannustavia ja ystävällisiä asioita toisesta ihmisestä. Samalla päästään kuulemaan näitä myös itsestämme.

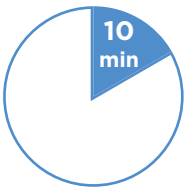
TILA

Luokkatila, jossa pulpetit on vedetty sivuun

TARVIKKEET

Pehmeitä palloja 4-5

AIKA



OHJEET

Ja osallistujat noin viiden hengen piireihin. Anna jokaiseen piiriin pehmeä pallo. Pyydä osallistujia painamaan mieleensä, kenelle hän heittää pallon ja kuka heittää hänelle. Aloittaja sanoo jonkun piirissä olevan nimen ja heittää tälle sen jälkeen pallon. Toimitaan näin, kunnes pallo on käynyt kaikilla piirissä olevilla muutamia kertoja. Lähdetään liikkeelle tilassa ja jatketaan heittelyä samassa järjestyksessä. Heitetään palloa edelleen samassa järjestyksessä mutta sanotaan nimen tilalle jokin kohteliaisuus tai ystävällinen sana siitä ihmisestä, jolle pallo heitetään.

TAUSTAA

On tärkeää, että lapset ja nuoret oppivat sanomaan hyviä asioita toisista ihmisistä. Varsinkin hankalissa hetkissä, kun oppilas kokee yksinäisyyttä koulussa, esimerkiksi kiusaamisen tai koulunvaihdon yhteydessä, on tärkeää, että luokkakavereilla on halua ja kykyä sanoa oppilaalle ystävällisiä asioita. Positiivisuutta ja empatiaa oppii harjoittelemalla. Tukioppilaiden on erityisen tärkeä osata näyttää esimerkkiä kohtaavasta, ystävällisestä käytöksestä.



TUTUSTUMISTEHTÄVÄ 2

Jori Joustava ja Siiri Sitkeä – vahvuudet esiin

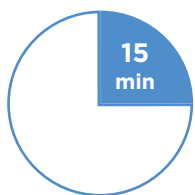
TEHTÄVÄ

Tutustutaan leikin avulla toisiin ja vahvistetaan ryhmähenkeä. Tuodaan esille omia ja muiden vahvuuksia.

TILA

Luokkatila

AIKA



OHJEET

Jaa osallistujat noin kuuden hengen ryhmiin. Jokainen kertoo ryhmässä oman nimensä ja etunimensä alkukirjaimella alkavan vahvuuden tai adjektiivin, joka kuvaa itseä. Samalla tehdään liike, jonka muut toistavat. Jos joku ei keksi vahvuutta, muut voivat auttaa. Toistetaan ja muistetaan koko ryhmän nimet, vahvuudet ja liikkeet järjestyksessä. Tämän jälkeen toistetaan liikkeet vielä äänettömästi. Lopuksi ryhmät voivat esittää musiikin tahdissa äänettömästi heidän liikesarjansa, joka kertoo heidän vahvuuksistaan.

Keskustelukysymyksiä

- Minkälaista oli keksiä itselle vahvuutta? Helppoa/vaikeaa?
- Yllättikö toisen vahvuus sinut?
- Tutustuitko ryhmäsi jäseniin paremmin?
- Miksi on tärkeää muistaa joskus kertoa toiselle, missä olet huomannut hänen olevan hyvä tai taitava, tai miksi pidät hänestä?
- Mietitään, miten ja missä tilanteissa tukioppilaat voivat koulun arjessa kannustaa ja kehua?
- Voiko tukioppilaiden antama esimerkki toisten hyväksymisestä ja kannustamisesta vaikuttaa koulun keskustelukulttuuriin?

TAUSTAA

Tukioppilaat oppivat huomaamaan hyvää ympärillään ja sanomaan hyviä asioita koulussa toisilleen. Tukioppilaat voivat toimia mallina ja luoda kouluun kulttuuria, jossa luokkakavereita otetaan kiinni hyvänteossa, ei pahanteossa. Jotta pystyy antamaan muille palautetta ja huomaamaan muissa hyvää, on ensin nähtävä sitä myös itsessään. Toisinaan yläkoululaiset katsovat itseään hyvin kriittisten silmälasien läpi.

Tässä harjoituksessa pyritään löytämään ja sanoittamaan itsestä jotakin siitä hyvästä, joka kaikissa on. Jos nuori ei keksi mitään, ohjaaja ja ryhmä ympärillä voi auttaa hyvän keksimisessä. Nuori voi myös oppia uusia asioita itsestään seuraamalla, mitä muut sanovat itsestään.

Jotta kouluun muodostuu kannustava ja myönteinen ilmapiiri, tulee nuoren oppia sanoja, joita he voivat toisilleen sanoa sekä luoda tilanteita, joissa he pääsevät harjoittelemaan käytännössä vuorovaikutustaitoja. Aikuisten esimerkki vuorovaikutustilanteissa kannustavasta ja myönteisestä toimimisesta on nuorille tärkeä.

Tämä on TEHTÄVÄKORTTI TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN, jonka teemana on sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa. Tehtäväkorttia käyttäessä on painotettava tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.



