

LEIRIKOULU – LÄGERSKOLA

Suomen leirikouluyhdistys - Lägerskolföreningen i Finland ry.



2026

Opettajille

för lärarna

Liikunta ja hyvinvointi
Motion och välbefinnande

Leirikoulukeskukset
Lägerskolcentra

SUOMEN LEIRIKOULUYHDISTYS - LÄGERSKOLFÖRENINGEN I FINLAND RY.

ulkona oppimisen puolesta vuodesta vuodesta 1975 - för ute-skola sedan 1975

JULKAISIJA / TOIMITUS Utgivare / leverans

Suomen leirikouluyhdistys ry.
Lägerskolföreningen i Finland rf.

www.leirikoulut.info
Suomenlinna C9
00190 Helsinki
sly@leirikouluyhdistys.fi



PÄÄTOIMITTAJA
chefredaktör
Juha Kuronen

TAITTO, layout
Petra Miessmer

PAINO, tryckeri
Painotalo Punamusta

Yhdistyksen työntekijät

Toiminnanjohtaja / sihteeri,
verksamhetsledare / sekr:
Petra Miessmer
petra@leirikouluyhdistys.fi
045 117 9899

Palveluvastaava
Service ansvarig
(Hostel / leirikeskus Suomenlinna):
Susanne Tarchouni
suski@suokki.fi

LIITY JÄSENEKSI, BLI MEDLEM!

sly@leirikouluyhdistys.fi
Pankkiyhteys, Bankförbindelse:
NORDEA: FI45 2092 1800 0106 65

Jäsenmaksut, medlemsavgifter:
Leirikeskukset / Lägercentra 130 €
Henkilöjäsenet / Personmed. 25 €
Yhteisöt ja yritykset
Samfund och företag 50 €
Kunnat / Kommuner 120 €

POHJOISMAISET
SISARJÄRJESTÖT
Nordiska
systerorganisationer



Svensk lägerskolförening
hans.larsson@vastbergaskolan.com

Norsk leirskoleforening
nlf@leirskole.no
www.leirskole.no

Dansk lejrskoleforening
marianne.just@ebbesenmail.dk

Islandsk lejrskoleforening
skolabudir@skolabudir.is
www.skolabudir.is

YHDISTYKSEN HALLITUS Föreningens styrelse

PUHEENJOHTAJA, ordförande
Juha Kuronen: juha@leirikouluyhdistys.fi

VARAPUHEENJOHTAJA., Viceordf.
Eeva-Liisa Ryhänen
eeva-liisa.ryhanen@hjk.fi

Pohjoismainen siht., Nord. sekr.
Tuija Laitinen
laitinentuija@hotmail.com

Lassi Taisto
leirikoulut@marttinen.fi

Sarianna Alho
sarianna.alho@iki.fi

Hanna Kemppainen
hanna.kemppainen@ankkapurha.fi

Mila Sjöholm
milasjoholm@gmail.com

Benita Björkell
benita.bjorkell@gmail.com

Varajäsenet, Suppl.
Jari Ahola ja Elise Kurtén

Kunniajäsenet, Hed.medl.
Onerva Virtanen (Kunniapj., Hedersordf.)
Thina Wikström
Torsten Sannamo



Sisäilylys Innehåll

3. Pääkirjoitus | redaktionell
6. Leirikoulu vuokatissa liikuttaa ja yhdistää
10. Pohjoismainen leirikouluseminaari liikutti metsästä merelle
11. Nordisk lägerskolseminarium rördes från skogen till havet
12. Nuorisokeskus Piispala; Liike osana jokaista päivää
14. Hei Ope! Vastuukysymykset ja muistilista leirikouluun
15. Jäsenkeskukset kartalla | Medlemscentra på kartan

Kuva: SLY arkisto

LIKUTTAVA LEIRIKOULU

on mielialalääkettä



Meillä on runsaasti tutkimustietoa liikunnan ja mielenterveyden välisestä kiistattomasta yhteydestä. Tällä hetkellä koko väestömme hyvinvointi on tilassa, jossa huolta aiheuttavat sekä nuorten mielenterveysongelmat että lisääntyvä ruutuaika. Näillä on selvästi vaikutusta myös fyysisen kunnon laskuun. Uhkaavatko väestön terveyttä sekä mielenterveyspommi että liikuntapommi? Onko näillä kahdella tikittävällä pommilla jotakin yhteistä? Tätä kysyttiin Tiede&Liikunta -lehdessä 1/2024. Artikkelissa todettiin, että liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä on lapsilla tutkittu paljon ja ne kaikki kertovat fyysisen kunnon olevan yhteydessä nuorten vahvempaan mielenterveyteen. Liikunnan on osoitettu lievittävän sekä masennus- että ahdistuneisuusoireilua sekä olevan selkeästi yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin.

Englannissa tehtiin vuonna 2013 erittäin laaja tutkimus erilaisten toimintojen positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista mielialaan. Tutkittavia oli 60 000 ja tulokset olivat sekä yllättäviä että odotettuja. Onnellisuutta lisäävistä asioista selvästi positiivisimpia olivat sellaiset toiminnot, jotka tuottavat omaehtoisuutta ja aktiivisuutta. Tällaisia ovat esimerkiksi yhdessäolo, liikunta, luonto, laulamien ja puutarhanhoito. Mitä enemmän toimintaan tulee pakollisuutta ja velvollisuuksia, sitä enemmän onnellisuuden tunne alenee. Esimerkiksi sosiaalisen median käyttö ei tuottanut tutkituille juuri lainkaan onnellisuudelle. Monien kohdalla se jopa alensi sitä. Ihmiset saivat tutkimuksessa pisteyttää onnellisuuden tunteen eri tilanteissa asteikolla yhdestä sataan. Tutkimuksessa huomioitiin myös toiminnan kesto. Yhden tunnin liikunta sai keskiarvoksi 78 pistettä, mutta television tai elokuvien katselu sai vasta kymmenen tunnin katselun osalta keskiarvon 72. Tämä tulos tukee erittäin vahvasti sitä, että tunninkin liikkuminen päivässä vaikuttaa positiivisesti ihmisen mielialaan. UKK-instituutin mukaan alakoululaisistamme reippaasti alle puolet liikkuu tunnin päivässä ja yläkoululaisilla se on vieläkin vähemmän.

Leirikoulu, kuten kaikki muukin koulun ulkopuolella tapahtuva opetustoiminta, on supervastaus nuorten liikkumattomuuteen. Se toteuttaa liikuntaa monenlaisissa muodoissa ja ympäristöissä. Leirikoulujen ohjelmissa olevat pelit ja leikkimieliset kilpailut ovat sellaisia liikuntamuotoja, joita koulun pakolliset liikuntatunnit harvoin sisältävät. Leirikoulussa liikkuminen tapahtuu ilon kautta ja

ryhmässä. Se on siten myös merkittävä lääke yksinäisyyteen, joka kouluterveyskyselyssä nousi yhdeksi nuorten keskeisistä tämän päivän ongelmista. Liikkuminen yhdistyy leirikoulussa usein luontoliikuntaan. Luontopolut ja metsävaellukset ovat useimpien leirikoulukeskustemme ohjelmissa ja niiden positiivinen vaikutus tukee sekä fyysistä että henkistä kuntoa. Samalla vahvistetaan myös täysin huomaamattomasti oppilaiden luontosuhdetta ja yhteisöllisyyttä. Kun leirikouluryhmä liikkuu luonnossa, on oppilailla mahdollisuus rauhoittavassa ympäristössä keskustella erilaisista asioista ja vahvistaa siten ystävyyssuhteita. Luonnossa liikkumisen ohessa voidaan myös leikkiä ja pelata. Samalla opetellaan tunnistamaan eri puulajeja ja niiden ikää, yleisimpiä luonnonkasveja ja eläimiä, erityisesti lintuja. Luontoliikunnalla on siis moninkertainen vaikutus oppilaiden mielialaan ja tämä tunne saattaa hyvin vaikuttaa vielä pitkälti leirikoulun jälkeenkin. Luonto on tutkitusti virikkeellinen kaikille aisteille ja samalla myös rauhoittava ympäristö. Päässä pyörivät erilaiset arkiset ja stressaavat ajatukset unohtuvat, sillä huomio siirtyy luontevasti aistimuksiin, hengitykseen ja erilaisiin kehon tuntemuksiin. Luonnosta voi helposti ammentaa voimaa ja virkeyttä ja leirikoulun luontoliikunnasta voi tulla elämäntapa.

Suomen leirikouluyhdistyksen strategia lähtee vahvasti siitä, että leirikoulu tarjoaa erilaisia oppimisympäristöjä, jotka voivat olla sekä luonto- että kulttuuripainotteisia. Lähtökohtana on digivapaa toiminta, joka edistää sekä oppimista että luovuutta ja kannustaa kehittämään päätöksentekotaitoja ja vastuun kantoa. Digivapaassa leirikoulussa korvataan ruutuaika fyysisellä toiminnalla, joka kehittää myös aivoja ja samalla sekä muistia että motorisia taitoja. Luonnon Tutkija-lehden toimittaja Pasi Reunanen on kiteyttänyt kaiken tämän: *"Leirikoulu on yhdessäolon ja yhdessä oppimisen suurhanke"*.

Juha Kuronen



EN AKTIV LÄGERSKOLA

är som ett antidepressivt läkemedel



Många forskningsresultat visar på ett tydligt samband mellan motion och psykisk hälsa. För närvarande är hela befolkningens välbefinnande i ett sådant tillstånd där både ungas mentala problem och ökad skärmtid väcker oro. Dessa svårigheter försämrar även den fysiska konditionen. Hotas befolkningens hälsa av en psykisk hälsobomb och en fysisk aktivitetsbomb? Har dessa två bomber något gemensamt? Detta frågades i tidskriften Tiede & Liikunta 1/2024. I artikeln konstaterades att man har forskat mycket i sambandet mellan motion och mental hälsa hos barn och kommit fram till att den fysiska konditionen har samband med ungdomens starkare psykiska hälsa. Det är påvisat att motion lindrar både depression- och ångestsymtom samt att motion är tydligt kopplat till ett bättre psykiskt välbefinnande.

År 2013 gjordes i England en omfattande forskning om olika aktiviteters positiva och negativa inverkan på sinnesstämningen. 60 000 personer deltog i forskningen och resultaten var både överraskande och väntade. Faktorer som ökar lyckokänslan är sådan verksamhet som skapar självbestämmande och aktivitet bl.a. social samvaro, motion, naturen, sång och trädgårdsskötsel. Ju mera aktiviteten blir ett måste desto mindre blir känslan av lycka. T.ex. användningen av sociala medier gjorde just inte personerna lyckligare, många blev t.o.m. mindre lyckliga. Försökskaninerna fick ge poäng på sin lyckokänsla vid olika tillfällen på en skala från ett till hundra. Forskningen beaktade även hur länge aktiviteten räckte. En timme motion fick i medeltal 78 poäng. Att se på TV eller film i tio timmar gav i medeltal 72 poäng. Detta resultat stöder påståendet att t.o.m. en timme fysisk aktivitet påverkar positivt människans sinnesstämning. Enligt UKK-institutet rör knappt hälften av lågstadieeleverna på sig en timme om dagen, eleverna i högstadiet rör på sig ännu mindre.

Lägerskolan, såsom all annan undervisning utanför skolan, är ett bra bot mot ungdomens stillasittande. På en lägerskola är man fysiskt aktiv på många olika sätt i olika omgivningar. Spel och lekfulla tävlingar är en sådan motionsform som sällan finns i skolans obligatoriska gymnastik. På en lägerskola skall den fysiska aktiviteten bygga på glädje och gruppanda. Det är en viktig medicin mot ensamhet. I en enkät, som handlade om skolhälsovård, var ensamhet bland elever det mest centrala problemet. På lägerskolan är den fysiska aktiviteten ofta förknippad med naturen.

