

# Uupuneen opiskelijan arvoitus



Miksi Lasse Lukiolainen on vaipumassa uupumuksen syvään kuiluun? Tarvitaan yhteistyötä, että Lassea voidaan auttaa. Miten Lasse on pelastettavissa? Miten Lasse on saatavissa takaisin energiseksi itseksensä?

**Peliohje:** Peliä pelataan 2-4 opiskelijan joukkueissa. Eri joukkueet eivät saa tehdä keskenään yhteistyötä. Kännykkää saa käyttää tiedonhakuun. Peliäikää on 60 minuuttia.

Jokainen lappu muodostaa oman arvoituksensa (yhteensä 10). Jokaisen arvoituksen ratkaisuna on joko numerokoodi tai sana, mikä löytyy "ratkaisut" -lomakkeelta. Älä hämäännä lomakkeella olevien ratkaisujen määrästä. Voit ratkaista arvoitukset haluamassasi järjestyksessä. Mikäli joku tehtävä tuntuu vaikealta, voitte siirtyä seuraavaan ja palata myöhemmin haasteelliselta tuntuvaan tehtävään.

Ratkaistuasi arvoituksen, kirjaa tehtävän numero, ratkaisu (koodi tai sana) ja saadut pisteet pistelomakkeelle. Kuinka paljon pisteitä saatte kerättyä oppitunnin aikana? Peliin käytetty kokonaisaika merkataan pistelomakkeen loppuun. Voittaja on pelin ensimmäiseksi oikein ratkaissut joukkue.

**Ohje opettajalle:** Kiinnitä arvoitukset luokkaan ja käytävälle. Ratkaisut -taulukko asetetaan kaikkien pelaajien näkyville esim. pöydälle. Tulosta jokaiselle ryhmälle pistelomake (seuraava sivu).

Ohjeista opiskelijat yläpuolelta löytyvän peliohjeen avulla. Ajasta 60 minuuttia aikaa näkyville esimerkiksi netistä löytyvällä sovelluksella. Kun peliä on pelattu 30 minuuttia, opettaja voi antaa kaikille ryhmille yhden vihjeen opettajan tarkistuslistalta. Kun aikaa on jäljellä 15 minuuttia, ryhmät voivat kysyä vihjeitä opettajalta ratkaisemattomiin tehtäviin. Opettaja voi tarkistaa ratkaisut ja annettavat vihjeet opettajan tarkistuslistalta.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Pistelomake

Tehtävä	Ratkaisu	Pisteet
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Käytetty aika: \_\_\_\_\_

Yhteensä: \_\_\_\_\_



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Ratkaisut

Jokainen ratkaisu on joko numerokoodi tai sana.

Koodi	Sana	Pisteet
500	Puuro	10
410	Opiskelu	100
60	Päiväunet	80
800	Ystävät	20
2700	Läksyt	50
480	Porkkana	30
350	Herätyskello	80
600	Opettaja	100
1234	Koulu	20
30	Oppimisen ilo	70

Koodi	Sana	Pisteet
100	Kännykkä	70
45	Polkupyörä	90
5978	Seurustelu	40
450	vanhempien tuki	60
731	Ulkoilu	10
320	Luokkahenki	40
120	Loma	50
970	Sänky	30
6022	Lenkkeily	60
6178	YO-kirjoitukset	90

