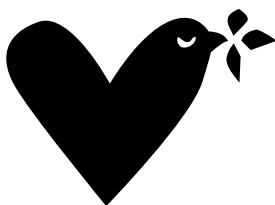


Koulurauha
Skolfreden



Välitunteikkejä
kouluihin

Rastlekar för
skolorna

Koulurauhaa rakennetaan leikkien

Yhteiset leikit auttavat oppilaita tutustumaan toisiinsa, harjoittelemaan kuuntelemista, vuorottelua ja reilua yhdessä toimimista. Kun oppilaat oppivat tuntemaan toisensa paremmin, ryhmään on helpompi kuulua ja jokaisen on turvallisempi olla mukana.

Tähän vihkoon on koottu Kouvolan Koulurauhatyöryhmän (2026) ideoita suosituista välituntileikeistä. Leikit sopivat sekä alakouluun että yläkouluun. Välituntileikkejä voivat ohjata myös vanhemmat oppilaat, kuten koulujen tukioppilaat tai välituntileikittäjät.

Ohjeita leikin ohjaajalle

- Valitse leikki, joka sopii ryhmälle, paikalle ja ajalle.
- Kerro säännöt lyhyesti ennen aloitusta.
- Näytä, missä saa liikkua.
- Kannusta kaikkia mukaan. Ketään ei tarvitse pakottaa.
- Muistuta reilusta pelistä ja toisten huomioimisesta.
- Lopeta leikki ajoissa ja kiitä osallistujia.

Tärkeintä on, että leikissä on turvallista, hauskaa ja kaikilla on hyvä mieli.

Skolfred byggs genom lekar

Gemensamma lekar hjälper eleverna att lära känna varandra, öva på att lyssna, vänta på sin tur och samarbeta på ett respektfullt och rättvist sätt. När eleverna lär känna varandra bättre blir det lättare att känna sig som en del av gruppen och tryggare för alla att vara med.

I detta häfte har vi samlat Kouvolas skolfredsgrupps (2026) bästa lekar. Lekarna passar både låg- och högklasser. Rastlekarna kan också ledas av äldre elever, till exempel vänellever eller av rastvakter.

Anvisningar för lekledaren

- Välj en lek som passar gruppen, platsen och tiden.
- Berätta reglerna kort före leken börjar.
- Visa var man får röra sig.
- Uppmuntra alla att vara med. Ingen behöver tvingas delta.
- Påminn om rättvist spel och att visa hänsyn till andra.
- Avsluta leken i tid och tacka deltagarna.

Det viktigaste är att leken känns trygg, rolig och att alla har det bra.



Mitä tiedät ystävästäni

Tavoite: Tutustutaan toisiinsa ja harjoitellaan kuuntelemista.

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita.

Osallistujamäärä: Vähintään 6 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Jaa osallistujat pareiksi.
2. Parit juttelevat 3-5 minuuttia.
3. Pari voi kysyä esimerkiksi lempiruokaa, harrastusta, lempieläintä, unelma-ammattia tai hauskaa muistoa.
4. Jokainen kertoo vuorollaan ryhmälle yhden asian paristaan.
5. Jos aikaa on, vaihtakaa pareja ja tehkää uusi kierros.

Vad vet du om min vän?