De flesta av våra lägerskolcentra har naturstigar och skogsvandringar i sina lägerskolprogram. Den positiva effekten av en dylik aktivitet stärker både kropp och själ. Samtidigt stärks, helt obemärkt, gemenskapskänslan i gruppen och elevernas förhållande till naturen. När gruppen rör sig i naturen har eleverna möjlighet att i en lugn omgivning diskutera olika saker och på så vis förstärka vänskapsband. Man kan också spela och leka i naturen och samtidigt lära sig fakta om träd, växter och djur, speciellt fåglar. Motion i naturen kan på flera sätt påverka elevernas humör och denna känsla kan fortgå även efter lägerskolan. Forskning visar att naturen stimulerar alla sinnen och är samtidigt en lugnande omgivning. Man glömmer lätt alla vardagliga och stressiga tankar som snurrar i huvudet för uppmärksamheten flyttas naturligt till förnimmelserna, andningen och vad som känns i kroppen. Det är lätt att hämta kraft och energi från naturen och lägerskolans " naturmotion " kan bli en livsstil.

Lägerskolföreningens strategi utgår från att lägerskolan erbjuder olika inlärningsmiljöer, de kan innehålla natur eller kultur. Utgångsläget är en digitalfri verksamhet som främjar både inläring och kreativitet och som uppmuntrar att utveckla elevens ansvarstagande och förmåga att fatta beslut. Skärmtiden ersätts med fysiska aktiviteter som utvecklar hjärnan och samtidigt minnet och de motoriska färdigheterna. Redaktör Pasi Reunanen på LuonnonTutkija-tidningen har sammanfattat det hela : *"Lägerskolan är ett storprojekt för samvaro och gemensamt lärande."*

Juha Kuronen



Opitaan ulkona ja liikutaan yhdessä!

Opettaja sekä yksi huoltaja
veloituksetta mukaan leirikouluun!

Pyydä tarjous leirikoulusta, saat meiltä alustavan
hinnan heti. Hintaan sisältyy aina majoitus,
täysihoito sekä ammattitaitoinen ohjaus.

Nuorisokeskus Piispala,
Kannonkoski

leirikoulut@piispala.fi
0207 694 309

Piispala



TÄYDEN PALVELUN LEIRIKOULU –

luonnonrauhaa ja
elämyksiä Korpirauhassa

Korpirauhan leirikeskus Siuntiossa tarjoaa
helpon ja luonnonläheisen ympäristön
leirikouluille ja muille tapahtumille.

TÄNNE ON HELPPO TULLA JA OLLA:



Täysihoito, majoitus (jopa
80 hlö), saunat ja ryhmätilojen
vuokrat kuuluvat aina hintaan



Keskellä suurta metsäaluetta,
vieressä luonnonsuojelualue
ja rantaa



Upeat puitteet aktiviteetteihin
ja rauhoittumiseen



Vain 55 kilometriä Helsingistä

KYSY LISÄÄ TAI VARAA RYHMÄLLENNE
IKIMUISTOINEN LEIRIKOULU!

leirikeskusvaraukset.helsinki@evl.fi tai 050 460 6962



Täyden palvelun leirikeskus SUOMENLINNASSA

**Vie luokkasi seikkailulle saaristoluontoon Unescon
maailmanperintökohteeseen**

Järjestämme leirikouluja ympäri vuoden ammattitaidolla ja kokemuksella.
Vain vartin lauttamatkan päässä Helsingin keskustasta majoitutte viihtyisästi ja
opitte Itämerestä sekä linnoituksen historiasta ja kulttuuriperinnöstä.
Ohjelmissamme korostuvat ryhmätyö- ja sosiaaliset taidot.

1 opettaja 10 oppilasta kohden veloituksetta mukaan!

Odotukset ylittyivät kaikilla
osa-alueilla. Majoitus oli mukava,
ruoka oli erinomaista, ohjelmat
hauskoja ja opettavaisia, ohjaajat
hyviä. Palvelu oli ensiluokkaista ja
tunsimme olomme oikein
tervetulleiksi!



Lägerskolor även på svenska



www.hostelsuomenlinna.fi

ryhmat@suokki.fi

Leirikoulu Vuokatissa

liikuttaa ja yhdistää

Teksti: Vuokatti Sportin Liikunta ja hyvinvointi -osaston liikunnanohjaajat Onni Huttunen ja Miika Kumpulainen
Kuvat: Vuokatti Sport

Liikunta kuuluu kaikille!

Vuokatti Sportilla liikunnan avulla jokainen voi löytää omia vahvuuksiaan ja kokea onnistumisia omalla tavallaan. Liikuntapainotteinen leirikoulu tarkoittaa yhdessä tekemistä, kannustamista ja itsensä ylittämistä. Kun jokainen oppilas kokee olevansa tärkeä osa ryhmää, onnistuu yhdessä muiden kanssa, uskaltaa kokeilla uutta ja huomaa ylittävänsä omat odotuksensa, syntyy kokemuksia, jotka vahvistavat sekä itsetuntoa että yhteishenkeä.



“

**Leirikoulu on kokemus,
joka innostaa
liikkumaan, antaa
onnistumisen hetkiä,
rohkeutta kokeilla uusia
asioita ja uskoa omiin
kykyihin.**

”

Vuokatti Sportin ohjelmat tukevat monipuolisesti perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteita. Tietoja ja taitoja harjoitellaan liikkuen, luonnossa toimien ja yhdessä oppien. Leirikoulun ohjelma voi sisältää sekä Vuokatti Sportin omia että paikallisten yrittäjien ohjattuja liikunta-aktiiviteetteja niin sisällä kuin ulkona. Näiden lisäksi ohjelmassa voi olla luokan omaa yhdessä tekemistä. Liikunta vahvistaa fyysisten taitojen lisäksi yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, ongelmanratkaisukykyä, vastuunkantoa ja toisten huomioonottamista. Samalla vahvistuvat hyvinvointiosaaminen, kestävän elämäntavan periaatteet ja luonnon arvostaminen. Leirikoulu tarjoaa erinomaiset puitteet oppimiselle, jossa liikunta, luonto, hyvinvointi ja yhteisöllisyys kietoutuvat luontevasti yhteen. Oppiminen tapahtuu elämyksellisesti – kokemalla, kokeilemalla ja yhdessä oivaltaen.