TEHTÄVÄKORTTI 2

TIETOA JA KESKUSTELUA SISÄILMASTA JA SISÄILMASTA OIREILUSTA: TIETORUUDUT

TEHTÄVÄ

Luodaan ilmapiiriä, jossa jokaisen ajatuksia kuunnellaan ja arvostetaan. Keskustellaan ryhmissä hyvästä ja huonosta sisäilmasta ja miten se voi vaikuttaa sisäilmasta oireilevan oppilaan koulunkäyntiin.

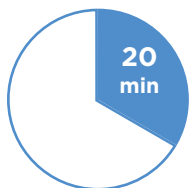
TILA

Luokkatila

TARVIKKEET

- Palasiksi leikattuja postikortteja
- Liite: Tietoruudut hyvästä ja huonosta sisäilmasta

AIKA



OHJEET

Ja osallistujat 4–5 hengen ryhmiin jakamalla heille osallistujien määrään nähden sopiviin osiin jaettu postikortin palasia. Ryhmä muodostuu, kun osallistujat löytävät samaan korttiin kuuluvat osat ja muodostuu kokonainen kortti. Kun ryhmät ovat muodostuneet, pyydä osallistujia pohtimaan, millä tavalla muodostuneen kortin kuva yhdistää heitä. Korttien kuvat voivat liittyä ystävyyteen ja kaverista huolehtimiseen tai olla abstraktimpia.

Pyydä ryhmää miettimään lyhyesti:

- Oliko helppo löytää oma ryhmä ja keksiä ryhmää yhdistävä asia?
- Postikorttien jokainen osa on tärkeä osa kokonaisuutta. Miten sinä voit omalta osaltasi vaikuttaa siihen, että teidän postikortti-ryhmänne kaikki jäsenet kokevat olevansa tärkeä osa ryhmää?
- Miten tukioppilaat voivat vahvistaa seiskaluokkalaisten yhteenkuuluvuutta?

Ja keskustelun jälkeen jokaiselle ryhmälle yksi tietoruutu (liitteenä), joissa on tietoa hyvästä ja huonosta sisäilmasta ja sisäilmasta oireilusta. Ryhmä valmistautuu kertomaan muille vastauksen tietoruudun kysymykseen.

Pyydä ryhmiä pohtimaan tietoruudun lukemisen ja omien kokemustensa pohjalta seuraavaa:

- Millainen on mielestänne hyvä ja millainen huono sisäilma?
- Oletteko kuulleet aikaisemmin sisäilmasta oireilemisesta? Millä tavoin?
- Miten sisäilmasta oireilu voi vaikuttaa koulunkäyntiin?





1 MILLAINEN ON HYVÄ JA MILLAINEN ON HUONO SISÄILMA?

- HYVÄ sisäilma ei haise ja se tuntuu raikkaalta.
- HUONO sisäilma voi haista tai tuntua tunkkaiselta.

Rakennuksen sisäilmaan vaikuttavat monet asiat. Syynä voivat olla esimerkiksi:

- Rakennuksen ilmanvaihto-ongelmat. Huonosti toimiva ilmanvaihto voi aiheuttaa tunkkaisuutta ja hajuja.
- Rakennuksessa oleva home- tai kosteusvaurio.
- Materiaalipäästöt, kuten esimerkiksi niin kutsutut VOC-päästöt. Materiaalipäästöt ilmenevät usein uusista tavaroista lähtevinä hajuina. Materiaalipäästöjä haihtuu ilmaan esimerkiksi uudesta vaatteesta, vasta-maalatusta seinästä tai vaikka uusista lattiapäällysteistä.

2 MILLÄ TAVALLA HUONO SISÄILMA VOI VAIKUTTAA IHMISEN VOINTIIN?

Huono sisäilma voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- Silmien kutina, punoitus, hiekantunne silmissä
- Nuha, tukkoinen nenä, käheä ääni, yskä
- Päänsärky, väsymys, keskittymisen vaikeus
- Joillekin voi tulla lämmönousua, huimausta, särkyä, ihottumia, erilaisia vatsaoireita tai tavallista enemmän poskiontelo- ja korvatulehduksia. Jotkut voivat sairastua astmaan.

Huono olo ja oireilu voivat aiheuttaa sairauspoissaoloja koulusta.

3 MIKSI HUONO SISÄILMA VAIKUTTAA TOISTEN IHMISTEN VOINTIIN ERI TAVALLA KUIN TOISTEN?

- Ihmiset ovat erilaisia, joillakin huono sisäilma vaikuttaa herkemmin omaan vointiin kuin toisilla.
- Astmaa tai muuta hengityssairautta sairastavat saattavat oireilla muita herkemmin huonolle sisäilmalle.
- Aina ei saada selville syytä, miksi joku ei oireile ollenkaan tai miksi joku toinen oireilee enemmän kuin toinen.
- On hyvä muistaa, etteivät kaikki oireet aina johdu huonosta sisäilmasta. Oireilun syynä voi olla jokin muukin asia, kuten flunssa tai vähäinen yöuni.