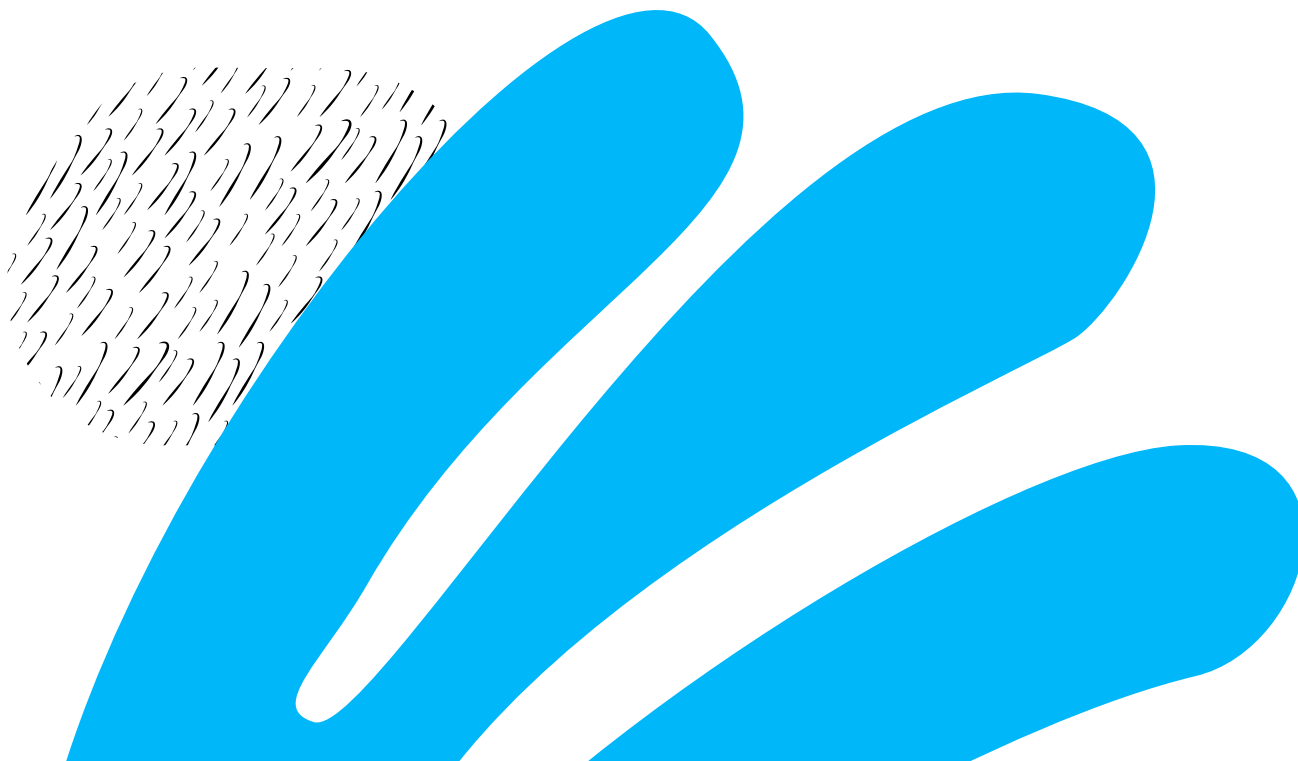
Mål: Att lära känna varandra och öva på att lyssna.

Material: Inget material behövs.

Antal deltagare: Minst 6 deltagare.

Anvisningar:

1. Dela in deltagarna i par.
2. Paren samtalar i 3-5 minuter.
3. Man kan till exempel fråga om favoritmat, hobby, favoritdjur, drömyrke eller ett roligt minne.
4. Var och en berättar sedan en sak om sin partner för gruppen.
5. Om det finns tid kan ni byta partner och göra en ny omgång.



Vettä kengässä

Tavoite: Harjoitella nopeaa reagointia ja liikkumista.

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita.

Osallistujamäärä: Vähintään 5 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Valitse yksi huutajaksi.
2. Muut liikkuvat sovitulla alueella.
3. Kun huutaja sanoo "Vettä kengässä!", kaikki hyppivät yhdellä jalalla.
4. Kun huutaja sanoo "Vesi pois kengästä!", kaikki liikkuvat taas normaalisti.
5. Jos joku tekee väärän liikkeen tai reagoi myöhässä, hänestä tulee uusi huutaja.

Vinkki

Voitte keksiä myös omia hauskoja käskyjä.

- "Jäätynyt kenkä!" = pysähdy paikalle
- "Mutalätäkkö!" = kyykisty

Vatten i skon

Mål: Att öva snabb reaktion och rörelse.

Material: Inget material behövs.

Antal deltagare: Minst 5 deltagare.

Anvisningar:

1. Välj en person som ropare.
2. De andra rör sig inom det överenskomna området.
3. När roparen säger "Vatten i skon!" hoppar alla på ett ben.
4. När roparen säger "Inget vatten!" rör sig alla normalt igen.
5. Om någon gör fel rörelse eller reagerar för sent blir hen ny ropare.

