



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI



Suomen  
Kulttuurirahasto

# Voiman paikka

Oppimateriaali 3.–6.-luokkalaisille

2026

 Kulttuuriperintö-  
kasvatuksen seura

 HELSINGIN  
KAUPUNGINMUSEO

 Vantaan  
kaupunginmuseo

KYMEN  
LAAKSON  
MUSEO



# Sisällys

1. Johdanto
2. Keskittymisharjoitus
3. Työpajat
  1. Voiman paikka kartalle
  2. Tunne voiman paikkasi
  3. Voiman paikat liikkeessä
  4. Runo voiman paikalle
  5. Muuttuva voiman paikka
4. Harjoituksia
  1. Analyysi
  2. Aistikävely
  3. Haastattelu



# 1. Johdanto

## Mikä on Voiman paikka?

Voiman paikka on Helsingin yliopiston humanistinen tiedekasvatushanke, jonka tavoitteena on tarjota välineitä koululaisille omien voiman paikkojen pohtimiseen ja tutkimiseen. Voiman paikkojen tarkastelu toimii esimerkkinä siitä, mitä humanistinen tutkimus voi olla ja miksi se on merkityksellistä.

Voiman paikalla tarkoitetaan ihmiselle tärkeää paikkaa, joka antaa voimaa arjessa. Voiman paikka voi myös inspiroida, rauhoittaa tai ilahduttaa. Se voi sijaita lähiympäristössä tai hyvinkin kaukana. Voiman paikka voi myös olla digitaalinen, fiktiivinen tai mielikuvituksellinen. Ihmisellä voi olla useita erilaisia voiman paikkoja ja ne saattavat myös muuttua ajan myötä.

Linkki videoon: <https://youtu.be/Bn4DHhP5bpE>





## Miksi voiman paikat ovat tärkeitä?

Voiman paikkojen merkityksiä on yhtä monia kuin ihmisiä. Monille paikan voimaannuttavuus on kuitenkin ennen kaikkea hyvinvoinnin lähde. Siellä voi kokea vapautta, onnistumisia ja mielenrauhaa tai se voi mahdollistaa mieleisen tekemisen ja itselleen tärkeiden ihmisten kohtaamisen. Vaikka omaan voiman paikkaan pääsisi harvoin, pelkästään sen mieleen palauttaminen ja itsensä sinne kuvittelu voi tuottaa hyvää oloa. Voiman paikan tunteminen ja tutkiskelu voi myös auttaa omien tunteiden ja ajatusten sanoittamisessa.

Hankkeessamme voiman paikat nähdään monenlaisia merkityksiä ja ajallisia kerrostumia kantavina kulttuuriympäristöinä, joiden tunnistaminen mahdollistaa myös niiden vaalimisen ja suojelun.

# Miten hyödynnän voiman paikka-oppimateriaalia?

Tämän materiaalin työpajat ja harjoitukset on laadittu sellaisenaan eri oppiaineisiin soveltuviksi ja niiden kuvauksista löytyy suositukset oppiaineista, ikäryhmistä, materiaaleista ja käytettävästä ajasta.

Opettajalta ei vaadita syvällistä ennakkoperehtymistä aiheeseen, vaan ryhmille voi näyttää tehtävien ohessa olevaa videomateriaalia aiheen taustoittamiseksi. Mikäli opettaja haluaa yhdistää työpajoihin lisää tietosisältöä, materiaalista löytyy ohjeistuksia tähän. Materiaalin lopussa on myös kirjallisuusvinkkejä opettajille.

Omien voiman paikkojen tutkiskelun voi aloittaa keskittymisharjoituksella, joka auttaa paikan ominaisuuksien kuvittelussa. Tämän jälkeen voi siirtyä tiettyyn oppiaineeseen soveltuvaan työpajatehtävään. Materiaalista löytyy lisäksi ohjeistuksia harjoitukseen, joita voi soveltaa työpajan yhteydessä tai esimerkiksi ennakkotehtävinä.

## Esimerkki työpajan rakenteesta

1. (Ennakkotehtävä)
2. Johdattelu työpajan teemaan (esim. videota hyödyntäen)
3. Keskittymisharjoitus
4. Työpajatehtävä
5. Yhteinen pohdinta voiman paikkojen merkityksistä
6. (Kotitehtävä)

## 2. Keskitymisharjoitus

Tässä harjoituksessa opettaja lukee alla olevia väittämiä ääneen ja ohjeistaa oppilaita kertomaan voiman paikoistaan näyttämällä peukkua ylös, kun väittäjä kuvaa omaa voiman paikkaa, ja peukkua alas, kun ei.

Oppilaita voi ohjeistaa sulkemaan silmänsä tai katsomaan alaspäin ja kuvittelemaan voiman paikkansa ympärillään.

- Voiman paikkani on ulkona
- Voiman paikassani on rauhallista
- Voiman paikassani on paljon ihmisiä
- Olen käynyt voiman paikassani monta kertaa
- Voiman paikassani tuoksuu hyvältä
- Voin levätä voiman paikassani
- Voin pelata voiman paikassani
- Voiman paikkani on kaukana
- Voiman paikassani on eläimiä
- Käyn voiman paikassani yksin
- Voiman paikassani kuuluu ääniä
- Voiman paikassani on kylmä
- Voiman paikassani on vettä
- Voiman paikassani on puita



### 3. Työpajat: **Voiman paikka kartalle**

**Kesto:** 45 min

**Mitä tarvitaan:** Paperia ja värikyniä

**Kohderyhmä:** 3.–6.-luokkalaiset

**Soveltuvat oppiaineet:** Ympäristöoppi, äidinkieli ja kirjallisuus, S2, kuvataide

Tässä työpajassa voiman paikkoja tarkastellaan karttojen ja paikannimien avulla. Tavoitteena on hahmottaa visuaalisesti oman voiman paikan erilaisia piirteitä, omaa suhdetta paikkaan sekä pohtia paikannimien merkityksiä. Ryhmää ohjeistetaan piirtämään oman voiman paikan kartta sellaisena kuin sen itse muistaa tai kuvittelee.

1. Piirtäminen aloitetaan miettimällä, miten voiman paikassa liikutaan. Karttaan voi piirtää esimerkiksi teitä, polkuja, käytäviä tai oviaukkoja.
2. Seuraavaksi piirretään paikassa olevia esineitä ja asioita. Onko siellä esimerkiksi huonekaluja, vaatteita, urheiluvälineitä tai elektroniikkaa? Jos paikka on ulkona, siellä saattaa olla esimerkiksi kylttejä, rakennuksia, puita, pensaita, kukkia, kiviä tai kallioita.
3. Keitä voiman paikassa liikkuu? Nyt piirretään karttaan voiman paikassa liikkuvia ihmisiä ja eläimiä.
4. Lopuksi karttaan kirjoitetaan voiman paikan nimi. Se voi olla sen oikea nimi tai itse keksitty lempinimi. Kartassa mahdollisesti olevia katuja tai rakennuksia voi halutessaan myös nimetä.
5. Kun kartat ovat valmiita, jokainen voi esitellä omansa luokalle, pienryhmälle tai parille. Esiteltäessä voi kertoa paikan nimen ja sen, miksi kyseinen paikka on oma voiman paikka. Yhdessä voidaan pohtia, mistä paikka on mahdollisesti saanut nimensä.



### 3. Työpajat: **Voiman paikka kartalle**

Linkki videoon: [https://youtu.be/o\\_zG2kqnIUk](https://youtu.be/o_zG2kqnIUk)



### 3. Työpajat: **Tunne voiman paikkasi**

**Kesto:** 45 min

**Mitä tarvitaan:** Maalaustarvikkeet

**Kohderyhmä:** 3.–6.-luokkalaiset

**Soveltuvat oppiaineet:** Kuvataide

Tässä työpajassa pääsee tarkastelemaan voiman paikkoihin liittyviä tunteita maalausharjoituksen avulla. Työpajassa opitaan lisäksi, millä eri tavoin tunteita voi maalausteissa kuvata.

1. Harjoitus aloitetaan jakamalla A4- tai A3-paperi kolmeen osaan esimerkiksi piirtämällä siihen kaksi pystyviivaa. Ensimmäiseen osaan maalataan oman voiman paikan maisema.
2. Seuraavan kuvan maalaamista ohjeistetaan kysymällä, miltä omassa voiman paikassa tuntuu. Tunteen voi maalata esittävästi tai abstraktisti. Minkälaiset värit, hahmot, muodot tai kuviot kuvaavat tuota tunnetta? Tunnekuvan maalaaminen aloitetaan valitsemalla tunnetta kuvaava väri. Maalattaessa väriä voi myös vaihtaa, jos paikkaan liittyy monia tunteita.
3. Kolmannen kuvan yhteydessä mietitään, miltä tuntuu, kun voiman paikkaan ei ole päässyt pitkään aikaan. Kuten edellisessä kuvassa, maalaaminen aloitetaan valitsemalla tunnetta kuvastava väri, ja jälleen voidaan pohtia, minkälaisilla muodoilla tai hahmoilla sitä voisi kuvata.

