

**Taidelähtöiset
menetelmät ja
taidekokemukset
osana terveystiedon
opetusta**

2026

**MATERIAALIPAKETTI YLÄKOULUN
TERVEYSTIEDON OPETTAJILLE**

Tekijä

Elina Muotio on kulttuurituottaja (AMK) ja työskennellyt lastenkulttuurin parissa yhdeksän vuotta. Materiaalipaketti on osa kulttuurihyvinvoinnin YAMK-opintojen opinnäytetyötä.

2026

Sisältö

TAUSTAA	04
1 MATERIAALIN KÄYTTÖ, RAJAUKSET JA SOVELTAMINEN	06
2 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT KÄYTÄNNÖSSÄ	07
3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT TERVEYSTIEDON OPETUKSESSA	08
3.1 Yksittäiset harjoitukset	08
<i>Harjoitus 1: Virittäytyminen kulttuurihyvinvointiin (15-20 min)</i>	08
<i>Harjoitus 2: Runon lukeminen ja tunnekeskustelu (15-20 min)</i>	09
<i>Harjoitus 3: Oman runon kirjoittaminen (20-25 min)</i>	11
<i>Harjoitus 4: Musiikin kuuntelu ja tunteet (15-30 min)</i>	13
<i>Harjoitus 5: Musiikkirentoutus - palautuminen (15-30min)</i>	14
<i>Harjoitus 6: Rentouttava musiikki & vapaa ilmaisu (15-30min)</i>	16
<i>Harjoitus 7: Kuvakollaasi - unelmat (45 min)</i>	18
<i>Harjoitus 8: Alvar ja Aino Aalto & kulttuurihyvinvointi (30-45 min)</i>	20
3.2 Taidevierailu	22
<i>Harjoitus 1: Etkot - valmistautuminen taidevierailuun (15-45 min)</i>	23
<i>Harjoitus 2: Taide-elämyksen arvio & purku (30-45 min)</i>	24
3.3 Yhteisötaideteos (laajempi projekti/hyvinvointipäivä)	26
VINKKEJÄ OPETTAJALLE	29
LÄHTEET	30

TAUSTAA

Kulttuurihyvinvointi tarkoittaa hyvinvoinnin edistämistä taiteen ja kulttuurin keinoin. Se voi olla esimerkiksi osallistumista taideharrastuksiin, taidelähtöistä työskentelyä koulussa tai yhdessä jaettu taide-elämys.

Tässä materiaalipaketissa kulttuurihyvinvoinnin käsittely painottuu taidelähtöisiin menetelmiin ja taidekokemuksiin, joita voidaan hyödyntää terveystiedon opetuksessa hyvinvoinnin, palautumisen, tunnesäätelyn, osallisuuden ja vuorovaikutustaitojen tukena.

Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan esimerkiksi kirjoittamista, kuvallista työskentelyä, musiikkia, liikettä tai muita luovia ja toiminnallisia tapoja tarkastella omaa kokemusta ja vahvistaa hyvinvointia.

Tämän materiaalipaketin harjoitukset on suunniteltu opinnäytetyökyselyyn vastanneiden opettajien toiveita ja huomioita kuunnellen. Useat opettajat toivoivat terveystiedon tunneille lyhyitä, helposti toteutettavia harjoituksia, joita voi käyttää tuntien aikana, sekä pidempiä kokonaisuuksia, jotka sopivat kokonaisen oppitunnin tai teemapäivän rakenteeseen.

Miksi terveystietoon?

Tutkimusten mukaan taide voidaan nähdä terveyden unohtuneena viidentenä pilarina unen, liikunnan, ravinnon ja luonnon rinnalla (Fancourt 2026, s. 13). Näiden osa-alueiden rinnalla taide ja kulttuuri voivat tutkimusten mukaan tukea palautumista, ajattelu- ja reflektiotaitojen kehittymistä, vahvistaa itsetuntemusta sekä vähentää stressiä (Laitinen, 2017). Taidetoiminnalla voi parantaa tunnetaitoja ja tukea oppimista. Taidetoiminta kouluympäristössä voi myös vähentää käyttäytymisongelmia sekä kiusaamista (Fancourt & Finn, 2019).

Materiaalipaketin tehtävät on suunniteltu helposti lähestyttäväksi ja opetuskäyttöön soveltuviksi. Työskentely ei ole terapeutista, eikä sen tavoitteena ole käsitellä syvällisiä henkilökohtaisia kokemuksia, vaan tukea hyvinvointiin liittyvää pohdintaa turvallisella ja kevyellä tavalla.

Tämä materiaalipaketti on suunniteltu yläkoulun terveystiedon opetuksen tueksi. Materiaalipaketin tavoitteet on laadittu Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2014) pohjalta, ja se tukee erityisesti tavoitteita, jotka liittyvät:

- palautumiseen ja mielenterveyteen
- tunne- ja vuorovaikutustaitoihin
- osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen
- kulttuurisen ymmärryksen vahvistamiseen

Materiaali sisältää sekä lyhyitä, helposti toteutettavia harjoituksia että laajempia kokonaisuuksia, joita voi hyödyntää esimerkiksi hyvinvointipäivässä.

