

Alla on koottuna 10 erilaista leikkiä, jotka koulussa voidaan toteuttaa välituntien aikana. Niihin voivat osallistua niin koulun oppilaat kuin koulun aikuisetkin. Leikkien pääasiallisena tavoitteena on tutustua koulun muihin oppilaisiin ja henkilökuntaan. Samalla saadaan välitunnille tekemistä ja parannetaan yhteishenkeä. Alla olevat leikit ovat esimerkkejä siitä, mitä välituntien aikana voi tehdä. Kannustamme teitä keksimään lisää hauskaa ja kaikille sopivaa tekemistä välitunneille. Tärkeintä on, ettei ketään ole yksin.

Muutama vinkki välituntitoimintaan:

- Kannattaa valita helppoja, tuttuja leikkejä esim. polttopallo, hippa
- Ennen välitunnin alkua kerrotaan oppilaille keskustelun kautta, mitä leikkejä ja miten leikitään
- On tärkeää, että oppilaat ovat välitunnilla tekemisissä muidenkin kuin oman luokkansa oppilaiden kanssa
- Tukioppilaat voivat olla mukana ala-asteen välitunnilla ja vetää leikkejä pienemmille oppilaille.
- Opettajia myös mukaan välitunnille ja leikkeihin, ei vain valvontavuorossa olevat opettajat.

LEIKKI 1

Valokuvasaalistus

Leikkiin osallistuvien kuvat kerätään esimerkiksi tukioppilaiden toimesta. Kuvat kerätään vain niiltä, jotka haluavat osallistua valokuvasaalistukseen. Kuvat sekoitetaan ja jaetaan henkilöille, jotka ovat antaneet kuvansa. Näin kuvien määrä vastaa leikkiin osallistuvien määrää. Tavoitteena on löytää hänelle annetun kuvan esittäjä henkilö. Kun joku löytää kuvan henkilön, tämä antaa hallussaan olevan kuvan löytäjälle ja löytäjä alkaa etsiä uuden kuvan esittämää oppilasta. Henkilöllä voi olla hallussaan useampia kuvia, mikäli hän on löytänyt kuvia esittävät henkilöt. Vain löytämättä olevan henkilön kuva annetaan eteenpäin.

Kun joku löytää hallussaan olevan kuvan henkilön, tulee hänen kysyä esimerkiksi henkilön nimi, luokka ja harrastukset. Tarkoituksena olisi, että henkilöiden välille syntyisi ainakin lyhyt keskustelu. Henkilö, jonka joku on jo löytänyt, ei voi enää osallistua etsintään. Koulussa voidaan sopia esimerkiksi, että vain välituntien aikana saa etsiä kuvien henkilöitä. Myös muista säännöistä tulee sopia koulussa. Voittaja on se, jolla on eniten kuvia etsinnän loppuessa.

LEIKKI 2

Selvitä kuka

Tarkoituksena on kerätä muiden nimikirjoituksia lomakkeisiin. Niminari kirjoitetaan ruudukossa siihen kohtaan, jonka väittämä kuvaa parhaiten itseä. Jokaisessa ruudukossa on oltava ainakin yksi nimi, ja kunkin osallistujan nimi saa esiintyä ruudukossa vain kerran. Eri luokille voidaan jakaa erilaisia lomakkeita ja valita luokittain voittajat. Voittaja on se, joka on saanut kerättyä mahdollisimman monta nimeä ruudukkoonsa.

