

# HUMAK<sup>®</sup>

## Enhancing

## Education

## Step by Step

A bilingual  
Mini-Guide  
to Activity-based  
methods for Educators



**Milla Lähdeniemi & Miia Riihimäki (eds.)**

# Enhancing Education Step by Step

A bilingual Mini-Guide  
to Activity-based methods for Educators

Milla Lähdeniemi & Miia Riihimäki (eds.)

ISBN 978-952-456-458-8 (printed)

ISSN 2343-0664 (printed)

ISSN 2343-0672 (online)

Humak University of Applied Sciences Publications, 174

© Humak University of Applied Sciences, 2024, Helsinki

Layout: Emilia Reponen



This publication is licensed with [Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International-licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/),  
excluding the images in the publication.

**HUMAK<sup>®</sup>**

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ  
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET

## Content

Miia Riihimäki <b>Activity-based methods</b> .....	7
Miia Riihimäki <b>Kaksi piiriä / Two circles</b> .....	8
Dmitrii Kuchinskii <b>Solmuleikki / Knot your Best Workaround</b> .....	10
Dmitrii Kuchinskii <b>Kyllä! Ja... / Yes! And...</b> .....	12
Eeva Pekanheimo <b>Mielenosoitus / Demonstration</b> .....	14
Miia Riihimäki <b>Luontotaide reflektiomenetelmänä / Nature art as a reflective method</b> .....	16
Eeva Pekanheimo <b>Kahvia ja partitiiveja / Coffee and partitives</b> .....	20
Salla Kukko <b>Kävelyharjoitus / Walking exercise</b> .....	22
Salla Kukko <b>Maalataan yhdessä kestävä maailma! / Let's paint a sustainable world – together</b> .....	24
Svitlana Syrotiuk <b>Musikaaliset tuolit / Musical chairs</b> .....	26
Svitlana Syrotiuk <b>Meren aallot / The Sea Waves Game</b> .....	28
<b>How it felt to study with activity-based methods?</b> .....	30

## **Building a sustainable world through community education**

**B**uilding a sustainable world through community education (1.9.2022–29.2.2024) is a project in which will developed a new functional bilingual study module (LEARN – Supporting communities through experiential learning (25 ETCS) consisting of parts from the community education and adventure education degrees at Humak University of Applied Sciences. Project is funded by The Ministry of Education and Culture, Finland.

The first edition of the LEARN study module took place in 2023, specifically designed for Ukrainian professionals in the fields of education and social work. Study module used a bilingual approach (FIN-ENG), wherein the fundamentals of the Finnish language were initially covered in the Finnish 1 course. Subsequently, the language was further learned through various other methods.

LEARN study module has plenty of goals, but one of the main goals has been to strengthen the students' knowledge and skills of in the use of experiential and activity-based methods as part of the promotion of resilience and community growth.

Enjoy our bilingual mini-guide, and feel free to integrate tools confidently into your own work!

### **Milla Lähdeniemi**

*Project manager*

*Humak University of Applied Sciences*

## **Yhteisöllisellä pedagogiikalla**

## **kohti kestäväää maailmaa**

**Y**hteisöllisellä pedagogiikalla kohti kestäväää maailmaa –hankkeessa (1.9.2022–29.2.2024) kehitettiin uusi toiminnallinen kaksikielinen Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiikan ja seikkailukasvatuksen tutkinnon osista koostuva opintokokonaisuus (LEARN – Yhteisöjen tukeminen kokemuksellisen oppimisen kautta, 25 op). Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomi.

LEARN-opintomoduulin ensimmäinen toteutus tapahtui vuonna 2023 ja se oli suunniteltu erityisesti ukrainalaisille kasvatusta ja sosiaalialan osaajille. Opintomoduulissa käytettiin kaksikielistä lähestymistapaa (FIN-ENG), jossa suomen kielen perusteet opiskeltiin aluksi Finnish 1 -kursilla. Tämän jälkeen kieltä opittiin myös muiden menetelmien avulla.

LEARN-opintokokonaisuudella on monia tavoitteita, mutta yksi keskeisistä on vahvistaa opiskelijoiden tietoja ja taitoja kokemuksellisten ja toiminnallisten menetelmien käytössä osana resilienssin ja yhteisön kasvun edistämistä.

Nauti kaksikielisestä minioppaastamme ja käytä rohkeasti työkaluja omassa työssäsi!

### **Milla Lähdeniemi**

*Projektipäällikkö*

*Humanistinen ammattikorkeakoulu*

**Menetelmät**

**Methods**



## Activity-based learning methods

The possibilities of functional methods are vast, from deepening learning to having fun with a group! They can be used to illustrate learning, learn by doing, build discussion, stimulate creativity and create a safe group atmosphere. They enable holistic learning and give different learners the opportunity to shine with their own strengths.

In action-based methods, the group is active and not just a recipient of information. It uses experiential learning that takes into account the learner's knowledge, skills, emotions and physical involvement.

### **When choosing methods, it is important to consider:**

- What is the aim of the method, so that the activity is not just for the sake of it?
- How safe is the group and what kind of activities are they ready for?
- How does the method of the activity relate to what is being taught and how do you reflect on this with the learners?