Vuokatti Sportin leirikoulut rakentuvat ajatukselle, että jokainen saa osallistua oman tasonsa mukaan. Ohjelmat suunnitellaan niin, että jokainen voi osallistua ja onnistua liikuntataustastaan riippumatta. Leirikoulun aikana tutustutaan monipuolisesti erilaisiin lajeihin ja aktiviteetteihin.

Vuokatin ainutlaatuinen ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia liikkumiseen kaikkina vuodenaikoina. Metsät, vaaramaisemat, ulkoilureitit ja monipuoliset liikuntapaikat muodostavat oppimisympäristön, joka itsessään motivoi aktiivisen tekemisen pariin. Samalla oppilaat oppivat liikkumaan turvallisesti, arvostamaan ympäristöä ja tunnistamaan liikunnan myönteiset vaikutukset omaan hyvinvointiinsa.

Vuokatti Sport liikuttajana

Vuokatti Sportin vahvuutena ovat monipuoliset liikuntapaikat, jotka sijaitsevat majoituksen välittömässä läheisyydessä. Leirikoulut suunnitellaan ja toteutetaan jokaisen luokan omien toiveiden mukaan laajasta aktiviteettivalikoimasta. Sulan maan aikana ohjelmaan voi kuulua esimerkiksi melontaa, retki Vuokatinvaaralle sekä leirikouluolympialaiset. Talven leirikouluissa hyödynnetään Vuokatin lumivarmoja olosuhteita esimerkiksi lasketteluun, hiihtoon, lumikenkäilyyn ja lumenveistoon. Ympärivuotisiin vaihtoehtoihin kuuluvat esimerkiksi temppuliikunta

telinevoimistelusalilla, geokätköily, liikunta- ja mailapelit Vuokatti Areenalla sekä ammutakokeilu turvallisilla ekoaseilla. Oppilaat pääsevät kokeilemaan lajeja ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Parhaimmillaan leirikoulu sytyttää kipinän uuteen harrastukseen sekä kannustaa säännölliseen harrastamiseen ja liikkumiseen. Liikunnallisten aktiviteettien lisäksi Vuokatti Sport tarjoaa maukasta ja monipuolista ruokaa sekä eri taseisia majoitusvaihtoehtoja hotelli- ja huoneistomajoituksessa. Leirikoulu Vuokatti Sportilla tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia, jossa hyvä olo syntyy liikunnan, luonnossa liikkumisen, riittävän levon, hyvän ravinnon ja yhteisöllisyyden yhdistelmästä.

Leirikoulun elämyksiä myös omalla koululla

Vuokatti Sportin leirikoulusta saa runsaasti ideoita, joita voi hyödyntää myös leirikoulun jälkeen. Monia leirikoulun aktiviteetteja voi toteuttaa omalla koululla tai sen lähiympäristössä ilman erityisiä välinehankintoja. Esimerkiksi retkellä opittujen erätaitojen harjoittelu sekä leirikouluolympialaisten toiminnallisten ja ongelmanratkaisutehtävien tekeminen onnistuvat lähes missä tahansa.

Mitä jos kokeilisitte luokan yhdessä suunnittelemaa parkourrataa? Tasapainoa, kehonhallintaa ja muita motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita voidaan toteuttaa hyödyntämällä koulun pihalle rakennettuja leikkilaineita sekä luonnon omia elementtejä, kuten kiviä, puita, mäkiä ja polkuja. Liikunnalliset yhteistoimintaleikit ja -pelit sopivat kaikenikäisille oppilaille. Ne aktivoivat koko ryhmän, kehittävät vuorovaikutusta ja lisäävät yhdessä tekemisen iloa. Tällaisia liikuntapelejä ovat esimerkiksi eri variaatioilla ja välineillä pelattavat polttopallopelit, Kin-Ball, Fun Battle ja parifutis, jossa parit pelaavat yhteisen pelipaidan sisällä.

Kokemuksia, jotka kantavat

Leirikoulu on paljon enemmän kuin irtiotto tavallisesta koulupäivästä. Se on yhdessä tekemistä, uusien taitojen oppimista ja elämyksiä. Leirikoulu on kokemus, joka innostaa liikkumaan, antaa onnistumisen hetkiä, rohkeutta kokeilla uusia asioita ja uskoa omaan kykyihinkin. Leirikoulussa yhdessä vietetty aika näkyy parempana ryhmähenkenä, lisääntyneenä yhteistyönä ja avoimempana ilmapiirinä vielä pitkään leirikoulun jälkeen.

Onni Huttunen ja Miika Kumpulainen



VUOKATTI SPORT



LEIRIKOULU KUUSAMOSSA ALK. 35€/HLÖ

HINTA SISÄLTÄÄ AINA AAMUPALAN JA SAUNAN

Viihtyisä ja mutkaton leirikoulumajoitus Kuusamon keskustan kupeessa, järven rannalla – erinomainen tukikohta Koillismaahan luontoon!

Lyhyt matka Oulangan, Riisitunturin, Hossan ja Sallan kansallispuistoihin. Rukalle ajaa 20 minuutissa.

- 30 huonetta, 75 vuodepaikkaa
- Käytännölliset 2–6 hengen huoneet
- Lounas, päivällinen ja iltapala järjestyvät yhteistyökumppaneidemme kautta
- Lentokenttä 5 min



PYYDÄ TARJOUS!

INFO@HOSTELAUROA.FI PUH. 010 551 0130
WWW.HOSTELAUROA.FI

Tanhuvaara
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI

Tutustu lisää:
tanhuvaara.fi

LEIRIKOULU, JOKA MUISTETAAN!

Vauhtia ja ikimuistoisia elämyksiä, vuodenajasta riippumatta – Savonlinnan järvimaisemissa!