**SELVITÄ KUKA. KERÄÄ JOKAISEEN RUUTUUN VÄHINTÄÄN YKSI NIMI. KUKIN NIMI
SAA OLLA RUUDUKOSSA VAIN KERRAN!**

<i>ON HYVÄ JALKAPALLOSSA</i>	<i>ON ISOVELI</i>	<i>TYKKÄÄ KISSOISTA</i>	<i>KERÄÄ LÄTKÄKORTTEJA</i>
<i>PITÄÄ SALMIAKISTA</i>	<i>OSAA VIRKATA</i>	<i>OSAA UIDA SAMMAKKOJA</i>	<i>OSAA JONKUN LAULUN SANAT ULKOA</i>
<i>TYKKÄÄ TOKIO HOTELISTA</i>	<i>KATSOO SALATTUJA ELÄMIÄ</i>	<i>OSAA LEIPOA PULLAA</i>	<i>ON KAKSI PIKKUSISKOJA</i>
<i>OMISTAA MOPON</i>	<i>ON LUKENUT AINAKIN KAKSI HARRY POTTER -KIRJAA</i>	<i>ON KÄYNYT ULKOMAILLA VIIMEISEN KUUKAUDEN SISÄLLÄ</i>	<i>TYKKÄÄ SARJAKUVISTA</i>
<i>PITÄÄ VAALEANPUNAISESTA</i>	<i>OSAA SOITTA A PIANOJA</i>	<i>TYKKÄÄ KATSOA FORMULOITA</i>	<i>ON KÄYNYT KREIKASSA</i>

**SELVITÄ KUKA. KERÄÄ JOKAISEEN RUUTUUN VÄHINTÄÄN YKSI NIMI. KUKIN NIMI
SAA OLLA RUUDUKOSSA VAIN KERRAN!**

<i>OSAA LAULAA HYVIN</i>	<i>ON PIKKUSISKO</i>	<i>KÄY RATSASTAMASSA</i>	<i>HALUAISI ISONA LÄÄKÄRIKSI</i>
<i>TYKKÄÄ SUKLAASTA</i>	<i>OSAA SKEITATA</i>	<i>PITÄÄ PMMP:STÄ</i>	<i>HALUAISI OSATA LENTÄÄ</i>
<i>TYKKÄÄ KOIRISTA ENEMMÄN KUIN KISSOISTA</i>	<i>ON KASVISSYÖJÄ</i>	<i>TYKKÄÄ HIIHTÄMISESTÄ</i>	<i>PITÄÄ MANSIKKAJÄÄTELÖSTÄ</i>
<i>OMISTAA POLKUPYÖRÄN</i>	<i>ON KIINNOSTUNUT AVARUUDESTA</i>	<i>ON RUSKEASILMÄINEN</i>	<i>OSAA SOITTA A KITARAA</i>
<i>PITÄÄ RUSKEASTA VÄRISTÄ</i>	<i>KÄY KESÄISIN MUMMON KANSSA MUSTIKASSA</i>	<i>TYKKÄÄ KATSOA JÄÄKIEKKOA</i>	<i>ON KÄYNYT ITALIASSA</i>



SELVITÄ KUKA. KERÄÄ JOKAISEEN RUUTUUN VÄHINTÄÄN YKSI NIMI. JOKAISEN RYHMÄLÄISEN NIMI ON OLTAVA RUUDUKOSSA VÄHINTÄÄN KERRAN!

<i>EI KÄYTÄ NETTIÄ JOKA PÄIVÄ</i>	<i>ON PROFILI IRC-GALLERIASSA</i>	<i>EI OLE LAITTANUT OMAA KUVAANSA NETTIIN</i>	<i>MESETTÄÄ MELKEIN JOKA PÄIVÄ</i>
<i>LUKEE VERKKOLEHTIÄ</i>	<i>PELAA VERKKOPELEJÄ</i>	<i>ON ALLEKIRJOITTANUT ADRESSIN NETISSÄ</i>	<i>ON OSTANUT VERKKOKAUPASTA JOTAIN</i>
<i>ON KÄYNYT MLL:N NUORTENNETISSÄ</i>	<i>ON LADANNUT MUSIIKKIA NETISTÄ</i>	<i>IRKKAA</i>	<i>ON YLI 100 KAVERIA MESELISTALLA</i>
<i>KÄYTTÄÄ NETTIÄ PÄÄASIASSA TIEDONHAKUUN</i>	<i>KÄYTTÄÄ NETTIÄ ENITEN KAVEREIDEN KANSSA JUTTELUUN</i>	<i>ON LÖYTÄNYT NETISTÄ UUDEN YSTÄVÄN</i>	<i>ON TAVANNUT NETTITUTUN</i>
<i>ON TÖRMÄNNYT NETTIKUSAAMISEEN</i>	<i>ON VALISTANUT VANHEMPIAAN NETTIASIOISSA</i>	<i>OSALLISTUU AKTIIVISESTI JONKIN KESKUSTELUPALSTAN KESKUSTELUIHIN</i>	<i>HALUAISI VÄHENTÄÄ NETINKÄYTTÖÄÄN</i>