## Toiminnalliset menetelmät

### oppimisen mahdollistajana

Toiminnalliset menetelmien mahdollisuudet ovat laajoja. Ne tarjoavat keinoja aina oppimisen syventämisestä ryhmän kanssa hauskan pitämiseen! Näiden menetelmien avulla voidaan havainnollistaa opittavia asioita, oppia tekemällä, rakentaa keskusteluja, herättää luovuutta ja luoda turvallista ryhmähenkeä. Ne mahdollistavat kokonaisvaltaisen oppimisen ja tarjoavat erilaisille oppijoille tilaisuuden loistaa omilla vahvuuksillaan.

Toiminnallisissa menetelmissä ryhmä toimii aktiivisesti eikä ole vain tiedon vastaanottaja. Toiminnallisessa oppimisessa hyödynnetään kokemuksellista oppimista, jossa huomioidaan oppijan tiedot, taidot, tunteet ja kehollinen osallistuminen.

### **Kun valitaan toiminnallisia menetelmiä, on tärkeää pohtia:**

- Mihin tavoitteeseen tietyt menetelmät vastaavat, jottei toimintaa järjestetä vain toiminnan vuoksi?
- Kuinka turvallinen ryhmä on ja millaisiin toimintoihin ryhmä on valmis?
- Miten toiminnallisen menetelmä liittyy opittaviin asioihin ja kuinka reflektoitte sitä oppijoiden kanssa?

Kirjoittaja: Miia Riihimäki

## Kaksi piiriä

**Kesto:** 10 - 20 minuuttia

**Paikka:** Sisällä tai ulkona

**Välineet:** Ei välineitä

**Kohderyhmä:** +10 vuotta

**Monelleko?:** 10 - 30 osallistujaa

**Tavoite:** Lämmittely, tutustuminen, ryhmäytyminen. Tavoitteena on, että jokainen olisi kohdannut mahdollisimman monta ihmistä uudesta ryhmästä ja jakanut jotakin itsestään.

## Menetelmä

Jaetaan ryhmä kahteen osaan. Toinen puolikas ryhmästä asettuu piiriin, katse ulospäin piiristä. Toinen puolikas ryhmästä asettuu piiriin, katse piirin sisälle. Näin kaksi piiriä on asettunut vastakkain, ja jokainen ryhmäläinen löytää itselleen parin.

Anna ohjeeksi jakaa jotakin esimerkiksi omasta aamustaan parille käyttämällä vain käsiä. Anna kummallekin parille yhteensä aikaa noin minuutti, puoli minuuttia per henkilö.

Pyydä sisäpiirissä olevia henkilöitä astumaan yksi askel vasemmalle, jolloin pari vaihtuu. Pyydä nyt uusia pareja jakamaan jotakin aamustaan käyttämällä vain pienen pieniä käsieleitä.

Pyydä sisäpiirissä olevia henkilöitä astumaan yksi askel vasemmalle, jolloin pari vaihtuu. Pyydä nyt uusia pareja jakamaan jotakin aamustaan käyttämällä mahdollisimman suuria kehollisia eleitä.

Jatka toimintaa keksien erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa.

## Soveltaminen

Mieti erilaisia kysymyksiä, jotka sopivat juuri sinun ryhmällesi. Voit pitää saman kysymyksen useamman parin kohdalla tai vaihtaa jokaisen parin kohdalla. Voit keksiä useita eri tapoja ilmaista vastauksia näihin kysymyksiin. Tärkeintä on lähteä ensin pienestä liikkeelle, esimerkiksi ilman sanoja ja hiljalleen puhua uusille tuttavuuksille.



Author: Miia Riihimäki

## Two circles

**Duration:** 10 - 20 minutes

**Place:** Indoors or outdoors

**Equipment:** Nothing

**Target group:** Over 10 years old

**How many?:** 10 - 30 participant

**Goal:** A warm-up, an introductory, a teambuilding. The aim is for everyone to have met as many people from the new group as possible and share something about themselves.

### Implementation

Split the group in two. One half of the group settles into the circle, facing outwards from the circle. The other half of the group settles into the circle, looking inside the circle. In this way, the two circles are set against each other, and each member of the group finds a partner.

Instruct them to share something from their own morning, for example, to a partner using only their hands. Give each pair a total time of about a minute, half a minute per person.

Ask the insiders to take one step to the left, and the pair will change. Now ask the new pairs to share some of their morning using only tiny hand gestures.

Ask the insiders to take one step to the left and the pair will change. Now ask the new pairs to share some of their morning using the largest possible hand gestures.

Continue the activity by focusing on different ways to interact

### Modifications

Think of different questions that are right for your group. You can keep the same question for several pairs or change for each pair. You can think of several different ways to express the answers to these questions. The most important thing is to start small, for example, without words, and gradually speak to new people.

Kirjoittaja: Dmitrii Kuchinskii

## Solmuleikki

**Kesto:** 15 – 30 minuuttia

**Paikka:** Ulkona, vähintään yksi pylväs tai puu lähellä

**Välineet:** Yksi pitkä köysi (min 15 m), yksi pala teippiä

**Kohderyhmä:** +10 vuotta

**Monelleko?:** 5 – 20 osallistujaa

**Tavoite:** Ryhmäytysharjoite, jossa keskitytään ongelmanratkaisuun ja viestintään.

## Menetelmä

Kiinnitä köyden toinen pää puuhun/tolppaan.

