

5. LUOKKA

Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tunnin tavoitteena on vahvistaa mielenhyvinvointi- ja rentoutumistaitoja.

Välineet: Mielenterveyden käsi heijastettuna taululle sivulta 3, Oma mielenterveyden käteni -moniste tulostettuna jokaiselle oppilaalle.

Aloit: MIELENTERVEYDEN KÄSI

Katsotaan mielenterveyden kättä sivulta kolme. Käydään yhdessä läpi, mistä eri osa-alueista hyvä olo ja hyvä mieli rakentuvat. Opettajan on hyvä tarkistaa, ajattelevatko oppilaat hyvän mielenterveyden liittyvän siihen, että omat haaveet ja toiveet aina toteutuvat, aina on mukavaa ja helppoa ja kaikki toimii oman mielen mukaan. Yhdessä voidaan pohtia, että jos näin ei ole, niin mitenäs sitten?

Työskentely: OMA MIELENTERVEYDEN KÄTENI

Jokaiselle oppilaalle jaetaan Oma mielenterveyden käteni -moniste. Oppilaat piirtävät ensin monisteen tyhjälle puolelle oman kätensä opettajan lukeman ohjeen mukaan.

OHJE

Miten mielenterveyden osa-alueet toteutuvat elämässäsi? Onko joitakin alueita, jotka eivät mielestäsi toteudu riittävän hyvin? Piirrä oma kätesi paperille. Piirrä sen jälkeen lyhempänä ne sormet, jotka eivät mielestäsi toteudu niin hyvin kuin haluaisit, ja pidennä vastaavasti niitä sormia, joihin panostat liikaakin. Jos esimerkiksi pelaat useita tunteja päivässä, piirrä pikkurillisi turvonneeksi ja vastaavasti piirrä lyhyemmäksi se sormi, johon se vaikuttaa heikentävästi (esim. nimetön jos et liiku mielestäsi riittävästi tai keskisormi jos et ehdi nähdä kavereita). Piirustuksen jälkeen käännä paperi ja täydennä lauseet omilla ajatuksillasi.

Lopuksi voidaan keskustella, löytyikö luokan oppilailta samoja asioita, joiden hyvinvoinnin eteen olisi tehtävä töitä. Voitaaisiinko yhdessä tehdä hyvinvointisuunnitelma?

Lopetus: SORMIHENGITYS

Kyky rentoutua ja rauhoittua tukevat mielen hyvinvointia. Lyhyen sormihengityksen avulla voi oppia hengitystekniikan, joka on helppo toteuttaa missä vaan. Harjoitellaan sormihengitystä katsomalla video linkistä [Sormihengitys - rentoutuminen](#).

Lähde [Tunne- ja turvataitoja lapsille](#) ja KouluKunnossa - [Sormihengitys - rentoutuminen](#), Mielenterveystalo.
Kuva Suomen mielenterveysseura

Oma mielenterveyden käteni

UNI JA LEPO

Mukavin tapa rentoutua on _____

RAVINTO JA RUOKAILU

Lempiruokani on _____

En mielelläni syö _____

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Oman perheen ja/tai läheisten ihmisten kanssa on mukavaa _____

Tulen hyvälle mielelle _____

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

Kivoja tapoja liikkua ovat _____

Liikuntaharrastus, jota joskus haluaisin kokeilla, on _____

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Vapaa-aikanani minä _____

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Minulle tärkeitä ihmisiä ovat _____

Minä arvostan ja pidän tärkeänä elämässäni _____

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?



PÄIVÄN RYTMİ

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?





mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta