

Teema 4 Läsnaolotaidot, 1.lk

Tunnilla tarvitset:

A4-kokoisia papereita ja kyniä.

Tulostettuna liite “Kannustavat läheiset”. Tulosta yksipuoleisena. Tulostettaessa jokaiselle A4-arkille tulee yksi asia.

Kotitehtävää varten tulostettuna jokaiselle Minun turvaverkkoni –liite.

Rauhallista musiikkia taustamusiikiksi rentoutumiseen.

Tunnin aloitus:

Keskittyminen: Arvaa mitä piirrän

Jaetaan osallistujat kahden tai kolmen hengen ryhmiin. Pareittain toimittaessa toinen parista piirtää parinsa selkään sormella erilaisia muotoja, esim. kirjaimia ja numeroita. Se, jonka selkään piirretään, yrittää tunnistaa, mitä toinen piirtää. Kolmen hengen ryhmissä istutaan jonossa. Takimmainen piirtää edessään istuvan selkään ja hän puolestaan piirtää saman kuvion jonon ensimmäisenä istuvan selkään. Hän piirtää kuvion paperille. Keskustellaan, miten kuviot muuttuivat.

Lähde: <https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/770>

Toiminta:

Minua kannustavat läheiseni

Levitä luokan lattialle “Kannustavat läheiset” -liitteen A4-arkit (lapuissa mainitaan *äiti, isä, sisko, veli, isovanhemmat, ystävät, opettaja, harrastuksen ohjaaja, muut aikuiset, lemmikki*). Harjoituksessa ohjaaja kysyy oppilailta kysymyksiä, joihin oppilas vastaa asettumalla vastauksensa mukaisen sanan luo. Vastauksia voidaan perustella joko yhteisesti tai niille, jotka ovat kokoontuneet saman lapun äärelle.

Kysymykset:

Jos sinulle sattuu jotain hauskaa, kenelle näistä henkilöistä haluat kertoa sen ensimmäisenä?

Jos satutat itsesi, kenen näistä henkilöistä haluaisit auttavan ja lohduttavan sinua?

Kun onnistut kokeessa tai muussa koulutehtävässä, kuka näistä henkilöistä ilahtuu siitä eniten?

Jos sinulla on huolia tai murheita, kenelle näistä henkilöistä kerrot niistä?

Kuka näistä henkilöistä kannustaa sinua eniten?

Pohditaan lopuksi yhdessä, mikä merkitys on sillä, että ympärillämme on meitä kannustavia ihmisiä.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry)

Tunnin päätös:

Naputtelurentoutus

Toimitaan pareittain. Taustalla voi kuulua rauhallinen musiikki.

Toinen parista istuu omalla paikallaan ja nojaa otsaansa pulpetilla olevien käsien päälle. Silmät laitetaan kiinni. Toinen parista naputtelee kevyesti sormillaan parinsa hartioita, selkää ja käsi-varsia. Opettajan merkistä naputtelu lopetetaan, pari vaihtaa hiljaa paikkoja ja harjoitus toistetaan.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Kotiin:

Oma turvaverkkoni

Piirretään hyvinvointivihkoon Minun turvaverkkoni -monisteen mukainen kuva tai käytetään valmista monistepohjaa (liitteenä). Oppilas miettii kotiväkensä kanssa, ketkä kaikki ihmiset kuuluvat hänen turvaverkkoonsa kotona, koulussa ja vapaa-ajalla, tärkeimmät voi laittaa lähimmäksi keskustaa. Kun tehtävää tarkistetaan koulussa sopivana ajankohtana, voidaan tarkistaa, että koulun kohdalle on merkitty tutuimpien opettajien ja ohjaajien lisäksi myös muita aikuisia, jotka auttavat oppilaita, esim. koulukuraattori, -psykologi ja terveydenhoitaja.

Lähde: Hyvän mielen taitomerkki 1-2, Mieli ry

Lisävinkkejä keskittymiseen, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen

Jännitys-rentous -harjoitus:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rennosti/194-naru-katossa/>

Mielikuva vuoren rauhallisuudesta:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/213-tonttujen-rauhoittumishetki/>

Leivontahetki (rauhottuminen koskettamalla):

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/214-leivontapaja/>

Sulava jääpala -harjoitus:

<https://leikki pankki.leikkipaiva.fi/Leikit/Tiedot/359>

Rauhoittumisen keinoja monisteena:

<https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/09/rauhottuminen.pdf>

Rentoutumisharjoituksia opettajalle:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>