Kiinnitä teipin pala köyteen, noin 5 metrin päähän kiinnityspisteestä puuhun / tolppaan.

Pyydä ryhmän jäseniä nostamaan köysi molemmilla käsillä ylös missä tahansa teipin ja köyden pään välillä. Osallistujien tulee pitää kummatkin kädet kiinni köydessä koko köysitoiminnan ajan.

Ryhmälle annetaan tehtävä tehdä solmu köyteen teipin ja kiinnityspisteen välille.

Kun ryhmä onnistuu tekemään solmun, solmu puretaan ja ryhmää pyydetään valitsemaan yksi henkilö ryhmästä, joka näkee ja muut sulkevat silmät.

Harjoite toistetaan siten, että näkevä henkilö antaa ohjeita muulle ryhmälle. Kun se onnistuu, ryhmän on toistettava harjoitus silmät kiinni.

## Soveltaminen

Toimintaa voidaan muuttaa suurempia (yli 20 hengen) ryhmiä varten lisäämällä ylimääräinen köysi ja jakamalla ryhmä kahtia.

Author: Dmitrii Kuchinskii

## Knot Your Best Workaround

**Duration:** 15 to 30 minutes

**Place:** Outdoor, with at least one pole/tree in sight

**Equipment:** One long rope (min. 15m), one piece of tape

**Target group:** 10 years upwards

**How many?:** 5 – 20 participants

**Goal:** Team building activity with a focus on problem solving & communication.

### Implementation

Secure one end the rope to the tree/pole.

Place a piece of tape on each rope ~5m away from the secure point.

Have the team members pick up the rope with both hands anywhere from the tape to the end of the rope; their hands are now glued to the rope and must remain there for the duration of the rope activity.

The team now gets to tie a knot in the rope between the tape and the secure point.

If and after succeeding, the team has to repeat the exercise with their eyes closed — except for one person (chosen by the group).

Rope activity has a pre-determined time limit and might be concluded with the feedback session.

### Modifications

The activity can be modified for the bigger (more than 20 people) groups by adding an extra rope and splitting the group in two.

Kirjoittaja: Dmitrii Kuchinskii

## Kyllä! Ja...

**Kesto:** 15 - 20 minuuttia

**Paikka:** Ulkona tai sisällä

**Välineet:** Ei välineitä

**Kohderyhmä:** +10 vuotta

**Monelleko?:** 10 - 15 osallistujaa

**Tavoite:** Vuorovaikutuksen harjoittelu, jossa keskitytään viestintään ja yhteistyön voimaan.

## Menetelmä

Jaa ryhmä 4 - 6 hengen ryhmiin.

Harjoitus yksi: jokainen jakaa idean toiminnan suunnittelusta (joko ryhmän keksimä tai ohjaajan ehdottama) vastaamalla edelliseen ehdotukseen **”Ei, on tehtävä...”** ja ehdottamalla aina vaihtoehtoisia ratkaisua.

Harjoitus kaksi: jokainen jakaa idean toiminnan suunnittelemiseksi (mieluiten joka kerta uuden idean) vastaamalla **”Kyllä, mutta...”** ja esittämällä vastalause edelliseen ehdotukseen.

Harjoitus kolme: jokainen jakaa idean toiminnan suunnittelua varten vastaamalla **”Kyllä, ja...”** ja rakentamalla ryhmän jäsenten ehdottamien edellisten ideoiden pohjalta.

## Soveltaminen

Toimintaa voidaan muokata korostamaan ”Kyllä, ja...” -osuutta tuomalla esiin haasteet ”Ei” ja ”Kyllä, mutta...” yleisissä lähestymistavoissa tiimiviestinnässä ja ehdottamalla sitten harjoitusta, jossa korostetaan pelkästään ”Kyllä, ja...” vastauksia vaihtelun vuoksi.

Author: Dmitrii Kuchinskii

## Yes! And...

**Duration:** 15 to 20 minutes

**Place:** Outdoor or indoor

**Equipment:** None required

**Target group:** 10 years upwards

**How many?:** 10 – 15 participants

**Goal:** Interaction activity with a focus on communication and the power of cooperation.

## Implementation

Have a group of 4 to 6 people or split the bigger group into smaller groups of same size.

Exercise one: Everyone shares an idea for planning an activity (either made up by the group or suggested by the instructor) by replying with **“No, what needs to be done is...”** to the previous proposition, always suggesting an alternative solution.

Exercise two: Everyone shares an idea for planning an activity (preferably a new one each time) by replying with **“Yes, but...”** and presenting the objection to the previous suggestion.

Exercise three: Everyone shares an idea for planning an activity by replying with **“Yes, and...”** and building upon the previous ideas suggested by the team members: make sure the team has enough time to make an exhaustive list of the ideas for that last part.

## Modifications

The activity can be modified to emphasize the “Yes! And...” part by introducing the challenges of the “No” and “Yes, but...” prevalent approaches in team communication, and then suggesting an exercise in “Yes, and...” replies exclusively for a change.

