**Nuorten Akatemia**

**Viisaasti Amiksissa -hankkeen**

**viisaan liikkumisen työpajan suunnitelma**

OPPITUNNIN RUNKO

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika  | Mitä  | Tavoitteet | Materiaalit |
| 5 min | **Oppitunnin esittely.** Kerrotaan oppitunnin sisällöstä ja tarkoituksesta. | Tuoda esiin käsiteltävä aihe. | Diat |
| 10 min | **Lämmittely.**Kevyt aktiviteetti, joka johdattelee käsiteltävään aiheeseen. Osallistujat valitsevat pareja ja vastaavat ohjaajan esittämiin kysymyksiin.  | Energiatason lisääminen ja aivojen herättely aktiiviseen työskentelyyn. | Kysymykset |
| 5 min | **Minun liikkumiskarttani.**Jokainen piirtää omannäköisensä kartan, josta käyvät ilmi hänen toistuvat viikoittaiset matkansa kestoineen, pituuksineen ja kulkuvälineineen. | Oman liikkumisen hahmottaminen. | A4-kokoinen paperi ja kynä jokaiselle |
| 10 min | **Liikkumisen arvot.**Osallistujille esitetään adjektiiveja, joista jokainen valitsee itselleen liikkumisen kannalta tärkeimmät asiat. Näistä muodostuvat jokaiselle omat liikkumisen arvot. | Itselle liikkumisen kannalta tärkeiden asioiden määrittäminen ja jatkotyöskentelyn alustaminen. | Diat, omat liikkumiskartat ja kynä jokaiselle |
| 30 min (Alustuk-seen ja ohjeistuk-seen noin 5 min.) | **Ryhmätyöskentely.**Ryhmien haasteena on suunnitella paras mahdollinen reitti ja liikkumistavat annetulle matkalle. Kukin ryhmän jäsenistä ottaa yhden aikaisemmin valituista arvoista omaksi roolikseen. Jokaisen vastuulla on varmistaa, että heidän arvonsa toteutuu ryhmän suunnittelemalla reitillä. Ryhmä kerää reitillään pisteitä sen mukaan, miten he ovat käyttäneet resursseja: aika, raha, päästöt. Ryhmä tekee posterin suunnittelemastaan reitistä. Ryhmät miettivät myös, millaisella viestillä he rohkaisevat muita nuoria pohtimaan liikkumisen valintoja. | Pohtia liikkumisvalintojen vaikutuksia esim. omaan arkeen, omaan talouteen ja ympäristöön. Pohtia, mitkä asiat edistävät viisaan liikkumisen valintoja ja mihin kaikkeen voi vaikuttaa. Luova ja ratkaisukeskeinen ryhmätyöskentely. | A3 -paperi jokaiselle ryhmälle posteria varten, kynät ja tussit, printatut valokuvat, hyödylliset linkit dioissa, liikkumisvalintojen muistilista dioissa, pistetaulukot ja paikallisliikenteen infot jokaiselle ryhmälle |
| 15 min | **Posterigalleria.**Ryhmätyöskentelyn aikana esitetyt posterit ja lasketut pisteet asetetaan esille. Opiskelijat tutustuvat muiden ryhmien tuotoksiin, kirjaavat ylös huomioita niistä ja antavat tuotoksille pisteitä sen mukaan, miten hyvin valitut ratkaisut tukevat ryhmän valitsemia arvoja. | Uusien näkökulmien hakeminen, ryhmätyön tuotosten reflektointi. | Posterit, A4-paperia jokaisen posterin ”vieraskirjaa” varten, kynä jokaiselle |
| 10 min | **Minun liikkumiskarttani: reflektio.**Kaikki palaavat tarkastelemaan alkuperäistä liikkumiskarttaansa ja pohtivat reflektoiden omia liikkumisen valintojaan, valitsemiaan arvoja ja aikaisemmin oppitunnilla mieleen tulleita asioita ja ideoita. | Reflektointi, yleistäminen omaan elämään, oman käyttäytymisen hahmottaminen ja ratkaisujen pohtiminen. | Oma liikkumiskartta, kynä jokaiselle, pohdintaa ohjaavat kysymykset esillä dioissa |
| 5 min | **Kysely.**Opiskelijat täyttävät parin kysymyksen kyselylomakkeen. | Kerätä palautetta oppitunnista sekä ajatuksia joukkoliikenteen kehittämiseen ja viestintään. |  Kyselylomakkeet |

OHJEET OPPITUNNIN OSIOIHIN

**Oppitunnin esittely**

Kerro oppitunnin aiheesta. Oppitunnilla käsitellään viisasta liikkumista, eli liikkumiseen liittyviä valintoja.