1 MATERIAALIN KÄYTTÖ, RAJAUKSET JA SOVELTAMINEN

Oppimateriaali on suunniteltu niin, että sen käyttäminen ei vaadi erityisosaamista eikä aikaisempaa kokemusta taidelähtöisistä menetelmistä. Materiaalia voi käyttää yksittäisen oppitunnin pitämiseen tai sitä voi soveltaa omiin tarpeisiin sopivaksi. Yksittäisiä harjoituksia voit käyttää sellaisenaan.

Tähän materiaalipakettiin on kerätty esimerkkitehtäviä, joiden tavoitteena on osoittaa, millä tavoin taidelähtöiset menetelmät sekä taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen voivat täydentää ja tukea yläkoulun terveystiedon opetusta opetussuunnitelman tavoitteiden näkökulmasta. Tehtävät on suunniteltu siten, että opettaja voi soveltaa niitä eri vuosiluokille, vaikka materiaalissa ei avata jokaista tehtävää erikseen 7., 8. ja 9. luokkien tasoille.

Tehtävien laajuutta ja syvyyttä voi muokata esimerkiksi näin:

- 7. luokka: lyhyet, kokemukselliset tehtävät
- 8. luokka: perustason pohdintaa ja ½ sivun kirjalliset tuotokset
- 9. luokka: syvemmät analyysit ja pidemmät kirjalliset tuotokset

Tehtävien aikataulu

Tehtäville merkityt kestoajat ovat suuntaa-antavia. Opettaja tuntee oman ryhmänsä ja voi arvioida, kuinka paljon aikaa eri vaiheisiin tarvitaan. Tehtävien osiot voi tehdä samalla tunnilla tai jakaa useammalle. Opettaja voi lyhentää tai pidentää vaiheita ryhmän tarpeiden mukaan.

2 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT KÄYTÄNNÖSSÄ

Taidelähtöiset menetelmät tarjoavat terveystiedon opetukseen keinoja käsitellä tunteita, vuorovaikutusta, osallisuutta ja hyvinvointia sekä käytännönläheisesti että kokemuksellisesti. Osallistuminen taiteen tekemiseen ja kokemiseen voi vahvistaa luovuutta, itsetuntemusta ja empatiakykyä sekä tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tavoitteet

Tämän materiaalin harjoitukset auttavat oppilasta:

- tunnistamaan ja sanoittamaan tunteuksiaan ja kokemuksiaan
- vahvistamaan empatiaa ja kykyä tarkastella asioita eri näkökulmista
- löytämään arkeen tapoja lisätä palautumista, iloa ja itseilmaisua
- ymmärtämään taiteen ja kulttuurin merkitystä hyvinvoinnille

Tietoinen läsnäolo osana harjoituksia

Tietoiseen läsnäolon tilaan asetutaan osassa harjoituksia. Materiaalipaketin harjoituksissa hyödynnetään tietoiseen läsnäolon tilaan asettumista eli rauhoittumista läsnä olevaan hetkeen ennen varsinaista työskentelyä. Tämä tapahtuu esimerkiksi keskittymällä hengitykseen. Läsnäolon tavoitteena on tukea keskittymistä ja auttaa oppilaita suuntaamaan huomiota siihen, mitä ollaan tekemässä. Tietoiseen läsnäolon tarkoituksena on luoda rauhallinen ja turvallinen tila taidelähtöiselle työskentelylle.

3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT TERVEYSTIEDON OPETUKSESSA

3.1 Yksittäiset harjoitukset

Harjoitus 1: Virittäytyminen kulttuurihyvinvointiin (15-20 min)

Virittäydy aiheeseen katsomalla Taikusydän (2018) lyhyt video kulttuurihyvinvoinnista:

<https://youtu.be/ozHinZx5Dzc?si=lxWHZ3epo3Ju4FQQ>

Pohdi videon jälkeen:

- Millaisia ajatuksia video herätti sinussa?
- Miten kulttuuri näkyy omassa arjessasi?
- Voisiko kulttuuri olla arjessa enemmän läsnä? Miten?



Voit toteuttaa tehtävän esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- keskustellen pareittain, pienissä ryhmissä tai koko luokan kanssa
- kirjoittamalla ajatuksia ylös itsenäisesti

Voitte myös yhdessä pohtia:

- mitä kaikkea hyvinvointi tarkoittaa?
- millä tavoilla taide tai kulttuuri voi vaikuttaa mieleen ja tunteisiin?
- millaisia tunteita taide voi herättää?
- voiko taide ja kulttuuri olla yksi tapa lisätä hyvinvointia arjessa (kirjat, musiikki, elokuvat, museovierailut, käsityöt)?

Harjoitus 2: Runon lukeminen ja tunnekeskustelu (15–20 min)

Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa oppilaiden kykyä tunnistaa, sanoittaa ja käsitellä tunteita runouden avulla. Oppilaat harjoittelevat havainnoimaan omaa kokemusmaailmaansa ja rakentamaan yhteistä ymmärrystä huomioiden myös toisten kokemukset.

Seuraavat harjoitukset tukevat:

- tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja jakaminen sekä toisten kuuntelu, omien ajatusten ilmaisu, empatia
- itsestä huolehtiminen: tunteiden turvallinen purkaminen ja käsittely
- osallisuus: jokaisen oppilaan näkökulmat ja kokemukset ovat arvokas osa yhteistä keskustelua
- kulttuurinen ymmärrys: runous avaa näkökulmia siihen, miten tunteita voi ilmaista eri tavoilla ja eri konteksteissa

OPS-kytkentä:

Harjoitus tukee laaja-alaisen osaamisen osa-alueita:

- L2: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- L4: Monilukutaito
- L3: Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (tunnetaidot, itsesääteily)

Lisäksi harjoitus kytkeytyy terveystiedon tavoitteisiin: tunne- ja vuorovaikutustaidot, terveyteen liittyvä kulttuurinen ymmärrys ja osallisuus

Opettaja voi valita yhden osion tai tehdä molemmat osiot samalla tunnilla.

Tarvikkeet: Runon heijastaminen taululle (tietokone/videotykki)

Toteutus: seuraavalla sivulla olevan runon voi lukea jokainen itsekseen tai luokasta voidaan valita vapaaehtoinen lukija tai opettaja lukee runon ääneen. Lukemisen jälkeen runoa voidaan käsitellä keskustellen pareittain, pienissä ryhmissä tai koko luokan kanssa. Vaihtoehtoisesti oppilaat voivat kirjoittaa ajatuksiaan ylös itsenäisesti.

- Millaisia tunteita runo herättää?
- Miltä runo tuntuu — millainen tunnelma siinä on?
- Millaisia ajatuksia sairaudesta, terveydestä tai hyvinvoinnista runo tuo mieleen?



Taustatietoa:

Runoilija Saima Harmaja syntyi Helsingissä vuonna 1913. Harmaja sairastui keuhkotuberkuloosiin ja kuvaili runoissaan myös sairauden kokemuksia. Hän menehtyi sairauteen vain 23-vuotiaana. (Tynan, 2021).

Sairas I

Pienet ja kärsivät tähdet
katsovat kaupunkiin.
Olen niin väsynyt tänään
tuskiini hiljaisiin.
Kerran, kauan sitten
palavaa unta näin.
Taivaalla hulmusi tähdet
ylleni syöksähtäin.
Siitä on liian kauan.
– Nyt minä rukoilen
vain, että tänään saisin
nukkua vähäsen.

(Harmaja, 1932)



Harjoitus 3: Oman runon kirjoittaminen (20–25 min)

Tarvikkeet: oppilaat tarvitsevat kynän ja paperia.

Oppilaat voivat kirjoittaa oman runon terveydestä tai hyvinvoinnista.

Runot voi tehdä myös pareittain tai pienessä ryhmässä.

Tehtävä pohjautuu Kuidun ja Mäkisen (2024) Runovallankumous - sanataideaineistossa esiteltyyn harjoitukseen, jota on muokattu kohderyhmälle sopivaksi.

Toteutus:

1. Aloitetaan harjoite kertomalla, että tehtävässä harjoitellaan mielikuvituksen käyttöä sekä havaintoihin ja aisteihin perustuvaa ajattelua.
2. Läsnaolon tilaan tuleminen: aloita asettumalla mukavasti. Voit istua pulpetin ääressä tai mennä makuulle/istumaan lattialle. Sulje silmät ja hengitä muutama rauhallinen, syvä hengitys. Avaa silmät, kun olet valmis.
3. Ohjaaja kertoo tehtävänannon yksi kerrallaan. Käytä jokaisen kohdan kirjoittamiseen noin 1 minuutti aikaa.

Kirjoita seuraavat asiat ylös



1. Näkö (mielikuva)

- Kirjoita ylös 3 asiaa, jotka tulevat mieleesi terveestä ja hyvinvoivasta ihmisestä.

Miltä hyvinvoiva ihminen näyttää?

2. Kuulo

- Kirjoita 1–2 ääntä, jotka mielestäsi liittyvät hyvinvointiin tai iloon. Jos keksit vain yhden äänen, kirjoita se kaksi kertaa peräkkäin.

3. Haju

- Kirjoita 2 tuoksua, jotka tuoksuvat mielestäsi hyvinvoinnilta tai terveeltä elämältä.

Keksiminen saa olla vapaata ja hauskaa.

4. Tunto

- Kirjoita ylös 1 asia, miltä hyvinvointi ja terveys tuntuu. Se voi olla tunne (tai tuntoaistimus).

5. Ajatus

- Kirjoita lopuksi yksi sana tai lause, joka tulee mieleesi hyvinvoinnista.

Runoksi kirjoittaminen

Kirjoita lopuksi vastaukset puhtaaksi kukin omalle rivilleen. Voit muuttaa sanamuotoja sopivaksi katsomallasi tavalla. Lopputuloksena syntyy sinun hyvinvoinnin runosi.

Esimerkiksi

hymy, ystävällisyys, hyvä ryhti
myhäilee, myhäilee
metsä, inkivääri
tasapaino
ar-vo-kas-ta



Millainen tunne harjoituksesta jäi?

Voitte lukea muutaman runon ääneen, jos joku haluaa jakaa kirjoituksensa ja keskustella niistä.

Harjoitus 4: Musiikin kuuntelu ja tunteet (20–40 min)

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita musiikin avulla. Oppilaat harjoittelevat havainnoimaan tunteita, mielikuvia ja kehon reaktiota sekä jakamaan kokemuksiaan turvallisesti.

OPS-kytkentä:

Harjoitus tukee laaja-alaisen osaamisen osa-alueita:

- L2: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- L3: Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (tunnetaidot, itsesäätely)



Tarvikkeet

- YouTube tai muu musiikkialusta
- kaiuttimet tai kuulokkeet

Ohjeistus



1. Virittäytyminen

Keskustellaan lyhyesti:

- Millaisia tunteita musiikki voi herättää?
- Voiko musiikin avulla muuttaa tunnetilaa?

2. Musiikin kuuntelu

- Soita 2-4 erilaista musiikkikappaletta
- Oppilaat kirjoittavat ylös:
 - tunteita
 - mielikuvia
 - kehon reaktioita (esim. vireys, rauhoittuminen)
- Keskustelua
 - Miten musiikki vaikutti?
 - Huomasitko jotain yllättävää?
 - Voisiko musiikin avulla ohjata itseään?

Jatkotehtävä (sopii myös läksyksi)

Tee itsellesi energinen soittolista, joka auttaa liikkeelle ja lisää hyvää oloa tai vaihtoehtoisesti rauhoittava soittolista palautumiseen.

Harjoitus 5: Musiikkirentoutus – palautuminen (15-30 min)



Sopii lyhyeksi välitehtäväksi, tunnin aloitukseen tai palautumiseen

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on tukea oppilaiden keskittymis- ja itsesäätelytaitoja. Harjoituksessa keskitytään vahvistamaan läsnäoloa, kehollista tietoisuutta ja rauhoittumista musiikin avulla. Oppilaat harjoittelevat tunnistamaan, miten kokonaisvaltainen kuunteleminen, hengitys ja musiikki voivat yhdessä vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

OPS-kytkentä:

Harjoitus tukee laaja-alaisen osaamisen osa-alueita:

- L2: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- L3: Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (tunnetaidot, itsesäätely)

Tarvikkeet

- YouTube tai muu musiikkialusta
- Kaiuttimet tai kuulokkeet
- Valinnainen makuualustat

Ohjeistus

1. Valmistautuminen

- Oppilaat istuvat mukavasti
- Oppilaat voivat sulkea silmät, jos se tuntuu mukavalta.
- Aluksi otetaan noin 2-3 rauhallista sisäänhengitystä nenän kautta ja pitkä uloshengitys suun kautta.
- Tämän jälkeen hengitys saa tasaantua ja kulkea luonnollisesti nenän kautta.

2. Musiikin valinta: soittakaa rauhoittavaa musiikkia, esimerkiksi:

- Kumea Sound
- Malte Marten
- merenaallot, meditaatiomusiikki

3. Kuunteluhetki (2-5 min) Oppilaat voivat havainnoida:

- kehon tuntemuksia
- millaisia tunteita ja ajatuksia musiikki herättää
- hengityksen rytmiä

4. Purkutehtävä

Oppilaat kirjoittavat muutamia sanoja tai lyhyitä lauseita:

- Millainen olo harjoituksesta tuli?
- Miltä hengitys tuntui?
- Millaisia tunteita tai ajatuksia musiikki herätti?
- Rentouttiko harjoitus?
- Yhteenveto
- Opettaja voi kerätä sanoja/lauseita taululle.



Sanoista ja lauseista voidaan muodostaa tunnepilvi tai lyhyt yhteinen runo.

Harjoitus 6: Rentouttava musiikki & vapaa ilmaisu (15-30 min)

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on tukea oppilaiden rauhoittumista, tietoista läsnäoloa ja itsenäistä ilmaisua musiikin, kirjoittamisen ja piirtämisen avulla. Työskentelyn taustalle voidaan laittaa soimaan rauhallista musiikkia ja antaa mielikuvien, värien ja ajatusten nousta vapaasti, ilman vaatimuksia.

OPS-kytkentä:

Harjoitus tukee laaja-alaisen osaamisen osa-alueita:

- L2: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- L3: Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (tunnetaidot, itsesäätely)

Tämä harjoitus vahvistaa:

- tunnetaitoja
- luovaa ajattelua
- itseilmaisua
- rauhoittumista ja keskittymistä

Tarvikkeet

- rauhoittava musiikki (YouTube tms.)
- kaiuttimet tai kuulokkeet
- paperi tai kartonki (oppilaan oma vihko)
- värikynät, vesivärit, tussit

Ohjeistus

1. Valmistautuminen

- Oppilaat istuvat mukavasti pulpettien ääressä tai lattialla
- Silmät voi halutessaan sulkea hetkeksi ja ottaa muutaman rauhallisen hengityksen.

2. Musiikki

- Valitse rauhoittavaa musiikkia esimerkiksi: Kumea Sound, Malte Marten

3. Vapaa ilmaisu

- Oppilaita voi ohjeistaa esimerkiksi näin:

”Piirrä, maalaa tai kirjoita vapaasti, mitä musiikki tuo mieleen. Se voi olla värejä, muotoja, sanoja, tunteita, muistoja, maisemia tai haaveita, mitä tahansa. Tässä ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa.”

Kirjoittamisen voi aloittaa esimerkiksi lauseella:

Tänään minä aion...

En tiedä mitä kirjoittaa, mutta..

Musiikki kuulostaa...



4. Lyhyt purku

Oppilaat voivat halutessaan:

- Oppilaat voivat jakaa mitä kirjoittivat tai piirsivät
- Kuvata, millainen olo syntyi
- Kertoa yhden värin tai ajatuksen, jonka musiikki tai tehtävä herätti

Harjoitus 7: Kuvakollaasi - unelmat (45 min)

Tavoite:

- Tunteet ja itseilmaisuus: Oppilas harjoittelee tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan visuaalisen työskentelyn avulla.
- Osallisuus: Oppilas tuo omia ajatuksiaan näkyväksi ja kokee tulevansa kuulluksi.
- Hyvinvointi: Oppilas pohtii omia arjen voimavarojaan, unelmiaan ja hyvinvointia tukevia asioita.
- Luova työskentely: Oppilas harjoittelee kokeilevaa ja sallivaa työskentelytapaa ilman suorituspainetta.
- Itsetuntemus: Oppilas vahvistaa käsitystään siitä, mikä tuo iloa, energiaa ja merkityksellisyyttä omaan elämään.

Tarvikkeet

- Kollaasi: paperia, lehtiä, sakset, liima, tussit / tai Canva tms. digitaalinen työkalu

Aihe: Unelmat

(Voitte myös valita muun teeman yhdessä.)

Toteutustapoja:

- yksin
- pareittain
- pienryhmissä
- koko luokan yhteinen teos



Huom.!

Kollaasin ei tarvitse olla tietynlainen. Kannusta nuoria toteuttamaan teos juuri niin kuin he itse kokevat parhaaksi.

Ohjeistus:

1. Kerää materiaalia, joka tuntuu sinulle tärkeältä.

Etsi kuvia lehdistä, mainoksista tai piirrä itse. Voit etsiä esimerkiksi kuvia, jotka:

- tuottavat iloa
- inspiroivat
- kuvaavat unelmiasi
- liittyvät tulevaisuuden toiveisiin



2. Voit pohtia

- mitä haluan lisää elämäni?
- mitkä asiat tuovat energiaa ja rauhaa?
- löydätkö näistä ajatuksista kuvia, sanoja tai värejä?

3. Luo kollaasi liimaamalla kuvat pohjalle tai tee digitaalinen versio.

- pohjaksi sopii paksumpi paperi tai kartonki
- digitaalisen version voi tehdä esimerkiksi Canvalla.

4. Voit lisätä kollaasiin:

- värejä
- sanoja tai lyhyitä lauseita
- tarroja tai muita materiaaleja



5. Kuvakollaasien esittely

- Kuvakollaasit voi esitellä luokalle tai rinnakkaisluokille
- Kuvakollaasit voi ripustaa luokan seinälle tai koulun aulaan tms.



6. Lyhyt purku

Keskustelua ryhmissä tai koko porukan kesken



- Millaisia tunteita työskentely herätti?
- Mitkä asiat kollaasissa tukevat omaa hyvinvointiasi?
- Löytyikö kollaasista jotain mikä yllätti sinut?
- Miten näitä asioita voisi olla enemmän arjessa?

Harjoitus 8: Alvar ja Aino Aalto & kulttuurihyvinvointi (30–45 min)

Harjoituksen tavoitteena on tarkastella, miten ympäristö, arkkitehtuuri, kulttuuri voivat tukea ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Oppilaat tutustuvat Paimion parantolaan esimerkkinä hyvinvointiarkkitehtuurista ja pohtivat oman ympäristönsä hyvinvointitekijöitä.

OPS-kytkentä:

L7: Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen. Lisäksi tehtävä tukee L2:n ja L3:n sisältöjä kulttuurisen ymmärryksen ja hyvinvointiin vaikuttavien ympäristötekijöiden osalta.

Tarvikkeet:

- nettiyhteys
- pääsy sivulle: <https://paimiosanatorium.com/fi/parantola/historia/>
- muistiinpanovälineet

Ohjeistus

1. Tutustutaan ensin Paimion parantolan historiaan. Oppilaat lukevat ja selaavat valokuvia ja tekstejä sivulta: <https://paimiosanatorium.com/fi/parantola/historia/>

2. Pyydä heitä kiinnittämään huomiota:

- millaisia terveyttä edistäviä ratkaisuja rakennuksen arkkitehtuurissa on otettu huomioon?
- miten arkkitehtuuri: värit, valo, luonto ja äänet vaikuttavat hyvinvointiin?
- mitä parantolan suunnittelussa on huomioitu potilaiden näkökulmasta?

3. Pohdintakysymykset (oppilaat voivat kirjoittaa vastaukset tai keskustella pienryhmissä)

- Millaisilla ratkaisuilla Paimion parantolassa tuettiin potilaiden hyvinvointia?
- Millaisia ratkaisuja löydät omasta koulustasi, kodistasi tai kotikaupungistasi?
- Miltä jäisi puuttumaan, jos nämä asiat poistettaisiin?
- Millaisessa ympäristössä sinä viihdyt, miksi?



4. Oman ympäristön havainnointi

Oppilaat kirjoittavat muistiinpanoja:

- kolme paikkaa koulussa tai lähiympäristössä, jotka voivat edistää hyvinvointia
- yksi paikka, jota haluaisit muuttaa tai suunnitella sen uudelleen
- yksi parannusehdotus

5. Jakaminen

Halutessaan oppilaat voivat jakaa esiin nousseita ajatuksia pareittain tai pienissä ryhmissä. Lopuksi voitte koota taululle yhteisiä huomioita ja teemoja, joita keskusteluissa nousi esiin.



3.2 Taidevierailu



Tavoite: tavoitteena on vahvistaa oppilaiden kykyä tulkita ja käsitellä taidekokemuksia sekä ilmaista omia tunteitaan ja mielipiteitään rakentavasti. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten taide ja kulttuuri voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan.

Lisäksi:

- tukee tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kun oppilaat sanoittavat kokemuksiaan ja kuuntelevat muiden näkökulmia
- vahvistaa kulttuurista osaamista, kun oppilaat tutustuvat taidelajeihin ja taustoihin
- harjoittaa osallisuutta ja toimijuutta, kun oppilaat huomaavat, että heidän näkemyksensä ja kokemuksensa ovat merkityksellisiä yhteisessä keskustelussa
- taidevierailu liittyy vahvasti hyvinvointia tukeviin ympäristöihin, yhteisöihin kuulumiseen sekä kulttuuriin kokemuksiin, jotka vahvistavat terveyttä

OPS-kytkentä:

harjoitus tukee laaja-alaisen osaamisen alueita:

- L1: Ajattelu ja oppimaan oppiminen
- L2: Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu
- L4: Monilukutaito

Lisäksi harjoitus kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kulttuurista osaamista sekä osallistumisen valmiuksia, jota ovat keskeisiä terveystiedon tavoitteita.

Kesto: noin 15-45 minuuttia etkoihin + vierailu + 15-45 minuuttia purkuun

Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, nettiyhteys, pääsy taidetoimijan nettisivulle

Tehtävä pohjautuu Taidetestaajien kehittämään toimintamalliin, jossa taidekokemusta käsitellään ennakko- ja jälkitehtävien avulla.

Tässä tehtävässä voit hyödyntää koulun arkeen sisältyviä taide- ja kulttuurisisältöjä, kuten konsertteja tai museovierailuja.



Harjoitus 1: Etkot – valmistautuminen taidevierailuun (15–45 min)

1. Tutustukaa yhdessä tulevaan taide-elämykseen

- Selvittäkää mistä näyttely, esitys tai konsertti kertoo.
- Kuka on taiteilija (käsikirjoittaja, ohjaaja, säveltäjä, kuvataiteilija) teosten takana.
- Pohtikaa yhdessä millaisia teemoja teos saattaa käsitellä. Voisiko teos tarjota näkökulmia esimerkiksi mielenterveyteen, tunteisiin, ihmissuhteisiin tai hyvinvointiin?

2. Vieraile taidetoimijan nettisivulla

- Tutustukaa taide-elämykseen: esittelyteksteihin, trailereihin, haastatteluihin, kuviin.

3. Tutustukaa & keskustelkaa taidevierailun etiketistä

Esimerkiksi Taidetestaajat-etiketti tarjoaa selkeitä ohjeita:

<https://taidetestaajat.fi/julkaisut> (Taidetestaajat, 2026)



1. Voitte keskustella tai kirjoittaa ylös muistiinpanoja:

- Mitä odotat näkeväsi ja kokevasi?
- Kiinnostaako tai mietityttääkö jokin asia erityisesti?

Harjoitus 2: Taide-elämyksen arvio & purku (30–45 min)

Oppilaita on hyvä muistuttaa hyvän tavan periaatteista ennen palautteen antamista. Arvio saa olla rehellinen ja omaääninen, mutta sen tulee olla asiallinen, kunnioittava ja rakentava. Kritiikki kohdistuu teokseen, ei tekijöihin.

Keskustelkaa taidevierailusta yhdessä tai pienissä ryhmissä:

- Millainen kokemus oli?
- Miten teos vaikutti sinuun?
- Mitä jäi mieleen?
- Heräsikö ajatuksia tai kysymyksiä?
- Jäikö jokin vaivaamaan?



Kirjoitustehtävä: mielipidekirjoitus tai arvio

Oppilaat voivat kirjoittaa mielipidekirjoituksen tai arvion koetusta taide-elämyksestä. Tehtävän rakenteeseen on otettu mallia Seinäjoen kaupunginteatterin oppimateriaalista (Jokelin, 2025).

Mitä kertoa kirjoituksessa?

- esittele teos ja sen tekijät (tietoa voi hakea taidetoimijan nettisivuilta)
- kerro oma kokemuksesi: millaisia tunteita teos herätti ja miksi
- voit esimerkiksi kuvailla puvustusta, lavastusta, musiikkia, valoja, henkilöhahmoja, tarinaa jne.
- kuvaile niin, että lukija ymmärtää mistä on kyse, vaikka ei itse olisi nähnyt teosta

Halutessasi – vaikuta!

- Lähetä arvio tekijöille tai esimerkiksi paikallislehteen
- Nuorten mielipide on tärkeä! Taidetoimijat kuulevat nuorten näkemyksiä aivan liian harvoin.

Palautteesi voi oikeasti vaikuttaa:

- se voi rohkaista taiteilijoita
- se voi avata keskustelua siitä, millaista taidetta nuoret toivovat

- se voi lisätä nuorten äänen nähdyksi ja kuulluksi tulemista lehdissä ja kulttuuritoiminnassa
- nuorilla on oikeus osallistua ja vaikuttaa

Nuorilla on ainutlaatuinen näkökulma, jota aikuiset eivät aina näe ja juuri siksi se on arvokas.

Soveltaminen eri vuosiluokille

7. luokka – kevyempi versio

- Kirjoita 3-5 virkettä kokemuksesta tai mieleen tulevia sanoja
- Kerro: mitä koit, mistä pidit tai et pitänyt ja miksi.

8. luokka – perustason arvio

- Kirjoita ½ sivun pituinen arvio tai mielipideteksti.
- Tavoite: kuvaile kokemusta, millaisia tunteita taide-elämys herätti ja perustele mielipiteet 1-2 esimerkillä.

9. luokka – syventävä versio

- kirjoita 1 sivun mielipidekirjoitus
- Perustele näkemyksiä, käytä esimerkkejä ja pohdi teoksen teemoja.

Mikäli tehtävä toteutetaan arvioitavana kirjoitustehtävänä, arviointi voi perustua seuraaviin kriteereihin.

- Kyky kuvata taide-elämystä ja omaa kokemusta
- Mielipiteen perusteleminen
- Tekstin rakenne ja selkeys
- Kohderyhmän huomioiminen kirjoituksessa
- Lähteiden käyttö (taidetoimijan sivut)

3.3 Yhteisötaideteos (laajempi projekti/hyvinvointipäivä)

Tavoite

Yhteisötaideteoksen tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja kokemusta siitä, että jokaisen panos on tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta.

Tarvikkeet: nettiyhteys, pääsy teossivustolle esim. Aikamatka 20360 sekä halutut lisämateriaalit.

Toteutustapoja

- koko luokan yhteinen teos
- rinnakkaisluokkien yhteinen projekti
- hyvinvointipäivän tai teemapäivän ohjelma

Yhteisötaideteos sopii hyvin monialaiseen yhteistyöhön. Mukana voivat olla:

- kuvataiteen opettaja (sommittelu, materiaalien valinta)
- käsityön opettaja (materiaalit, rakenteet)
- terveystiedon opettaja (hyvinvointiteemojen käsittely, reflektio)
- koulun draama- tai musiikkikasvatus (avauksen toteutus, äänimaailma)

Monialainen toteutus mahdollistaa oppilaille kokemuksen siitä, että omalla luovuudella voidaan rakentaa hyvinvointia yhteisöön sekä vaikuttaa koulun ilmapiiriin. Suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

Lue koko ohjeistus ja materiaalivinkit ennen aloittamista.

Ohjeistus

Yhteisötaideteos voi olla jatkumoa kollaasityöskentelylle, jolloin oppilaiden tekemät kollaasit, niiden teemat tai visuaaliset elementit toimivat lähtökohtana suuremmalle teokselle.

Teos voi olla myös itsenäinen taideteos, jonka teemaja toteutustapa sovitaan yhdessä. Kollaasityöskentelystä voi halutessaan ottaa mallia.

1.Sopikaa yhdessä teoksen teema.

2.Kootkaa materiaaleja.

Voitte hyödyntää oppilaiden tekemiä kollaaseja, niiden osia tai niistä nousevia avainsanoja. Materiaalien ei tarvitse olla uusia: myös aiemmin kuvataiteen tai käsityön tunneilla tehdyt työt (piirustukset, maalaukset, tekstiilityöt) voivat toimia osana teosta. Näin oppilaat näkevät, että taidetta voi kierrättää ja rakentaa uudelleen – ja että heidän aiemmilla töillään on arvoa ja käyttöä.

Materiaaleiksi sopivat myös esimerkiksi:

- rikkinäiset korut
- napit
- paljetit
- langanpätkät, nauhat jne.



1.Rakentakaa teos yhdessä.

- Opettaja voi jakaa rooleja tai oppilaat voivat organisoida itse.
- Teosta voi rakentaa lattialle, seinälle, isolle pohjakankaalle tai taustapaperille.

2.Valitkaa teokselle paikka ja esitystapa

- Teos voidaan: ripustaa koulun aulaan tai lähikirjastoon tms.
- esitellä luokalle tai rinnakkaisluokille
- avata yleisölle
- täydentää esimerkiksi runoilla, sanoilla, musiikilla tai valoilla

3. Muistakaa: suunnitelma on hyvä olla, mutta luovaan prosessiin kuuluu, että se elää teoksen aikana.

4. Avajaiset: Kun teos on valmis, järjestäkää avajaiset ja juhlistakaa prosessia. Avajaisissa tärkeintä on pysähtyä huomaamaan se, mitä on tehty yhdessä. Muistakaa viestiä asiasta myös luokkien ja koulun ulkopuolelle.

Inspiraatiota toteutetusta yhteisötaideteoksesta

Esimerkiksi Turun Runosmäessä toteutettiin yhteisötaideteos Aikamatka 20360, johon osallistui lähes 300 tekijää. Lisätietoa: <https://www.turku.fi/aikamatka-20360> (Turun kaupunki, ei pvm.).

