

# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

## Vahvuudet

1

Ankkuriharjoitus 6 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 102 VAHVUUKSIEN VAHVISTA JAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 100-101. Käykää yhdessä läpi, mitä vahvuustaidot tarkoittavat ja mitä tiede kertoo vahvuuksista. Voit heijastaa aukeaman oppilaiden nähtäväksi.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 115 VAHVUUSKÄDET Oppilaat piirtävät käsiensä ääri viivat ja kirjoittavat niihin 10 vahvuuttaan. Halutessanne voitte tehdä **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn** ja koristella kädet.

4

Lisä- ja kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 114 VAHVUUSETSIVÄ. Tehtävää voi tehdä kotona ja koulussa päivän tai vaikkapa viikon ajan. Huomiot voi jakaa esim. aamulla tai päivän päätteeksi.



# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

## Vahvuudet

1

Ankkuriharjoitus 6 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 102 VAHVUUKSIEN VAHVISTAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Käykää läpi kotitehtävä s. 114 VAHVUUSETSIVÄ. Oppilaat jakavat ensin 3 hengen ryhmissä yhden tilanteen ja vahvuuden, jonka he huomasivat. Käykää sen jälkeen muutama tilanne yhdessä läpi.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 109 TUNTEMANI VAHVUUSTÄHDET. Oppilaat pohtivat ja nimeävät tuntemiensa henkilöiden vahvuuksia. Tehtävä käydään läpi parin kanssa keskustellen.

4

Lisätehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 108. OPPIMISEN VAHVUUDET. Tehtävässä keskitytään viiteen vahvuuteen, jotka tukevat oppimista. Tehkää myös \*Vinkki ryhmätyöskentelyyn - keskustelu.



# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

Vahvuudet 2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus

n. 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus oppilaiden kanssa. Käykää sitten yhdessä läpi, millä väreillä oppilaat kuvittelivat maalaavansa kehonsa.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 108. OPPIMISEN

VAHVUUDET. Tehtävässä keskitytään viiteen vahvuuteen, jotka tukevat oppimista. Tehkää myös **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn** -keskustelu.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 110-111 VAHVUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN ERILAISSA TILANTEISSA.

Tehtävä tehdään 3-4 oppilaan ryhmissä. Ryhmät ratkaisevat tilanteet, jotka käydään lopuksi yhdessä läpi. Voit heijastaa avuksi VAHVUUKSIEN PUUTARHAN s. 98-99.



# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

Uni 1-2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus

n. 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy oppilailta, mitä värejä he näkivät mielikuvissaan.

2

Pelataa Untenmailla -peliä. Jokainen oppilas saa vuorollaan vastata korttipakan kysymyksiin.

3

Käykää läpi MIHIN UNTA TARVITAAN -juliste.

Keskustelkaa unen tehtävästä, hyödyistä ja vaikutuksesta koulunkäyntiin, kasvuun, oppimiseen ja hyvinvointiin. Voit tulostaa julisteen.

4

VINKKEJÄ HYVÄÄN UNEEN -tehtävä. Oppilaat kirjoittavat asioita, jotka auttavat heitä nukkumaan paremmin. Avuksi: Vuorokausirytmä - Päivittäisiä neuvoja hyvään vuorokausirytmään (TEKO).





5.-6.lk

## Liikunta ja hyvinvointi

1

Tietoinen hengitys -harjoitus 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Yhdessä tehtävä läsnäoloharjoitus. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä harjoitus tuntui.

2

Käykää aluksi läpi Liikkumissuositus-julistte. Keskustelkaa eri tavoista liikkua ja siitä, kuinka liikuntamäärän voi kerätä päivän mittaan.

3

Oppilaat tekevät Liikkuen läpi viikon -tehtävän kirjaamalla viikonpäiville omia liikuntatottumuksiaan, aktiivisuuttaan, harrastuksiaan tai toiveita liikuntaan liittyen.

4

Tehkää Jumppakissan taukojumppa 3 min. (Selkäliitto Selkäkanava) Voit samalla muistuttaa liikunnan, seisomisen ja taukojen tärkeydestä ja hyödyistä.

5

TAUKOIDEOITA-tehtävässä oppilaat ideoivat yksin tai parin kanssa keinoja tauottaa oppitunteja ja opiskelua. Kerätkää ideat talteen ja kokeilkaa niitä tulevinä päivinä!





5.-6.lk

## Ruutuaika

1

Tietoinen hengitys -harjoitus 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy harjoituksen jälkeen, miltä hengitysharjoitus tänään tuntui.

2

Käykää ensin LASTEN RUUTUAIKA -julisteiden avulla läpi, mitä ruutuaika tarkoittaa. Voitte myös keskustella ruutuajan määrästä. Onko lapsilla rajoituksia? Mitä lapset tekevät digilaitteilla?

