

VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Vahvuudet

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus

n. 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, mitä värejä he näkivät mielikuvissaan.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 100-101. Kysy oppilailta mitä vahvuudet heidän mielestään ovat. Käykää sitten läpi, mitä vahvuustaidot tarkoittavat. Voit lukea johdannon tekstin oppilaille ääneen.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 112

VAHVUUKSIEN MUOTOKUVAT. Oppilaat piirtävät ja kirjoittavat tuntemiensa henkilöiden vahvuuksia. Heijasta avuksi VAHVUUKSIEN PUUTARHA s. 98-99.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 113 VAHVUUKSIEN

VAHVISTAMINEN pareittain. Lauseisiin sopii useampi vahvuus VAHVUUKSIEN PUUTARHASTA. Käykää tunnin päätteeksi tehtävä läpi yhdessä.

5

Kotitehtävä: Oppilaat lähettävät vähintään yhdelle valitsemalleen henkilölle viestin, jossa he kertovat heissä näkemänsä vahvuudet. Vaihtoehtona on ottaa kuva muotokuvasta/kehyksistä.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Vahvuudet

1

Kukoistava tehtäväkirja s. 102-103 VAHVUUKSIEN VAHVISTA JAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS. Pyydä oppilaita kirjoittamaan vastaukset s. 103 kysymyksiin.

2

Käykää yhdessä läpi s. 103 tehtävä. Mitä vahvuuksia oppilaat ovat huomanneet itsessään ja käyttäneet? Mitä vahvuuksia he toivoisivat oppivansa lisää?

3

Keskustelkaa kotitehtävästä. Kenelle oppilaat lähettivät viestin? Millaisen vastaanoton viestit saivat? Miltä viestin lähettäminen tuntui oppilaista?

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 116-117 VAHVUUSHAHMOT pareittain. Oppilaat nimeävät tuntemiensa hahmojen ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia. Tarkistakaa lopuksi tehtävä.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Uni /
Draama 2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus
n. 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, mitä värejä he näkivät mielikuvissaan.

2

Käykää läpi MIHIN UNTA TARVITAAN -juliste. Kerro oppilaille unen vaikutuksesta kasvuun, kehitykseen, koulunkäyntiin, oppimiseen, hyvinvointiin, ihmissuhteisiin jne.

3

Jaa oppilaat n. 4 hengen ryhmiin. Tehkää näytelmät julisteen tietoiskuista. Oppilaat voivat valita tietyt kohdat, joihin he keskittyvät tai sisällyttää mahdollisimman monta näytelmäänsä.

4

Käyttäkää aikaa suunnitteluun, roolien jakamiseen, vuorosanojen keksimiseen, harjoitteluun ja esittämiseen. Halutessanne voitte myös kuvata esitykset.

5

Vinkki: Näytelmiin voi yhdistää myös musiikkia. Oppilaat voivat halutessaan soittaa, laulaa tai räpätä. Käyttäkää esityksiin tarvittava määrä aikaa.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Liikunta ja hyvinvointi

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

2

Jaa oppilaat 3 hengen ryhmiin. Jokainen saa vuorollaan kertoa 1 min. ajan (kellota), mitä liikuntaa harrastaa tai millä tavalla liikkuu koulussa ja vapaa-ajalla. Muut kuuntelevat keskittyen.

3

Pitäkää tauko Vahvuusvariksen sinnikkyysjumpan parissa (Positive Learning) 3 min. Kerro samalla, mitä sinnikkyys tarkoittaa. Voitte myös yhdessä miettiä asioita, joissa tarvitaan sinnikkyyttä.

4

Käykää yhdessä Lasten liikkuminen -juliste läpi kohta kohdalta (Oppimateriaalit ja tehtävät). Voit halutessasi tulostaa julisteen luokan seinälle.

5

Tehkää LISÄÄ LIIKUNTAA -tehtävä, jossa oppilaat kirjoittavat jokaisen päivän kohdalle, miten he liikkuvat tai voisivat liikkua viikon aikana. Kaikki liikunta ja aktiivisuus lasketaan.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Ruutuaika

1

Seisomaharjoitus (OPH/Terve Oppiva Mieli)
5 min. Tee läsnäoloharjoitus oppilaiden kanssa ja näytä esimerkkiä. Kysy harjoituksen jälkeen, miltä seisomaharjoituksen tekeminen tuntui.

