

## Tehtävävinkkejä työpajan etävalmennukseen

kooste tehty 7.4.2020 työpajoille lähetetystä kyselyn vastauksista

**Mikä auttaa jokaista valmentautujaa? Arjen sujuminen, päivärytmin ylläpito ja mielekäs tekeminen ovat avainasemassa, kun jokainen valmentautuja on valmennuksessa kotoa käsin. Työpajat ovat kehittäneet nopeasti omalle työpajalleen ja kohderyhmälleen sopivia tehtäviä. Tehtäviä kehitellään myös yhdessä valmentautujien kanssa eli etävalmennuksessa kaikki ovat osallisena hyvän valmennuksen varmistamisessa. Ulkoiluun ja liikuntaan kiinnitetään myös erityistä huomiota, jotta jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan liikkua omassa lähiympäristössään. Tapaaminen ulkoilun merkeissä kahden kesken onnistuu tarvittaessa ja silloin voidaan käydä henkilökohtaisista asioista keskustelua ja vahvistaa uskoa asioiden järjestymiseen. ” Valmentajat kyllä tietävät kenelle kohtaamisella on iso merkitys:”**

**Arkihaaste ja ajankäyttö:** Kaikkiin foorumeihin laitetaan joka viikko arkihaaste: jääkaapin siivous, petivaatteiden vaihto, mattojen tuuletus, kylppäriin pesu jne. Vinkkejä hyviin arjen käytäntöihin, eli vähän sellaista "marttailua". Tehtäviä, joissa laitetaan miettimään ja piirtämään mihin nyt käyttää vuorokaudessa aikansa ja mikä on toiveissa oleva ajankäyttö.

### Ruuanlaittoa ja reseptejä

Jaetaan halpoja/helppoja ruokaohjeita sekä näytetään, miten ruoka tehdään. Myös leipomista ja ruuan valmistusta kotona siten, että näistä lähetetään etukäteen ohjeistus ja sitten kuvina tehtävän palautus. Osan tarvikkeista nuoret voi hakea kaupasta työpajan tilille. Nuoret voivat myös hakea yksilöllisesti hävikkiruokakasseja työpajalta.

### Työpaikkahakemusten tekeminen

Pistetään valmentautuja tutustumaan avoimiin työpaikkoihin ja tekemään yhteen työpaikkahakemus. Valmentautujan tulee valita kaksi ammattia, toinen mikä kiinnostaa ja toinen mitä ei ole koskaan tullut ajatelleeksi, niiden tiimoilta vastata kysymyksiin. CV:n tekeminen osana harjoitusta, samoin tehtäviä työyhteisötaidoista. Lisäksi verkossa Työelämätaidot- tutkinnon osa **Seppo io-pelialustan** avulla. <https://seppo.io/peliopas/>

### Tulevaisuuden suunnittelua

Jatko-opintojen suunnittelua ja hakeminen jatko-opintoihin

### Passien suorittamista

Työkokeilijat suorittavat esimerkiksi ikärajanpassin verkossa etäjakson aikana. Kouluttaja neuvoo tarvittaessa puhelimitse tai whatsappissa. Hygieniapassiin valmennusta ja sen suorittamisen harjoittelua.

### Välineitä ja materiaalia lainaan nuorille

Yhteishaun pääsykoetehtäviä varten lainattu joitain taidetarvikkeita nuorille pajalta (vesivärit, pensselit, paperia).

Nuorille on kerätty **yksilölliset tehtäv pussit**, jotka sisältävät nuorten toiveiden mukaista materiaalia virkkaus-, neulonta-, piirtämis- jne. materiaaleja ja ohjeet (pientä tekemistä arkeen). Pussit toimitetaan halukkaille yksilöllisesti ensi viikon aikana.

**Valokuvaaminen ja niihin liittyvät tehtävät**, esim. kuinka kuvien avulla voi ilmaista erilaisia tunnetiloja. Päivittäin yhteys nuoriin. Suunnitteilla myös **retkipäivä luontoon työpajaohjaajan kanssa kahdestaan**.