# Opettajan tarkastuslista

Tehtävä	Ratkaisu	Vihjeet
1.	<b>6178</b> (lukiolaisten keskimääräinen askelmäärä vuorokaudessa LIITU-tutkimuksen mukaan)	-LIITU-tutkimus tutkii lukiolaisten liikkumista. -Yksi kolmesta. -Googlea saa käyttää.
2.	<b>480</b> (lukiolaisten unisuositus 8 tuntia minuutteina)	-Aikayksikköjä on useita. -Mitä suositukset sanoo? -Kahden kellon välissä.
3.	<b>500</b> (kasvisten saantisuositus g/ vrk)	-Löytyykö näitä joka aterialta? -Mitä olette terveystiedontunnilla oppineet? -Google on täynnä suosituksia.
4.	<b>60</b> (alle 18-vuotiaiden päivittäinen reippaan liikkumisen suositus min/ vrk)	-Lähtö on merkattu. -Jos kompastut portaisiin, käytä Googlea.
5.	<b>Vanhempien tuki</b>	-Älä mieti liian monimutkaisesti. -Viimeinen kirjain ei kerro vastausta.
6.	<b>Luokkahenki</b>	-Yhdessä mukavampaa. -Kaikki voivat vaikuttaa.
7.	<b>Oppimisen ilo</b>	-Edistää myös arvosanoja. -Oma asenne vaikuttaa.
8.	<b>600</b> (lukiolaisten keskimääräinen istumisen/ paikallaanolon määrä Liitu-tutkimuksen mukaan pyöristettynä min/vrk)	-LIITU-tutkimus tutkii lukiolaisten liikkumista ja <a href="#">www</a> . -Hyödynnä sisällysluettelo löytääksesi oikean kohdan raportista. -Istumisen ja paikallaanolo tarkoittavat samaa asiaa.
9.	<b>120</b> (ruutuajan viihdekäytön suositus min/ vrk)	-Kyse ei ole päihteistä. -Opiskelua ei lasketa. -Aikayksikköjä on useita.
10.	<b>Ystävät</b>	-Ovat tärkeitä. -Säilyy läpi elämän.

