

Alkuopetuksen monialanen oppimiskokonaisuus

1. oppitunti

Aihe: Mitä vireystila tarkoittaa? Mittarin esittely ja sen käyttämisen harjoittelu.

Opettaja esittelee mittarin kolme kohtaa: ylivireinen, virittynyt ja alivireinen. Oppilaat pohtivat, millainen olo / ilme on jokaisessa kolmessa kohdassa. Käydään läpi, mitkä asiat vaikuttavat vireystilaan: milloin olet yli-, tai alivirittynyt tai sopivasti virittynyt ja mitkä asiat ovat näihin vaikuttaneet.

Jokainen oppilas käy näyttämässä mikä vireystila sillä hetkellä on.

Loppuun rentoutusharjoitus mielikuvamatkalla:

<https://www.youtube.com/watch?v=GHCjr7daFvc>

2.-4. oppitunti keholliset rauhoittumisen keinot

Eri aineiden oppituntien sisällä testataan monipuolisesti erilaisia kehollisen rauhoittumisen menetelmiä (esim. Inno jumppa -kirjasta).

Oppitunti 2.

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Alkuvirittäytyminen

- Oppilaille jaetaan pienet paperit. heitä ohjeistetaan ottamaan myös kynä.
- Opettaja piirtää yksinkertaisen mallikuvan taululle (esim. yksinkertainen kaari, ympyrä tms.)
- Oppilaat jäljentävät sen paperiinsa.
- Opettaja ohjeistaa oppilaita jatkamaan mallipiirrosta oman mielikuvituksensa mukaisesti (tehdään 3min, rauhallinen musiikki taustalla)
- Ajan loputtua opettaja kerää laput itselleen.

Taukojumppa (oppitunnin keskellä)

- opettajan johdolla tehdään erilaisia käsijumppaliikkeitä (kädet ylös, peukut pystyyn, peukut alas, kaikenlaisia monipuolisia motoriikkaharjoituksia, joita voi tehdä omalla paikalla istuen)

Loppurauhoittuminen

- Taustalla soi rauhallinen musiikki ja oppilaat istuvat rauhallisesti paikallaan.
- Opettaja näyttää alkuvirittäytymisen aikana tehdyt piirrokset esimerkiksi dokumenttikameran kautta. Tämä tehdään hiljaisesti. Oppilaat eivät kommentoi toistensa tekeleitä.

Oppitunti 3. (Yhden oppitunnin mittainen virittäytymistunti)

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Alkuvirittäytyminen

- Oppilaat otetaan vastaan luokan ovella yksitellen. Oppilas arvioi sisään tullessaan omaa vireystilaansa (käsi korkealla, keskellä, matalalla)

- Opettaja ohjeistaa lapsia toimimaan siten, että he pääsevät sopivaan vireystilaan (esim. erilaiset rauhoittumisen keinot)
- Opettaja ohjeistaa lapsen kerrallaan paikalleen, jossa häntä odottaa rauhallinen tekeminen (esim. värityskuva ja värikynät) → 10min
- Kunnes kaikki ovat luokassa, opettaja ohjeistaa pallohieronnan ja jakaa parit.

Pallohieronta

- Pallohierontaa pareittain
- Jokaisella parilla pallot
- Oppilaat hierovat opettajan lukemaan tarinan mukaisesti luokkatoveriaan

Tarina:

Loppuvirittäytyminen

Pallohieronnan jälkeen kerätään pallot ja mennään rauhallisesti omalle paikalle. Ollaan pää pöydällä leikkiä.

Pää pöydälle: oppilaat laittavat päänsä pöydälle ja sulkevat silmänsä. Ope alkaa laskemaan numeroita eteenpäin. Oppilaat nostavat käden pystyyn jonkun numeron kohdalla. Jos oppilaista kaksi tai enemmän nostaa käden samaan aikaan ylös, tippuvat he pelistä. Muut jatkaa peliä. Voittaja on se, joka nostaa ainoana oppilaana käden ilmaan.