Leirikoulupakettimme sisältää jo kaiken ja mikä parasta, kaikki varaukset hoituvat samasta paikasta.

Monipuoliset ohjelmat suunnittelemme toiveidenne mukaan. Samalla reissulla tutustut vaikkapa Olavinlinna tai Suomen Metsämuseo Lustoon.

Ota yhteyttä:
myynti@tanhuvara.fi



Voin suositella Tanhuvaaraa jokaiselle leirikoulua suunnittelevalle!



SEIKKAILUJA
JA ELÄMYKSIÄ!

Tanhuvaara Sport Resort • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna

Marttinen

Tule mukaan seikkailuun!

”Kaikki kannusti minua – se oli mukavaa”
4. luokan oppilas

Leirikoulut ympäri vuoden!

Katso ja kysy lisää
ja pyydä meiltä tarjous:
marttinen.fi/leirikoulu



Nuorisokeskus Marttinen
Herrasentie 16
34800 Virrat

info@marttinen.fi
+358 (0)3 485 1900
www.marttinen.fi



www.leirkoulu.net

jonni@leirikoulu.net

045 333 8733



POHJOISMAINEN LEIRIKOULUSEMINAARI

liikutti metsästä merelle

Syyskuussa 1984 perustettiin Ruotsissa Pohjoismainen leirikouluneuvosto-Nordiska lägerskolrådet. Tämä organisaatio on toiminut jo yli 40 vuotta ja järjestänyt vuosittain myös kesäseminaarin leirikoulutoimijoille ja opettajille. Seminaari on pidetty vuoronperään eri pohjoismaissa. Tänä kesänä oli Suomen vuoro. Viisipäiväisessä seminaarissa heinäkuun lopussa liikuttiin metsästä merelle, sillä seminaari alkoi Nuuksion kansallispuistossa ja jatkui Suomenlinnan maailmanperintökohteessa. Teemana oli luonto, yhteisöllisyys ja oppiminen. Seminaarin osallistujia oli 17 kaikista muista pohjoismaista, paitsi Ruotsista.

Ensimmäinen päivä oli omistettu kokonaan aiheelle luonto ja ympäristö. Haltian luontokoulun ohjaajan Maria Salinin johdolla perehdyttiin aluksi luonnon ennallistamiseen. Osanottajat saivat pienryhmissä stimuloida kansallispuiston perustamista ja uhanalaisten lajien suojelua. Tämä leirikouluille tarkoitettu ohjelma viritti seminaarin tunnelman, joka jatkui iltapäivällä ohjatulla tutustumisella luontokeskus Haltian mahtavaan näyttelyyn.

Toisen päivän teemana oli yhteisöllisyys. Solvallen urheiluopiston valmistama ohjelma "Team building" sisälsi runsaasti erilaisia yhteisöllisyyttä vahvistavia aktiviteetteja. Niitä ohjasi asiantuntemuksella Mats Almqvist, jolla on 30 vuoden kokemus alalta. Iltapäivällä oli vuorossa pohjoismaisten osanottajien valmistamien aktiviteettien esittely. Päivä päättyi metsäiseen luontopolkuun, joka sisälsi sekä tietoa että yhteisöllisyyttä. Lopuksi ihailtiin Nuuksion upeaa maisemaa näköalapaikalta ja kuunneltiin Sibeliuksen Finlandia hymni.

Viimeinen päivä oli Suomenlinnassa, jossa metsä vaihtui mereksi. Osanottajat perehtyivät suuntamysteeri-pelin kautta Itämereen ja sen ongelmiin. Suomenlinnan historiaa esiteltiin museossa videon avulla. Ohjelmassa oli vielä leirikouluneuvoston vuosikokous ja tietenkin päätösillallinen. Vuosikokouksessa saatiin kutsu ensi kesän seminaariin Islantiin.

*Juha Kuronen
& Benita Björkell*



Kuva: Petra Miessmer



Kuva: Tuija Laitinen



Kuva: Petra Miessmer



NORDISK LÄGERSKOLSEMINARIUM

rördes från skogen till havet

I september 1984 grundades Nordiska Lägerskolrådet i Sverige. Denna organisation har verkat i över 40 år och årligen arrangerat ett sommarseminarium för lägerskolaktörer och lärare. Seminariet har hållits turvis i de nordiska länderna. Denna sommar var det Finlands tur. Under fem dagar i slutet av juli rörde vi oss från skogen till havet för seminariet började i nationalparken Noux och slutade i världsarvet Sveaborg vid Östersjön. Temat var naturen, gemenskap och lärande. Deltagarantalet var 17 från alla nordiska länder , utom från Sverige.

Den första dagen var helt och hållet ägnad åt naturen och omgivningen. Till att börja med fördjupade Haltias naturskolepedagog Maria Salin oss i hur man restaurerar naturen. I smågrupper skulle deltagarna gynna grundandet av en nationalpark och skyddandet av hotade arter. Detta program som var gjort för lägerskolgrupper skapade en stämning, bland deltagarna, som ännu höll i sig hela eftermiddagen på en ledd introduktion av naturcentret Haltias imponerande utställning.

Temat för seminariets andra dag var gemenskap, Solvallas program "Team Building" innehöll många olika aktiviteter som stärkte gemenskapskänslan. Övningarna leddes med expertis av Mats Almqvist som har en lång 30-års erfarenhet. På eftermiddagen fick de nordiska deltagarna delge sina egna aktiviteter som de fått förbereda på förhand. Dagen avslutades med en naturstig i skogen. Den innehöll både kunskap och gemenskapsövningar. Till slut beundrade vi den finska naturen från en utkiksplats till tonerna av Finlandiahymnen.

Sista dagen var vi på Sveaborg, där byttes skogen ut mot havet. Deltagarna fick ta del av problemen i Östersjön genom ett snillrikt mysteriespel. På muséet på Sveaborg fick deltagarna se en film om fästningens historia. På programmet stod ännu NLRs årsmöte och självfallet festmiddagen. Islänningarna välkomnade deltagarna till nästa års seminarium på Island.

*Juha Kuronen
& Benita Björkell*





Liike

osana jokaista päivää

Piispalan leirikoulut edistävät lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa

Lasten ja nuorten liikkuminen on viime vuosina noussut yhä vahvemmin esiin osana koulun perustehtävää. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on nyt kirjattu myös opetussuunnitelmaan ja perusopetuslakiin, mutta käytännön toteutus herättää monessa koulussa kysymyksiä: miten liikkumista voidaan lisätä niin, että se on mielekästä, turvallista ja kaikkia osallistavaa?

Leirikoulu tarjoaa tähän luontevan ja toimivan ympäristön. Piispalassa liikunnallinen elämäntapa ei ole erillinen ohjelmaosio, vaan osa leirikoulun koko arkea.

Liikuntaa ilman suorittamista

Kun puhumme liikunnasta, mielikuva vie usein ohjattuihin liikuntatuokioihin, peleihin ja sääntöihin. Piispalan leirikouluissa liikunnallinen elämäntapa ymmärretään laajemmin: liike on mukana pitkin päivää, osana toimintaa, siirtymiä ja yhdessä tekemistä.

Liikunnallisuus tarkoittaa meille sitä, että keho saa olla aktiivinen luonnollisesti pitkin päivää. Se ei synny vain ohjatusta liikunnasta, vaan rakentuu arjen monipuolisista aktiivisista hetkistä. Liikunnallisuutta ovat myös tilanteet, joissa tekemisen tavoite on jokin muu kuin itse liikkuminen

Liikettä pitkin päivää

Leirikoulupäivän aikana liikutaan usein huomaamatta. Ryhmät kulkevat luonnossa, kohtaavat erilaisia ympäristöjä ja oppivat tekemisen kautta. Esimerkiksi neulanreikävalokuvauksessa liike yhdistyy luovaan työskentelyyn: oppilaat kulkevat ympäristössä, etsivät kuvauskohteita ja havainnoivat luontoa etsien itseään puhuttelevan kohteen kuvalleen. Myös siirtymät ja yhteiset vapaa-ajan hetket tukevat aktiivisuutta. Liike ei ole erikseen nimetty osa ohjelmaa, vaan kulkee mukana koko päivän.

Piispala luo turvallisen tilan kokeilla

Leirikouluryhmät koostuvat useimmiten oppilaista, joilla on hyvin erilaisia kokemuksia liikunnasta ja suhde liikuntaan. Siksi Piispalassa liikunnan tavoitteena ei ole paremmuus tai suorittaminen, vaan osallistuminen, rohkeus kokeilla ja mahdollisuus olla mukana osana ryhmää.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pelaamme perinteisen salibandyn sijaan samoilla säännöillä pehmomailloilla ja -pallolla. Pelistä tulee tasaisempaa: lajin aktiiviharrastajat eivät ole ylivoimaisia, ja mukaan on helpompi lähteä myös heidän, kenelle laji ei olisi entuudestaan tuttu. Samalla haastamme niitä, joille laji on läheinen, ottamaan uudenlaista roolia opettajina, kannustajina ja pelikavereina. Näin liikunta vahvistaa paitsi fyysistä aktiivisuutta myös ryhmähenkeä ja sosiaalisia taitoja. Turvallinen ilmapiiri on keskeinen osaliikunnallista elämäntapaa. On täysin sallittua kokeilla ja todeta, ettei jokin ollut oma juttu. Tärkeämpää kuin onnistuminen on se, että uskaltaa lähteä mukaan ja kokeilla uutta.

Hyvinvointia eläinten kautta Pieneläinkoti Pihkassa

Kaikki Piispalan toiminnot eivät ensisilmäyksellä näyttäyty liikuntaan liittyvinä. Hyvä esimerkki tästä on Pieneläinkoti Pihkan toiminta.

Eläinten kanssa työskennellessä pysähdymme ryhmien kanssa pohtimaan, mitä eläimet tarvitsevat voidakseen hyvin. Keskusteluissa nousevat esiin tutut asiat: liikunta, ravinto, lepo, hygienia ja sosiaalinen kanssakäyminen. Pian oivallemme yhdessä, että nämä ovat täsmälleen samoja asioita, joita me ihmiset tarvitsemme voidaksemme hyvin. Kun ryhmät huolehtivat eläinten tarpeista käytännössä, opitaan samalla kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Liikunnallinen elämäntapa ei ole vain liikkumista, vaan osa laajempaa ymmärrystä omasta kehosta, arjesta ja jaksamisesta.



Turvallinen ilmapiiri on keskeinen osa liikunnallista elämäntapaa. On täysin sallittua kokeilla ja todeta, ettei jokin ollut oma juttu. Tärkeämpää kuin onnistuminen on se, että uskaltaa lähteä mukaan ja kokeilla uutta.

Leirikoulu tukee koulun tavoitteita

Nuorisokeskusten yksi perustehtävistä on tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Toiminnalliset menetelmät tukevat sekä ryhmässä toimimista ja ryhmäytymistä, että perusopetuksen tavoitetta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Yhteishenki kasvaa yhdessä tekemällä, ja samalla vahvistuu myös leiriläisen oma kokemus itsestään aktiivisena toimijana.

Leirikoulut tarjoavat kouluille konkreettisen tavan toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä käytännössä. Leirikoulussa liike yhdistyy oppimiseen, ryhmäytymiseen ja hyvinvointiin tavalla, jota koulun arjessa ei aina ole helppo toteuttaa.

Moni opettaja huomaa leirikoulun jälkeen ryhmän olevan tiiviimpi ja oppilaiden rohkeampia myös koulupäivissä. Kun liike liitetään myönteisiin kokemuksiin, se tukee pitkäjänteisesti lasten ja nuorten hyvinvointia. Liikunnallinen elämäntapa ei rakennu yksittäisestä liikuntatunnista tai onnistumisesta. Se syntyy ympäristössä, jossa liike on luonnollinen osa päivää, sallittua ja turvallista kaikille. Leirikoulussa juuri nämä tavoitteet on helppo saavuttaa!