4 MITÄ VOI TEHDÄ, JOS HUOMAA, ETTÄ KOULUSSA ON HUONO SISÄILMA?

- Rehtorin, opettajien ja muiden koulun aikuisten tehtävänä on luoda koulusta kaikille hyvä paikka oppia ja käydä koulua. Joskus koulussa olevien sisäilma-ongelmien syntysyihin on vaikea päästä kiinni. Ongelmien selvittäminen voi olla hidasta ja vaikeaa.
- Jos huomaat, että koulussasi on huono sisäilma, kerro siitä rehtorille, opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle.
- Jos sinulle tulee mistä tahansa syystä huono olo koulussa, kerro siitä aina opettajalle tai terveydenhoitajalle. Puhu asiasta myös vanhempiesi tai huoltajiesi kanssa.

LUE LISÄÄ:

- Mistä sisäilmasta oireilussa on kyse? – Tukimateriaali yläkouluikäisen kanssa keskusteluun. Ratkaistaan yhdessä! -hanke / Hengityслиitto 2019.
- Sisäilma haltuun! Oppimateriaali yläkouluikäisille. Hengityслиitto. 2018.

Tämä on TEHTÄVÄKORTTI TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN, jonka teemana on sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa. Tehtäväkorttia käyttäessä on painotettava tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.



TEHTÄVÄKORTTI 3

KOULUA VAIHTAVAN OPPILAAN AJATUKSIA: AJATUSKUPLAT

TEHTÄVÄ

Eläydytään koulua vaihtavan oppilaan ajatuksiin ja tunteisiin kokoamalla ryhmissä hänen mahdollisia ajatuksiaan ajatuskupliin. Keskustellaan aiheesta yhteisesti ryhmän kanssa.

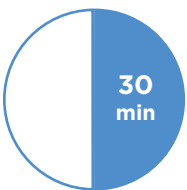
TILA

Luokkatila

TARVIKKEET

- Liite: Uuden oppilaan ajatuskuplia
- Sinitarraa ajatuskuplien kiinnittämiseen
- Iso fläppipaperi tai tussitaulu

AIKA



OHJEET

Jaa osallistujat 4–5 hengen ryhmiin. Anna ryhmille tyhjiä uuden oppilaan ajatuskuplia (liite 2).

Pyydä osallistujia kuvittelemaan, että he ovat joutuneet vaihtamaan koulua kesken lukuvuoden sisäilmasta oireilun vuoksi ja että he ovat aloittamassa ensimmäistä koulupäiväänsä uudessa koulussa tuntematta ketään.

Pyydä ryhmää listaamaan ajatuskupliin:

- Mitä ajatuksia uudella oppilaalla on?
- Mitä toiveita hänellä on? Mitä pelkoja hänellä on?
- Mitä havaintoja hän tekee?

Ryhmittele ryhmien tuottamat ajatuskuplat fläppitaululle piirtämäsi oppilaan ympärille.

Purkakaa harjoitus keskustelemalla oppilaiden esille tuomista uuden oppilaan ajatuksista.

Tehtävän purku: Keskustellaan yhdessä

- Mitä ajatuksia, toiveita ja pelkoja uudella oppilaalla on?
- Mitä havaintoja hän tekee uudesta koulusta?
- Miksi uuteen kouluun tuleminen kesken lukuvuoden voi olla vaikeaa?
- Onko jollakin kokemusta uuteen kouluun menemisestä tai oppilaasta, joka tulee uuteen kouluun kesken lukuvuoden?
- Miten tukioppilas voisi auttaa siinä, että uusi oppilas tuntee olonsa tervetulleeksi?
- Miten tukioppilas voi auttaa uusiin koulukavereihin tutustumisessa?

LISÄTEHTÄVÄ:

Katsokaa Uutena ryhmässä -video Mannerheimin Lastensuojeluliiton Youtube-kanavalta



TAUSTAA

Uuteen kouluun tuleminen on aina jännittävä tilanne oppilaalle. Syitä oppilaan koulun vaihtamiseen on monia. Koulua vaihdetaan esimerkiksi perheen muuton vuoksi, kiusaamisen vuoksi tai valinnaisten opintojen vuoksi.

Myös koulun sisäilmasta oireilun vuoksi joudutaan joskus vaihtamaan koulua. Sisäilmasta oireileva oppilas saattaa uudessa koulussa seurata muita enemmän omaa vointiaan. Hän saattaa myös miettiä, pystyykö käymään koulua uudessakaan koulussa vai joutuuko hän vielä vaihtamaan koulua uudestaan.

Mistä tahansa syystä uuteen kouluun vaihtavan oppilaan tavallisia ajatuksia ovat: Saanko kavereita? Hyväksytäänkö minut tällaisena? Minkälaisia opettajia täällä on? Miten täällä koulussa toimitaan?

