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. 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 ääriviivat 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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. Pelatkaa 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: Vuorokausirytmi - Päivittäisiä neuvoja hyvään vuorokausirytmiin (TEKO).

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



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**-juliste. 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 tulevina päivinä!

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



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** -julisteen 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 **Ruutuaikakabingoa** (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?

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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, ateriarytmistä 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 kasvisten käyttöön. Viekää valmiit ruokalistaehdotukset keittäjille nähtäväksi.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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 tietoisen syömisen harjoitus eri aisteja hyödyntäen. Syökää rauhassa, hiljaisuudesta nauttien.

4. Harjoituksen jälkeen oppilaat reflektoivat kokemaansa kirjoittamalla. Käyttäkää apuna **Kysymyksiä - Tietoinen syöminen.** Jos aikaa on jäljellä, oppilaat keskustelevat pareittain kokemuksistaan.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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 VAHVUUSSIIVET 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