

Toimistopoikien aamupalapodcast

Opettajan ohjeet



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

NUORTEN-
NETTI

LAPSET ENSIN

Toimistopoikien aamupalapodcast aamupalan tärkeydestä

Istuuko pulpetissa väsynyt oppilas, jolta aamupala on jäänyt väliin? Tuntuuko, että nuorten kanssa olisi hyvä puhua aamupalan tärkeydestä ja hyvinvoinnista? Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) haluaa kannustaa nuoria aloittamaan päivän energisesti! Siksi kouluille on luotu aamupalapodcasteja, jotka käsittelevät aamupalan merkitystä jaksamiselle, keskittymiskyvylle ja hyvinvoinnille sekä rohkaisevat muodostamaan hyviä aamurutiineja.

Aamupalapodcastit soveltuvat aamunavauksiin kuunneltaviksi sekä oppitunneille keskustelun virittäjiksi. Jokaisen jakson teema on sidoksissa juuri julkaistun aamupalatutkimuksen* ja Kouluterveyskyselyn** löydöksiin. Toimistopoijat keskustelevat teemasta omasta näkökulmastaan ja jaksoihin on rakennettu sisään hetki, jolloin opettaja voi halutessaan aktivoida keskustelua myös luokan kesken.

Aamupalapodcastit on tehty yhteistyökumppanimme Arlan kanssa yhteistyössä



*Lähde: Vastakaiku, Arla & MLL (syksy 2025).

Nuoret n=548 (13-17 v), vanhemmat n=584.

**Lähde: THL Kouluterveyskysely 2025



Mistä on kyse?

- Jopa 44 % nuorista jättää koulupäivinä aamupalan väliin* ja THL:n Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan lähes puolet kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista jättää arki-aamuisin aamupalan syömättä**.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto on tarttunut aiheeseen ja halunnut tuoda kouluille aamupalateemaisen aamunavaussarjan yhteistyössä nuorten suosiman **Toimistopojat-vaikuttajaryhmän** kanssa.
- Sarjan lyhyissä jaksoissa keskustellaan aamupalasta, arjesta ja hyvinvoinnista nuorille tutulla ja rennolla tavalla. Jaksot on suunniteltu **aamunavauksiksi tai oppituntien virittäjiksi**.
- **Aamupalapodcastien kesto:** noin 5 minuuttia / jakso
- **Tyyli:** rento, keskusteleva, ei mainontaa sisältävä



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

MLL
NUORTEN-
NETTI

*Lähde: Vastakaiku, Arla & MLL (syksy 2025). Nuoret n=548 (13–17 v), vanhemmat n=584.

**Lähde: THL Kouluterveyskysely 2025

Näin käytät Toimistopoikien aamupalapodcasteja

Tästä materiaalista löydät lyhyen kuvauksen jokaisesta aamupalapodcast-jaksosta sekä ideavinkin aiheen käsittelyyn luokassa. Podcastit toimivat erinomaisesti **keskustelun herättäjinä** ja sopivat hyvin **aamunavauksiin** tai **oppitunnin aloitukseen**.

Aamupalapodcastit löytyvät [MLL:n Nuortennetti-sivustolta](#) sekä [Nuortennetin Youtube-kanavalta](#).

Ohje opettajalle:

- Tutustu jakson kuvaukseen ja aiheeseen tässä aineistossa.
- Avaa jakso ja kuunnelkaa se yhdessä luokan tai koulun kanssa.
- Jakson voi halutessaan pysäyttää taukomerkin kohdalla ja virittää lyhyen keskustelun.
- Jaksoja voi kuunnella missä tahansa järjestyksessä ja ne toimivat myös itsenäisinä kokonaisuuksina. Jakson voi kuunnella myös ilman lisätehtäviä.



Keskustelee oppilaiden kanssa aamupalan tärkeydestä

Aamupala vaikuttaa suoraan oppilaan keskittymiskykyyn, jaksamiseen ja mielialaan koulupäivän aikana. Aiheen käsittely yhdessä oppilaiden kanssa tukee terveystiedon oppimista käytännönläheisesti ja auttaa nuoria tunnistamaan arjen valintojen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen.

Ryhmäkeskustelu hyödyntää myös vertaistukea: kun oppilaat kuulevat toistensa kokemuksia ja ratkaisuja, se voi motivoida kokeilemaan uusia tapoja paremmin kuin aikuisen ohje yksin.