Kerro tukioppilaille

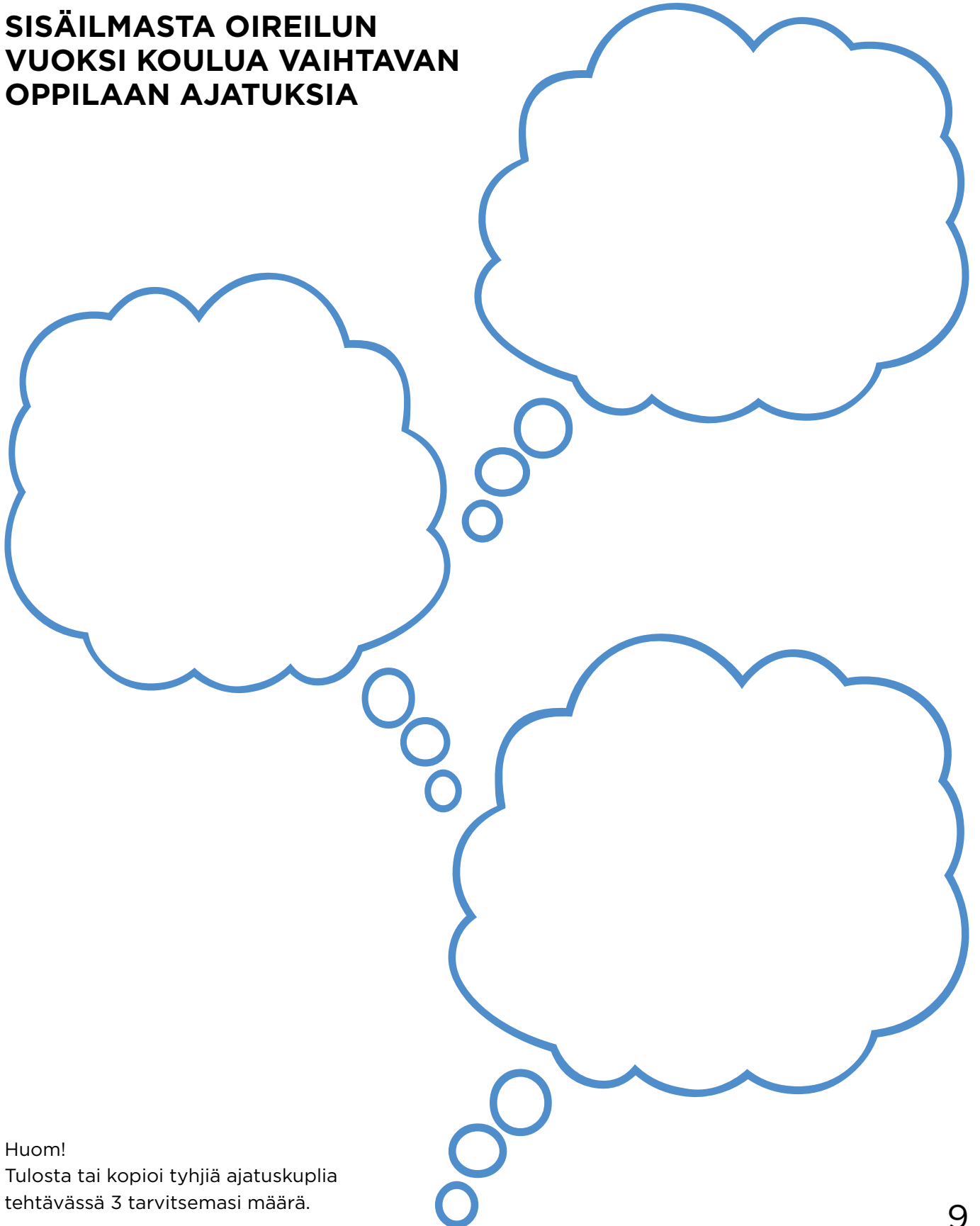
- Koulun vaihtaminen on aina iso muutos ja jännittävä tilanne. Oppilas joutuu tutustumaan nopeasti uusiin koulutiloihin, luokkakavereihin ja opettajiin.
- On täysin luonnollista, että ensimmäinen koulupäivä uudessa koulussa jännittää. Kaikki tunteet ovat sallittuja.
- Pienet ystävälliset eleet kuten hymy, moikkaaminen, jutteleminen, mukaan pyytäminen ja tutustuminen auttavat uutta oppilasta alkuun.

LUE LISÄÄ:

Ote MLL:n Tukioppilastoiminnan ohjaajan oppaasta: Miten otetaan koulunvaihtaja vastaan?

- Moni koulua vaihtava pitäisi siitä, että toinen oppilas esittelisi hänelle uuden koulun.
- Koulussa kannattaa sopia, että oppilasasioista vastaava rehtori tai apulaisrehtori ilmoittaa tukioppilasohjaajalle aina, kun kouluun tulee uusi oppilas kesken lukuvuoden.
- Tukioppilasohjaaja nimeää 1-2 tukioppilasta ottamaan uuden oppilaan vastaan esim. seuraavasti:
 - Koulun esittely. Nimetyt tukioppilaat kierrättävät uutta oppilasta koululla (ruokala, liikuntapaikat, terveydenhoitajan huone, kuraattorin huone, rehtori jne.)
 - Luokan tai opiskeluryhmän ryhmäytys. Tukioppilaat järjestävät ryhmäyttävän oppitunnin luokassa mahdollisimman pian, kun oppilas on aloittanut (uusi tulija oppii nimet ym.). Tukioppilaiden kanssa on sovittu jo syksyn alussa, mitkä ryhmäytys- ja tutustumisleikit vedetään aina, kun luokkaan tulee kesken vuoden uusi oppilas. Sopikaa, mille tunnille tukioppilaat voivat tulla.
 - Seuranta. Viikon päästä tukioppilas kysyy, miten menee.
 - Moikkailu. Nimetty tukioppilas moikkailee pitkin vuotta ohi mennessään ja auttaa tarvittaessa.
 - Tukioppilaiden lisäksi luokanvalvoja sopii myös muutaman luokkatoverin kanssa, että he pitävät uudelle oppilaalle seuraa ensimmäisten viikkojen ajan.