Tips

Ni kan också hitta på egna roliga kommandon:

- "Frusen sko!" = Stå fastfrusen på stället
- "Lerpö!" = Gå ner på huk

Varjohippa

Tavoite: Harjoitella havainnointia ja nopeutta.

Tarvikkeet: Aurinkoinen sää ja ulkotila.

Osallistujamäärä: Vähintään 4 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Valitse yksi hipaksi.
2. Hippa yrittää astua pelaajan varjon päälle.
3. Jos hippa osuu varjoon, pelaajasta tulee uusi hippa.
4. Muut yrittävät väistää niin, ettei oma varjo jää hipan alle.

Vinkki

Leikki onnistuu parhaiten aurinkoisella pihalla tai kentällä.

Skuggnata

Mål: Att öva uppmärksamhet och snabbhet.

Material: Soligt väder och en utomhusplats.

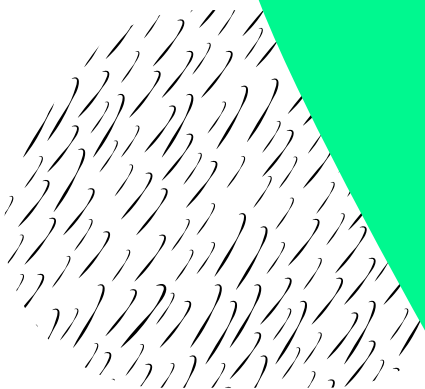
Antal deltagare: Minst 4 deltagare.

Anvisningar:

1. Välj en fasttagare.
2. Fasttagaren försöker trampa på en spelares skugga.
3. Om fasttagaren träffar skuggan blir spelaren ny fasttagare.
4. De andra försöker undvika att deras skugga blir trampad på.

Tips

Leken fungerar bäst på en solig skolgård eller spelplan.



Hedelmäsalaatti

Tavoite: Harjoitella kuuntelemista, nopeaa reagointia ja yhdessä toimimista.

Tarvikkeet: Tuoleja yksi vähemmän kuin osallistujia ja tilaa liikkua.

Osallistujamäärä: Vähintään 6 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Asettakaa tuolit ringiin.
2. Yksi osallistuja jää ilman tuolia ja menee keskelle.
3. Valitse 4 eri hedelmää ja anna jokaiselle jonkun hedelmän nimi.
4. Keskellä oleva huutaa yhden hedelmän.
5. Ne, joilla on huudettu hedelmä, vaihtavat paikkaa. Keskellä oleva yrittää päästä tuolille istumaan.
6. Ilman tuolia jäänyt menee keskelle.
7. Kun huudetaan "Hedelmäsalaatti!", kaikki vaihtavat paikkaa.
8. Viereiseen tuoliin ei saa mennä.

Fruktsallad

Mål: Att öva på att lyssna, reagera snabbt och samarbeta.

Material: Stolar, en färre än antalet deltagare, samt plats att röra sig på.

Antal deltagare: Minst 6 deltagare.

Anvisningar:

1. Ställ stolarna i en ring.
2. En deltagare blir utan stol och ställer sig i mitten.
3. Välj fyra olika frukter och ge varje deltagare namnet på en frukt. Se till att det finns minst 2 av varje frukt.
4. Personen i mitten ropar ut en frukt.
5. Alla som har den frukten byter plats.
6. Personen som ropat skall snabbt försöka ta en ledig plats.
7. Den som blir utan stol går till mitten.
8. När någon ropar "Fruktsallad!" byter alla plats.
9. Man får inte flytta till stolen bredvid.



Peililiike

Tavoite: Harjoitella keskittymistä ja toisen liikkeiden seuraamista.

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita.

Osallistujamäärä: Vähintään 2 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Jaa osallistujat pareiksi.
2. Parit asettuvat vastakkain.
3. Toinen tekee rauhallisia liikkeitä.
4. Toinen matkii liikkeitä kuin peili.
5. Vaihdetaan rooleja hetken kuluttua.

Vinkki

Kokeilkaa pieniä, isoja, nopeita ja hitaita liikkeitä.

