8. LUOKKA
Terveys ja hyvinvointi

Tehtävän tarkoituksena on pohtia, mikä merkitys omasta kehosta huolehtimisella ja liikkumisella on omassa elämässä sekä sitä, minkälaisesta liikkumisesta tulee hyvä olo.

Välineet: Välineet videoiden katsomista varten, kynä ja tuloste jokaiselle oppilaalle Liiku mieli hyväksi -palapelikuviosta sivulta 2. Vaihtoehtoisesti palapelikuvion voi heijastaa taululle ja oppilaat kirjavat asiat paperille tai vihkoon. Palapeli aukeaa myös linkistä LIIKU MIELI HYVÄKSI -palapeli.

Aloitus: HYVÄÄ PÄIVÄÄ KEHO – MITÄ SULLE KUULUU?

Aloitetaan katsomalla video linkistä Hyvää päivää keho - mitä sulle kuuluu? - YouTube (kesto 1:48).

Työskentely: LIIKU MIELI HYVÄKSI

Videon jälkeen oppilaille jaetaan tuloste Liiku mieli hyväksi -palapelikuviosta. Palapelin paloihin on koottu asioita, jotka liittyvät liikunnan mahdollisuuksiin tuoda hyvää oloa. Oppilaat työskentelevät aluksi itsenäisesti ja sen jälkeen pareittain tai ryhmissä (3–4 oppilasta/ryhmä).

1. Aluksi jokainen oppilas valitsee palapelin jokaisesta palasta 1–2 asiaa, jotka saavat hänet itsensä liikkeelle ja liikkumaan (esim. ympäröimällä ko. pallukan tai kirjaamalla vihkoon/paperille).
2. Seuraavaksi oppilas valitsee itselleen kolme kaikkein tärkeintä asiaa kaikista valitsemistaan asioista.
3. Tämän jälkeen joko pareittain tai ryhmässä keskustellaan siitä, mitä eroja ja yhtäläisyyksiä on asioissa, jotka eri oppilaita liikuttavat.
4. Lopuksi käydään läpi pari/ryhmä kerrallaan asiat, jotka saavat oppilaat liikkeelle ja tuottavat eniten liikunnan iloa. Asiat voidaan kirjata myös taululle.

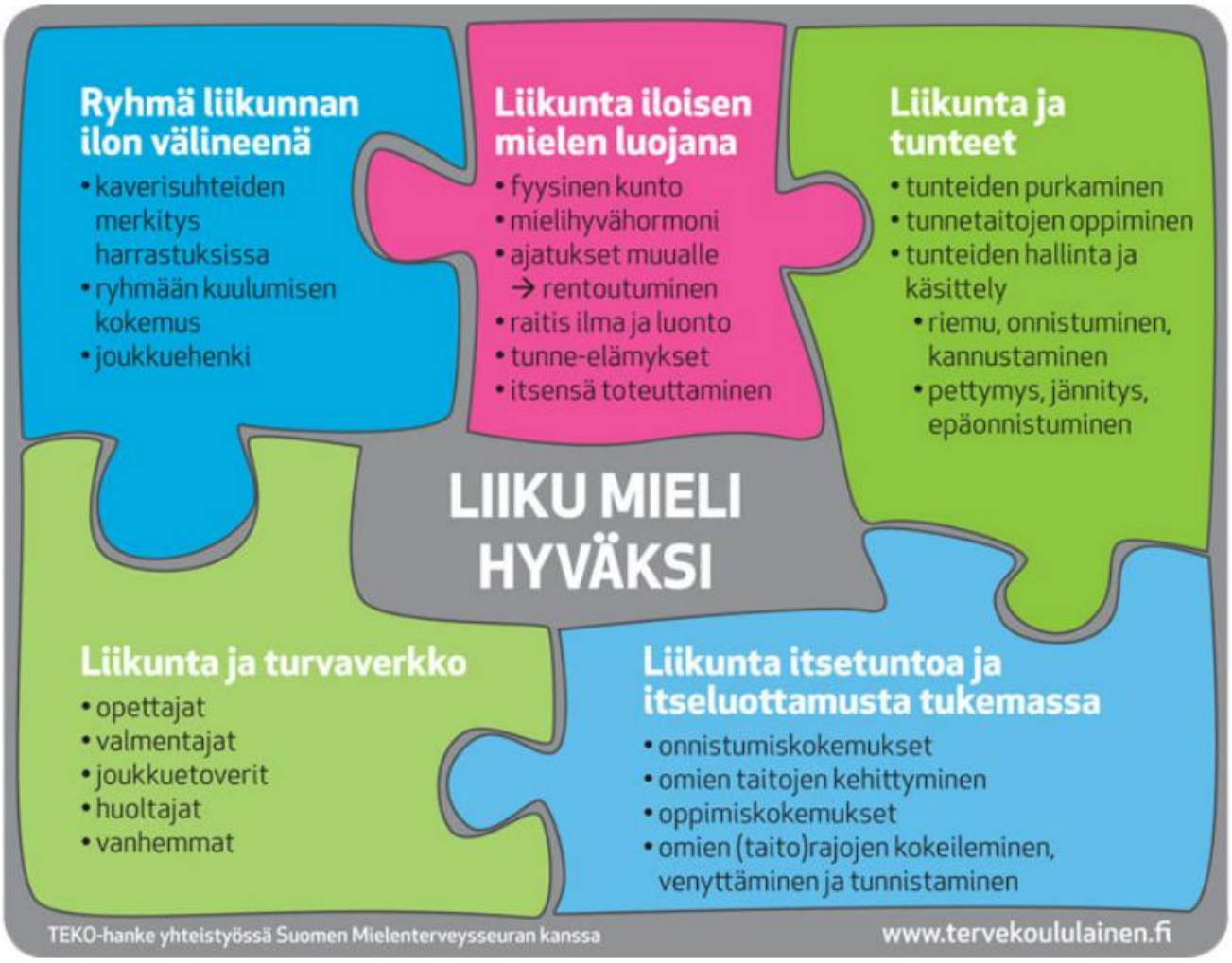
Lopetus: TIETOISKUSTA TIETOVISA

Katsotaan vielä tietoisku liikkumisen hyödyistä sekä vinkkejä liikkumisen lisäämiseen linkistä Liikkuminen (kesto 1:41) ja tehdään aiheeseen liittyvä tietovisa sivulta 3. Opettaja voi lukea kysymykset ääneen tai heijastaa ne taululle ennen videon katsomista. Tietovisa voidaan tehdä yksin tai pareittain.

Lopuksi käydään vastaukset läpi yhdessä. Tietovisan vastaukset löytyvät sivulta 3.

HUOMIO Tietovisan voi toteuttaa luokassa yhteisenä Kahoot!-visana tai jokainen oppilas voi vastata kysymyksiin omaan tahtiin, ks. linkki Tehtävä: Liikkumisen tietovisa - Terve koululainen.

LIIKU MIELI HYVÄKSI -palapeli



Palapeli aukeaa myös linkistä LIIKU MIELI HYVÄKSI -palapeli.

LIIKU KEHO VAHVAKSI -tietovisa

- Mitä hyötyä liikunnasta on keholle? Entä mielelle?
- Kuinka paljon kouluikäisten tulisi liikkua päivässä?
- Kuinka moni 13–15-vuotiaista liikkuu monipuolisesti ja riittävästi päivän aikana? Mihin ryhmään sinä kuulut; riittävästi vai liian vähän liikkuviin?
- Miten kestävyyttä voi parantaa?
- Miten luita ja lihaksia voi vahvistaa?
- Miten liikuntaa voi lisätä mukavilla ja helpoilla tavoilla?

LIIKU KEHO VAHVAKSI -tietovisan vastaukset

Liikkuminen

- lisää iloa ja antaa virtaa
- helpottaa oppimista ja parantaa keskittymiskykyä
- vahvistaa sydäntä, keuhkoja, lihaksia ja luita
- parantaa unta
- auttaa löytämään kavereita 😊

Kuinka paljon kouluikäisten tulisi liikkua päivässä?

- Kaikkien kouluikäisten tulee liikkua vähintään tunti päivässä monipuolisesti (suositus 1–2 tuntia)

Kuinka moni ikäisistäsi liikkuu monipuolisesti ja riittävästi päivän aikana?

- 13-vuotiaista vain 25 %
- 15-vuotiaista vain 10 %

Miten kestävyyttä voi parantaa?

- Nostamalla sykettä ja hengästymällä joka päivä

Miten luita ja lihaksia voi vahvistaa?

- Luut tarvitsevat päivittäin sata hyppyä, eli pomppimalla ja pelailemalla päivittäin
- Kuormittamalla lihaksia kolmesti viikossa

Miten liikuntaa voi lisätä mukavilla ja helpoilla tavoilla?

- Etsimällä liikuntalajeja, joista pidät
- Kokeilemalla uusia lajeja kavereiden kanssa
- Liikkumista voi kerryttää päivään pienissä pätkissä ja hyötyliikunnalla
    - liikkumalla esimerkiksi 10 minuutin pätkissä
- Liikkumista voi lisätä päivään hyötyliikunnalla
    - kulkemalla jalan, pyörällä tai rullaillen, käyttämällä portaita aina kun voit
- Ja viettämällä aikaa kavereiden kanssa liikkuen

HUOMIO Voitte keksiä myös lisää vastauksia.

Lähteet Terve koululainen.fi ja Neuvokas perhe.