

# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Vahvuudet 1-2 h

1

Muumimamman käsilaukun aarteet -  
läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja Muumien  
tapaan). Tarvitset käsilaukun tai pussukan, johon  
laitat yhden esineen oppilaiden tunnusteltavaksi.

2

Vahvuudet (4) -keskustelu. Kysy oppilailta, mitä  
vahvuudet heidän mielestään tarkoittavat.  
Täydennä oppilaiden kertomaa lukemalla  
harjoituksessa oleva teksti.

3

Katsokaa video Tutustutaan Muumilaakson  
asukkaisiin 2 min. tarvittaessa kaksi kertaa. Kysy  
oppilailta, mitä vahvuuksia eri hahmoilla on. Apua  
saat HAHMOJEN KUVAUKSET (4) -osiosta.

4

Nipsun timantit (6) -harjoitus, jossa lapset pohtivat  
omia vahvuuksiaan apukysymysten avulla. He  
voivat piirtää ja/tai kirjoittaa omia vahvuuksiaan.

5

Jos aikaa on jäljellä, oppilaat kertovat parille  
omista vahvuuksistaan ja nimeävät myös yhden  
vahvuuden, joka omalta parilta löytyy.



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Vahvuudet / Kuvataide 2 h

1

Muumimamman käsilaukun aarteet -  
läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja Muumien  
tapaan). Käytä tunnustelussa eri esinettä kuin  
edellisellä kerralla.

2

Askarrelkaa jokaiselle oppilaalle omat  
VAHVUUSTIMANTIT (6 Nipsun timantit, EXTRA).  
Valitse ryhmälle sopiva toteutustapa. Kirjoittakaa  
timanttien sisään oppilaiden vahvuuksia.

3

Oppilaat esittelevät omat timanttinsa muulle  
luokalle, mikä auttaa oppilaita tutustumaan  
toisiinsa ja vahvistaa ryhmähenkeä. Muut  
harjoittelevat kuuntelua ja toisten kunnioittamista.

4

Anna kotitehtäväksi Lisätehtävä: Miten olen  
muuttunut? (7) Oppilas pyytää huoltajiltaan kuvan  
itsestään vauvana tai pienenä lapsena. Pyydä  
oppilasta myös kysymään, millainen hän oli  
pienenä. Tehtävässä voi hyödyntää MINÄ  
PIENENÄ -monistetta (Oppimateriaalit ja tehtävät).



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Vahvuudet

1

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai lue halutessasi ääneen Kukoistava tehtäväkirja s. 154 HYVÄN JÄLKI (kesä) tai s. 155 AINUTLAATUISET HIUTALET (talvi).

2

Käykää läpi Lisätehtävä: Miten olen muuttunut? (7) Pohdi ryhmällesi sopiva toteutustapa. Ajatus on, että jokainen oppilas saa vuorollaan esitellä oman valokuvansa ja kertoa, millainen hän oli pienenä. Tarvittaessa opettaja/aikuinen auttaa esittelyssä.

3

Keskustelkaa yhdessä kasvusta ja kehityksestä. Voit hyödyntää harjoituksessa olevaa tekstiä, joka alkaa *"Me kaikki kehitymme ja kasvamme koko ajan.*

4

Vinkki: Tässä yhteydessä voi esitellä myös aiemmin tehdyt vahvuustimantit, jos niitä ei ole vielä esitelty ja aika riittää.



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Vahvuudet / Liikunta

1

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai lue ääneen Kukoistava tehtäväkirja s. 154 HYVÄN JÄLKI (kesä) tai s. 155 AINUTLAATUISET HIUTALET (talvi).

2

Kukoistava kasvatus s. 122-123 VAHVUUSJUMPPA. Jaa tai arvo jokaiselle oppilaalle yksi vahvuus ja kerro siihen liittyvä liike. Tehkää yhdessä jokaista liikettä vähintään yhden kerran, 5-10 toistoa.

3

Kerratkaa 1. jakson leikkejä: Haisuli leikkii hippaa (5) (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Lepakot jahtaavat Haisuleita, jotka menevät kiinni jäädessään kyykkyyn. Pelastaa voi menemällä kyykyssä olijan viereen ja laskemalla viiteen.