Spegelbild

Mål: Att öva koncentration och att följa en annan persons rörelser.

Material: Inget material behövs.

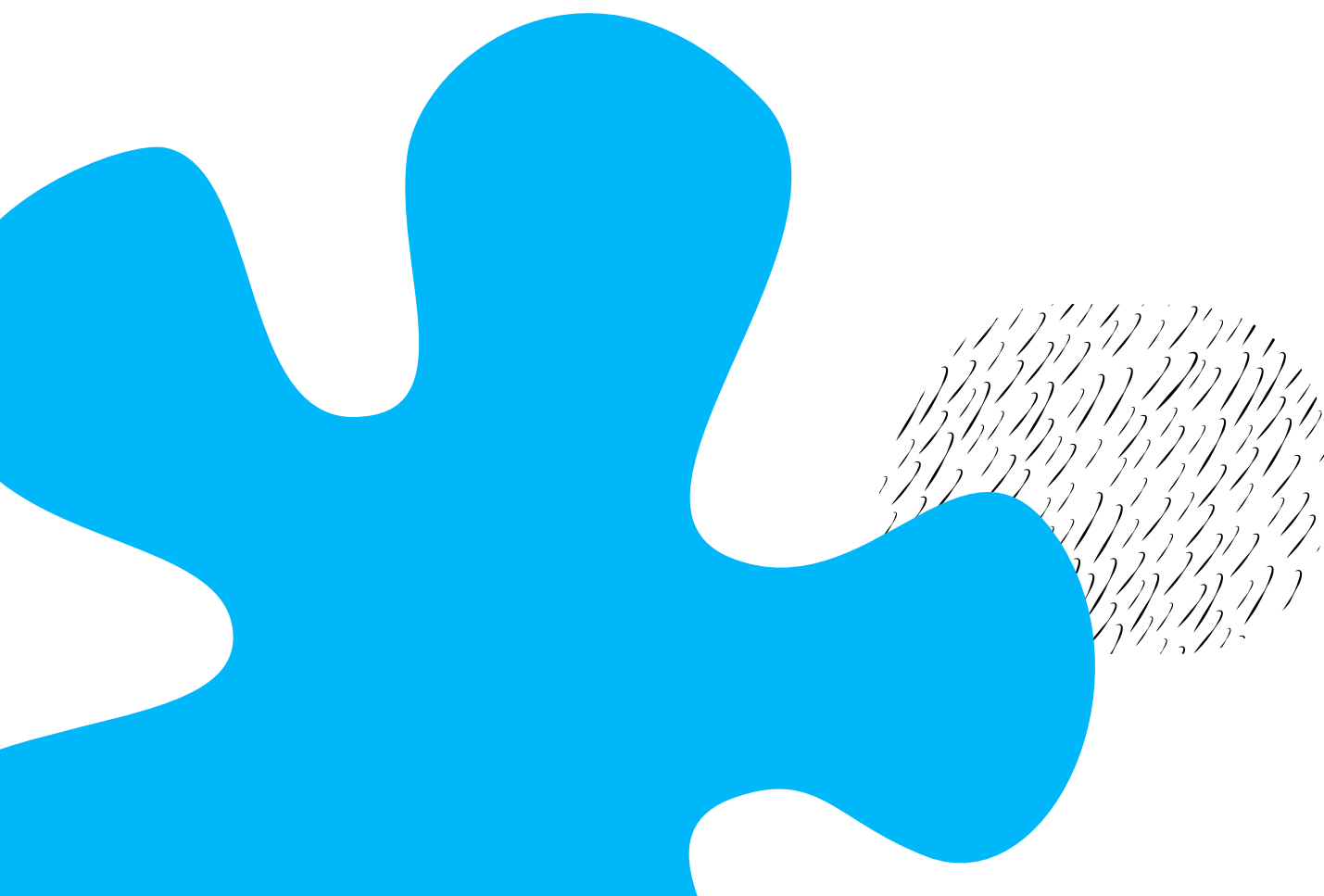
Antal deltagare: Minst 2 deltagare.

Anvisningar:

1. Dela deltagarna i par.
2. Ställ er mitt emot varandra.
3. Den ena gör lugna rörelser.
4. Den andra härmar rörelserna som en spegel.
5. Byt roller efter en stund.