## Mielenosoitus

**Kesto:** 30–45 minuuttia

**Paikka:** Luokassa, ulkona, missä vain

**Välineet:** Tusseja ja paperia/pahvia

**Kohderyhmä:** Lapset 10v+, nuoret ja aikuiset

**Monelleko?:** Minimi 10 osallistujaa

**Tavoite:** Innovointi, ryhmäytys, jonkin asian (esim. kiusaaminen) ääreen pysähtyminen ja hyvänä lisänä kielen oppiminen, jos mielenosoitus toteutetaan vieraalla kielellä. Hauskan pitäminen on aina hyvä lisätavoite!

## Menetelmä

Riippuen tavoitteesta (ks. yllä), valitkaa aihe. Aihe voi olla vaikkapa ”Ryhmäytyminen ja ryhmän turvallisuus” tai ”Työpaikan kahvitunnin käytännöt”.

Voidaan toimia yhteisen mielenosoituksen eteen joko yksilöinä, pareittain, pienryhmissä tai yhtenä isona porukkana.

Menetelmän asteittainen eteneminen:

1. Tehkää banderolleja – kirjoittakaa niihin mielenosoituksen iskulauseita
2. Kehittäkää iskulauseisiin rytmi / huuto jne.
3. Järjestäkää yhteinen mielenosoitus vaikkapa luokkahuoneessa.

Mikäli mielenosoitus tehdään kielenoppimistarkoituksessa, tukisanalista ja banderollien kielentarkistus voi olla tarpeen.

## Demonstration

**Duration:** 30-45 minutes

**Place:** In the classroom, school yard, wherever

**Equipment:** Pens and paper/cardboard

**Target group:** For older children (10 years upwards), young people and adults

**How many?:** Minimum 10 person

**Goal:** Innovation, team building, reflecting on a certain matter (for example bullying). Learning a foreign language may be a secondary goal. Having fun is always a good additional goal!

## Implementation

Depending on the goal (see above), choose a topic. The topic may be for example “Team building and a safe group” or “Workplace coffee break policy”.

It is possible to work towards the common demonstration either individually, in pairs, small groups or even as one larger team.

Proceedings:

1. Make banderols with demonstration slogans
2. Come up with a rhythm or even melody for the slogan
3. Organize a demonstration for example in the classroom

## Modifications

If the additional target of second language learning is integrated in the activity, a list of words might be necessary, as well as language review.

Kirjoittaja: Miia Riihimäki

## Luontotaide reflektiomenetelmä

**Kesto:** 20 minuuttia – 1,5 tuntia

**Paikka:** Ulkotila luonnossa

**Välineet:** Vuodenajan mukaan löytyvät luonnonmateriaalit

**Kohderyhmä:** Yli 3-vuotiaista aina ikääntyneisiin saakka

**Monelleko?:** 1 – 30 osallistujaa

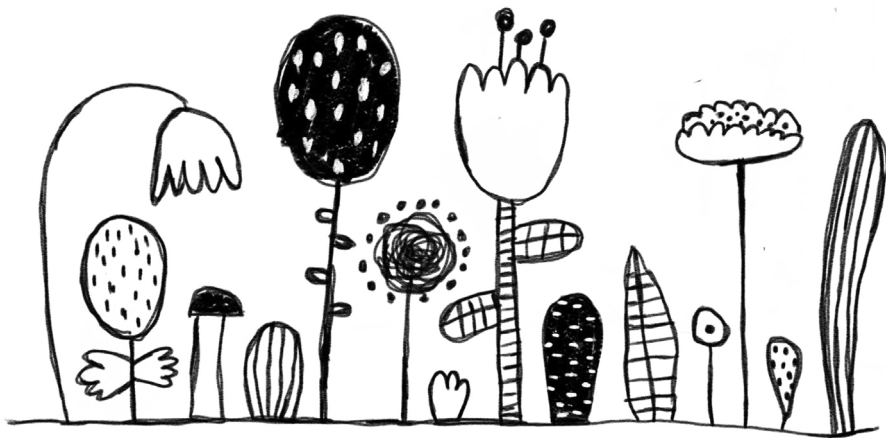
**Tavoite:** Reflektoida aiemmin opittua, palauttaa mieleen ajatuksia, tunteita ja kokemuksia, joita toiminta on herättänyt. Toiminta edistää luovaa ajattelua, rauhoittumista reflektoinnin ääreen, syventämään tehtyjä havaintoja ja rikastaa reflektiokeskustelua.

### Menetelmä

#### Valmistelut:

Valitse rauhallinen luontoympäristö. Osoita alue, jolta osallistujat voivat kerätä materiaalia luontotaide-teokseensa. Korosta jokaisenoikeuksia ja luonnon kunnioittamista.

Anna ohjeet tehdä luontotaideteos luontoon: se voi olla missä tasossa, kuinka pieni tai iso tahansa. Kehota osallistujia luomaan taidekappaleita käyttäen saatavilla olevia luonnonmateriaaleja.





Osoita kysymys, jota haluat osallistujien pohtivan luontotaiteensa kautta, kuten: **tänään opin..., minulle oli merkityksellisintä..., haluaisin oppia lisää..., kiitos siitä, että..., minusta tuntui siltä, että...**

Anna osallistujille valitsemasi aikamääre, kauanko he voivat työskennellä taiteensa äärellä.

