

Moko-tunnit on suunniteltu kahden tai neljän oppitunnin kokonaisuuksiksi. Kokonaisuudet käsittelevät aina yhtä vireystilaan ja keskittymiseen sekä työrauhaan liittyvä teemaa. Lopuksi pidettävät teemapäivät pidetään luokkapareittain ja ne toteutetaan suunnittelussa oppilaita vahvasti osallistaen. Teemapäivät muodostuvat useiden oppiaineiden ja teemojen kautta muodostaen kokonaisuuden.

1.

**Aihe: Mitä on vireystila ja miksi siihen on syytä kiinnittää huomiota? Miten tarkkailen omaa vireystilaa?** 2 oppituntia

Lähe: Luokanvirittäjä, Tarkkaavaisuutta innojumpalla

Oppiaineet: Kuvataide

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L3

2.

**Aihe: Ryhmäytyminen. Turvallinen tila tutkia vireystilaa.**

2 oppituntia

Lähde: Luokanvirittäjä, Tarkkaavaisuutta innojumpalla

Oppiaineet: Kuvataide, Liikunta

Laaja-alainen tavoite: L2, L3

3.

**Aihe: Vireystilan säätäminen erilaisin harjoituksin**

**2 oppituntia**

Lähde

Oppiaineet:

Laaja-alainen tavoite:

4.

**Aihe: Musiikin käyttö vireystilan säätämisessä ja keskittymisen apuna**

**2 oppituntia**

Lähde

Oppiaineet: Musiikki, Ilmaisutaito

Laaja-alainen tavoite:

5.

**Aihe Tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset,**

**2 oppituntia**

Lähde: Luokanvirittäjät

Oppiaineet: Kuvataide

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L3, L7

6.

**Aihe Tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset,  
2 oppituntia**

Lähde: Luokanvirittäjät, Mieli ry

Oppiaineet: Liikunta

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L3, L7

7.

**Aihe: Keskittyminen ja tarkkaavaisuus**

Lähde: Luokanvirittäjät

Oppiaineet:

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L4 ja L7

8.

**Aihe: Keskittyminen ja tarkkaavaisuus**

Lähde: Luokanvirittäjät

Oppiaineet:

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L4 ja L7

9.

**Aihe: Vapauttavat ja leikkimään kutsuvat  
harjoitukset**

2 oppituntia

**Aihe Vapauttavat ja leikkimään kutsuvat harjoitukset**

Lähde Luokan virittäjä ja opettajien omat materiaalit

Oppiaineet: äidinkieli, englanti, ruotsi, kuvataide, liikunta

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L3 ja L7  
10.

**Aihe: Vapauttavat ja leikkimään kutsuvat harjoitukset**

2 oppituntia

Lähde Luokan virittäjä ja opettajien omat materiaalit

Oppiaineet: äidinkieli, englanti, ruotsi, kuvataide, liikunta

Laaja-alainen tavoite: L1, L2, L3 ja L7