

1. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tavoitteena on oppia arvostamaan omaa kehoaan, ja että kehotyytyväisyys tulisi tutuksi jo pienestä pitäen.

Välineet: Välineet Oma keho on supersankari -videon katsomista varten, jokaiselle oppilaalle värikynät ja Oma kuva -tuloste sivulta 2.

Aloitus: OMA KEHO ON SUPERSANKARI

Aiheeseen virittäydytään katsomalla Neuvokas perhe -sivuston video linkistä [Oma keho on supersankari](#) (kesto 2:00).

Työskentely: MEIDÄN KEHOMME

Videon jälkeen jutellaan yhdessä kehoista seuraavien tukikysymysten avulla:

- Millainen sinun kehosi on? Mitä osia siihen kuuluu?
- Mitä sinun kehosi osaa tehdä?
- Jalkani ja varpaani osaavat...?
- Käteni ja sormeni osaavat...?
- Missä asioissa kehosi on taitava?
- Mitä keho tarvitsee?
- Mistä keho tykkää?
- Mistä tykkäät omassa kehossasi?
- Kun katson peiliin, sieltä näkyy...

VINKKI Kehon osia voidaan harjoitella siten, että kaikki nousevat seisomaan ja opettaja luettelee kehon osia. Oppilaat koskettavat sanottua kehon osaa. Kehon taitoja voidaan myös kokeilla erilaisten liikkeiden avulla: nousta varpaille, seisoa yhdellä jalalla, hypitään... Oppilaat voivat vuorotellen näyttää jonkin liikkeen, jonka toiset toistavat.

Lopetus: OMA KUVANI

Lopuksi oppilaat piirtävät Oman kuvansa sivun 2 tulosteeseen. Piirustusta voi jatkaa kotona.

Lähde [Neuvokas perhe](#).

OMAKUVANI

Minä olen hyvä ja ainutlaatuinen. Minä olen minä 😊!