Tips

Prova små, stora, snabba och långsamma rörelser.



Kapteeni käskee

Tavoite: Harjoitella kuuntelemista, keskittymistä ja ohjeiden seuraamista.

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita.

Osallistujamäärä: Vähintään 4 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Valitse yksi kapteeniksi.
2. Kapteeni antaa käskyjä, esimerkiksi "Kapteeni käskee hypätä".
3. Liike tehdään vain silloin, jos ohje alkaa sanoilla "Kapteeni käskee".
4. Jos tekee liikkeen väärin, voidaan vaihtaa kapteenia tai tehdä pieni sovittu tehtävä.

Vinkki

Käskyihin voi lisätä myös ilmeitä, ääniä tai tasapainotehtäviä.

Kaptenen befaller

Mål: Att öva på att lyssna, koncentrera sig och följa instruktioner.

Material: Inget material behövs.

Antal deltagare: Minst 4 deltagare.

Anvisningar:

1. Välj en kapten.
2. Kaptenen ger kommandon, till exempel: "Kaptenen befaller att hoppa."
3. Rörelsen ska bara utföras om instruktionen börjar med orden "Kaptenen befaller".
4. Om någon gör fel kan man byta kapten eller utföra en liten överenskommen uppgift.

Tips

Lägg gärna till miner, ljud eller balansuppgifter i kommandona.

Patsasleikki

Tavoite: Harjoitella keskittymistä, kehonhallintaa ja musiikin tahdissa liikkumista.

Tarvikkeet: Musiikki.

Osallistujamäärä: Vähintään 3 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Soita musiikkia.
2. Kun musiikki soi, kaikki liikkuvat ja tanssivat.
3. Kun musiikki pysähtyy, kaikki jäävät patsaaksi täysin paikalleen.
4. Jos joku liikkuu, hän tekee sovitus hauskan tehtävän.
5. Jatkaa uudella kierroksella.

Vinkki

Vaihtele musiikin nopeutta, niin leikki pysyy hauskana.

Statyleken

Mål: Att öva koncentration, kroppskontroll och rörelse till musik.

Material: Musik.

Antal deltagare: Minst 3 deltagare.

Anvisningar:

1. Spela musik.
2. När musiken spelar rör sig och dansar alla.
3. När musiken stannar fryser alla till statyer.
4. Om någon rör sig får personen göra en överenskommen rolig uppgift.
5. Fortsätt med en ny omgång.

Tips

Variera musikens tempo så blir leken roligare.



Kymmenen tikkua laudalla

Tavoite: Harjoitella piiloutumista, etsimistä ja yhteisiä sääntöjä.

Tarvikkeet: Laudanpötkä, 10 tikkua sekä pehmeä pallo tai keppi.

Osallistujamäärä: 4-15 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Valitse etsijä.
2. Aseta tikut laudan päälle.
3. Yksi pelaaja heittää pallon tai potkaisee laudan niin, että tikut lentävät.
4. Etsijä kerää tikut takaisin laudalle samalla, kun muut piiloutuvat.
5. Kun tikut ovat kasassa, etsijä alkaa etsiä muita.
6. Kun etsijä näkee jonkun, hänen tulee juosta laudalle ja huutaa: "xxx nähty!"
7. Jos piilossa oleva ehtii laudalle ennen etsijää ja potkaisee tikut hajalle, kaikki jo nähdyiksi tulleet saavat mennä takaisin piiloon ja etsijä aloittaa etsimisen alusta.
8. Ensimmäisenä löydetty on seuraava etsijä.

Vinkki

Valitse turvallinen leikkialue, jossa on sopivia piilopaikkoja.

Tio stickor på brädet

Mål: Att öva på att gömma sig, leta och följa gemensamma regler.

Material: En brädbit ovanpå en k äpp/ sten samt 10 pinnar.

