

Teema 8 Onnellisuustaidot 4.lk

Tunnilla tarvitet

Mielenterveyden käsi osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielen-terveyden-kasi-juliste/> seinälle tai älytaululle heijastettuna

A4-papereita kaikille oppilaille.

Värikyniä ja kyniä

Tunnin aloitus

Heijastetaan seinälle Mielenterveyden käsi ja tutustutaan siihen yhdessä. Käydään läpi mielen-terveyden peruselementit eli kuvassa sormet.

Toiminta

1) Jaetaan oppilaille tyhjät A4-paperit, johon jokainen piirtää oman käden kuvan ja kirjoittaa sormiin mielen-terveyden peruselementit.

2) Jakaudutaan pareiksi. Keskustellaan pareittain sormi kerrallaan taululle heijastetun käden kysymyksistä. Keskustelun edetessä oppilaat värittävät omien käsiensä sormia ja niitä osoittavien kysymysten toteutumista oman arvion mukaan.

Esim. Nukun-sormi:

Menin aikaisin nukkumaan ja heräsin pirteänä -> Sormi väritetään vihreäksi.

Ilta meni pitkäksi ja aamulla vähän väsytti -> sormi väritetään keltaiseksi.

Nukuin yöllä vain muutaman tunnin ja aamulla nukuin pommiin -> sormi väritetään punaiseksi.

Jatkotyöskentelyyn

Oppitunnin kansioista löytyvät myös ilahduttamiskortit ja kotitöiden seuranta, jotka voi jakaa vaikkapa kotitehtäväksi.

Väittämiä yhdessä pohdittaviksi:

<https://www.mll.fi/tehtavat/digia-ja-hyvinvointia/>

Mobiililaitteilla sisällä tai ulkona pelattava peli koko luokalle:

<https://www.mll.fi/tehtavat/iloa-etsimassa/>

