5. LUOKKA
Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tarkoituksena on lisätä oppilaiden tietoisuutta siitä, miten mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa arjen valinnoilla.

Välineet: Jokaiselle oppilaalle kynä ja Miten vahvistan mielen hyvinvointia -itsearviointikysely tulostettuna sivulta 2, välineet videoiden katsomiseksi sekä kysymysten heijastamiseksi taululle.

Aloitus: MITEN VAHVISTAN MIELEN HYVINVOINTIA?

Aiheeseen virittäydytään itsearvioinnilla. Jokaiselle oppilaalle jaetaan Miten vahvistan mielen hyvinvointiani? -itsearviointilomake sivulta 2. Mitä enemmän rasteja ruutuihin tulee, sitä enemmän mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä arjesta löytyy.

Työskentely: MIELEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT ARJEN VALINNAT

Sivulla 3 olevat pohdintatehtävät heijastetaan taululle. Oppilaita ohjataan pohtimaan hetki itsekseen ja sen jälkeen pareittain tai pienryhmissä mielen hyvinvointiin liittyviä asioita tukikysymysten avulla. Asioita on hyvä pohtia lyhyen ja pitkän aikavälin näkökulmasta, esimerkiksi, miten liian vähäinen uni vaikuttaa kyseisenä päivänä? Entä jos univaje jatkuu pitkään?

Lopuksi aiheista käydään keskustelua koko luokan kesken ja katsotaan tietoiskuvideot.

Lopetus: KOTITEHTÄVÄ

Oppilaat saavat kotitehtäväksi valokuvata tai piirtää erilaisia monipuolisia, ravitsevia ja terveellisiä aterioita, joita syövät, sekä liikkumisen muotoja, joita tekevät seuraavan viikon aikana. Kotitehtävä voidaan tehdä myös yhdessä kavereiden tai perheen kanssa. Valokuviin ja piirustuksiin voidaan palata esimerkiksi seuraavalla viikolla aiheeseen sopivalla tunnilla.

MITEN VAHVISTAN MIELEN HYVINVOINTIA -itsearviointi

Rastita kohta, joka toteutuu kohdallasi.

- ☐ Nukun yöllä riittävästi.
- ☐ Syön säännöllisesti ja monipuolisesti.
- ☐ Liikun säännöllisesti tavalla, mikä sopii minulle ja on mukavaa.
- ☐ Teen asioita kavereiden kanssa.
- ☐ Voin puhua tunteistani, vaikka kavereille tai perheenjäsenelle.
- ☐ Olen myötätuntoinen itselleni.
- ☐ Koen olevani arvokas juuri sellaisena kuin olen.
- ☐ Olen ystävällinen ja autan myös muita.
- ☐ Voin välillä olla tekemättä yhtään mitään (ilman älylaitteita ja ruutuja).
- ☐ Osaan rentoutumisen menetelmiä esim. hengitysharjoituksia.
- ☐ Osaan pitää taukoja erilaisista tehtävistä tai vaikka pelaamisesta.
- ☐ Osaan nauttia onnistumisista ja palkita itseni.
- ☐ Liikun luonnossa.
- ☐ Kirjoitan päiväkirjaa.
- ☐ Piirrän tai maalaan kuvia.
- ☐ Kuuntelen tai soitan musiikkia tai laulan.
- ☐ Luen tai kuuntelen kirjoja.
- ☐ Minulla on mieluinen harrastus.
- ☐ Pyydän apua, kun sitä tarvitsen.
- ☐ Osaan kieltäytyä asioista, joita en halua tehdä.
- ☐ Löydän luotettavaa tietoa minua askarruttaviin asioihin.

MIELEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT ARJEN VALINNAT -pohdintatehtävät

Pohtikaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita hetki itseksenne ja sen jälkeen yhdessä alla olevien tukikysymysten avulla. Asioita on hyvä pohtia sekä lyhyen että pitkän aikavälin näkökulmasta, esim. miten liian vähäinen uni vaikuttaa kyseisenä päivänä? Entä jos univaje jatkuu pitkään?

UNI, LEPO JA RENTOUTUMINEN

- Mikä on mielestäsi riittävä määrä unta?
- Mistä tietää, että on nukkunut riittävästi?
- Miten liian vähäinen yöuni näkyy ja miltä se tuntuu?
- Miten mielestäsi uni ja lepo eroavat toisistaan?
- Miten sinä lepäät ja rentoudut?
  Katsokaa tietoisku linkistä Uni ja lepo (kesto 1:54).

RAVITSEMUS

- Mitä mielestäsi tarkoittaa säännöllinen ja monipuolinen ruokailu?
- Mikä tekee ateriasta ravitsevan?
- Mitä haittaa on epäsäännöllisestä ja yksipuolisesta ruokailusta?
  Katsokaa tietoisku linkistä Ravinto (kesto 2:00).

LIIKKUMINEN

- Millaista liikkumista keho ja mieli tarvitsevat?
- Mikä merkitys keholle ja mielelle on erityyppisillä liikkumisen muodoilla (esim. hengästyttävä ja hikoiluttava liikkuminen, rentouttava ja rauhoittava liikkuminen).
- Millainen liikkuminen on kivaa?
- Millaisesta liikkumisesta pidät eniten?
  Katsokaa tietoisku linkistä Liikkuminen (kesto 1:41)

VINKKI Luotettavaa tietoa unesta, levosta ja rentoutumista, ruokailusta, liikkumisesta sekä mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä löytyy lisää esimerkiksi linkeistä Terve koululainen, Neuvokas perhe, Ohjeita hyvään uneen ja Elintavat ja ravitsemus.

KOTITEHTÄVÄ Tehtävä yhdessä kavereiden tai perheen kanssa tehtäväksi.

Valokuvatkaa tai piirtäkää kuvia monipuolisista, ravitsevista ja terveellisistä aterioistanne sekä liikkumisen muodoistanne seuraavien päivien aikana. Valokuvia ja piirustuksia voidaan katsella esimerkiksi seuraavalla aiheeseen sopivalla tunnilla.

Lähde Terve koululainen.