Keskustelkaa:

- Syötkö yleensä aamupalaa kouluamuina? Jos et, mikä siihen on syynä?
- Millainen on mielestäsi hyvä aamupala?
- Oletko huomannut, vaikuttaako aamupala siihen, miten jaksat tai keskityt koulussa?
- Mitä vinkkejä sinulla on muille hyvän aamun aloittamiseen?

Jakso 1: Kolmen minuutin selviytymisaamupala

Mistä jaksossa keskustellaan:

Sulla on tasan 3 minuuttia aikaa ennen kuin pitää juosta bussiin. Mitä syöt tai otat matkaan? Toimistopojat paljastavat omat "survival-aamupalansa".

Aktivointivinkki opettajalle:

Kiire kuuluu arkeen, mutta se ei tarkoita, että aamupala jää väliin. Pohtikaa yhdessä millä aamuun saisi enemmän minuitteja ja aikaa tehdä aamutoimet rauhallisesti? Haasta oppilaat suunnittelemaan tai valmistamaan mahdollisimman ravitseva aamupala kolmessa minuutissa. Mitä kaapista löytyy? Mikä on nopeaa, mutta silti täyttävää? Parhaat vinkit jakoon!

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, kotitalous, terveystieto, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 2: Aamupala tärkeälle ihmiselle

Mistä jaksossa keskustellaan:

Toimistopojat pohtivat, mitä he tarjoaisivat aamupalaksi tärkeälle ihmiselle, jos he haluaisivat tehdä todellisen vaikutuksen.

Aktivointivinkki opettajalle:

Välittäminen alkaa kuuntelemisesta. Oppilaat haastattelevat paria: mitä hän syö aamupalalla, mistä hän pitää, mistä ei, ilman muistiinpanoja. Tärkeintä on keskittyä aidosti kuuntelemaan ja painamaan mieleen, mitä toinen kertoo.

Haastattelun jälkeen jokainen suunnittelee tai valmistaa aamupalaehdotuksen juuri sille ihmiselle.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, kotitalous, terveystieto, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 3: Jos aamupalalla olisi supervoimia

Mistä jaksossa keskustellaan:

- Toimistopojat pohtivat, voisiko aamupalalla olla taikavoimia. Jos voisit poistaa yhden elämään liittyvän huolen ja "syömällä" sen pois leivän päällisenä, mikä se olisi?

Aktivointivinkki opettajalle:

Huolet kuuluvat elämään, mutta niitä ei tarvitse kantaa yksin. Pohtikaa yhdessä: miltä huoli tuntuu kehossa: painona rinnassa, kireytenä hartioissa, levottomuutena vatsassa? Millaiset huolet ovat pieniä ja ohimeneviä, millaiset isompia? Onko olemassa turhia huolia?

Keskustelkaa lopuksi, kenelle huolia voi kertoa: kaveri, vanhempi tai koulun aikuinen. Muistuta, että huolia ei pidä kantaa yksin: jutteluseuraa ja tukea löytyy myös paitsi koulun aikuisista, myös [nuortennetti.fi](https://www.nuortennetti.fi)-sivustolta ja MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta, chatista ja nettikirjeestä.

Luo tilaan turvallinen ilmapiiri – kenenkään ei ole pakko jakaa omia huoliaan ääneen.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, terveystieto,
laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 4: Hyvän mielen aamupala

Mistä jaksossa keskustellaan:

Mikä aamupala pelastaa tilanteen, kun mikään ei tunnu sujuvan? Toimistopojat fiilistelevät aamupaloja, jotka kääntävät huonon aamun voiton puolelle.

Aktivointivinkki opettajalle:

Kaikilla on välillä aamuja, jolloin mikään ei suju. Pohtikaa yhdessä: mistä huono aamu yleensä johtuu ja miten se näkyy olossa?

Keskustelkaa mikä voisi auttaa: syöminen, musiikki, liike, hetki hiljaa vai jonkun kohtaaminen? Lopuksi jaetaan vinkkejä: millainen aamupala tai aamurutiini pelastaa juuri sinun päiväsi?

Vertaistuen kautta oppilaat huomaavat, että vaikeat aamut kuuluvat kaikille ja että pienilläkin rutiineilla voi olla iso merkitys.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, kotitalous, laaja-
alaiset kokonaisuudet

Jakso 5: Millainen aamupala olisit?