**SISÄILMASTA OIREILUN
VUOKSI KOULUA VAIHTAVAN
OPPILAAN AJATUKSIA**



Huom!
Tulosta tai kopioi tyhjiä ajatuskuplia
tehtävässä 3 tarvitsemasi määrä.

Tämä on TEHTÄVÄKORTTI TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN, jonka teemana on sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa. Tehtäväkorttia käyttäessä on painotettava tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.



TEHTÄVÄKORTTI 4

UUSI OPPILAS KOULUSSA: DRAAMAHARJOITUS

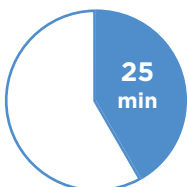
TEHTÄVÄ

Harjoitellaan draaman avulla, miten kouluun tuleva uusi oppilas otetaan vastaan. Tehdään ryhmän yhteisen valokuvan (still-kuva) avulla sekä kurja että hyvä vastaanotto uudelle oppilaalle ja keskustellaan aiheesta.

TILA

Luokkatila

AIKA



OHJEET

Kerro osallistujille, että draaman avulla ryhmä tekee yhteisen valokuvan (still-kuva, ryhmän yhteinen patsas) tilanteesta, jossa uusi oppilas tulee kouluun ja kokee **epämiellyttävän vastaanoton**. Tilanne tapahtuu välitunnilla, koulun käytävällä. Pyydä osallistujia pohtimaan hetki mielessään, miltä tuntuisi, jos he tulisivat itse uusina oppilaina kouluun. Tämän jälkeen valitaan osallistujista joku harjoituksen ”uudeksi oppilaaksi”. Ryhmän ohjaaja voi tarvittaessa olla tässä roolissa. Muut osallistujat pohtivat hetken, missä roolissa he asettuvat tähän harjoitukseen, jossa uusi oppilas saa kurjan vastaanoton.

Kuvaan asetetaan yksi kerrallaan, ”uusi oppilas” ensin. Sen jälkeen kaikki asettuvat kuvaan yksitellen. Jokainen osallistuja kertoo samalla, kuka hän on, mitä hän on tekemässä ja sanoo mahdolliset vuorosanansa. Tämän jälkeen hän jähmettyy paikoilleen. Kun kaikki ovat tulleet vuorotellen kuvaan, kuva on valmis.

Ennen kuin harjoitus aloitetaan, ohjaaja mallintaa oppilaille, miten draamaharjoitus etenee. Hän menee istumaan penkille, nousee ylös, sanoo vuorosanansa rooliinsa eläytyen ja jähmettyy paikoilleen. Samalla ohjaaja voi kertoa, että jos on vaikea keksiä sanottavaa, voi myös kävellä omalla vuorollaan vain ohi, sekin sopii hyvin tähän harjoitukseen.

Keskustelkaa harjoituksesta (epämiellyttävä vastaanotto):

- Miltä tuntui olla eri rooleissa?
- Miltä uudesta oppilaasta tuntui?
- Voisiko tällaista tapahtua koulussa?
- Miksi kukaan ei sanonut mitään ystävällistä?
- Oliko helpompi sanoa epäystävällistä, kun huomasit, että muutkin olivat sanoneet vastaavaa?





Seuraavaksi tehdään toinen valokuva, jossa uusi oppilas kokeekin **ystävällisen vastaanoton**. Pyydä osallistujia pohtimaan tehtävän aikana, että jos he itse olisivat koulunvaihtajia, miten he toivoisivat, että heidät otetaan vastaan.

Valitkaa taas ”uusi oppilas”, joka asettuu kuvaan ensin. Muut osallistujat asettuvat kuvaan vuorotellen kertoen ystävälliset sanansa ja osoittaen ystävälliset eleensä.

Keskustelkaa harjoituksen toisesta osasta (ystävällinen vastaanotto):

- Miltä uudesta oppilaasta nyt tuntui? Mikä tuntui erityisen hyvältä?
- Millaisia ajatuksia tilanne muissa herätti ja miltä se tuntui?
- Kumpi oli helpompaa, kurja vai ystävällinen kommentointi?
- Miksi uuden oppilaan lähestyminen voi joskus tuntua vaikealta?