**Lämmittely**

Ohjeista opiskelijoita kävelemään ympäri tilaa. Ohjaajan sanoessa ”stop” opiskelijat valitsevat lähimmän henkilön pariksi. Ohjaaja esittää kysymyksen, johon molemmat vastaavat. Vastausta voi perustella ja tähän voi antaa puolisen minuuttia aikaa. Kun ohjaaja sanoo ”liiku”, lähdetään liikkumaan jälleen tilassa ja toiminta jatkuu samalla tavoin. Kysymysten on tarkoitus olla kevyttä keskustelua herättäviä ja perustua tässä kohtaa enemmän mieltymyksiin kuin tarkasti perusteltuihin valintoihin.

Kysymykset:

* Juna vai bussi?
* Parkour vai juoksu?
* Kumpi kuulostaa tutummalta: Aina vähän etuajassa vai aina viime tipassa?
* Kumpi kuulostaa tutummalta: ”Seuraan aina navigaattoria” vai ”Luotan omaan suuntavaistoon”?
* Talvipyöräily, joo vai ei?
* Kerro yhdellä lauseella hyvä muisto liikkumisesta tai matkan teosta.
* Itse ajavat autot, joo vai ei?
* Minkä valitset: skeittilauta, rullaluistimet, potkulauta vai segway?

Viimeisen kysymyksen kohdalla ei valita paria, vaan jakaudutaan vastausten perusteella neljään pienryhmään. Näistä ryhmistä muodostuvat ryhmätyöskentelyvaiheen tiimit. Jos henkilömäärä ei jakaannu tasaisesti, ohjaaja siirtää muutaman henkilön ryhmästä toiseen. Pyydä ryhmiä asettumaan omille työskentelypaikoilleen.

**Minun liikkumiskarttani**

Ohjeista jokaista piirtämään omannäköisensä kartta, josta käyvät ilmi hänen toistuvat viikoittaiset matkansa kestoineen, pituuksineen ja kulkuvälineineen. Nämä voivat olla esimerkiksi matkoja kouluun, harrastuksiin tai asioille. Karttoihin ei kirjoiteta nimiä. Pyydä jättämään johonkin kohtaan kartasta hieman tilaa kirjoittaa asioita tunnin lopussa.

**Liikkumisen arvot**

* Esitä diaesityksestä sanapilvi, jossa on adjektiiveja. Ohjeista jokaista opiskelijaa valitsemaan adjektiiveista itselleen liikkumisen kannalta tärkeimmät asiat. Adjektiiveja valitaan niin monta, kuin omassa pienryhmässä on jäseniä. Myös omia adjektiiveja voi keksiä, jos listasta tuntuu muuttuvan jotakin. Kannusta opiskelijoita valitsemaan adjektiivit rehellisesti sen mukaan, millaiset omat mieltymykset ovat ja mikä heille henkilökohtaisesti on tärkeää.
* Jokainen kirjoittaa valitsemansa adjektiivit ylös omaan liikkumiskarttaansa. Näistä muodostuvat jokaiselle omat liikkumisen arvot.
* Kun opiskelijat alkavat olla valmiita, ohjeista heitä kertomaan pienryhmälle valitsemansa arvot. Ryhmä päättää yhdessä, mitkä adjektiivit he valitsevat yhteisiksi arvoiksi jatkotyöskentelyä varten. Adjektiiveja valitaan yhtä monta, kuin pienryhmässä on jäseniä. Vaikka jäseniä olisi vähemmän kuin neljä, valitaan arvoja silti vähintään neljä.