Kun teos on valmis tai aikaraja saavutettu, lähtekää ryhmänä kävelylle katsomaan taideteoksia.

Jokaisen taideteoksen kohdalla, taideteoksen tehnyt osallistuja voi kertoa refleктоimastaan niin paljon kuin on hänelle sopivaa. Jos ryhmä on toisilleen tuttu, voivat ryhmäläiset esittää jatkokysymyksiä ja ryhmän ohjaaja kommentoida nousseita ajatuksia.

Kiitä lopuksi kaikkia jakamisesta ja osallistumisesta.

Purkaka teemänne luontotaideteokset takaisin luontoon.

## Soveltaminen

Jos harjoitus toteutetaan pienille lapsille, valitse kysymyksiä, joihin on helppo vastata, esim. pyydä tekemään emoji luonnonmateriaaleista, joka kuvastaa iloa, naurua tms. Voit kysyä, että minkävärinen ilo on ja valitsemaan esimerkiksi syksyn lehdistä tämän värin.

Jos harjoitus toteutetaan isolle ryhmälle, pyydä ryhmäläisiä jakamaan tuotoksensa pienryhmissä. Koko ryhmän purkaminen yli 10-15 hengen ryhmissä vie paljon aikaa.

Tuotosta ei tarvitse purkaa sanoin, taideteoksia voi vain katsoa yhdessä.

Harjoituksen voi tehdä myös pareittain ja pienryhmissä.

Huomioi jokaisenoikeudet ja älä käytä eläviä kasveja toteutukseen.

Author: Miia Riihimäki

## Nature art as a reflective method

**Duration:** 20 minutes – 1,5 hours

**Place:** Outdoors in nature

**Equipment:** Seasonal nature material

**Target group:** From over 3 years old up to the elderly

**How many?:** 1 – 30 participants

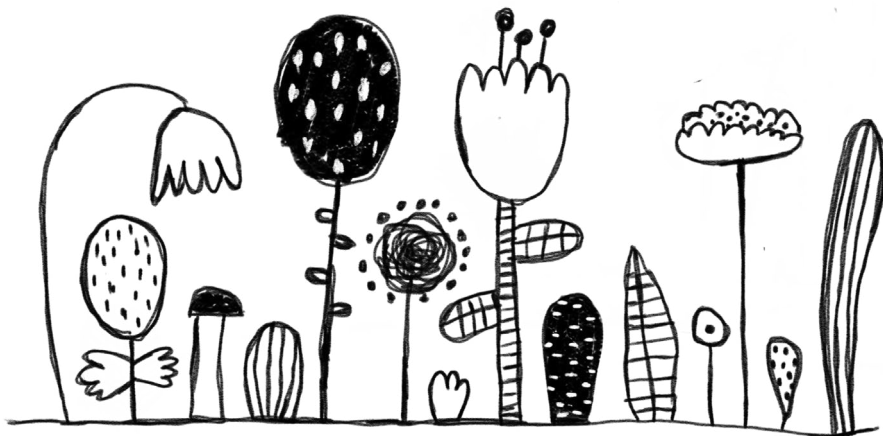
**Goal:** To reflect on what has been learned, to recall the thoughts, feelings and experiences that the activity has evoked. The activity promotes creative thinking, a calming opportunity for reflection, a deepening of the observations made and an enriching reflective discussion.

## Implementation

### Preparations:

choose a peaceful natural environment. Indicate an area where participants can collect material for their nature artwork. Emphasize everyone's rights and respect for nature.

Give instructions to create a nature artwork in nature: it can be at any level, however small or large. Invite participants to create art pieces using available natural materials.



Address a question you want participants to reflect on through their nature art, such as: ***today I learned..., it was most meaningful to me..., I would like to learn more..., thank you for..., I felt like...***

Give participants a time frame of your choosing for how long they can work on their art.

When the work is finished or the time limit has been reached, go for a walk as a group to look at the artwork.

For each artwork, the participant who made the artwork can share as much of their reflection as they feel appropriate. If the group is familiar with each other, the group members can ask follow-up questions and the group leader can comment on the ideas that emerge.

Finally, thank everyone for sharing and participating.

Unload the nature artworks you have made back into nature.

## Modifications

If the exercise is for young children, choose questions that are easy to answer, for example, ask them to make an emoji from natural materials to represent joy, laughter, etc. You could ask them what colour joy is and choose a colour from autumn leaves, for example.

If the exercise is for a large group, ask the group members to share their output in small groups. It takes a lot of time to break down the whole group in groups of more than 10-15 people

There is no need to verbalize the output, you can just look at the artwork together

The exercise can also be done in pairs and small groups

Please respect everyone's rights and do not use live plants for the realization.

## Kahvia ja partitiiveja

**Kesto:** 2 x 45 minuuttia

**Paikka:** Sisällä tai ulkona tai osittain kumpaakin

**Välineet:** Opetusmateriaaleja suomen kielen nominatiivin ja partitiivin läpikäyntiin. Tietokone+tykki tai taulu+kynä. Tarjottavaa ja ruokailuvälineitä.