LEIKKI 3

Mä oon mitä teen

Osallistujat istuvat ringissä. Tarkoitus on miettiä, mitä omat harrastukseni kertovat itsestä tai omasta luonteesta. Jokainen saa hetken aikaa pohtia, mitä omat harrastukset mahtaisivat kertoa; kertoisivatko ne seikkailumielestä, taiteellisuudesta, vai joistain muista itseä kuvaavista piirteistä? Tämän jälkeen kaikki kertovat vuorollaan omien harrastustensa tarinan. Kierrosta käydään satunnaisessa järjestyksessä. Kierrosten määrä riippuu siitä miten monta harrastusta jokainen valitsee. Sopiva määrä voisi olla esimerkiksi 2-3.

LEIKKI 4

Kävelevät haastattelijat

Ryhmän jäseniä pyydetään kirjoittamaan ylös yksi tai kaksi kysymystä, jotka hän haluaisi kysyä kaikilta ryhmän jäseniltä. Seuraavaksi ryhmän jäsenet kiertävät toistensa luona kyselemässä kysymyksiään ja vastaamassa muiden ryhmäläisten kysymyksiin. Jonkin ajan kuluttua, kun ryhmäläiset ovat ehtineet kysellä kysymyksiään, voi ryhmän vetäjä pyytää ryhmää kertomaan, minkälaisista asioista keskusteltiin ja nousiko esiin mitään erityisiä teemoja. Ohjaaja on voinut myös valmiiksi antaa aiheeseen sopivan teeman. Teemoja voivat olla esimerkiksi liikunta, hyvinvointi, ravinto, kouluviihtyvyys, kaverit jne.

LEIKKI 5

Hauska tutustumisleikki

Leikkijät muodostavat noin viiden hengen ryhmiä. Ryhmäläiset seisovat rivissä. Leikinjohtaja määrää, millaiseen järjestykseen he rivissä asettuvat: esimerkiksi nimien aakkosjärjestyksen, kengännumeron, pituuden tai iän mukaan. Ryhmän voi myös käskä muodostamaan erilaisia patsaita, eri kirjaimia ja niin edelleen Ryhmille annetaan nopeus- ja nokkeluuspisteitä. Tehtävistä saa haastavampia, mikäli puhuminen kielletään ja ainoastaan elekieli on sallittua.

LEIKKI 6

Pitkänpitkä loikka

Tämän leikin tarkoituksena on saada leikkijät yhteistyössä hyppäämään mahdollisimman pitkälle. Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellisen hyppääjän loikka loppui. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaistulostaan onnistuneilla osahypyillä. Tätä loikkaleikkiä voidaan leikkiä joko sisällä tai ulkona, hypäten eteen- tai taaksepäin, joko paikalta tai vauhtia ottaen, hyppäämällä kolmiloikkaa jne. Sitä voidaan leikkiä myös joukkueiden välisenä kilpailuna.

LEIKKI 7

Suunnistus

Osallistujat voidaan jakaa pieniin ryhmiin tai pareittain. Koulun alueelle on piilotettu rasteja, joilta löytyy kysymyksiä liittyen esimerkiksi hyvinvointiin, liikuntaan, ravintoon tai kiusaamiseen. Osallistujat kiertävät rasteja kartan tai vihjeiden avulla. Voittaja on se, jolla on eniten oikeita vastauksia. Suunnistus voidaan käydä myös luokkien välisenä kilpailuna. Tällöin luokat jaetaan pienempiin ryhmiin ja tietyn luokan ryhmien pisteet lasketaan yhteen. Tällöin voittaja on luokka, jolla on eniten pisteitä. Kysymykset voivat liittyä esimerkiksi ravintoon, terveyteen, liikuntaan, hyvinvointiin yleensä, uneen jne.

Ideita kysymyksiksi:

1. Kuinka paljon liikuntaa tulisi harrastaa päivässä?
2. Mainitse kolme asiaa joihin väsymys voi vaikuttaa.
3. Kuinka paljon vettä tulisi juoda päivässä?
4. Mitä kiusaamisesta voi seurata?
5. Mitä vitamiineja tulisi saada päivittäin?
6. Miten voit auttaa kiusattua? Mainitse kolme asiaa.
7. Miten liikunta vaikuttaa aivoihin?
8. Kuinka paljon unta nuori tarvitsee vuorokaudessa?
9. Kuinka paljon vihanneksia ja hedelmiä tulisi syödä päivässä?