Adjektiivit:

* Halpa
* Nopea
* Rauhallinen
* Sosiaalinen
* Liikunnallinen
* Rento
* Viihdyttävä
* Helppo
* Ekologinen
* Käytännöllinen
* Reipas
* Piristävä

**Ryhmätyöskentely**

Ryhmätyöskentely on oppitunnin pelillistetty vaihe.

Alustus: Alusta ryhmätyö kertomalla, että ryhmät saavat pian haasteekseen suunnitella liikkumisvalinnat heille annetulle reitille. Esitä diaesityksestä muistilista asioista, joita on hyvä ottaa huomioon suunnitellessaan liikkumisvalintoja ja reittejä. Käy listalla olevat asiat läpi. Esittele dia, josta löytyy tietoa paikallisesta joukkoliikenteen järjestäjästä ja tämän palveluista. Kerro, että liikkumisen muistilistan asioita ei tarvitse huomioida ryhmätyössä, mutta niitä saa hyödyntää (esim. liikkumismuotojen ketjuttamista kannattaa käyttää) ja lista kannattaa muistaa omia liikkumisvalintojaan pohtiessa. Listan kanssa samalta dialta löytyy myös linkkejä esim. paikallisen liikenteen reittioppaaseen ja liikenteenjärjestäjän sivuille, joita voi käyttää apuna ryhmätyötä tehdessä. Käytä ryhmähaaste -diaa ohjeistaessasi ryhmätyötä ja ota työskentelyn ajaksi esiin muistilista -dia.

Jaa jokaiselle ryhmälle tarvittavat materiaalit. Anna ryhmille työstettäväksi haaste, jonka säännöt ovat:

* Ryhmien haasteena on suunnitella paras mahdollinen reitti ja liikkumistavat annetulle matkalle. Ryhmille annetaan valmiina matka, jonka päätepiste on heidän koulunsa. Ryhmien matkat ovat eri mittaiset.
* Ohjeista kutakin ryhmän jäsenistä ottamaan yhden aikaisemmin valituista arvoista omaksi roolikseen. Jokaisen vastuulla on varmistaa, että heidän arvonsa toteutuu ryhmän suunnittelemalla reitillä. Jos arvoja on useampi kuin ryhmän jäseniä, pidetään lopuista arvoista huolta koko ryhmänä.
* Ryhmä kerää suunnittelemallaan reitillä pisteitä sen mukaan, miten he ovat käyttäneet resursseja: aika, raha, päästöt. Ryhmän tavoitteena on kerätä mahdollisimman pienet pisteet. Ryhmien tarkoituksena ei ole kilpailla toisiaan vastaan, vaan haastaa itsensä löytämään luovia ja toimivia ratkaisuja arvojensa mukaisen reitin suunnitteluun.
* Ryhmä tekee suunnittelemastaan reitistä posterin. Posterille piirretään reitti, valitaan sopivia valokuvia kollaasiksi sekä kirjataan ylös ryhmän valitsemat arvot ja miten ne reitillä toteutuvat. Ryhmät miettivät myös, millaisella viestillä he rohkaisevat muita nuoria pohtimaan liikkumisen valintoja ja kirjaavat sen sloganina posteriinsa.
* Kerro kuinka paljon aikaa haasteen suorittamiseen on.
* Anna jokaiselle ryhmälle ennakkoon valittu aloituspiste kaupungistanne tai naapurikaupungista. Matkojen ei tarvitse olla yhtä pitkiä.

Ryhmätyöskentelyvaiheessa opiskelijoita kannustetaan käyttämään luovuutta hyväkseen. Luovia ja hassuja ideoita ei kannata heittää mahdottomina roskiin, vaan pohtia, miten niitä voisi soveltaa mahdollisiksi reitillä. Kannusta ryhmiä pohtimaan eri vaihtoehtoja vertaillessaan sitä, millaiset asiat haastavat liikkumistapojen valintaa ja reitin suunnittelua, ja mitkä voisivat edistää parempia valintoja. Mihin kaikkeen he voisivat vaikuttaa itse, ja mihin joku muu voi vaikuttaa?