**Kohderyhmä:** Kaiken ikäiset, suomen alkeita opettelevat

**Monelleko?:** 4 – 20 osallistujaa

**Tavoite:** Nominatiivin ja partitiivin opettelu, uskallusta ja vuorovaikutusta kielen oppimiseen, suomalaiset ruoat ja kahvikulttuuri, hauskanpito kieltenopetuksen lomassa.

## Menetelmä

Tarjolla esim. kahvia, teetä, hedelmiä, voileipäaineita ja/tai herkkuja – ei saa ottaa ennen kuin teoria on käyty läpi.

Käydään läpi tarjolla olevien asioiden nimiä suomen kielellä – sekä nominatiivi että partitiivi – sekä ruokapöydässä tarvittavia perusfraaseja (*Tämä osuus on voinut olla myös kotitehtävänä, jolloin aktiviteetti on mahdollista tehdä kokonaan ulkona*).

Ryhmän tasosta riippuen fraasit ja sanat (mahd. eri muodoissaan) voivat olla näkyvillä tai sitten eivät.

### Ohjeet ruokailuun:

- Puhua saa ainoastaan suomea
- Mitään (edes lautasta tai serviettiä) ei saa ottaa itse, vaan kaikkea tulee pyytää. Esim. ”Saisinko haarukan”
- Kaikkeen vastataan kohteliaasta (Kiitos, ole hyvä jne.)

Sanat, niiden eri muodot ja fraasit voidaan pitää apuna esillä koko ajan. Vaihtoehtoisesti voi vaatia opiskelijoita jo osaamaan asiat ja tehdä harjoituksen kertauksena.

## Coffee and partitives

**Duration:** 2 x 45 minutes

**Place:** Indoors or outdoors or partially both

**Equipment:** Teaching material for learning the use of nominative and partitive in Finnish. A laptop + projector or whiteboard + pen.  
Different foods/drinks and utensils

**Target group:** All ages, Finnish language learners

**How many?:** 4 – 20 participants

**Goal:** Learning the nominative and partitive forms, daring to express oneself in speech, interaction, Finnish food and coffee culture, having some fun during a language course.

### Implementation

Make the table: there might be f.ex. coffee, tea, fruit, ingredients for making sandwiches, cookies, candy – participants are not allowed to have any before they are done with the theory part.

Studying the names of the different foods together – both in nominative and in partitive – as well as different dining related phrases. (This may have been implemented as homework, which makes it possible to do the whole activity outdoors).

Depending on the group's proficiency level, the phrases and words (and even their different forms) can be visible somewhere, if needed.

#### Instructions for the afternoon coffee:

- Speak Finnish only
- One may not take anything from the table themselves (not even a plate nor a napkin); instead, one has to ask for everything: f.ex. "Saisinko haarukan" [Could you give me a fork, please]
- One is supposed to react and answer in a polite manner (Kiitos [thank you], Ole hyvä [there you go] etc.

### Modifications

Words, their forms, and phrases may be kept visible for additional support or if they've been studied at home, then the activity can be just repetition.

## Kävelyharjoitus

**Kesto:** 15 minuuttia

**Paikka:** Sisällä tai ulkona

**Välineet:** Ei välineitä

**Kohderyhmä:** Sopii lähes kaiken ikäisille

**Monelleko?:** Vähintään 5 osallistujaa

**Tavoite:** Lämmittely, ajattelun virittäminen, ympäristön havainnointi, vaikuttaminen ja yksilön merkitys muutoksessa

### Menetelmä

Kaikki kävelevät samassa tilassa vapaasti ympäriinsä. Kuka tahansa voi halua-  
massaan vaiheessa pysähtyä paikalleen.

Kun muut osallistujat huomaavat jonkun pysähtyneen, myös heidän tulee py-  
sähtyä. Kun kaikki osallistujat ovat pysähtyneet, kuka tahansa voi lähteä taas  
liikkeelle, minkä jälkeen kaikki lähtevät taas liikkeelle.

Harjoitusta jatketaan välillä pysähtyen ja välillä liikkuen, mutta yleensä on  
epäselvää ryhmälle, kuka lopulta pysähtyi ensimmäisenä, tai lähti ensimmäi-  
senä liikkeelle ja sai muut taas liikkumaan.

#### Reflektio-ajatuksia:

- Kuka tahansa voi laittaa alulle muutoksen, tai pysäyttää haitallisen toimintatavan.
- Ihmiset usein ottavat mallia toisistaan – yhdenkin ihmisen aloittama pieni muutos voi saada aikaan suuren liikkeen.

### Soveltaminen

Kävelyn sijaan liike voi olla myös vaikka tanssia tai muuta toimintaa. Mukaan voi laittaa halutessaan myös musiikkia

Author: Salla Kukko

## Walking exercise

**Duration:** 15 minutes

**Place:** Indoors or outdoor

**Equipment:** Nothing

**Target group:** Suitable for almost all ages

**How many?:** Minimum 5 participants

**Goal:** Warm up, activating thinking processes, observing the surroundings, individual's role in making a change/an impact in the society

### Implementation

Everyone is walking around in the same room. At any moment, anyone can choose to stop. When the others notice that someone has stopped, they also have to stop.