Mistä jaksossa keskustellaan:

Jos Toimistopoikien luonne pitäisi rakentaa aamupalasta, mitä he olisivat? Oletko sitkeä ruisleipä vai kenties pehmeä banaani?

Aktivointivinkki opettajalle:

Kielikuvat ovat hauska tapa lähestyä itsetuntemusta. Aloita kysymällä: mitä tarkoittaa, kun ihmistä kutsutaan "sitkeäksi" tai "pehmeäksi"? Mitä muita ominaisuuksia eri ruoka-aineisiin voisi liittää? Pyydä jokaista oppilasta piirtämään tai suunnittelemaan aamupala, joka kuvaa omaa luonnetta parhaiten. Tehtävä avaa luontevasti keskustelua erilaisista ihmisistä ja auttaa oppilaita tutustumaan toisiinsa.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, kuvataide, kotitalous, laaja-alaiset kokonaisuudet



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

NUORTEN-
NETTI

Jakso 6: Supervoima koulussa

Mistä jaksossa keskustellaan:

Toimistopojat visioivat, minkä supervoiman aamupalasta voisi saada selvitäkseen mistä tahansa koulupäivän haasteesta.

Aktivointivinkki opettajalle:

Meillä kaikilla on omat vahvuutemme. Tässä tehtävässä ne saavat supersankarimittasuhteet! Pohtikaa mitä haasteita koulupäivä voi tuoda: kokeita, sosiaalisia tilanteita, väsymystä? Millainen supervoima auttaisi selviytymään niistä?

Pyydä oppilaita piirtämään itsensä supersankarina ja nimeämään yhden supervoiman, jonka voisi tarvita selvitäkseen päivästä. Lopuksi pohditaan yhdessä: mistä arjessa oikeasti saa energiaa ja voimaa: uni, ruoka, kaverit, harrastukset?

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, kuvataide, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 7: Ele, joka pelastaa päivän

Mistä jaksossa keskustellaan:

Jos huomaat jollain olevan tosi huono aamu, millä pienellä eleellä yrittäisit pelastaa hänen päivän? Tässä jaksossa Toimistopajat puhuvat empatiasta.

Aktivointivinkki opettajalle:

Pienillä toisia huomioivilla teoilla voi olla suuri merkitys jollekin toiselle. Pyydä oppilaita miettimään pieniä tekoja, jolla voisi piristää jonkun huonoa koulu-aamua tai -päivää. Oppilaat voivat kirjoittaa idean lapulle tai sanoa sen vieruskaverille. Lopuksi voitte kerätä luokalta muutaman esimerkin ja pohtia yhdessä, miten pienet teot voivat vaikuttaa toisen päivään.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 8: Ikimuistoinen aamupala

Mistä jaksossa keskustellaan:

Toimistopojat jakavat parhaat ja oudoimmat aamupalamuistonsa. Mikä tekee aamupalasta ikimuistoinen – onko se ruoka, seura vai paikka?

Aktivointivinkki opettajalle:

Pyydä oppilaita sulkemaan silmät hetkeksi ja palaamaan mielessään johonkin aamupalaan, joka on jäänyt mieleen – hyvällä tai hassulla tavalla. Missä he olivat? Kenen kanssa? Miltä tuoksui tai maistui? Mikä fiilis aamupalasta jäi? Keskustelkaa mikä teki hetkestä erityisen – ruoka, seura vai paikka?

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 9: Idoli aamupalalle

Mistä jaksossa keskustellaan:

Jos saisit kutsua kenet tahansa julkkiksen tai idolin aamupalalle, kenen kanssa haluaisit jakaa puuron ja miksi?

Aktivointivinkki opettajalle:

Esikuva ei aina ole julkkis. Se voi olla myös kaveri, vanhempi tai joku muu lähipiirin ihminen, jota arvostaa. Pohtikaa mitä idoli voi antaa: inspiraatiota, rohkeutta, samaistumispintaa?

- Millainen on hyvä esikuva, millainen huono?
- Miten some muokkaa kuvaa idoleista? Näemmekö heistä todellisen ihmisen?
- Mitä kysyisit esikuvaltasi aamupalapöydässä?

Tehtävä toimii hyvin myös kirjoitustehtävänä: kirjoita kirje idolille tai esikuvallasi.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, musiikki, laaja-alaiset kokonaisuudet

Jakso 10: Oma energiaympyrä

Mistä jaksossa keskustellaan:

Jos elämä olisi videopeli, kuinka paljon "healthia" sun tyypillinen aamupala antaa sun hahmolle? Mennäänkö nolilla vai alkaako päivä täysillä palkeilla?