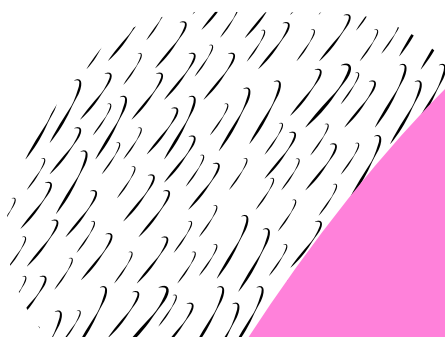
Antal deltagare: 4-15 deltagare.

Anvisningar:

1. Välj en sökare.
2. Lägg pinnarna på brädet.
3. En spelare stampar till brädan så att pinnarna flyger iväg.
4. Sökaren samlar ihop pinnarna medan de andra gömmer sig.
5. När pinnarna är tillbaka på plats, ropar sökaren "10 stickor på brädet" och börjar leta efter de andra.
6. När sökaren ser någon skall hen springa till brädan och ropa "xxx sedd!"
7. Om någon som gömmer sig hinner fram till brädan före sökaren och sprider pinnarna igen, får alla som blivit sedda gömma sig igen och sökaren får börja om.
8. Den som hittas först blir nästa sökare.

Tips

Välj ett tryggt lekområde med lämpliga gömställen.



Viimeinen pari uunista ulos

Tavoite: Harjoitella nopeutta, reagointia ja parin kanssa toimimista.

Tarvikkeet: Ei tarvikkeita.

Osallistujamäärä: 8-20 osallistujaa.

Ohjeet:

1. Tehkää parijono.
2. Yksi jää ilman paria jonon eteen.
3. Hän huutaa: "Viimeinen pari uunista ulos!"
4. Jonon viimeinen pari juoksee eteen.
5. Huutaja saa lähteä liikkeelle vasta kun juokseva pari ohittaa hänet.
6. Pariton yrittää napata toisen juoksijoista parikseen.
7. Ilman paria jäänyt on seuraava huutaja.

Vinkki

Sopikaa juoksusuunta ja leikkialue ennen aloitusta.

Sista paret ut ur ugnen

Mål: Att öva snabbhet, reaktionsförmåga och samarbete med ett par.

Material: Inget material behövs.

Antal deltagare: 8-20 deltagare.

Anvisningar:

1. Ställ upp er två och två på led.
2. En person står utan par längst fram.
3. Personen ropar: "Sista paret ut ur ugnen!"
4. Det sista paret i ledet springer framåt och ska försöka fånga varandra.
5. Den som ropar får börja springa först när paret passerar hen.
6. Den som står utan par försöker fånga en av löparna till sitt par.
7. Den som blir utan par blir nästa ropare.

Tips

Kom överens om löpriktning och lekområde innan ni börjar.

Koulurauha Skolfreden



Koulurauha-ohjelma

on Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Poliisihallituksen, Opetushallituksen, Folkhälsanin ja Suomen Vanhempainliiton yhteinen ohjelma, jonka tavoitteena on kouluyhteisön hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen. Jokaisella on oikeus käydä koulua rauhassa ilman pelkoa kiusaamisesta, syrjinnästä tai ulossulkemiselta.

Vuonna 2026 koulurauhatyötä tehtiin Kouvolaassa. Työryhmässä oli oppilaita ja opiskelijoita Sarkolan koulusta, Korian koulusta, Naukion yhtenäiskoulusta, Kymenlaakson Steiner-koulusta, Kouvolan yhteiskoulusta, Svenska skolanista ja Kouvolan ammattiopisto Edukosta.

Lue lisää: koulurauha.fi

Skolfredsprogrammet

är ett gemensamt program för Mannerheims Barnskyddsförbund, Polistyrelsen, Utbildningsstyrelsen, Folkhälsan och Förbundet Hem och Skola. Målet är att främja välmående och trygghet i skolgemenskapen. Alla har rätt att gå i skolan i fred utan rädsla för mobbning, diskriminering eller utanförskap.

År 2026 genomfördes skolfredsarbetet i Kouvola. I arbetsgruppen deltog elever och studerande från Sarkolan koulu, Korian koulu, Naukion yhtenäiskoulu, Kymenlaakson Steiner-koulu, Kouvolan yhteiskoulu, Svenska skolan och Kouvolan ammattiopisto Eduko.

Läs mer på: skolfreden.fi