# 1. Lukiolaisten askelmäärä

OPAS  
OPISKELUKYKYÄ JA  
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN

SUMIKTUT UTIIL



=78



=100



=6000

# 2.



# 3.

**OPAS**  
OPISKELUKYKYÄ JA  
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



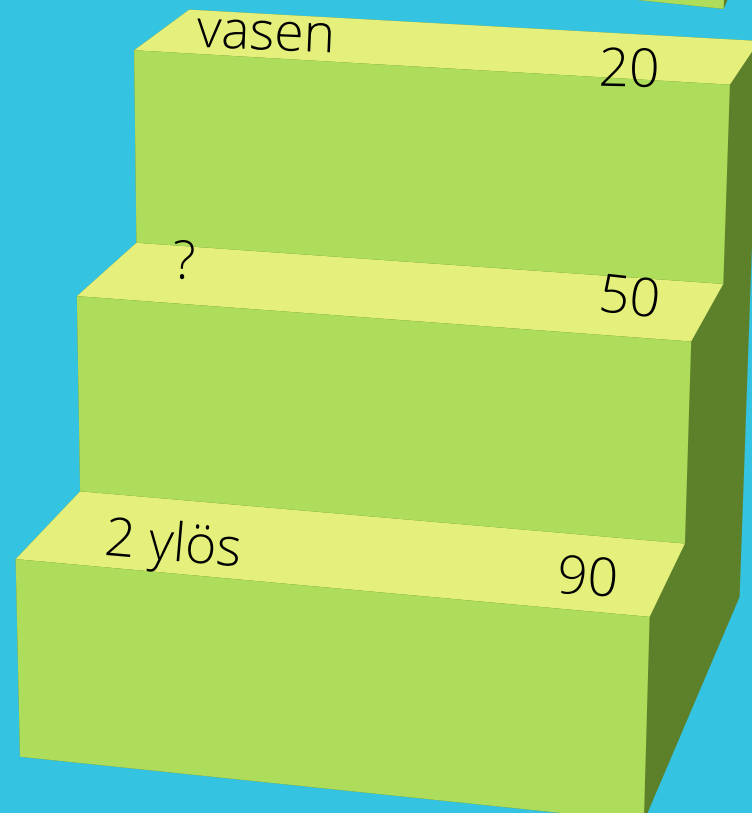
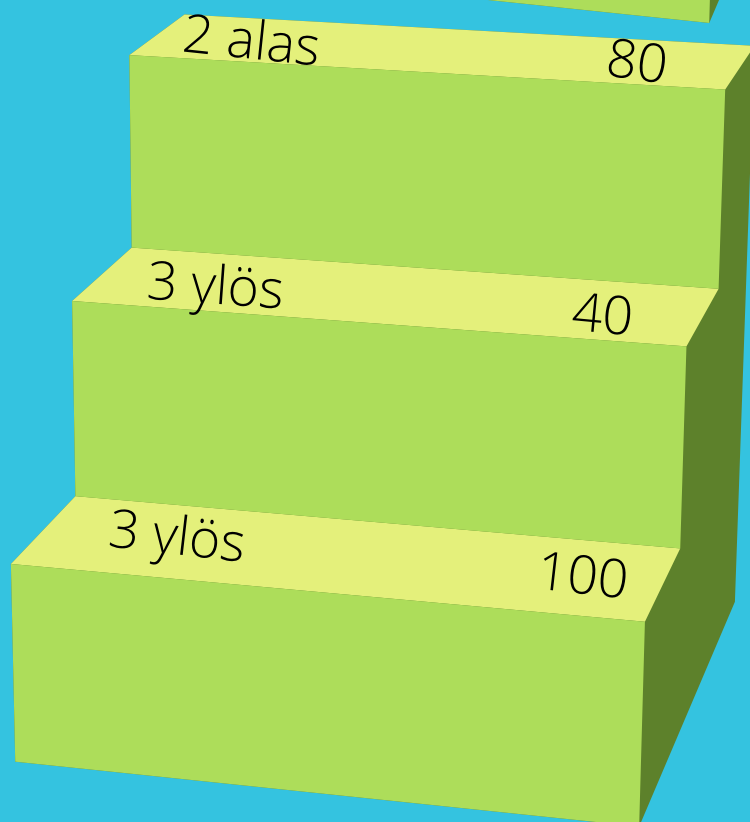
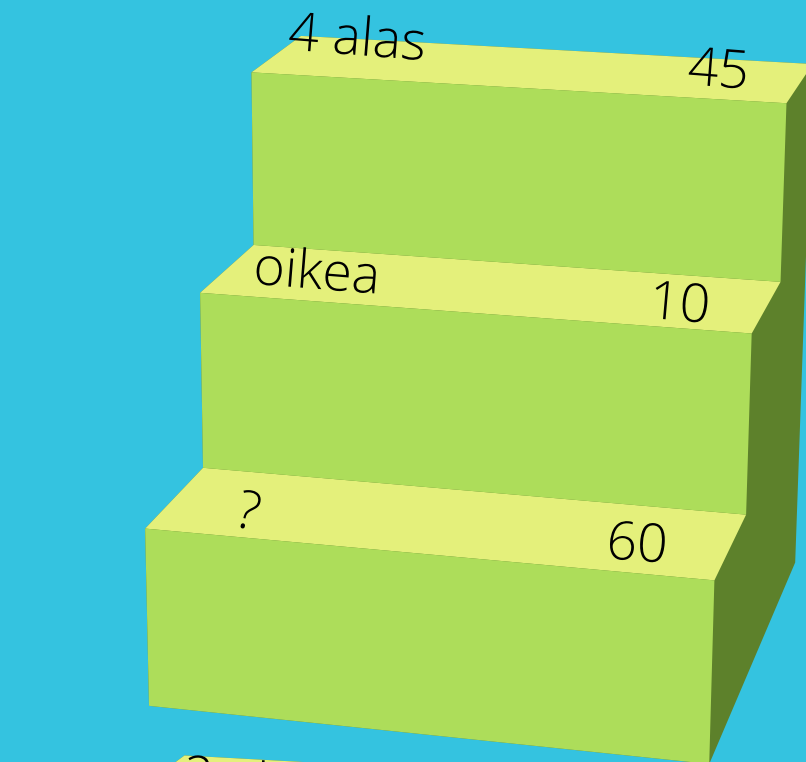
Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**ODL**

**Diak OULU**

# 4. Alle 18-vuotiaiden liikuntasuositus





5.



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

ODL

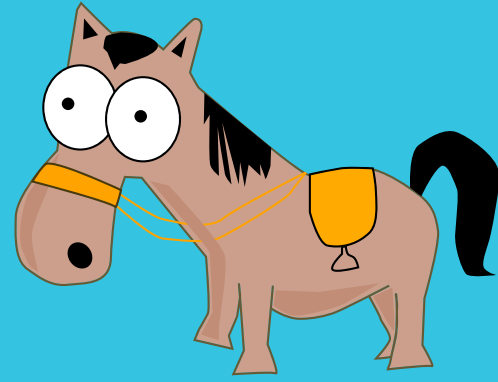
Diak OULU



1



5



2



6



3



4

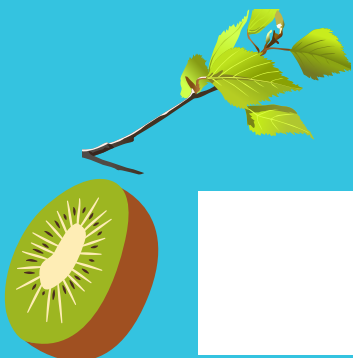
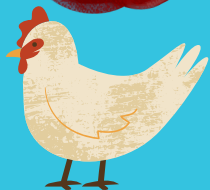
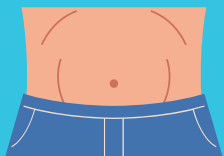