2

Katsokaa Istuminen -video n. 1 min. (TEKO Terve koululainen) Kerratkaa, mihin kaikkeen liikkumattomuus vaikuttaa. Miten istumista voi vähentää päivän aikana?

3

Taukojumppa: Heijasta oppilaiden nähtäväksi Kukoistava kasvatus s. 122-123 VAHVUUSJUMPPA. Oppilaat valitsevat vuorollaan yhden vahvuuden. Tehkää liikkeitä yhdessä esim. 5-10 toistoa.

4

Tehkää TAUKOIDEOITA-tehtävä. Oppilaat keksivät erilaisia ideoita tauottaa oppitunteja ja istumista. Kerätkää luokallenne ideapankki, jota voitte hyödyntää oppituntien tauoilla.

5

Lisä- tai kotitehtävä: RUUTUAIKASOPIMUS. Oppilas tekee sopimuksen oman perheensä kanssa. He voivat kokeilla esim. kännykkäparkkia, johon puhelin jää ruokailun ja/tai yön ajaksi.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Ravinto / Kuvataide 2 h

1

Seisomaharjoitus (OPH/Terve Oppiva Mieli)
5 min. Tee läsnäoloharjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy harjoituksen jälkeen, millainen olo oppilailla on.

2

Tehkää SYÖ SATEENKAAREN VÄREIN -tehtävä. Käykää ensin yhdessä läpi vihannesten, juuresten, hedelmien ja marjojen nimet. Voit pyytää oppilaita joko näyttämään tai nimeämään kasvikset.

3

Tämän jälkeen oppilaat käyvät pareittain läpi, mitä kaikkea he ovat jo maistaneet. Mitä he ovat tänään syöneet? Mitä kasviksia oppilaat syövät eniten? Mitä kasviksi he eivät ole vielä maistaneet?

4

Aloittakaa Sarjakuvan suunnittelu. Oppilaat piirtävät 3 ruudun sarjakuvan, jonka aiheena on terveellinen ja monipuolinen ravinto. Hahmot voivat olla eri kasviksia ja/tai ihmisiä.

5

Tavoitteena on innostaa oppilaita maistamaan ja tutustumaan (uusiin) kasviksiin. Pohtikaa, miten terveellisestä ja monipuolisesta ruoasta voisi tehdä houkuttelevampaa tai maistuvampaa?



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Ruokailu 2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Käykää läpi kierros, jossa oppilaat saavat kertoa oman värinsä.

2

Keskustelkaa ensin koko luokan kesken kouluruokailusta. Miten se teidän luokallanne sujuu? Onko oppilailla jotain toiveita esim. ruokarauhan suhteen? Entä sinulla itselläsi?

3

Sopikaa yhdessä myönteisessä muodossa olevat toimintaohjeet, joissa kerrotaan, miten ruokailussa käyttäytyään. Kirjoittakaa esim. "Kävelen ruokalaan" (eikä "Ei saa juosta!" tai "Älä juokse!")

4

Kuvittakaa ohjeet ryhmissä ja laittakaa ne luokan seinälle. Harjoitelkaa niitä käytännössä ja pohtikaa, mitkä vahvuudet voisivat olla hyödyksi (itsesäätely, ystävällisyys, harkitsevaisuus, reiluus, kiitollisuus).

5

Kerratkaa vielä lopuksi sovitut säännöt yhdessä. Samassa yhteydessä oppilaat saavat esitellä piirroksensa.



VAHVANA ARJESSA



3.-4.lk

Ruokailu / Draama 2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Nimeä vuorotellen eri värejä ja pyydä oppilaita nousemaan seisomaan oman värin kohdalla.

2

Näillä tunneilla tehdään näytelmät hyvin sujuvasta kouluruokailusta. Voitte tarvittaessa ensin kerrata yhdessä sopimanne säännöt siitä, miten ruokailun yhteydessä käyttäydytään ja toimitaan.

3

Jaa oppilaat sopivalla tavalla n. 4-5 oppilaan ryhmiin. Pyydä heitä suunnittelemaan ryhmissä lyhyet näytelmät hyvin onnistuneesta ruokailusta. Oppilaat keksivät juonen ja jakavat roolit.

4

Varaa aikaa myös harjoitteluun. Esittäkää näytelmät seuraavalla tunnilla tai sopivana ajankohtana lähipäivien aikana, jotta näytelmät pysyvät mielessä. Voitte halutessanne kuvata näytelmät.