LISÄTEHTÄVÄ: KESKUSTELUA TUKIOPPILAAN ROOLISTA

Keskustellaan tukioppilaiden kanssa siitä, mitä he voisivat tehdä, kun kouluun tulee uusi oppilas kesken kouluvuoden. Alla muutamia ideoita toimintaan:

- Nimetty tukioppilas kierrättää uuden oppilaan koulun eri tiloissa.
- Tukioppilaat ryhmäyttävät luokkaa, jossa on uusi oppilas.
- Tukioppilaat moikkailevat ja juttelevat oppilaille.
- Viikon kuluttua nimetty tukioppilas kysyy, miten menee ja rohkaisee uutta oppilasta kertomaan, jos jokin mietityttää.
- Mikäli tukioppilas kuulee, että oppilas kokee itsensä yksinäiseksi tai hänellä on muita huolia, neuvoo hän puhumaan asiasta opettajalle tai terveydenhoitajalle.

TAUSTAA TUKIOPPILASOHJAAJILLE

Uuteen kouluun tuleminen on aina jännittävä tilanne oppilaalle. Syitä oppilaan koulun vaihtamiseen on monia. Koulua vaihdetaan esimerkiksi perheen muuton vuoksi, kiusaamisen vuoksi tai valinnaisten opintojen vuoksi.

Myös koulun sisäilmasta oireilun vuoksi joudutaan joskus vaihtamaan koulua. Sisäilmasta oireileva oppilas saattaa uudessa koulussa seurata muita enemmän omaa vointiaan. Hän saattaa myös miettiä, pystyykö käymään koulua uudessakaan koulussa vai joutuuko hän vielä vaihtamaan koulua uudestaan.

Mistä tahansa syystä uuteen kouluun vaihtavan oppilaan tavallisia ajatuksia ovat: Saanko kavereita? Hyväksytäänkö minut tällaisena? Minkälaisia opettajia täällä on? Miten täällä koulussa toimitaan?

Kun uusi oppilas tulee kouluun, tukioppilaat voivat auttaa häntä alkuun kierrättämällä häntä koulussa, ryhmäyttämällä uuden oppilaan koko luokkaa sekä toimimalla arjessa rinnalla kulkijoina moikkailemalla ja kysymällä kuulumisia. Tukioppilaat voivat osaltaan olla luomassa omalla esimerkillään kouluun välittämisen ja hyväksymisen kulttuuria.

Tämä on TEHTÄVÄKORTTI TUKIOPPILAIDEN KOULUTTAMISEEN, jonka teemana on sisäilmasta oireilevan oppilaan tukeminen koulun arjessa. Tehtäväkorttia käyttäessä on painotettava tukioppilaille, että koulujen sisäilmaongelmien hoitaminen ja lasten terveydestä huolehtiminen on aina aikuisten vastuulla.



TEHTÄVÄKORTTI 5

SISÄILMASTA OIREILEVAN OPPILAAN KOULUNKÄYNTI: NÄYTTELYKÄVELY

TEHTÄVÄ

Tutustutaan ryhmissä näyttelykävelyn avulla viiteen erilaiseen koululaisen sisäilmasta oireiluun liittyvään pulmaan. Pohditaan, miltä tilanne tuntuu ja miten tukioppilas voi auttaa, että kaikki oppilaat kokevat olevansa osa koulu yhteisöä.

TILA

Luokkatila, jossa mahtuu kävelemään

TARVIKKEET

- Liite: Näyttelykävelyn tarinat
- Neljä isoa A2-paperia
- Sinitarraa
- Tusseja

AIKA

60 min

OHJEET

Kiinnitä näyttelykävelyn tapauskuvaukset (liitteenä) jokainen erikseen isoille A2-papereille ja kiinnitä paperit luokan jokaiselle seinälle. Jaa osallistujat neljään eri ryhmään. Kerro osallistujille näyttelykävelystä: kaikki ryhmät käyvät kaikilla näyttelypisteillä.

Kun ryhmä tulee näyttelypisteelle, he lukevat tarinan ja pohtivat:

- Miltä kyseisestä oppilaasta tuntuu?
- Millaisia asioita hän miettii?
- Mikä häntä auttaisi?
- Mitä tukioppilas voisi tehdä?

Ryhmä kirjoittaa pohdintansa isolle A2-paperille muiden ryhmien kommenttien jatkoksi. Lopuksi keskustellaan yhdessä näyttelykävelyn tapausesimerkeistä ja ryhmien kirjoittamista ajatuksista.

Keskustelukysymyksiä näyttelykävelyn jälkeen

- Mikä tapausesimerkeistä jäi erityisesti mieleesi? Miksi?
- Oliko jokin kuvattu tilanne sinulle ennalta tuttu? Onko sinun koulussasi tapahtunut vastaavaa?
- Mitä tunteita kuvatut tilanteet saattavat aiheuttaa kyseisessä oppilaassa ja hänen luokkatovereissaan?
- Mikä auttaisi ja helpottaisi kyseistä oppilasta kussakin tapauksessa?
- Miten tukioppilas voi auttaa kuvatuissa tilanteissa?
- Mikä ei kuulu tukioppilalle? Milloin tukioppilaan kannattaa neuvoa kysymään apua tai ohjeita opettajalta tai terveydenhoitajalta?