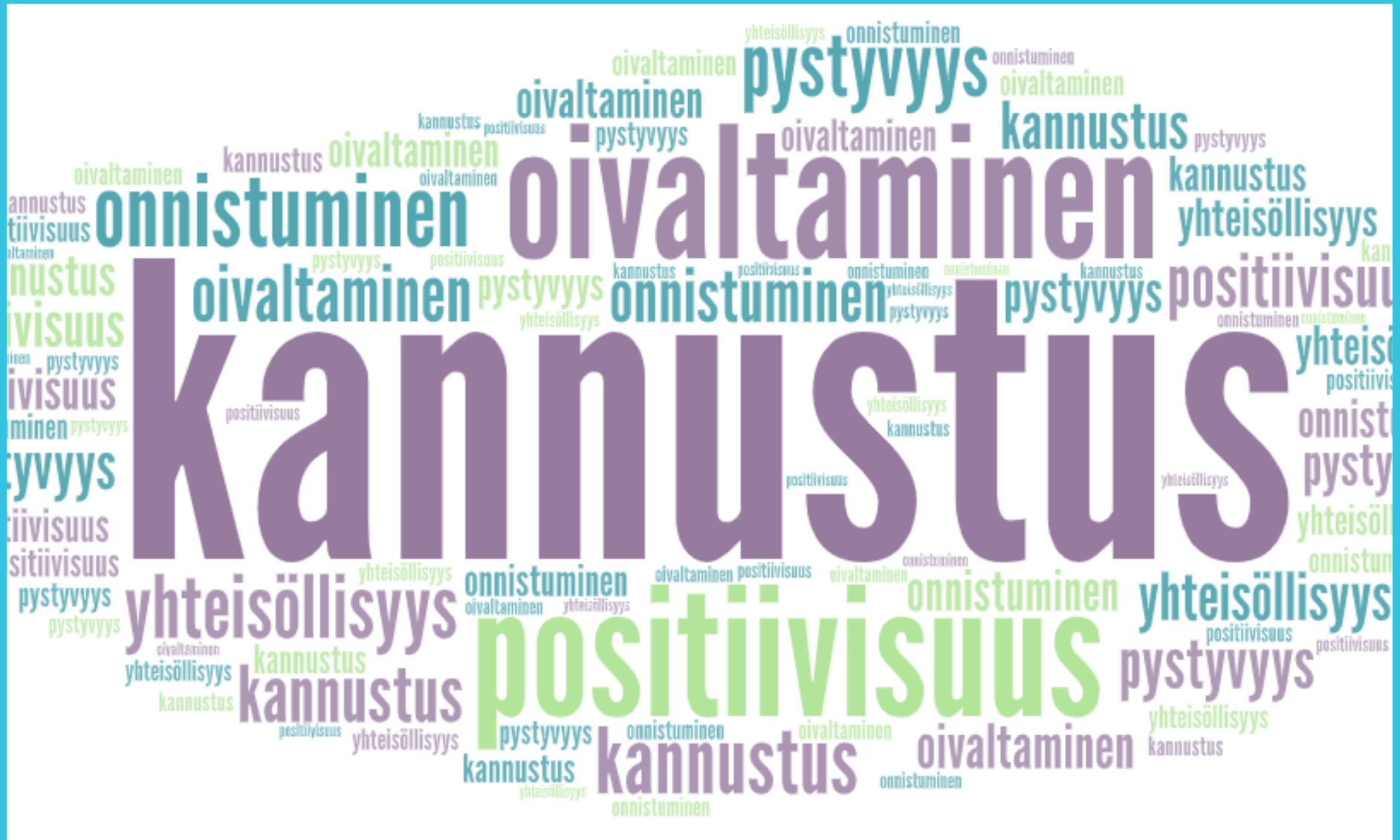
7



1   A   2   3   E   4   5   I   E   2  
6   U   7   I

6.





8.



-tutkimus 2020

Lukiolainen



keskimäärin

pyöristä

9.



# Viihdekäytön suositus

**OPAS**  
OPISKELUKYKYÄ JA  
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



10.



OPAS

OPISKELUKYKYÄ JA OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

ODL

Diak OULU