Vastaukset:

1. **Vähintään 30 minuuttia.**
2. **Esim. oppiminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus, vastustuskyky jne.**
3. **2 litraa**
4. **Kiusaaminen aiheuttaa kiusatulle koulupelkoa sekä psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua ja päänsärkyä. Lisäksi kiusaaminen aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia, kuten pettymystä, ahdistusta ja vihaa. Jatkuva kiusaaminen heikentää kiusatun itsetuntoa, jonka seurauksena hän kyseenalaistaa oman arvonsa. (Lisätietoa: http://www.mll.fi/toiminta/nuorisotyö_ja_kouluvyhteistyö/kiusaamisen_ehkaiseminen/).**
5. **Vesiliukoisia B- ja C-vitamiineja.**
6. **Vinkkejä miten voit auttaa kiusattua:**
 - **Älä jätä kiusattua yksin, vaan juttele hänen kanssaan. Eikä vain kiusaamistilanteissa tai niiden jälkeen, vaan muutenkin.**
 - **Kiusatulla on usein sellainen olo, että kaikki pitävät häntä jotenkin huonona. Kiusatun kehuminen jostain pienestäkin asiasta on sinulle pikku juttu, mutta kiusatulle todella iso asia. Ja kaikissa meissä on kehumisen paikkoja!**
 - **Joskus jo se, että moikkaat, vaikka muiden huomaamatta, tuntuu kiusatusta hyvältä.**
 - **Osoita kiusatulle selvästi, että et hyväksy kiusaamista.**
 - **Kiusattu voi olla liian arka tutustuakseen kehenkään, koska hänen voi olla vaikea luottaa ihmisiin. Kiusattukin tarvitsee kuitenkin ystäviä. Sinut?**
 - **Jo se on iso juttu kiusatulle, että kerrot hänelle kiusaamisen olevan sinun mielestäsi väärin. Kerro vaikka nurkan takana, muilta salaa, jos pelkää, että sinuakin aletaan muuten kiusata. Vaikka tosi asia on, että kiusaajien puolustajia arvostetaan todella paljon.**
 - **Joskus pystyt ehkä ennakoimaan kiusaamistilanteen olevan tulossa. Silloin voi auttaa, että viet kiusatun pois mahdollisesta tilanteesta, juttele hänen kanssaan tai otat hänet mukaan johonkin omaan juttuusi.**
 - **Voit kysyä kiusatulta haluaako hän, että kerrot asiasta jollekin koulussa, esimerkiksi opettajalle tai koulukuraattorille. Tai voit olla mukana tukena, kun kiusattu kertoo asiasta.**
 - **Iso porukka on kovaa valuuttaa: porukalla voi mennä jo väliin kiusaamistilanteissa, ja porukalla voi olla helpompi puhua asiasta opettajille. (Lähde: <http://www.mll.fi/nuortennetti/asiaa/kiusaaminen/>).**
7. **Se vapauttaa mielihyvää tuottavia endorfiineja.**
8. **8-10 tuntia**
9. **300-500 grammaa**

LEIKKI 8

Koulun olympialaiset

Koulun olympialaiset voidaan järjestää koko koulun välisenä kilpailuna tai luokka-asteiden keskinäisenä. Jotta koko luokka pääsee osallistumaan, kannattaa valita joukkuelajeja. Olympialaisiin voidaan valita esimerkiksi kolme lajia, joissa luokat kilpailevat keskenään. Lajit voidaan käydä läpi turnauksena, jolloin esimerkiksi luokat A ja B sekä C ja D pelaavat ensin keskenään ja tämän jälkeen pelien voittajat A ja C pelaavat keskenään, samoin B ja D. Tällöin joko luokka A tai C voittaa koko turnauksen ja saa 4 pistettä, pelin hävinnyt saa 3 pistettä. B:n ja D:n pelin voittanut saa 2 pistettä ja hävinnyt 1 pisteen. Kaikki lajit pisteytetään samalla tavalla ja voittaja on se, jolla on eniten pisteitä kaikkien pelien jälkeen.