When all the participants have stopped, whoever can start walking again, and everyone else follows and starts walking too.

The practice will go on, sometimes stopping, sometimes walking. Usually it's unclear for the participants who actually was the one who stopped first, or who started moving again and got everyone back moving.

#### Reflection thoughts:

- Whoever can be the start of a change, or the one who stops a harmful habit.
- People usually take model from each other
  - even a small change started by one person can be start of a big change.

### Modifications

Instead of walking, the movement can be dance or other activity. You can also add music if you want.

## Maalataan yhdessä kestävä maailma!

**Kesto:** Noin 45 – 60 minuuttia

**Paikka:** Sisällä

**Välineet:** Suuri paperi, josta on leikattu ympyrän sektori jokaiselle ryhmälle (esim. 1/6 ympyrä jos 6 ryhmää), maalia, siveltimiä, YK:n kestävän kehityksen 17 tavoitetta tulostettuna.

**Kohderyhmä:** Vanhemmat lapset/nuoret ja aikuiset

**Monelleko?:** Noin 12 – 18 osallistujaa

**Tavoite:** Ymmärtää paremmin kestävän kehityksen tavoitteita ja nähdä niiden yhteyksiä toisiinsa, sekä toimia ryhmässä ja nähdä yhdessä toimimisen ja vastuun jakamisen voima.

## Menetelmä

Jaetaan osallistujat 2-3 henkilön kestävän kehityksen työryhmiin ja annetaan heille suuresta paperista leikattu ympyrän sektori (esim. 1/6 ympyrän osa, jos 6 ryhmää).

Riippuen ryhmän kokonaiskoosta arvotaan kullekin työryhmälle 2-3 kappaletta YK:n kestävän kehityksen 17:sta tavoitteesta, jotka on tulostettuina pienille lapuille.

Tavoitteena on miettiä, kuinka heille arvatut tavoitteet linkittyvät toisiinsa (esim. Hyvä koulutus, Sukupuolten tasa-arvo ja Puhdas vesi ja sanitaatio) ja maalata omaan ympyrän sektoriin kuva, joka yhdistää arvatut tavoitteet.

Jokaisen ryhmän työstämä sektori liitetään yhteen, ja sektoreista muodostuu yksi kestävä maapallo, jossa kaikki kestävän kehityksen 17 tavoitetta toteutuvat.

### Reflektioajatuksia:

- 17 tavoitetta voi tuntua suurelta määrältä, jos jokainen yrittäisi työstää kaikkea yksin.
- Kun kaikki osallistuvat, tavoitteita jaetaan pienempiin osiin, ja työryhmät puhaltavat yhteen hiileen, voidaan saavuttaa kaikki tavoitteet yhteisvoimin, ilman että kukaan joutuu kantamaan koko vastuuta yksin, mutta yksikään tavoitteista ei unohdu



## Let's paint a sustainable world

### - together!

**Duration:** Approximately 45 – 60 minutes

**Place:** Indoors

**Equipment:** Large paper with a sector of a circle cut out for each group (e.g. 1/6 circle if 6 groups), paint, brushes, 17 UN Sustainable Development Goals printed out

**Target group:** Older kids and adults

**How many?:** About 12 to 18 participants

**Goal:** The activity aims to enhance understanding of sustainable development goals, their interconnections, and the collaborative power of working together and sharing responsibility.

## Implementation

Participants are divided into sustainable development work groups of 2-3 people, and each group is given a sector of a circle cut from a large piece of paper (e.g., 1/6 part of the circle if there are 6 groups).

Depending on the overall group size, 2-3 of the 17 UN Sustainable Development Goals are randomly assigned to each group, printed on slips of paper.

The objective is to contemplate how the assigned goals are interconnected (f.ex., Good Education, Gender Equality, and Clean Water and Sanitation) and to create a painting within their allocated sector that illustrates the integration of these goals.

Each group's sector is then connected, forming one sustainable globe where all 17 sustainable development goals are realized.

### Reflection thoughts:

- 17 goals may seem like a large number if everyone tries to work on everything alone.
- When everyone participates, goals are divided into smaller parts, and teams collaborate, allowing all goals to be collectively achieved. No one has to bear the entire responsibility alone, and none of the goals are forgotten

Kirjoittaja: Svitlana Syrotiuk

## Musikaaliset tuolit

**Kesto:** 5 -15 minuuttia

**Paikka:** Sisällä

**Välineet:** Tuoleja yksi vähemmän kuin pelaajien määrä. Musiikkia.

**Kohderyhmä:** Yli 7-vuotiaista aina ikääntyneisiin asti

**Monelleko?:** 6 - 20 osallistujaa

**Tavoite:** Ryhmätyöskentely ja lämmittely

## Menetelmä

Asettele tuolit ympyrään siten, että selkänojat ovat sisäänpäin, ja sijoita pelaajat tuolien ympärille.

Ohjaaja (yleensä aikuinen) aloittaa musiikin tai soittaa soitinta. Jotta leikistä tulisi spontaani, ohjaaja voi kääntyä selin osallistujiin nähden.

Osallistujat alkavat kävellä tuolien sisäpiirissä. Kun ohjaaja pysäyttää musiikin, osallistujien on nopeasti istuttava lähimmälle tuolille.

