

## 4. LUOKKA

### Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tunnin tavoitteena on vahvistaa oppilaan arjenhallintataitoja. Oppilas harjoittelee hahmottamaan viikkorytmiä ja siihen liittyviä vastuita.

**Välineet:** Jokaiselle tulostettuna Huolehtimistesti sivulta 3 ja Minun viikkoni -moniste sivulta 4, värikyniä.

### **Aloitus:** HUOLEHTIMISTESTI

Oppilaille jaetaan Huolehtimistestit. Jokainen täyttää oman testinsä, jonka jälkeen keskustellaan seuraavista kysymyksistä:

- Millä tavoin osaat jo huolehtia itsestäsi?
- Mistä asioista haluaisit huolehtia vähemmän, mistä enemmän?
- Mitkä asiat kuuluvat aikuisille?
- Mistä asioista voisit opetella jo huolehtimaan?
- Kuka sinua opettaa huolehtimaan?

Opettaja voi kertoa omin sanoin tai lukea seuraavan tekstin oppilaille:

- *Aikuisen tehtävä on huolehtia, että sinä saat terveellistä ruokaa, mutta 10-vuotiaana sinä osaat jo itse voidella voileivän, lämmittää välipalan mikrossa ja korjata astiasi pois pöydältä.*
- *Aikuisen tehtävä on huolehtia siitä, että sinä nukut riittävästi, mutta 10-vuotiaana sinä osaat jo itse sulkea pelisi, pestä hampaasi ja laittaa yöpukusi päälle.*
- *Aikuisen tehtävä on huolehtia siitä, että sinä olet turvassa. Hänen tehtävänsä on hankkia riittävän lämpimät vaatteet ja turvalliset varusteet, kuten pyöräilykypärän ja heijastimet polkupyörään ja vaatteisiin. Sinun tehtäväsi on käyttää saamiasi varusteita ja pitää niistä hyvää huolta.*
- *Sinä olet huolenpidon arvoinen. Jos koet, että sinä joudut kantamaan liikaa vastuuta esimerkiksi pikkusisaruksiesi hoitamisesta, tai et saa kotona apua vaikeiden läksyjen tekemisessä, kerro siitä koulussa turvalliselle aikuiselle. Yhdessä voimme keksiä ratkaisuja!*
- *Kun sinä kasvat, opit huolehtimaan itse itsestäsi ja kantamaan vastuuta omista asioistasi. Samalla voit päättää vapaammin, mitä teet.*

## Työskentely: MINUN VIIKKONI

Jaetaan jokaiselle oppilaalle Minun viikkoni -moniste. Aloitetaan yhdessä ohjeiden lukemisella ja koulussaoloajan värittämisellä. Merkitään myös kouluruokailut. Tämän jälkeen jokainen jatkaa oman viikkonsa värittämistä. Tehtävää voi myös jatkaa kotona.

**HUOMIO** Opettajan kannattaa varmistaa, että kaikki ymmärtävät vuorokausilukujärjestyksen kellonajat.

Tunnin lopulla oppilaat vertailevat viikko-ohjelmiaan parin kanssa. Tämän jälkeen opettaja voi kysellä oppilaiden mielipiteitä.

Opettaja luettelee viikonpäiviä. Oppilaat viittaavat sen viikonpäivän kohdalla, joka on heidän lempiviikonpäivänsä. Tämän jälkeen opettaja jatkaa seuraavasti:

*Viittaa, jos*

- *nukut tarpeeksi.*
- *koulupäivät ovat liian pitkiä.*
- *sinulla on paljon vapaa-aikaa.*
- *käytät paljon aikaa ruudun ääressä.*
- *teet paljon kotitöitä.*
- *sinulla on liikaa läksyjä.*
- *sinulla on liikaa harrastuksia.*
- *haluaisit lisätä jotain tekemistä viikkoosi.*
- *haluaisit poistaa jotain viikostasi.*
- *olet tyytyväinen viikkoosi.*

## Lopetus: KOTITEHTÄVÄ

Molemmat monisteet annetaan oppilaille kotiin. Jos Minun viikkoni -moniste jäi kesken, sen voi jatkaa kotona loppuun.

Lähde [Tunne- ja turvataitoja lapsille - Terveiden ja hyvinvoinnin laitos](#).

