VAHVANA ARJESSA



7.lk

Vahvuudet

1. Seisomaharjoitus 5 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 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



7.lk **Uni**

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

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

3. Käykää läpi **<u>KOHTI HYVÄÄ UNTA</u>** -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 reflektoimaan, mitkä vinkeistä toteutuvat heidän omassa arjessaan **<u>KOHTI HYVÄÄ UNTA</u>** -tehtävän avulla (sama tiedosto).

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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).

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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 selailla 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 reflektoimaan omia kokemuksiaan.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



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. Pelatkaa **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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



Yläkoulu

Hyvän mielen ruokailu

1. Tietoinen hengitys -harjoitus n. 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita kuulostelemaan, miltä harjoitus tuntui. Miltä kehossa nyt tuntuu?

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.

© 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