**Posterigalleria**

Pyydä ryhmiä asettamaan työpisteelleen esille tekemänsä posteri sekä laskemansa pisteet. Jokaisen posterin viereen asetetaan A4-paperi ”vieraskirjaksi” ja jokainen ottaa itselleen kynän. Opiskelijat saavat nyt kiertää katsomassa muiden ryhmien tuotoksia. Tarkoituksena on kirjata muiden töiden vieraskirjoihin ylös huomioita niistä ja antaa tuotoksille pisteitä sen mukaan, miten hyvin valitut liikkumisratkaisut tukevat ryhmän valitsemia arvoja. Tarkoituksena on siis esittää rakentavia huomioita ryhmän valinnoista ja pohdinnoista, sekä uusia ideoita, jos niitä tulee mieleen.

**Minun liikkumiskarttani: reflektio**

Ohjeista opiskelijoita tarkastelemaan nyt alkuperäistä liikkumiskarttaansa. Näytä dioilta yksi kerrallaan kysymyksiä mietittäväksi ja pyydä kirjaamaan ajatuksia ylös omaan liikkumiskarttaan. Kysymykset:

* Vertaa valitsemiasi liikkumisen tapoja ja valitsemiasi liikkumisen arvoja. Millaiset pisteet antaisit itsellesi? Oletko onnistunut liikkumaan arvojesi mukaisesti?
* Mitkä valitsemasi arvot eivät nykyisellään toteudu? Mikä estää niitä toteutumasta?
* Mitä liikkumisen valintoja kannattaisi pohtia uudelleen? Mikä mahdollistaisi toisenlaisia valintoja?
* Saitko ryhmätyöskentelyn aikana mitään uusia ideoita omiin liikkumisvalintoihin? Innostuitko tai kiinnostuitko jostakin tavasta liikkua?

TYÖPAJAN MATERIAALIT

Materiaalit yhtä työpajaa varten ovat:

* Diaesitys
* Tietokone ja videotykki
* Työpajan runko
* Kyniä kaikille opiskelijoille
* A4-paperit kaikille opiskelijoille
* A3-posteripaperit 4 kappaletta
* Tussit
* Valokuvat
* Pistetaulukot 4 kappaletta
* A4-paperi 4 ryhmälle posterigallerian vieraskirjaa varten

VIISAS LIIKKUMINEN

Viisas liikkuminen tarkoittaa ympäristöystävällisten kulkumuotojen, kuten pyöräilyn, kävelyn ja joukkoliikenteen suosimista yksin autoilun sijasta.

Viisasta liikkumista ovat myös liikkumistarpeen vähentämiskeinot, kuten matkojen ketjuttamiset, videoneuvottelut ja etätyö.

Liikkumisen ohjaus on liikenteen kysynnän hallinnan keino, jolla lisätään viisasta liikkumista eli vähennetään yksin omalla autolla ajamista ja lisätään ympäristön ja yhteiskunnan kannalta edullisia liikkumistapoja: kävelyä, pyöräilyä, joukkoliikenteen käyttöä, autojen yhteiskäyttöä, kimppakyytejä ja taloudellista ajotapaa.

Tutustu viisaan liikkumisen linkkivinkkeihin:

* [Motiva](https://slideplayer.fi/slide/1978026/): Viisas liikkuminen, liikkumisen ohjaus
* [HSL](https://www.hsl.fi/sites/default/files/00_viisas_liikkuminen_helsingin_seutu_tietopaketti_hsl.pdf): Kestävä liikkuminen
* [Motiva](http://www.motiva.fi/files/6145/Viisaita_valintoja_liikkumiseen2012.pdf): Viisaita valintoja liikkumiseen

KELAN KOULUMATKATUKI

Ammatillista perustutkintoa suorittavat ovat oikeutettuja Kelan koulumatkatukeen. Koulumatkatuen mahdollisuudesta on tärkeää tiedottaa ammattioppilaitosten opiskelijoille. Koulumatkatukea voi saada yli 10 kilometrin mittaisiin yhden suuntaisiin koulumatkoihin, kun koulumatkojen kustannukset ovat yli 54 € kuukaudessa. Kustannusrajassa on joitakin poikkeuksia esim. Föli-liikenteen ja Nysse-liikenteen alueilla. Tutustu tarkemmin koulumatkatukeen ja sen ehtoihin Kelan sivuilla: <https://www.kela.fi/koulumatkatuki>