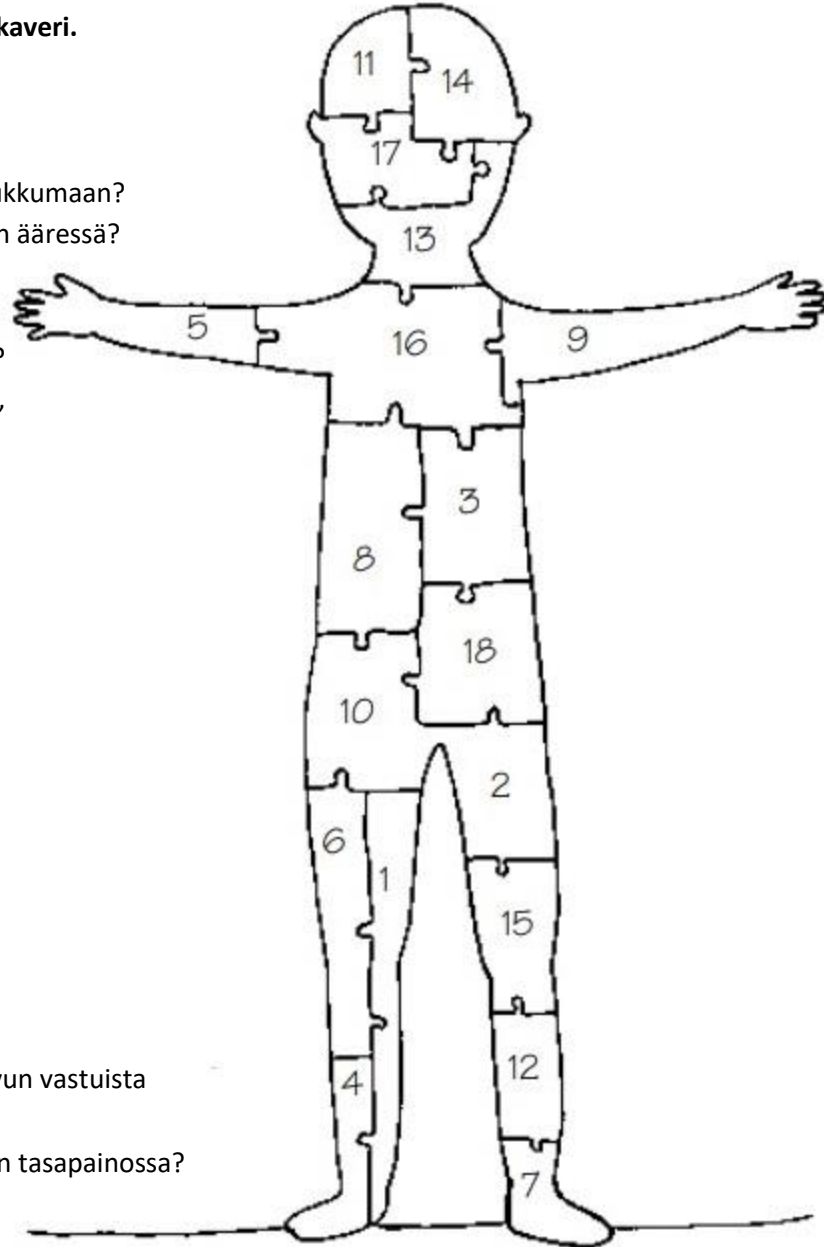
## HUOLEHTIMISTESTI

Väritä kysymyksen numeroa vastaava osa kuvasta keltaiseksi, jos vastaus kysymykseen on äiti, isä tai joku muu aikuinen.

Väritä osa siniseksi, jos vastaus on sisko, veli tai kaveri.

Väritä osa ruskeaksi, jos vastaus on minä itse.

1. Kuka huolehtii aamulla heräämisestäsi?
2. Kuka huolehtii siitä, että menet ajoissa nukkumaan?
3. Kuka huolehtii siitä, ettet ole liikaa ruudun ääressä?
4. Kuka päättää siitä, mitä pelejä pelaat tai mitä videoita katsot?
5. Kuka etsii urheiluvälineet liikuntatunnille?
6. Kuka ottaa selvää kaverilta tai opettajalta, jos et tiedä, mitä tuli läksyksi?
7. Kuka huolehtii siitä, että teet läksyt?
8. Kuka huolehtii siitä, että luet kokeisiin?
9. Kuka laittaa vaatteesi naulakkaan?
10. Kuka vie likaiset vaatteesi pyykkikoriin?
11. Kuka vie astiasi, kun olet syönyt?
12. Kuka päättää, mitä laitat päällesi?
13. Kuka päättää siitä, mitä harrastat?
14. Kuka pakkaa koulureppusi?
15. Kuka siivoaa huoneesi?
16. Kuka pesee hampaasi?
17. Kuka tekee voileipäsi?
18. Kuka pukee päällesi?



### Kotitehtävä

Keskustele yhdessä vanhemman kanssa tämän sivun vastuista ja seuraavan sivun viikko-ohjelmasta.

- Ovatko vastuut, vapaa-aika ja nukkuminen tasapainossa?
- Onko jotakin liikaa?
- Puuttuuko jotakin?

Jos viikko-ohjelmasta unohtui jotakin, voitte lisätä sen. Voitte myös sopia vastuun, jota alatte harjoitella.

Kirjoita tähän ainakin yksi asia, josta keskustelit vanhemman kanssa.

**Muista palauttaa moniste opelle!**

## MINUN VIIKKONI

- Väritä VIHREÄLLÄ aika, jonka olet koulussa.
- Väritä SINISELLÄ aika, jonka nukut.
- Väritä KELTAISELLA aika, jonka vietät ruudun ääressä.
- Väritä PUNAISELLA aika, jonka liikut. (Voi olla ohjattua harrastustoimintaa tai omaa liikkumista, kuten pyöräilyä tai koiran ulkoilutusta, trampoliinilla hyppimistä ym.)
- Väritä ORANSSILLA aika, jonka vietät muissa harrastuksissa kuin liikuntaharrastuksissa.
- Väritä RUSKEALLA aika, jonka teet läksyjä.
- Väritä VIOLETILLA aika, jonka vietät perheen kanssa.
- Viivoita lyijykynällä ajat, jolloin syöt.
- Rastita lyijykynällä ajat, jolloin teet kotitöitä.

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
00 – 01							
01 – 02							
02 – 03							
03 – 04							
04 – 05							
05 – 06							
06 – 07							
07 – 08							
08 – 09							
09 – 10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
18 – 19							
19 – 20							
20 – 21							
21 – 22							
22 – 23							
23 – 24							

Mitä kotitöitä teet? \_\_\_\_\_

Mitä teet niinä aikoina, jotka ovat vielä värittämättä? \_\_\_\_\_