Se osallistuja, joka jää seisomaan ilman tuolia, putoaa pelistä.

Ohjaaja poistaa yhden tuolin, ja peli jatkuu. Viimeinen jäljellä oleva osallistuja on voittaja.

## Soveltaminen

Suuremmissa ryhmissä voit järjestää useita ”semifinaaleja” useampien pelien kesken. Lopuksi semifinaalien voittajat ottavat osaa finaaliin, lopullisen mestarin selvittämiseksi!

Author: Svitlana Syrotiuk

## Musical Chairs

**Duration:** 5 -15 minutes

**Place:** Indoors

**Equipment:** Chairs in a quantity one less than the number of players and music

**Target group:** From over 7 years old up to the elderly

**How many?:** 6 to 20 participants

**Goal:** Group work and warm up

### Implementation

Arrange the chairs in a circle with the backs facing inward, and position the players around the chairs

The leader (typically an adult) starts the music or plays a musical instrument. To make the game interesting and unpredictable, it's preferable for the leader not to look at the players.

Participants begin to walk or run slowly around the chairs. When the leader stops the music, players must quickly sit in the nearest chair.

The player left standing without a chair is eliminated from the game.

The leader removes one chair, and the game continues.

The last remaining participant becomes the winner.

### Modifications

For larger groups, you can have several "semifinals" to determine intermediate winners, followed by a "superfinal" to identify the ultimate champion!

## Meren aallot

**Kesto:** 10 - 20 minuuttia

**Paikka:** Sisällä tai ulkona

**Välineet:** Ei välineitä

**Kohderyhmä:** Yli 7-vuotiaista aina ikääntyneisiin asti

**Monelleko?:** 6 - 20 osallistujaa

**Tavoite:** Vuorovaikutus

## Menetelmä

Ennen pelin aloittamista valitse kapteeni lorun avulla:

*Aallot meressä tanssivat,  
Ne laivaa iloisesti keinuttivat,  
Myrskyjäkin tulla voi, me kestämmme koetuksen,  
Rohkean kapteenimme kanssa, parhaiten!*

(Kapteeni-sanan kohdalla osoitetusta henkilöstä tulee kapteeni ja hän astuu eteenpäin, vastakkain nähden muihin leikkijöihin.)

Kapteeni sanoo seuraavat sanat, ja samalla kaikki leikkijät tekevät käsillään aaltoja:

- Ensimmäinen aalto!
- Toinen aalto!
- Kolmas aalto!
- Neljäs aalto, meri jäätyy!

Viimeisten sanojen kohdalla leikkijät jähmettyvät paikoilleensa.

Kapteeni kävelee jähmennytteiden leikkijöiden keskellä ja valitsee pelaajan, jota koskettaa kädellään.

Kapteenin koskettama pelaaja ”herää henkiin” ja alkaa pantomiimillä esittää valitun teeman mukaisia asioita (esimerkiksi eläimet, ammatit ym) samalla kun kapteeni yrittää arvata ja nimetä sen.

Useiden kierrosten jälkeen paras kapteeni on selvillä, ja kaikki hurraavat: *”Myrsky on ohi, hurrikaani! (Kapteenin nimi) - paras kapteeni!”*

Author: Svitlana Syrotiuk

## The Sea Waves Game

**Duration:** 10 – 20 minutes

**Place:** Indoors / outdoors

**Equipment:** No equipment needed

**Target group:** From over 7 years old up to the elderly

**How many?:** 6 to 20 participants

**Goal:** Interaction

### Implementation

Before starting the game, use a counting rhyme to select a captain:

*Waves were dancing in the sea,  
They rocked the ship in joyful glee,  
Storms may come, we'll stand the test,  
With our brave captain, we're the best!*

(The person indicated by the counter's hand at the word "captain" becomes the captain and steps forward, facing all players).

The captain says the words, and all players, waving their hands, mimic waves at sea:

- The sea waves – one!
- The sea waves – two!
- The sea waves – three!
- Sea pose, freeze in your place!

After these words, all players who were mimicking waves freeze in a static pose.

The captain walks among the players' figures and gradually touches them with their hand.

The player touched by the captain "comes to life" and starts to convey the mimicked pose in movement, while the captain tries to guess and name it! The more poses the captain guesses, the better the outcome!

After several rounds, the best captain is determined, and everyone cheers:

***"The storm has passed, the hurricane! (Captains name) – the best captain!"***

## **How it felt to study with activity-based methods?**

*"It was a new experience for me. I am really delighted that I had such possibility. I think I feel more confident now."*

*"I was excited. It was really interesting and gave me a lot of inspiration and ideas."*

*"Teaching methods are different from studying in Ukraine, it is very good when in practice you can immediately use what you have learned."*

*"I felt satisfied and inspired to learn."*

*"The using activity based methods and experiential learning pedagogy from outdoor education was very new for me and included lot of skills."*

*"It was totally new for me, but I enjoyed it. Even if was cold and we were going to the park and had activities outdoors. It is very good way of learning when we have activities, I clear understand all things, when I really feel that they work. If it works with me, I can use it in future."*

*"I'm excited. Really. I do love when it's practical educational and we're a lot of practical tools and a lot of work that help to improve ourselves."*