3

Tehkää Jumppakissan taukojumppa 3 min. (Selkäliitto Selkäkanava). Voit samalla muistuttaa liikunnan, seisomisen ja taukojen tärkeydestä ja hyödyistä.

4

Pelatkaa Ruutuaikabingoa (Oppimateriaalit ja tehtävät). Oppilaat kiertävät luokassa ja yrittävät etsiä jokaiseen ruutuun sopivan oppilaan.

5

Kotitehtävä: Keskustelu LASTEN RUUTUAIKA -julisteesta huoltajien kanssa. Perhe voi yhdessä pohtia, ovatko eri osa-alueet tasapainossa lapsen elämässä. Mitä asioita voisi lisätä tai vähentää?



# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

## Ravinto

1

Tietoinen hengitys -harjoitus 4 min. Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta harjoituksen jälkeen, miltä heidän olonsa tuntuu harjoituksen jälkeen.

2

Katsokaa animaatiovideo TEKO - Ravinto 2 min. (TEKO Terve koululainen) Keskustelkaa videon sisällöstä, ateriaritmistä ja ravinnon vaikutuksesta jaksamiseen ja keskittymiseen.

3

Tutustukaa Lautasmalliin (TEKO). Käykää läpi, mitä suosituksen mukaiseen annokseen kuuluu. Voitte tarvittaessa käydä läpi myös vegaanisen ruokavalion koostamisen (Vegaaniliitto).

4

Oppilaat suunnittelevat kouluun RUOKALISTAN viikoksi pohjautuen ravitsemussuosituksiin. He voivat keksiä listalle uusia, monipuolisia ruokia. Tehtävän voi tehdä pareittain tai pienryhmissä.

5

Voit halutessasi näyttää oppilaille myös Reseptit jakoon -julisteen, josta he voivat saada inspiraatiota kasvien käyttöön. Vieköö valmiit ruokalistaehdotukset keittäjille nähtäväksi.



# VAHVANA ARJESSA



5.-6.lk

## Ravinto

1

Myötätuntoinen käsi -läsnäoloharjoitus 3 min. (Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa lopuksi, miltä harjoitus tuntui.

2

**Huom!** Seuraavassa harjoituksessa oppilaat tarvitsevat jotain syötävää esim. eväsleivän. Tietoinen syöminen -harjoitus sopii hyvin tehtäväksi ensimmäisille tunneille, jotta oppilaat voivat tuoda eväät kotoa. Vaihtoehtoisesti harjoituksen voi tehdä iltapäivällä, jolloin oppilaat voivat syödä välipalan.

3

Tietoinen syöminen -harjoitus n. 10 min. (Oiva) Ohjaa ja tee yhdessä oppilaiden kanssa tietoisien syömisen harjoitus eri aisteja hyödyntäen. Syökää rauhassa, hiljaisuudesta nauttien.

4

Harjoituksen jälkeen oppilaat refleктоivat kokemaansa kirjoittamalla. Käyttäkää apuna Kysymyksiä - Tietoinen syöminen. Jos aikaa on jäljellä, oppilaat keskusteleivat pareittain kokemuksistaan.





# VAHVANA ARJESSA



5.-9. lk

## Vahvuudet Kuvataide 2 h

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 102  
VAHVUUKSIEN VAHVISTAJAN VIIDEN SORMEN  
LÄSNÄOLOHARJOITUS

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 119 VAHVUUSIIVET  
Oppilaat kirjoittavat siipiin omia vahvuuksiaan,  
värittävät ja koristelevat ne. Tämän jälkeen siivet  
leikataan.

3

### **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn**

Leikatkaa siivet ja laittakaa ne joko luokan tai  
koulun seinälle nähtäväksi. Lapset voi myös kuvata  
omien siipiensä kanssa, jos he haluavat.



# VAHVANA ARJESSA



5.-9.lk

## Hyvinvointi/ Musiikki

1

Ilot elämässäsi -läsnäoloharjoitus 5 min. (Oiva)  
Oppilaat listaavat iloa tuovia asioita paperille, puhelimeen tai tietokoneelle. Voit halutessasi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

2

Tehkää pienryhmissä Hyvinvointiräppi. Ohjeet löytyvät tiedostosta. Johdantona teemaan voitte kuunnella muutamia erilaisia rap-kappaleita (pätkiä niistä), joita oppilaat toivovat, esim. Jyväskylästä kotoisin oleva Gettomasa.

3

Ne oppilaat, jotka rohkenevat ja haluavat, voivat lopuksi esittää kappaleensa muille. Käyttäkää tehtävään sopiva määrä aikaa.