4. oppitunti

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Aihe: jonottaminen ja jonossa kulkeminen

1. Alkukeskustelu oppilaiden kanssa siirtymisen sujumisesta: mikä onnistuu, mikä on pulmallista

2. Pulmista:
 - miltä tuntuu huutaminen, töniminen, etuilu, ryntäily
3. Milloin jonossa on helppo olla? Milloin jono on helppo mennä? Miten jono syntyy hyvin?
4. Tehdään pienet esitykset erilaisista tilanteista:
 - toimiva jonotus
 - jonotuksista, joissa on pulmaa
5. Miten jonossa onnistuttaisiin, sovitaan kolme sääntöä
6. Kokeillaan sääntöjen mukaista jonoa heti ja otetaan käytäntöön

Maltillisen jonottamisen keinoja:

- Katso ympärillesi. Miltä kaverit näyttävät, huomaatko hienoja takkeja tai kiinnostavia kampauksia? Huomaatko ympärilläsi jotakin uutta? Millainen sää on ulkona?
- Seuraavaksi kiinnitä huomiota siihen, mitä kuulet. Millaista ääntä kaverit pitävät? Keskustelevatko he hiljaa vai pystytkö selkeästi kuulemaan toisten äänet? Nauraako tai itkeekö joku? Voitko kuulla ilmastonin huminaa tai ääniä ulkoa? Onko ympäristössä jotain yllättäviä ääniä, joista et saa selvää, mikä niitä päästää?
- Seuraavaksi voit kiinnittää huomiota ympäristön hajuihin. Tuoksuuko jokin erityisen hyvältä jonon lähettyvillä? Vai tuleeko jostain jokin epämiellyttävä tuoksu? Ovatko hajut tuttuja vai onko joukossa jotain uutta?
- Lopuksi voit kiinnittää huomiota omiin tunteihisi ja oloosi. Miltä jalat tuntuvat maata vasten? Huomaatko olossasi jotakin erityistä, esimerkiksi pirteyttä, väsymystä, kiinnostusta, turhautumista yms?

5. oppitunti

Aihe: Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen

Lähde:

- Sinni ja Maltti:
 - o Jokainen valitsee tunnekorteista senhetkistä tunnettaan kuvaavan kortin
 - o Tunteiden nimeäminen ja niistä keskusteleminen
 - o Perustunteet tutuiksi -harjoitus s. 132-133
 - o Piirrä se kartalle -harjoitus s. 136-137
 - o <https://ellipsi.me/materiaalipankki-tunteet-kehossa/> ä väritetään kuvaan, missä tunne tuntuu

- o Oppitunnin päättäminen: keskustellaan, mikä oppitunne kullakin on nyt oppitunnin päätteeksi ja voidaan näyttää, missä ko. tunne tuntuu.

6. oppitunti

Aihe: Itsesäätelykeinot

Lähde:

- <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50565953>
 - o Rentoudu nallen kanssa
- <https://toimintaakatemia.fi/materiaalipankki/> à Minun sytyttimeni + Minun sammuttimeni
- https://papunet.net/wp-content/uploads/2023/10/VaKeHyva_juliste_rauhoittumisen_materiaali.pdf
 - o Jokainen miettii itselleen sopivan/sopivia rauhoittumiskeinoja

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

7. oppitunti

Aihe: Käyttäytymiseen liittyvät harjoitteet

Lähde:

- Sinni ja Maltti
 - o Kaasua ja jarrua –harjoitus s. 197-198
 - o Tasapainotustaidot –harjoitus s. 199-201
- 3 oppituntia harjoituksia luokan kanssa
- Suositus pitää tunnit 8 ja 9 peräkkäisinä päivinä materiaalien vuoksi.

- **8. Aihe: Aisteja herkistävä luontoretki**

Lähde: Pinterest (löytyy aiheen nimellä monistepohja)

Oppiaineet: Ympäristöoppi ja matematiikka

Laaja-alainen tavoite: Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1), itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) ja osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)

- Metsäretki monisteen pohjalta. Tunnin loppuvaiheessa seuraavan tunnin materiaalin keräys.

- **9. Aihe: Maalataan luonnolla ja Luontosiveltimet**

Lähde: Luokanvirittäjä -kirja s. 68-69.

Oppiaineet: Kuvaamataide ja musiikki, ympäristöoppi

Laaja-alainen tavoite: Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1), kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)

- Käytetään oppitunti 8 aikana kerättyjä materiaaleja. Tunnusteluun ja maalaukseen.

- **10. Aihe: Tunnista tunnetilat**

Lähde: Luokanvirittäjä -kirja s. 40 Minä olen... -> vaihdetaan tekemiset tunnetiloiksi

Oppiaineet: Suomen kieli, draama + kirjoittaminen

Laaja-alainen tavoite: Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1), kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2), itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) ja monilukutaito (L4)

- Draamaosion jälkeen salaviestien ratkaiseminen ja nohevimille oman salaviestin kehittäminen. Kirsin rauhoittumisasiideat (harjoittele rauhoittumaan, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue) ovat salaviestien pohjana, esim. Nämä löytyvät erillisinä tiedostoina kansioista.