Materiaalivinkki opettajalle

Voitte ennen yhteisötaideteoksen suunnittelua tutustua Ylen artikkeliin, jossa tarkastellaan Hanna Vihriälän taideteosta, jossa on käytetty materiaalina irtokarkkeja. Materiaalin valintaan liittyy myös tunteita. <https://yle.fi/a/74-20189336> (Rinta-Tassi, 2024)

Artikkeli voi auttaa hahmottamaan, millaisia eri materiaaleja teoksissa voi käyttää. Materiaalivalinnoissa voi myös pohtia, voisivatko ne liittyä terveystiedon teemoihin, kuten hyvinvointiin, aistikokemuksiin ja arjen valintoihin.

Materiaaleiksi voi valita esimerkiksi:

kierrätysmateriaaleja, luonnonmateriaaleja tai teeman mukaisia elementtejä (esim. kuivattuja hedelmiä, vitamiineihin liittyviä värejä tai muita hyvinvointia symboloivia materiaaleja).



4 VINKKEJÄ OPETTAJALLE

Taidelähtöisessä työskentelyssä prosessi on keskeisempi kuin valmis teos. Vaikka valmiilla työllä on oma arvonsa, tärkeintä on oppilaiden kokemus, oivallukset ja yhdessä tekeminen. Oppilaita ei tarvitse ohjata kohti tiettyä lopputulosta, vaan heille kannattaa antaa tilaa tehdä omia valintojaan, kokeilla ja löytää omannäköisiä ratkaisuja.

Tärkeää on, että oppilaat voivat:

- vaikuttaa tehtävän sisältöön ja ilmaisutapoihin
- tuoda esiin omia näkökulmiaan
- kokea, että heidän ideansa ja panoksensa ovat merkityksellisiä

Kannustava ilmapiiri ja positiivinen palaute tukevat osallisuutta ja luovaa oppimista.



Osallistumista madaltavat vinkit

Kaikille luovaan työskentelyyn heittäytyminen ei ole helppoa. Osallistumisen kynnystä voidaan madaltaa pienillä tavoilla, jotka purkavat jännitystä ja tekevät työskentelystä turvallista ja mukavaa.

Voitte kokeilla esimerkiksi:

- piirtämistä silmät kiinni, jolloin huomio siirtyy valmiista tuotoksesta itse tekemisen kokemukseen
- kirjoittamista ei-hallitsevalla kädellä, vähentää kontrollin tarvetta
- kuvien valitsemista silmät kiinni (kuvat selkäpuoli ylöspäin)
- ympäristön vaihtamista (esimerkiksi työskentely lattialla, käytävässä tai ulkona voi helpottaa heittäytymistä)
- materiaalien rajoittamista (esimerkiksi vain yksi väri tai vain repiminen/leikkaaminen), jolloin aloittaminen helpottuu

Näiden vinkkien tarkoituksena on rohkaista oppilaita kokeilemaan, heittäytymään ja löytämään oma tapansa tehdä.

LÄHTEET

Fancourt, D., & Finn, S. (with World Health Organization & Health Evidence Network). (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe.

Harmaja, S. (1932). Sairas I. Teoksessa Huhtikuu: runoja. WSOY.

Kuitu, P., & Mäkinen, M. (2024). Runovallankumous: Sanataideaineisto opettajille ja kasvattajille runouteen, lukuiloon ja kielellä leikkimiseen. Kulttuurikeskus PiiPoo. <https://www.kulttuuripiipoo.fi/sanataideaineisto-opettajille/>

Laitinen, L. (2017). Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (Toim.), Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen (s. 31–45). ArtsEqual / Taideyliopisto. <https://taju.uniarts.fi/handle/11111/2436>

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. ePerusteet. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/478973>


Paimio Sanatorium. (ei pvm.). Historia – Paimion parantola. <https://paimiosanatorium.com/fi/parantola/historia/>

Rinta-Tassi, M. (2024). Hanna Vihriälän veistoksessa on 400 kiloa irtokarkkeja. Yle. <https://yle.fi/a/74-20189336>

Jokelin, J. (2025). Oppimateriaali: Niskavuoren Heta. Seinäjoen kaupunginteatteri. Haettu: 1.4.2026 osoitteesta: <https://seinajoenkaupunginteatteri.fi/oppimateriaali-niskavuoren-heta/>

Taidetestaajat. (2026). Taidetestaajat-etiketti. <https://taidetestaajat.fi/julkaisut>

Taikusydän. (2018, 7. syyskuuta). Mitä kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan? [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ozHinZx5Dzc>



Turun kaupunki. (ei pvm.). Aikamatka 20360. <https://www.turku.fi/aikamatka-20360>

Tynan, A. (2021, 25. helmikuuta). Sairaus on kaunis: Saima Harmajan runoja sairaudesta. Soihtu, Turun yliopisto. <https://sites.utu.fi/soihtu/sairaus-on-kaunis-saima-harmajan-runoja-sairaudesta>. <https://sites.utu.fi/soihtu/sairaus-on-kaunis-saima-harmajan-runoja-sairaudesta/>