

# VAHVANA ARJESSA



7.lk

## Vahvuudet

1

Seisomaharjoitus 5 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 halutessasi heijastaa aukeaman oppilaiden nähtäväksi.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 106 VAHVUUKSIEN MÄÄRITTELYÄ. Tehtävä tehdään ensin itsenäisesti vahvuuksien kuvaukset kirjoittaen. Sen jälkeen oppilaat pelaavat vahvuuksilla sananselityspeliä 3-4 hengen ryhmissä.

4

Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 107 VAHVUUSVINKKAUS. Oppilaat nimeävät omia vahvuuksiaan eri tilanteissa ja asioissa. Apua saa VAHVUUKSIEN PUUTARHASTA s. 98-99.



# VAHVANA ARJESSA



7.lk

## Vahvuudet

1

Seisomaharjoitus 5 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli)  
Näytä oppilaille mallia harjoituksen tekemisessä. Keskustelkaa lopuksi, miltä seisten tehty harjoitus tuntui ja millainen olo siitä tuli.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 118 VAHVUUSSANASTO VAHVAKSI. Tehtävässä pohditaan eri vahvuuksia. Heijasta oppilaille avuksi VAHVUUKSIEN PUUTARHA s. 98-99.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 120 KÄYNTIKORTTI. Oppilaat nimeävät vahvuuksiaan ja taitojaan omaan käyntikorttiinsa. Tehtävä vahvistaa itsetuntemusta ja auttaa tulevaisuudessa esim. kesätyönhaussa. Käyntikortit voidaan esitellä toisille pienissä ryhmissä ja/tai koko luokalle. Käyttäkää tehtävään sopiva määrä aikaa.



# VAHVANA ARJESSA



7.lk

Uni

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, missä tilanteissa harjoituksesta olisi heille hyötyä.

2

Katsokaa Animaatio hyvän unen ja levon merkityksestä koululaisille n. 2 min. (TEKO) Käykää läpi, mihin kaikkeen uni ja liian vähäinen uni vaikuttavat. Mitkä asiat tukevat hyvää yöunta?

3

Käykää läpi KOHTI HYVÄÄ UNTA -juliste. Mitä muita nukahtamista ja nukkumista tukevia tekoja keksitte? Esim. liikunta, luonto, ulkoilu, musiikki, käsityöt, lemmikki, pimeä ja viileä huone.

4

Pyydä tämän jälkeen oppilaita refleктоimaan, mitkä vinkeistä toteutuvat heidän omassa arjessaan KOHTI HYVÄÄ UNTA -tehtävän avulla (sama tiedosto).

5

Oppilaat käyvät pareittain tehtävän läpi väittäjä kerrallaan. Keskustelkaa lopuksi eri käytänteistä koko ryhmän kesken. Pyydä lopuksi jokaista asettamaan yksi tavoite kyseiselle illalle ja viikolle.



# VAHVANA ARJESSA



7.lk

Uni

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miten harjoitus vaikutti omaan oloon ja mielialaan.

2

Tehkää NUKU HYVIN ONNENPYÖRÄ -harjoitus. Jokainen tekee ensin tehtävän itsenäisesti arvioiden omaa nukkumistaan ja hyvinvointiaan. Tarkemmat ohjeet löytyvät liitteistä.

3

Lopuksi oppilaat keskustelevat parin kanssa tehtävästä ja unesta apukysymyksiä hyödyntäen. Kellota oppilaille sopivat ajat (esim. 5 min. per oppilas).





7.lk

## Liikunta ja hyvinvointi

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, missä tilanteissa harjoituksesta olisi heille hyötyä.

2

Katsokaa Liikkuminen -video n. 2 min (TEKO Terve koululainen) Kerratkaa, mihin kaikkeen liikunta vaikuttaa. Kuinka paljon oppilaiden tulisi liikkua päivittäin?

3

Pelatkaa Liikuntabingoa. Oppilaat kiertävät luokassa ja etsivät oppilaita, jotka sopivat väittämiin. Rohkaise heitä kysymään sellaisilta oppilailta, joita he eivät vielä tunne kovin hyvin.

4

Tutustukaa LiikuntaLaturiin. Katsokaa ensin nettisivut yhdessä läpi. Kerro tästä ilmaisesta ja monipuolisesta harrastusmahdollisuudesta, jota nuorten kannattaa ainakin kokeilla.

5

Oppilas etsii itseään kiinnostavat lajit ja kirjoittaa niiden ajankohdat Liikkuen läpi viikon -tehtävään. Oppilaat voivat sopia keskenään, mitä lajia/lajeja he voisivat käydä kokeilemassa.



# VAHVANA ARJESSA



7.lk

## Ruutuaika

1

Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus oppilaiden kanssa. Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä harjoituksen lopussa olevista kysymyksistä.

2

Puhelimen ja somen siivouspäivä -tehtävä. Käykää läpi ilmoitus- ja yksityisyysasetukset ja muokatkaa niitä tarpeen mukaan. Korosta, että tehtävässä siivotaan puhelinta, ei selailta somea.

3

Valitse ryhmällesi sopiva tapa vastata tehtävässä oleviin kysymyksiin. Sen voi tehdä kirjallisesti itsenäisesti pohtien tai esim. Mentimeterin avulla. Keskustelkaa lopuksi yhdessä vastauksista.

4

Vapaaehtoinen kotitehtävä/haaste: Puhelimen ja somen siivouspäivä -tehtävä loppuun tai Sometauko. Käykää tehtävän ohjeistus läpi ennen tunnin lopetusta. Kannusta oppilaita tarttumaan haasteeseen ja refleктоimaan omia kokemuksiaan.





7.lk

## Ravinto

1

Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus oppilaiden kanssa. Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä harjoituksen lopussa olevista kysymyksistä.

2

Pelatakaa Ravintobingoa. Kannusta oppilaita keräämään mahdollisimman monta eri nimeä ja erityisesti niiden oppilaiden nimiä, joita he eivät vielä kovin hyvin tunne.

3

Aloittakaa Uusi resepti -tehtävä. Tutustukaa esim. Neuvokas perhe -sivuston resepteihin. Sivustolta löytyy monipuolisesti reseptejä eri aterioille. Oppilaiden tehtävänä on valita sivuilta yksi resepti, jota he kokeilevat vapaa-ajalla. Annos voi olla aamupala, lounas, välipala, päivällinen tai iltapala. Sopikaa, mihin mennessä annos tulee olla tehtynä. Pyydä oppilaita ottamaan valokuva valmiista annoksesta ja jakamaan se sinulle.





9.lk

## Hyvän mielen ruokailu

1

Istumaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa.

2

Tehkää tehtävä Hyvän mielen ruokailu. Ohjeet löytyvät tiedostosta. Tarvitsette tehtävässä saksia sekä laminointikonetta ja -taskuja tai vaihtoehtoisesti kontaktimuovia.

3

Kerätkää jonkun ajan päästä palautetta, ovatko laput vaikuttaneet oppilaiden ruokailuun ja jos ovat, niin millä tavalla. Onko joku tullut ruokalaan, vaikka ei ole aiemmin halunnut/pystynyt?

4

Vinkki: Tehkää yhteistyötä keittäjien kanssa. Voitte pyytää heitä aika ajoin vaihtamaan kannustavien lauseiden paikkoja tuoleissa, jotta oppilaat voivat yllättyä, mikä lause heidän paikallaan odottaa, tai valita istumapaikan lauseen mukaan.





# 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.