Olemme tuottaneet yhdessä somesisältöä, **pitänyt leikkimielisiä kilpailuja (kuten tavaran etsintä kotoa tai ulkoa), askarreltu kotoa löytyvistä materiaaleista**, ulkoiltu yhdessä pitämällä puheyhteyttä Discordissa, pidetty **levyraatia ja tietovisoja**, käyty läpi ajankohtaisia uutisia ja keskusteltu koronatilanteesta.

**Discord alustalla toimii useita ryhmiä:** videopuheluita, keskustelua arjasta, ruuasta, liikkumisesta, mistä vaan

**Whats App ryhmät:** keskustelua ja kuvia arjasta, ruuasta, liikkumisesta, mistä vaan.

**Puhelut ja yksityisviestit**

**Instagram: my story**

**Fasebook:** kysymyksiä arkeen

### **DISCORD kanavien hyödyntäminen työpajalla eri tehtävissä**

Perustettu Discord-palvelin, jolla tällä hetkellä 9 eri kanavaa + suljettu kanava ohjaajille.

Keskustelu on päivittäistä ja nuoret tuottavat myös itse sisältöä aktiivisesti.

- **#yleinen keskustelu**

- **#vinkkiviitonen:** tänne voi linkata liikunnallista tekemistä, reseptejä jne

- **#antropomorfistiretki:** kun ei voi tavata toisia ihmisiä, kaikenlaisia tyyppejä alkaa tulla vastaan, kuvat tänne

- **#lempimusa: musiikkivinkkejä, uusia artistituttavuuksia**

- **#kevätkanava:** Kevään merkit kuvina

- **#päivän kuva-arvoitus: vaihteleva myös ärsyttävyydeltään**

- **#kissavideo-torstai**, suosituin kanava, torstaita on alettu yleisesti odottaa. Videoita myös omista kissoista, punapandoista, axololtleista jne.

- **#päiväntehtävä** -kanavassa joka päivä uusi etätehtävä ja perjantaisin uusi viikkotehtävä, joka puretaan seuraavan viikon perjantaina.

### **Ulkoilutehtävä**

Tänään lähdetään ulkoilemaan niin että ollaan klo 14.00 ulkona. Voit pyöräillä, kävellä.... liikkua valitsemasillasi tavalla, et kuitenkaan moottoriavusteisesti. Tarkoituksena on saada vähän raitista ilmaa ja päästä liikkumaan kodin ulkopuolelle hetkeksi.

**Ennen lähtöä: Valitse A, B tai C**

Plan A) Laita Stravasta nauhoitus päälle, se tallentaa reittisi.

Plan B) Jos et saa Stravaa toimimaan, tai et muusta syystä halua sitä ladata, voit ottaa reitiltäsi viisi kuvaa. Kuvissa tulee olla jotakin sun mielestä mielenkiintoista ja jossain määrin tunnistettavaa.

Plan C) Osallistu zoomin kautta yhteiskävelyille (zoom-osoite perään)

**Kotiin tultuasi**

Jaa kotiin tultuasi Stravan tallentama reitti sovelluksesta suoraan oman ryhmän Whatsappiin. Jos et käyttänyt Stravaa, jaa kuvat ja niiden yhteydessä kuvanottoapaikat kolmen maissa oman ryhmän whatsappiin.

**Lopuksi** Kysymyksiä? Kysy Whatsappissa 😊

**Aloitimme nuorten kanssa Luonto-liiton kevätseurannan.** Lisäksi videoimme ja kuvaamme taimikasvatuksen vaiheita, puutarhan kevättöitä. Näin ylläpidämme motivaatiota ja sitoutumista työpajaan sekä puutarhan toimintaan. Ohjaamme ja innostamme nuoria kotona esim.vaihtamaan viherkasveille mullat tai kylvämään chilejä ,tomaatteja jne. Lisäksi otamme henkilökohtaisen kontaktin jokaiseen nuoreen heidän toivomallaan tavalla.

Ollaan sovittu, että **voidaan käydä yksittäisen valmentautujan kanssa kävelyllä.** Valmentajat kyllä tietävät keitä ovat ne asiakkaat, joille kohtaamisella on iso merkitys.

Joka päivä mahdollisuus yhteiseen lenkkiin samaan aikaan eri paikoissa & **lähetellä kuvia omasta lenkistä.** Myös **virtuaaliset metsäkävelyt** yhdessä puhelimen avulla.