Lajin ei välttämättä tarvitse olla varsinaisesti peli vaan siinä voidaan myös pyrkiä saamaan paras tulos. Esimerkiksi voidaan ottaa koripallon heitto koriin. Luokan jokainen oppilas saa yrittää esimerkiksi kerran ja luokan tulos on saatujen korien määrä. Voittaja luokka, jolla on yhteensä eniten koreja, saa täydet neljä pistettä. Maksimipistemäärä riippuu luokkien määrästä.

Esimerkki lajeja:

- Viesti
- Korin heitto
- Köydenveto
- Jalkapallo, käsipallo, koripallo, sähly yms.

LEIKKI 9

Luokkien väliset turnaukset

Luokka voi haastaa toisen luokan kanssaan kilpailuun, jonka lajin haastava luokka päättää. Lajin voi olla vaikkapa tulitikun heitto, saappaan heitto, narun pujotus (kaikki osallistujat pujottavat narun omien vaatteidensa alta), tms. Luokka voi itse keksiä lajin. Tärkeää on, että osallistumaan pääsee koko luokka.

LEIKKI 10

Hei

Piirretään aluksi niin suuri ympyrä, että kaikki osallistujat mahtuvat sen sisälle. Leikin vetäjä aloittaa seuraavasti: Kerron teille tarinan, jossa te olette pääosassa. Teidän tulee tehdä niin kuin tarinan ihmiset tekevät. On yksi sääntö, jota teidän tulee noudattaa. Kun taputan käsiäni (vetäjä taputtaa käsiään kaksi kertaa), teidän täytyy pysähtyä ja kuunnella miten tarina etenee.

Tämän jälkeen vetäjä aloittaa tarinan: ”Olipa kerran maapallo. Se oli suuri, kuten ympyrämme. Maapallolla asui ihmisiä, jotka kävelivät ympäriinsä.” Vetäjä odottaa hetken ja osallistujat kävelevät ympäriinsä ympyrän sisällä. Vetäjä voi vielä lisätä tarinaan, että maapallon ihmiset eivät huomaa toisiaan, jolloin osallistujat katselevat vaikkapa jalkoihinsa.

Vetäjä taputtaa käsiään ja tarina jatkuu: ”Eräänä päivänä ihmiset huomasivat, etteivät he olekaan yksin maapallolla! Seuraavana aamuna, kun he lähtivät taas kävelemään ympäriinsä, he päättivät katsoa toisiaan silmiin.” Osallistujat kulkevat ympyrän sisällä ja katsovat toisiaan silmiin.

Vetäjä taputtaa käsiään: ”Huomasitko, miten erilaista on, kun katsot toisia silmiin? Mitä muuta voisit tehdä, kun haluat tutustua muihin paremmin? (Osallistujat ehdottaa eri asioita.) Kyllä! Aivan oikein, hymyillä! Ja seuraavana aamuna ihmiset päättivät katsoa toisiaan silmiin ja hymyillä.” Osallistujat kulkevat hetken ympyrässä, katsovat toisiaan silmiin ja hymyilevät.

Vetäjä taputtaa käsiään: ”Ihmiset pitivät hymyilystä niin paljon, että seuraavana päivänä he päättivät saada vielä paremman kontaktin muihin ja alkoivat kätellä toisiaan. He kulkivat ympäriinsä katsoen toisiaan silmiin, hymyilivät, kätelivät, tervehtivät sanoen hei ja esittelivät itsensä.” Osallistujat sanovat kätellessään ”Hei, nimeni on...”

Vetäjä taputtaa käsiään: ”Luuletteko, että pystytte tervehtimään toisianne koskettamalla varpalla toisen varpaita?” Osallistujat tekevät näin.

Vetäjä taputtaa käsiään: ”Luuletteko, että pystytte tervehtimään toisianne koskettamalla olkapäällä toisen olkapäätä?” Osallistujat tekevät näin. Vetäjä voi keksiä lisää omia tapoja tervehtiä. Vetäjä muistuttaa myös osallistujia koko ajan siitä, että he muistavat katsoa toisiaan silmiin ja hymyillä. Leikin lopuksi vetäjä pyytää osallistujia yhdistämään kaikki tervehdykset peräkkäisiksi.