Lopuksi jokainen esittelee maalauksensa parille, pienryhmälle tai luokalle ja kertoo, mikä paikka on kyseessä ja mitä tunteita siihen liittyy. Samalla voi kertoa, miltä voiman paikan maalaaminen tuntui ja miksi kyseinen paikka on itselle tärkeä.

Vinkki: Tunteiden pohtimisen ja nimeämisen tukena voi hyödyntää materiaalin lopusta löytyvää tunnelistaa.

### 3. Työpajat: **Tunne voiman paikkasi**

Linkki videoon: <https://youtu.be/RFE3YbDoXk8>



### 3. Työpajat: **Voiman paikat liikkeessä**

**Kesto:** 45 min

**Mitä tarvitaan:** Tilaa liikkua

**Kohderyhmä:** 3.–6.-luokkalaiset

**Soveltuvat oppiaineet:** Liikunta

Tämän työpajan tavoitteena on hahmottaa leikkillisesti liikettä, ääntä, ilmeitä ja mielikuvitusta hyödyntäen, mikä on oma voiman paikka ja minkälaisia voiman paikkoja muilla voi olla.

1. Kun kaikilla on mielessä voiman paikka, voidaan jakautua pareihin. Parit tekevät vuorotellen asennon tai liikkeen, joka kuvastaa omaa voiman paikkaa. Se voi olla esimerkiksi voiman paikkaan liittyvää tekemistä tai olotilaa esittävä liike. Liikkeeseen voi yhdistää myös äänen tai ilmeen. Oppilaan tehtävänä on opetella parinsa liike.
2. Ryhmä ohjeistetaan rinkiin. Vuorotellen jokainen esittelee parinsa liikkeen ja muut arvaavat, mitä paikkaa liike kuvastaa. Tämän jälkeen kaikki tekevät liikkeen yhdessä. Liikkeet voi myös yhdistää voiman paikka -tanssiksi.

Lopuksi pohditaan yhdessä, minkälaisia voiman paikkoja luokkakavereilla on ja mikä niistä tekee tärkeitä ja voimaannuttavia.

### 3. Työpajat: **Voiman paikat liikkeessä**

Linkki videoon: <https://youtu.be/QsnD7jvaSr0>



### 3. Työpajat: **Runo voiman paikalle**

Tämän työpajan tavoitteena on hahmottaa oman voiman paikan luonnetta luovan kirjoittamisen avulla.

Seuraavilta sivuilta löytyvät tehtävälomakkeet tulostetaan ja jaetaan oppilaille. Runon kirjoittaminen aloitetaan vastaamalla lomakkeen kysymyksiin lyhyesti (1–2 sanalla), ja vastauksia käytetään oman voiman paikka -runon muodostamiseen. Sanoja voi taivuttaa esimerkiksi omistus- ja paikallissijoissa.

Loppusointuja ei tarvitse miettiä. Oppilaille voi kertoa, että runoja on monenlaisia ja esimerkiksi rap-sanoituksetkin ovat runoutta.

Lopuksi oppilaita pyydetään lausumaan runonsa luokalle, pienryhmälle tai parille. Samalla voi kertoa, miltä runon kirjoittaminen tuntui ja miksi kyseinen paikka on itselle voiman paikka.

**Kesto:** 45 min

**Mitä tarvitaan:** Kirjoitusvälineet ja oheiset tehtävälomakkeet

**Kohderyhmä:** 3.–6.-luokkalaiset

**Soveltuvat oppiaineet:** Äidinkieli ja kirjallisuus

Vinkki: Paikkoja, kuten kaupunginosia, käsittelevän runouden lukeminen luokalle voi inspiroida kirjoittamista.

## Runo voiman paikalle

### Tehtävä 1:

Mieti omaa voiman paikkaasi. Vastaa jokaiseen kysymykseen 1-2 sanalla:

Minikä niminen paikka on? \_\_\_\_\_

Missä paikka on? \_\_\_\_\_

Miltä paikassa näyttää? \_\_\_\_\_

Miltä paikassa tuoksuu? \_\_\_\_\_

Mitä paikassa kuuluu? \_\_\_\_\_

Mitä paikassa tehdään? \_\_\_\_\_

Miltä paikassa tuntuu? \_\_\_\_\_

Kirjoita voiman paikastasi runo. Käytä runossa ainakin viittä yllä olevista sanoista.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tehtävä 2:

Tässä harjoituksessa kuvitellaan, että omasta voiman paikasta muuttuisi taianomaisesti ihminen tai muu elävä olento. Minkälainen tämä olento olisi? Vastaa jokaiseen kysymykseen 1-2 sanalla:

Mikä hänen nimensä on? \_\_\_\_\_

Minkä näköinen hän on? \_\_\_\_\_

Minkälainen ääni hänellä on? \_\_\_\_\_

Mistä hän pitää? \_\_\_\_\_

Mistä hän ei pidä? \_\_\_\_\_

Minkälainen luonne hänellä on? \_\_\_\_\_

Missä hän on taitava \_\_\_\_\_

Kirjoita runo tästä mielikuvitusolennosta. Runossa voit esimerkiksi kuvailla tätä olentoa, kertoa hänelle jotakin tai kuvitella itse olevasi hän. Käytä runossa ainakin viittä yllä olevista sanoista.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Työpajat: **Runo voiman paikalle**

Linkki videoon: <https://youtu.be/F3JVwcW-yyM>



### 3. Työpajat: **Muuttuva voiman paikka**

**Kesto:** 45 min

**Mitä tarvitaan:** Paperia ja kyniä

**Kohderyhmä:** 5.–6.-luokkalaiset

**Soveltuvat oppiaineet:** Historia, kuvataide, ympäristöoppi

Tämän työpajan tavoitteena on pohtia tutkivan oppimisen kautta omassa voiman paikassa tapahtuvia muutoksia. Työpaja voidaan aloittaa katsomalla seuraavan sivun kuvaparia ja etsimällä kuvista asioita, jotka ovat ajan myötä muuttuneet.

1. Aloitetaan miettimällä, miltä omassa voiman paikassa näyttää. Paperille voi piirtää ja/tai kirjoittaa. Missä voiman paikka sijaitsee? Keitä voiman paikassa on? Mitä voiman paikassa voi tehdä? Minkälaisia asioita tai esineitä voiman paikasta löytyy? Miltä voiman paikassa tuoksuu? Minkälaisia ääniä voiman paikassa kuuluu?
2. Seuraavaksi mietitään oman voiman paikan menneisyyttä. Miltä siellä on joskus kauan aikaa sitten saattanut näyttää? Ei tarvitse tietää varmasti, vaan voi käyttää mielikuvitusta. Jälleen voi piirtää ja/tai kirjoittaa. Onko paikka ollut samassa kohtaa? Keitä paikassa on käynyt? Mitä paikassa on voinut tehdä? Minkälaisia asioita tai esineitä paikasta on löytynyt? Miltä paikassa on tuoksunut? Minkälaisia ääniä paikassa on kuulunut?

Loppukeskustelussa mietitään, mitkä asiat paikassa ovat muuttuneet menneisyydestä nykypäivään. Entä mitkä asiat saattavat muuttua tulevaisuudessa? Onko joitain asioita, mitkä eivät ole muuttuneet eivätkä tule muuttumaan?

**Vinkki:** Alun pohdintaa varten [Finna.fi](https://www.finna.fi)-hakupalvelusta voi etsiä vanhoja valokuvia oppilaille tutuista paikoista.

# Näkymä Sederholmintalolle Senaatintorilta



1891



2025

### 3. Työpajat: **Muuttuva voiman paikka**

Linkki videoon: <https://youtu.be/FKBFP7mE-zo>



## 4. Harjoitus: **Analyysi**

Tässä tehtävässä oppilaat pääsevät harjoittelemaan aineiston analyysia. Tehtävä soveltuu voiman paikka -työpajassa tuotetun runon, maalauksen, kartan tai piirustuksen tarkasteluun. Tehtävässä voidaan tarkastella omaa tai kaverin teosta. Oheinen video kannattaa näyttää osana tehtävänantoa.

1. Analyysi aloitetaan miettimällä, mitä voiman paikka -teos kertoo kyseisestä paikasta. Minkälaista tietoa teoksesta saa?
2. Mitä teos kertoo sen tekijästä? Minkälaisista asioista tekijä teoksen mukaan pitää tai ei pidä?
3. Lisätehtävä: Keksi kaksi voiman paikkaan liittyvää tutkimuskysymystä ja kokeile vastata niihin teoksen pohjalta.

Linkki videoon: [https://youtu.be/3lfzQ\\_4VPFk](https://youtu.be/3lfzQ_4VPFk)



**Kohderyhmä: 5.-6.-luokkalaiset**

## 4. Harjoitus: **Aistikävely**

Oppilaat pääsevät harjoittelemaan aistikävelyä voiman paikassa. Tehtävänä on kirjoittaa ylös kaikki, mitä voiman paikassa näkee, kuulee, haistaa, maistaa ja tuntee.