4

Nipsun kannustaminen (8). Kannustuspiirissä jokainen oppilas kiertää vuorollaan piiriä kävellen, juosten, hiipien, kinkaten tai jollakin muulla tavalla liikkuen muiden kannustaessa häntä. Vaihdelkaa tapoja leikin aikana. Huom! Jaa tarvittaessa luokka pienempiin ryhmiin. Muistuta ja pidä huoli, että kaikkia oppilaita kannustetaan tasapuolisesti.



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Uni ja ruutuaika 2h

1

Kuunnelkaa hiljaisuudessa Essi Vuorelan Kuinka ihmeessä nukkuukaan hauki -kappale samalla rentoutuen. Oppilaat voivat istua tai pötkötellä, tilasta riippuen.

2

Näytä oppilaille Uni - Liikunta - Ravinto -juliste. Pohtikaa, miten nuo kolme tekijää vaikuttavat hyvinvointiimme. Jutelkaa hetki ruoasta, nukkumaanmeno- ja ruutuajasta sekä liikunnasta.

3

Pitäkää tauko Vahvuusvariksen itsesäätelyjumpan parissa 3 min. (Positive Learning). Pohtikaa yhdessä, mitä itsesäätely tarkoittaa. Mitä hyötyä itsesäätelystä on oman hyvinvoinnin kannalta?

4

Tehkää MINÄ JAKSAN -tehtävä piirtäen ja kirjoittaen. Pohtikaa ensin, mitkä asiat auttavat jaksamaan (uni, ravinto, lepo, liikunta, perhe, kaverit, harrastukset, rajattu ruutuaika jne.)

5

Oppilaat esittelevät sopivana ajankohtana piirustuksensa muulle luokalle ja kertovat, mitkä asiat auttavat heitä jaksamaan.



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Liikunta ja hyvinvointi

1

Muumipappa keskittyä -läsnäoloharjoitus 5 min. (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Lapset piirtävät tyhjälle paperille rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

2

Jaa oppilaat 3 oppilaan ryhmiin. Jokainen saa vuorollaan kertoa 1 min. ajan, mitä liikuntaa hän harrastaa tai millä tavalla hän liikkuu koulussa ja vapaa-ajalla. Muut kuuntelevat hiljaa. Kellota ajat.

3

Tehkää Kuka tykkää? -tehtävä. Tehtävän voi tehdä joko paikoillaan niin että oppilaat nousevat ylös itseensä sopivien väittämien kohdalla tai piirieikkinä (ohje löytyy monisteesta).

4

Ottakaa Hyvän mielen liikuntapassi (Mieli ry) käyttöön. Käykää liikuntapassi yhdessä läpi. Kannusta lapsia liikkumaan ja täyttämään passia perheen kanssa. Sopikaa palautusajankohta.

5

Päätäkää tunti Vahvuusvariksen ystävällisyysjumppaan (Positive Learning). Kerro samalla oppilaille, mitä ystävällisyys tarkoittaa. Mitä ystävällisiä tekoja oppilaille tulee mieleen?



# VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

## Ravinto

1

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut)  
Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Kysy oppilailta, minkälaista liukumäkeä he kuvittelivat laskevansa.

2

Jaa oppilaat 3 hengen ryhmiin. Jokainen saa vuorollaan kertoa 1 minuutin aikana, mitä on syönyt kuluvan päivän aikana. Jos tehtävä tehdään aamulla, voi kertoa myös edellisestä päivästä.

3

Käykää yhdessä läpi Päivän ateriat -juliste (Oppimateriaalit ja tehtävät). Kerro muutamia esimerkkiannoksia, jotka sopivat aamupalalle, lounaalle, välipalalle, päivälliselle ja iltapalalle.

4

Tunnistakaa kasviksia SATEENKAAREN VÄRIT -monisteelta. Heijasta kuva oppilaille ja nimeä eri kasviksia. Oppilaat käyvät vuorotellen osoittamassa oikean kasviksen/hedelmän/marjan.

5

Vinkki: Voit etukäteen pyytää keittäjiltä maistiaisia. Vaihtoehtoisesti voit kysyä rehtorilta, saatko käydä ostamassa kasviksia maistettavaksi. Tehtävään voi yhdistää myös kielten oppimista.

