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 (tehtävä 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

Vahvuudet
Kuvataide 2 h

1. <u>Muumimamman käsilaukun aarteet</u> - läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Käytä tunnustelussa eri esinettä kuin edellisellä kerralla.

2. Askarrelkaa jokaiselle oppilaalle omat <u>VAHVUUSTIMANTIT</u> (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 <u>Lisätehtävä: Miten olen muuttunut? (7)</u> Oppilas pyytää huoltajiltaan kuvan itsestään vauvana tai pienenä lapsena. Pyydä oppilasta myös kysymään, millainen hän oli pienenä. Tehtävässä voi hyödyntää **<u>MINÄ PIENENÄ</u>** -monistetta (Oppimateriaalit ja tehtävät).

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk Vahvuudet

1. Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai vaihtoehtoisesti lue 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

Vahvuudet Liikuntatunti

1. Sormiliukuhengitys 3 min. Vaihtoehtoisesti voit lukea itse oppilaille ääneen Sormihengitys -harjoituksen ja näyttää mallia harjoituksen tekemisessä.

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk

Hyvän arjen taidot
1-2 h

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 ja keskustelkaa hetki unen, liikunnan, ravinnon ja median käytön vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen.

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, lepo, ravinto, liikunta, perhe, kaverit, harrastukset, mielekäs tekeminen jne.)

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk Liikunta ja hyvinvointi

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

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



1.-2.lk **Ravinto**

1. Vetoketju-hengitysharjoitus 2 min. Tämä harjoitus tehdään seisten. Kysy harjoituksen jälkeen oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja millainen olo siitä tuli.

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 läpi **Päivän ateriat** -juliste. Keksikää yhdessä muutamia esimerkkiannoksia jokaiselle aterialle. Lopuksi jokainen saa kertoa vuorollaan, mitä on syönyt aamupalaksi.

4. Tunnistakaa kasviksia **SATEENKAAREN VÄRIT** -monisteelta. Heijasta kuva oppilaille ja nimeä yksi kerrallaan 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