OPPILAALLA ON PALJON POISSAOLOJA

Sisäilmasta oireilu voi aiheuttaa poissaoloja koulusta. Jatkuva sairastaminen kotona tai huonovointisuus koulussa voivat heikentää koulumenestystä. Poissaolot vaikuttavat koulunkäynnin lisäksi luokkakaverisuhteisiin. Ne oppilaat, jotka eivät oireile jonkin rakennuksen sisäilmasta, voivat ihmetellä, miksi joku toinen oireilee. Asia voi olla vaikeaa ymmärtää, koska aina ei saada selville syytä, miksi joku toinen oireilee enemmän kuin toinen. Toisen tilanteen ymmärtämistä voi helpottaa, kun muistaa, että koska ihmiset ovat erilaisia, myös oireilu on erilaista. Erityisesti astmaa tai muuta hengityssairautta sairastavat saattavat oireilla muita herkemmin huonolle sisäilmalle.

- Poissa olleen oppilaan voi tuntua vaikealta palata takaisin kouluun, kun ei ole kuullut kuulumisia ja päässyt mukaan keskusteluihin. Häntä voi auttaa kysymällä kuulumisia ja kuuntelemalla mitä hänellä on sanottavaa.

OPPILAS ON KOTIOPETUKSESSA

Joskus koulusta ei pystytä tarjoamaan sisäilmasta oireilevalle oppilaalle sopivaa väistötilaa. Tällöin jotkut käyvät väliaikaisesti koulua kotoa käsin. Nuorelle vertaisryhmä on hyvin tärkeä, joten siitä erilleen joutuminen voi olla kipeä asia. Videoyhteyden kautta opiskelussa on tärkeää, että yhteyden päässä olevaa oppilasta huomioidaan oppitunnin aikana säännöllisesti opettajan ja oppilaidenkin toimesta. Ryhmätöiden tekeminen auttaa luomaan ja ylläpitämään luokkakaverisuhteita. Joskus koulua kotoa käsin käyvä oppilas voi osallistua joillekin tunneilla paikan päällä, esimerkiksi ulkona pidettävälle liikuntatunneille. Yhteisöllisyyden tunteen rakentaminen on niillä tunneilla erityisen tärkeää.

- Yksin kotona opiskeleminen voi tuntua hankalalta ja olla yksinäistäkin. Tukioppilas voi esimerkiksi kirjoittaa itse tai pyytää luokan kirjoittamaan viestejä kotona opiskelevalle. Pohtikaa, mitä viesteissä voisi lukea. On tärkeää osoittaa kotona opiskelevalle, että hän kuuluu meidän luokkaamme.

OPPILAAN LUOKKA ON VÄISTÖTILOISSA ERI PUOLELLA KAUPUNKIA

Koulujen korjaamisen tai uusien rakentamisen ajaksi oppilaita siirtyy käymään koulua erilaisiin väistötiloihin. Väistötilat voivat sijaita esimerkiksi erillisissä parakeissa, kirjastoissa tai vaikka kunnantalolla. Erityisiä tiloja tarvitsevat

oppiaineet kuten kotitaloustunnit voidaan järjestää toisen koulun kotitalousluokassa. Joskus väistötiloihin joudutaan jakautumaan niin, että oma luokka hajoo useampaan paikkaan ja samalla tukioppilaat voivat jäädä kauaksi. Koulun yhteisiä tapahtumia ei välttämättä pystytä järjestämään entiseen tapaan. Tilanne on vaikea kaikille, se kuormittaa niin koulun henkilökuntaa kuin oppilaita. Näissä tilanteissa luokkahengen ja koulun yhteisöllisyyden vahvistaminen on tärkeää.

- Tukioppilaat voivat olla mukana järjestämässä koulun yhteistä mukavaa toimintaa, johon kaikki pystyvät osallistumaan. Vaikka yhteisiä tiloja ei olisi, niin toiminta voi olla välitunneille järjestettyä ohjelmaa tai esimerkiksi koko koulun iltapäivä frisbee-golfradalla tai pulkkamäessä.

OPPILAS VOI PAHOIN HAJUSTEISTA

Joillekin ihmisille erilaiset tuoksut, hajustetut tuotteet ja muut kemikaalit aiheuttavat oireita, kuten nuhaa, silmien kirvelyä, päänsärkyä ja pahoinvointia. Esimerkiksi hajustetut pyykinpesu- tai huuhteluaineet saattavat aiheuttaa vierustovereille oireita. Jokainen voi helpottaa oireita saavien oloa vähentämällä hajustettujen tuotteiden käyttöä.

- Oppilaat voivat kysyä koulussa opettajalta tai rehtorilta, voisiko koulussa keskustella hajusteiden käytön vähentämisestä. Kotona voi kysyä, voiko esimerkiksi shampoon, suihkugeelin, kosteusvoiteen tai deodorantin vaihtaa tuoksuttomiin vaihtoehtoihin. Pyykinpesussa voi siirtyä käyttämään hajusteettomia pyykinpesuaineita ja huuhteluaineita.

OPPILAAN ON HANKALA OLLA KOULUSSA

Koulussa oleminen voi olla koulun sisäilmasta oireilevalle hankalaa.

- Oli hankalan olon syy mikä tahansa, voi tukioppilas olla oppilaalle tukena moikkaamalla ja juttelemalla. Hän voi myös neuvoa puhumaan asiasta opettajalle tai terveydenhoitajalle.
- On muistettava, että on aikuisten tehtävä ratkaista sisäilmaongelmat ja niistä aiheutuvat pulmat. Tukioppilaat eivät ole vastuussa toisista oppilaista. Tukioppilaat voivat kuitenkin olla paljon avuksi, kun he huomioivat muita oppilaita koulun arjessa.

NÄYTTELYKÄVELYN TARINAT

OPPILAALLA ON PALJON POISSAOLOJA

Ilona on seiskaluokkalainen tyttö. Hän on joutunut olemaan tänä vuonna koulusta pois jo useita viikkoja sisäilmasta oireilun takia. Tänään Ilona tulee ensimmäistä kertaa kouluun kolmen viikon poissaolon jälkeen. Kun hän tulee koulun pihaan, tutut kaverit juttelevatkin rinnakkaisluokan oppilaiden kanssa. Heillä näyttää olevan hauskaa, eivätkä he ole huomaavinaanakaan Ilonaa. Ilona ei viitsi mennä mukaan. Välitunneilla ja ruokalassa koulukaverit ihmettelevät Ilonan poissaoloja ja kyselevät jatkuvasti, miksi hän on niin paljon poissa koulusta, lintsaaako hän? Ilona kertoo oireista, joita koulun sisäilma hänelle aiheuttaa. Muut ihmettelevät, miksi heille ei sitten tule mitään oireita. Osa naureskelee Ilonalle ja epäilee, että Ilona keksii oireensa.

OPPILAS ON KOTIOPETUKSESSA

Petrus on ysiluokkalainen nuorukainen. Hän käy koulua kotona, koska hän sai koulussa oireita sisäilmasta ja oli sen vuoksi paljon poissa. Petrus opiskelee suurimmaksi osaksi yksin kotonaan, mutta kerran viikossa hän on mukana biologian tunnilla videoyhteyden avulla. Petrus osallistuu luokan liikuntatunneille, silloin kuin ne pidetään ulkona. Liikuntatunteja on kuitenkin vain kaksi kertaa viikossa. Petruksesta tuntuu, että hän jää liikuntatunneillakin yksin.

OPPILAAN LUOKKA ON VÄISTÖTILOISSA ERI PUOLELLA KAUPUNKIA

Saima on kasiluokkalainen. Saiman suuri yläkoulu on laitettu käyttökieltoon sisäilmaongelmien vuoksi. Luokat on sijoitettu väliaikaisesti koulun pihalle tuotuihin parakkeihin ja väistötiloihin kirjastoon sekä muihin rakennuksiin. Saiman luokka opiskelee seurakunnan vanhassa pappilassa kolmen kilometrin päässä aiemmasta koulustaan. Saima ei tiedä, kuinka kauan he vielä käyvät koulua pappilassa. Talvella pappilassa on kylmä. Saima ei ole nähnyt rinnakkaisluokkalaisiaan koko lukuvuonna. Myöskin Saiman luokan tukioppilaat opiskelevat toisessa paikassa. Tällä hetkellä ei ole käytössä yhteistä tilaa, jossa voisi järjestää kaikille eri paikoissa oleville oppilaille yhteisiä tilaisuuksia. Opettajat tuntuvat olevan hermostuneen oloisia ja Saiman luokan luokkahenki rakoilee.

OPPILAS VOI PAHOIN HAJUSTEISTA

Otto on seiskaluokkalainen. Hänen luokkansa kaksi tyttöä käyttävät erityisen paljon hajuvesiä. Otto istuu heidän vieressään melkein kaikkien oppiaineiden tunneilla, sillä tytöt kuuluvat Oton kaveripiiriin. Otto on huomannut, että häntä pyörryttää ja hän tuntee itsensä huonovointiseksi erityisesti niinä päivinä, kun tyttöillä on paljon hajuvettä. Otto on yrittänyt mennä istumaan välillä toiselle puolelle luokkaa, mutta se ei ole paljoa auttanut, hajuveden haju leijuu sinnekin. Lisäksi tytöt ovat ihmetelleet, miksi Otto pakoilee heitä. Otto miettii, mitä voisi tehdä.

OPPILAAN ON HANKALA OLLA KOULUSSA

Mona on seiskaluokkalainen. Hän on jatkuvasti väsynyt koulussa. Vaikka hän olisi nukkunut hyvät yöunet, hän kokee jo päivän toisella oppitunnilla suurta väsymystä. Mona ei ole kuitenkaan sanonut tästä kenellekään. Mona on huomannut, että tietyissä koulun luokissa häntä pyörryttää usein ja hänelle tulee lisäksi päänsärkyä. Toisessa koulurakennuksessa, jossa heidän luokallaan on äikkää ja matikkaa, hän ei ole väsynyt ja myös muut oireet helpottavat. Mona on melko varma siitä, että oireet johtuvat juuri tietyissä luokissa olemisesta. Väsymyksen takia Monan on myös vaikea keskittyä oppimiseen ja häneltä menee usein ohii, mitä tulee läksyksi. Hänellä onkin usein läksyt tekemättä.