Heidi Reiman

Nuorisokeskus Piispala





Hei ope!

Teksti: Petra Miessmer

Opetussuunnitelma kannustaa koulun ulkopuoliseen opetukseen!

Opetussuunnitelma korostaa laaja-alaista oppimista eri oppimisympäristöissä. Leirikoulu mainitaan erikseen opetuksen eheyttämisen keinona, joka edistää oppimisen iloa, luovuutta ja yhteistyötä autenttisissa tilanteissa. Opetussuunnitelma kannustaakin kouluja leirikoulutoimintaan.



Jakamaton vastuu 24/7 !?

Leirikouluun lähteminen on aina vastuupettajan oma päätös, ei velvollisuus. Opettaja tekee lopullisen päätöksen leirikoulukohteesta ja saa vaikuttaa järjestelyihin. Opettaja voi myös kieltäytyä leirikoulusta esimerkiksi turvallisuussyihin vedoten.

Vastuu ryhmästä ja sen turvallisuudesta on opettajalla jakamaton, mutta opettaja ei ole leirikoulussa yksin: mukana olevat huoltajat, muut aikuiset ja leirikoulun ohjaajat auttavat käytännön toteutuksessa ja valvovat sääntöjen noudattamista, vaikka heillä ei ole opettajan virallisia oikeuksia esimerkiksi oppilaiden ohjantamiseen. Vastuun taakkaa voi keventää lähtemällä leirikouluun kahden tai useamman opettajan voimin – mukaan lähtevän ei tarvitse olla luokanopettaja.

Mahdollisista luokan haasteista kannattaa kertoa etukäteen leirikoulun järjestäjälle, sillä leirikoulukeskuksissa on alan ammattilaisia, jotka osaavat tukea opettajaa erityistä huomiota vaativan ryhmän kanssa. Kun opettaja pysyy mukana suunnitteluprosessissa ja viestinnässä järjestäjän kanssa, hän voi tuoda esiin omat tavoitteensa ja välttää väärinkäsityksiä. Leirikoulu tarjoaa parhaimmillaan erinomaisen ympäristön luokkahengen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen.

leirikoulusuunnitelma ja tavoitteet

Opettajan tulee laatia hyvissä ajoin leirikoulun kirjallinen toimintasuunnitelma. Suunnitelma luovutetaan rehtorille, joka hyväksyy suunnitelman.

Halutaanko oppilaille tarjota kokemuksia luonnosta, kulttuurista tai historiasta? Vai onko päätavoitteena sosiaalisten taitojen kehittäminen tai ryhmädynamiikan parantaminen? Kun tavoitteet ovat selvät, on helpompi valita kohde, joka tukee näitä tavoitteita. Tavoitteista kannattaa viestiä selkeästi myös leirikeskukselle ja ohjelman suunnittelijalle, jotta leirikoulusta saadaan kaikki hyöty irti.

Muistilista leirikouluun

Säännöistä kannattaa sopia etukäteen leirikoulusopimuksessa, joka vanhempien tulee allekirjoittaa. Luokalla tulee olla **selkeä toimintasuunnitelma mahdollisille seuraamuksille**. Tämä voi sisältää keskusteluja oppilaan ja hänen huoltajiensa kanssa sekä muita opettajan harkitsemissa toimenpiteitä.

- Ennen leirikoulua on hyvä varmistaa luvat osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Oppilaita tulee myös kerätä **tiedot mahdollisista allergioista sekä säännöllisistä lääkityksistä**.
- Valmistauduthan myös siihen, miten toimitaan vahingon sattuessa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi ensiavun antamista, vakuutusten tarkistamista tai yhteydenottoa vanhempiin ja muihin viranomaisiin. **Kaikkien tulee tietää, mitä tehdä hätätilanteessa.**
- Leirikoulu on kouluaikaa! **Kännyköiden käyttö** kannattaa rajata sovittuihin hetkiin, jotta voidaan keskittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisiin kokemuksiin.
- On hyvä keskustella vanhempien kanssa **sopivasta määrästä käyttörahaa**, jota oppilaat saavat ottaa mukaan ja siitä, mihin sitä saa käyttää jotta välttyään eriarvoisuuden kokemuksilta.
- Jotta oppilaat voivat nauttia täysillä aktiviteeteista, tarvitaan riittävästi unta. **Selkeä aikataulu** auttaa pitämään leirikoulun järjestyksessä ja varmistaa, että kaikki saavat riittävästi lepoa.

