

LIKUTTAVA RIPPIKOULU

Pienillä asioilla voi vaikuttaa rippikoulun oppituntien virkeystasoon. Lyhyt taukoliikunta piristää varsinkin pitempiä oppitunteja ja auttaa keskittymään opetukseen. Yhdessä liikkuminen on apuna myös ryhmäyttämisessä.

- Istumisen tauottaminen ja sen sanoittaminen ääneen, että saa myös seisoa tuntien aikana
 - Tauko istumiseen noin 15 minuutin välein
 - Tauko voi sisältää venyttelyä tai esimerkiksi liikkuvan rukouksen
- Parikävely aiheeseen liittyvästä kysymyksestä, voidaan kokoontua yhteen jakamaan keskustelut
- Luokasta luontoon: voisiko jonkun oppitunnin tai osan siitä pitää metsässä (esimerkiksi luominen)
- Rukoushiljaisuus, luonnossa kävelyä ilman kelloja/kännyköitä
- www.liikkuvaseurakunta.fi -sivuilta löytyy videomateriaalia liikkuvien rukousten toteuttamiseen (Myös Facebookissa jaetaan seurakuntien hyviä käytäntöjä)
- Osallistetaan riparilaisia myös itse pohtimaan, miten voisi lisätä liikettä ja millainen olisi mieluisin riparin oppitunti
- Omat jo käytössä olevat toiminnalliset riparimenetelmät jakoon

Lisävinkkejä:

- Liikkuva seurakunta: www.liikkuvaseurakunta.fi
- Liikkuva koulu: <http://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/luokille-7-9/oppitunnit>



Lisämateriaalia aiheeseen liittyen on vielä tulossa. Minuun saa myös olla yhteydessä, mikäli tulee kysyttävää tai hyviä käytäntöjä, joita voisimme jakaa eteenpäin.

Terveisin,

Janna Granholm

Liikkuva seurakunta -toimintamallin projektipäällikkö
janna.granholm@ymca.fi, 0400384832

Liikuntapappi Eeva-Liisa Helle-Lahden terveisiä kehollisuudesta rippikoulussa:

Rippikoulussa tutkitaan suhdetta myös omaan itseensä. On tärkeää pohtia suhdetta omaan kehollisuuteen ja ruumiinkuvaan. Rippileirillä on tärkeää keskustella kosketuksesta. Millainen koskettaminen tuntuu hyvältä ja miksi ihmistä pitää koskettaa. Kehon tarpeita lepoon ja liikkeeseen on hyvä oppia tunnistamaan ja rippileirin aikana on tärkeää puhua molempien asioiden tärkeydestä tasapainoisessa elämässä.



Erilaiset keuhonhuoltohetket, rentouttavat niskahartiahieronnat, haliringit ja ryhmähalit ovat osa onnistunutta rippikoulua. Nuorten kehollisuus otetaan vakavasti ja kannustetaan tuottamaan hyvää ja iloa myös toisen keuholle.

Nuorilla on paljon itsetunto-ongelmia ja he vertaavat itseään helpommin toiseen kuin aikuiset. Se kuuluu nuoren kasvun vaiheisiin. Sanoma luovuttamattomasta ihmisarvosta kuuluu rippikouluopetukseen. Toista ei saa satuttaa fyysisesti ja matka väkivaltaisesta kosketuksesta turvalliseen kosketukseen on todella pitkä. Omaa ja toisen keuhoa tulee kunnioittaa ja pitää ihmisen eräänlaisena kotina. Kehon muistiin jää jäljet pitkäksi aikaa -sekä hyvät että huonot.

Väsymys tulee kaikille jossain rippileirin vaiheessa. Ohjelmaa on paljon ja päivät ovat aika-aulutettuja. Rentoutushetket, ”ohjatut päiväunet”, musiikin kuuntelu oppituntien aikana ja liikkumisen mahdollistaminen istuvien ohjelmien välissä auttaa ja tukee sekä oppimista että nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä.

Liikuntapapin kirjassa *Liikuttava seurakunta* (Lastenkeskus 2014.) on vinkkejä liikunnan lisäämiseksi sekä rippikoulussa että muussa seurakunnan toiminnassa. Panu Pihkalan ja Suvielise Nurmen toimittama *Luontokirkkovoosi* tarjoaa paljon ideoita rippikouluopetuksen ja rippikoulun hartauselämän toteuttamiseen luonnossa.