Aktivointivikki opettajalle:

Pyydä oppilaita piirtämään ympyrä ja jakamaan sen lohkoihin, joihin kirjataan kaikki asiat, joista saa energiaa, terveyttä ja jaksamista vuorokauden aikana. Ympyrään voi merkitä esimerkiksi ruoan ja unen, liikunnan, ihmissuhteet, harrastukset ja hetket jolloin mieli lepää. Aamupala on hyvä lähtökohta. Se on konkreettinen ja päivittäinen valinta, jolla on suora yhteys jaksamiseen.

Tehtävä auttaa oppilasta hahmottamaan hyvinvointia kokonaisuutena: energia ja "health" ei synny yhdestä asiasta, vaan monien pienten valintojen summana.

Opetussuunnitelmaan soveltaminen:

- Äidinkieli, terveystieto, laaja-alaiset kokonaisuudet



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

NUORTEN-
NETTI

Haluaisitteko Toimistopoijat vierailulle kouluunne?

Ota aamupalapodcastit käyttöön luokassasi ja koulussasi ja vastaa lyhyeen kyselyymme, niin olet mukana Toimistopoikien kouluvierailun arvonnassa.

Arvonta suoritetaan huhtikuussa 2026 ja vierailu toukokuun 2026 aikana.

Koulun sijainnista riippuen vierailu tapahtuu joko paikan päällä tai etäyhteyksien välityksellä.

Osallistu arvontaan vastaamalla kyselyyn [täällä](#).



Tutustu nuortennetti.fi –sivustoon ja hyödynnä sisältöjä opetuksessa

- Suomen ainoa nuorille suunnattu sivusto, joka sisältää sekä ammattilaisten että nuorten itsensä tekemää sisältöä, keskustelupalstan sekä lasten ja nuorten auttavan puhelimen ja digipalvelut
- Esimerkkejä sisällöistä, joita voi hyödyntää koulun opetuksessa: mediankäyttö ja mediakasvatus, kiusaaminen, yksinäisyys, seksuaalisuus, arki ja hyvinvointi, vertaissuhteet.
- Nuorten suosima turvallinen sivusto, jossa luotettavaa tietoa eikä koukuttavia algoritmeja: yli 1,4 miljoonaa sivulatausta vuonna 2025
- Yli 8000 nuorten viestiä keskustelupalstalla
- Yli 20 000 yhteydenottoa Lasten ja nuorten puhelimeen ja digipalveluihin
- Yli 100 nuorten itsensä tuottamaa ja lähettämää sisältöä

Nuortennetti tarjoaa sekä osallisuutta että osallistumista ja jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan. Nuoret ovat mukana toiminnassa monessa eri roolissa ja malli tavoittaa nuoria ympäri Suomen. Malli käsittelee erittäin ajankohtaisia teemoja nuorten elämässä ja yhteiskunnassa yleisesti.

- Opetushallitus 2023, Suomen paras nuoria osallistava mallivoittaja

NUORTEN-
NETTI

Tästä keskustelupalstalle

Haku 🔍

Seksuaalisuus Ihmissuhteet Kiusaaminen Mieli ja keho Netti ja media Koulu ja työ Arki Apua ja tukea Tekemistä



Ota askel Nuortennettiin!

Nuortennetti on nuorille suunnattu sivusto. Löydät täältä tietoa murrosiästä, seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, kiusaamisesta ja mediataidoista. Lasten ja nuorten auttavat palvelut ovat täällä sinua varten. Nuoret itse osallistuvat sisällön tekemiseen – tule mukaan!

MLL linkkejä

- Nuortennetti: [Nuortennetti | MLL](#)
- MLL:n materiaalit ja aineistot: mll.fi/ammattilaisille
- MLL:n kouluttajat yhteisöjen tukena: mll.fi/tilaakouluttaja
- MLL:n auttavat palvelut nuorille:
 - [Lasten ja nuorten puhelin ja Nuorten tukilinja 116 111 päivystävät joka päivä - MLL Nuortennetti](#)
- Tilaa uutiskirje, jossa ajankohtaista tietoa ja vinkkejä: [Uutiskirjeet kouluille ja oppilaitoksille - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