Jos omaan voiman paikkaan ei pääse fyysisesti, tehtävän voi toteuttaa myös mielikuvaharjoituksena.

1. Mitä näet voiman paikassasi?
2. Minkälaisia ääniä kuulet siellä?
3. Miltä siellä tuoksuu tai haisee?
4. Syötkö tai juotko siellä jotain? Miltä se maistuu?
5. Jos pystyt, kosketa kädelläsi jotakin pintaa voiman paikassasi. Miltä se tuntuu?

Linkki videoon: [https://youtu.be/FE9X-bB\\_30U](https://youtu.be/FE9X-bB_30U)



**Kohderyhmä: 3.-6.-luokkalaiset**

## 4. Harjoitus: **Haastattelu**

Oppilaita ohjeistetaan haastattelemaan perheenjäsentä, sukulaista tai kaveria tämän voiman paikasta.

Oppilaat voivat keksiä itse haastattelukysymykset tai he voivat käyttää näitä valmiita kysymyksiä:

1. Mikä on sinun voiman paikkasi?
2. Missä se sijaitsee?
3. Mikä tekee siitä voiman paikkasi?
4. Milloin olet viimeksi käynyt siellä?
5. Minkälaisia asioita teet siellä?
6. Minkälaisia tunteita koet siellä?

Haastattelun voi äänittää tai videoida puhelimella tai vastaukset voi kirjoittaa ylös.

Linkki videoon: <https://youtu.be/NLsQ8AdO3WY>



**Kohderyhmä: 4.-6.-luokkalaiset**

# Tunnelista tunteiden nimeämisen tueksi

Ahdistus	Ikävä	Kärsimys	Riehakkuus	Uteliaisuus
Alakuloisuus	Ilo	Leikkisyys	Riemu	Uupumus
Haaveellisuus	Inho	Levottomuus	Rohkeus	Vapaus
Haikeus	Innostuneisuus	Luottamus	Stressaantuneisuus	Varmuus
Hellyys	Intohimo	Onni	Suru	Vastuuntunto
Helpottuneisuus	Jännitys	Paha olo	Suuttumus	Viha
Hermostuneisuus	Kateus	Pelko	Säikähdys	Voitonriemu
Huolestuneisuus	Kiihtymys	Pettymys	Turhautuneisuus	Väsymys
Huvittuneisuus	Kiinnostus	Pitkästyneisyys	Turvallisuus	Yksinäisyys
Hyväksyntä	Kiintymys	Rakkaus	Turvattomuus	Ylpeys
Hyvä olo	Kiitollisuus	Rasittuneisuus	Tyytymättömyys	Ystävällisyys
Hämmennys	Kunnioitus	Rauhallisuus	Tyytyväisyys	Ärtyneisyys
Hämmästyminen	Kyllästyneisyys	Rentous	Ujous	

## Lisälukemista

Ainiala, Terhi & Laine, Silja & Leinonen, Päivi & Olsson, Pia toim. (2025). *Tekojen kaupunki*. Helsinki: SKS.

Ainiala, Terhi & Olsson, Pia (2021). Places of power: Naming of affective places. *Nordic Journal of Socio-Onomastics* 1/2021, s. 9–38. <https://doi.org/10.59589/noso.12021.14713>

Ihalainen, Laura & Tuomarla, Ulla (2019). *Tulevaisuuden tekijöitä, huomisen humanisteja – näkökulmia tiedekasvatukseen humanistisilla aloilla*. Helsingin yliopisto. Blogikirjoitus 15.4.2019. <https://blogs.helsinki.fi/tiedekasvatus/2019/04/15/tulevaisuuden-tekijoita-huomisen-humanisteja-nakokulmia-tiedekasvatukseen-humanistisilla-aloilla/>

Olsson, Pia, Ainiala, Terhi & Juhonen, Milla (2023). Urbanit tarjoutuvat kulttuuriympäristönä : Voiman paikat johtolankoina kulttuurisesti ja sosiaalisesti kestävään kaupunkiin. *Alue ja ympäristö* 52(1). <https://doi.org/10.30663/ay.126774>

*Voiman paikka* -kotisivut: <https://www.helsinki.fi/fi/projektit/voiman-paikka>

# Työryhmä

**Terhi Ainiala**, suomen kielen professori Helsingin yliopistossa

**Pia Olsson**, etnologian professori Helsingin yliopistossa

**Karoliina Valalehto**, etnologian väitöskirjatutkija Helsingin yliopistossa

**Sofia Sandström**, suomen kielen maisteriopiskelija Helsingin yliopistossa

**Iiris Helinä**, suomen kielen maisteriopiskelija Helsingin yliopistossa