RYHMÄTYÖN PISTETAULUKKO

Oppitunnin materiaaleista löydät ryhmätyön pistetaulukon, johon resurssit aika, kustannukset ja päästöt on muunnettu pisteiden muotoon. Täältä löydät lukuja, tietoja ja lähteitä, joiden mukaan pisteet on laskettu:

**Aika**
1 piste / käytetty aika per minuutti

* Lähde: Kävely, pyöräily, auto ja linja-auto Google Kartat.
* Muut kulkuvälineet keski- tai maksiminopeuksien mukaan.

**Kustannukset**

Pyöristettynä 20 € per kuukausi = 1 piste

* Kävellen = 0 €
* Polkupyörä = 20 € (Pyörän ostohinta 500 €, käyttö 5 vuotta. Korjaukset vuodessa 150 €. Yhteensä 250 € vuodessa.)
* Bussi = 36-49 € (Fölin, Nyssen, Jojon ja Linkin yhden vyöhykkeen kausikortin hinnan mukaan.)
* Auto = 260 € ( Lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-10042081>, ajokorttia ei laskettu mukaan.)
* Mopo = 55 € (Käytetty mopo noin 900 €, käyttö 8 vuotta. 119 € kausihuolto (<http://www.star-service.fi/hinnasto/>). Bensa 20 €/kk. Liikennevakuutus 200 €. Ajokorttia ei laskettu)
* Moottoripyörä = 109 € (Käytetty moottoripyötä noin 3000 €, käyttö 10 vuotta. 189 € kattava vuositarkastus (<http://www.star-service.fi/hinnasto/>). Bensa 35 €/kk. Liikennevakuutus 400 €. Ajokorttia ei laskettu.)
* Mopoauto = 118 € (Käytetty mopoauto noin 3500 €, käyttö 8 vuotta. Vuosihuolto 149 € (<https://www.viikinautohuolto.fi/>). Bensa 25€/kk. Liikennevakuutus 530 €. Ajokorttia ei laskettu.)
* Kaupunkipyörä = ~20-30 € (Hinta vaihtelee kaupungeittain ja joissakin kaupungeissa kaupunkipyörien käyttö sisältyy joukkoliikenteen korttien hintaan. Pisteytys keskimääräisen kustannuksen mukaan.)
* Juna = 30-90 € (Kustannukset riippuvat huomattavasti liikenteenjärjestäjän, esim. HSL ja VR, lipputuotteista ja niiden hinnoista sekä matkojen pituudesta. Pisteytys keskimääräisen kustannuksen mukaan.)
* Sähköpotkulauta = 27,49 € (Halvin sähköpotkulauta Verkkokaupassa 329,90 €)
* Vuokrattava sähköpotkulauta = 94 € (3 km matka kahdesti päivässä, vuokra 1 € aloitusmaksulla ja 0,15 € minuuttimaksulla Tier -yrityksen hinnaston mukaan.)

**Päästöt**

1 Piste = Hiilidioksidipäästöt pyöristettynä 20 grammaa/kilometri/hlö

* Kävely = 0
* Polkupyörä = 0
* Auto = 243,8
* Bussi = 17,7
* Ratikka = 20,2
* Juna = 28,6
* Moottoripyörä = 119,6

(Lähde: <https://ilmasto-opas.fi/ilocms-portlet/article/cd3c06f0-ddc2-4984-840f-c35a98daf01e/r/f98e4ca6-b7de-499b-b7d5-83ec637d9406/kuva2-iso-hiilidioksidipaastot-eri-kulkuneuvoilla.png>)

* Mopo= 68
* Mopoauto = 132

(Lähde: <https://www.liikennefakta.fi/ymparisto/mopot_moottoripyorat_ja_mopoautot/paastot_ja_kulutus>)