Lomakkeita löydät sivuiltamme täältä





JÄSENKESKUKSEMME

våra medlemscenter



1. Adventure Apes
adventureapes.fi

**2. Aholansaaren museo-
ja lomakeskus**
aholansaari.fi

3. Bellanrannan Leirikoulu
kuopionsaana.fi

4. Bengtsårin leirisaari
nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/leirivaraukset-bengtsar/

5. Eerikkilän urheilupuisto
eerikkila.fi

6. Hauhon Lomakeskus
lastenkesa.fi

7. Heinäkallion leirikoti
www.heinakallio.fi

8. Hostel Aurora
hostelaurora.fi

9. Hostel Suomenlinna
hostelhelsinki.fi

10. Idän Leirikoulu
mohkonmanta.net

11. Imatran Kylpylä
imatrankylpyla.fi

12. Kisakallion Urheilupuisto
kolmekampusta.fi

13. Korpirauhan Leirikeskus
www.helsinginseurakunnat.fi/artikkelit/korporauhanleirikeskus

14. Kuortaneen Urheilupuisto
kuortane.com

**15. Kurssi- ja leirikeskus
Kuortinkartano**
kuortinkartano.fi

16. Leirikoulu Metsätähti
leirikoulu.net

17. Leirikoulu Virossa
leirikouluvirossa.com

18. Liikuntakeskus Pajulahti
pajulahti.com

19. Lohirannan Leirikeskus
lohirannanleirikeskus.fi

20. Lomakeskus Pukkila
lomakeskuspukkila.fi

21. Luontokoulu Tikankolo
luontokoulutikankolo.fi

22. Nuorisokeskus Ankkapurha
ankkapurha.fi

23. Nuorisokeskus Hyvärilä
hyvarila.fi

24. Nuorisokeskus Marttinen
marttinen.fi

25. Nuorisokeskus Metsäkartano
metsakartano.com

26. Nuorisokeskus Piispala
piispala.fi

27. Nuorisokeskus Vasatokka
vasatokka.fi

28. Nuorisokeskus Villa Elba
villaelba.fi

29. Peräpohjolan Opisto
ppopisto.fi

30. Resort Keurusselkä
hotelkeurusselka.fi

31. Saimaa Geopark Leirikoulu
salpalinjanhovi.com

32. Santasport Lapin Urheiluopisto
santasport.fi

33. Skärgårdsskolan Saaristokoulu
skargardsskolan.fi

34. Solvallen urheiluopisto
folkhalsan.fi

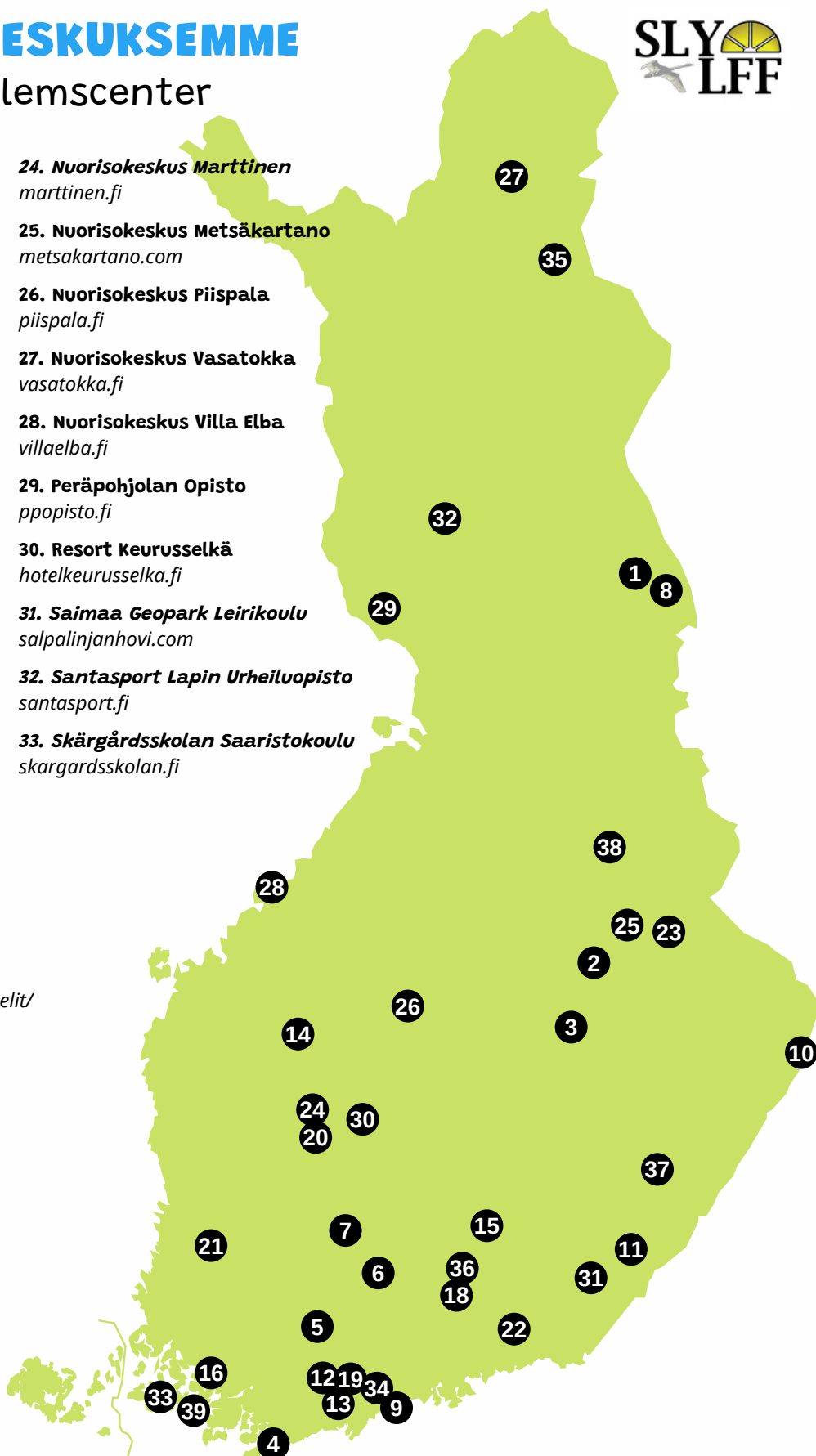
35. Suomen Latu Kiilopää
kiilopaa.fi

36. Suomen Urheiluopisto
vierumaki.fi

37. Tanhuvaara Urheiluopisto & Sport Resort
tanhuvaara.fi

38. Vuokatti Sport
vuokattisport.fi

39. Västeräng lägerskola
vasterang.fi





Saimaa -leirikoulu kaikilla herkuilla

Upea 16 altaan kylpylä 80 metrin vesiliukuineen ja ulkoaltaineen sekä loistavat mahdollisuudet monipuolisiin ulko- ja sisäaktiviteetteihin ympäri vuoden. Meillä saat samalla rahalla enemmän!



QR-koodista
lisätietoja ja
esimerkki-
paketti

Aktiivileirikoulu
Imatran Kylpylässä
alk. 89 €/hlö/vrk

Hinta sisältää ohjattua sisä- ja ulko-ohjelmaa, aktiviteetteja, majoitukset sekä ruokailut. Opettaja ja kuljettaja veloituksetta.

Imatran kylpylä

SPA • RESORT

Lisätiedot ja varaukset: imatrankylpyla.fi
myynti@imatrankylpyla.fi - 0300 870 502
Puhelinnumero 089 €/hlö/vrk + majoitus

