VAHVANA ARJESSA



8.lk

Vahvuudet

1. PÄÄN TYHJENNYS -läsnäoloharjoitus n. 5 min. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Oppilaat saavat tyhjentää mielensä kirjoittamalla päähän tulevat ajatukset paperille. Voit laittaa taustalle rauhallista musiikkia.

2. VAHVUUKSIEN VOIMA -tehtävä (SPR Kaveritaitoja-ohjelma). Kerro ensin oppilaille, mitä vahvuuksilla tarkoitetaan. Vastatkaa sen jälkeen kirjallisesti POHDITTAVAKSI YKSIN TAI YHDESSÄ kysymyksiin.

3. Ryhmäkeskustelu edeltävästä tehtävästä. Jokainen nimeää kolme omaa vahvuuttaan ja kertoo, miten ne ilmenevät tai millaisissa tilanteissa niistä on hyötyä. Yksi puhuu vuorollaan, muut kuuntelevat.

4. HUOMAA HYVÄ ITSESSÄSI -tehtävässä oppilaat muistelevat onnistumisiaan ja pohtivat, mitä vahvuuksia hyödynsivät niissä. Käykää yhdessä esimerkit läpi ennen tehtävän aloittamista.

5. Jos tehtävä jää kesken, sen voi tehdä kotona loppuun.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



8.lk

Vahvuudet

1. MILTÄ TUNTUU JUURI NYT -läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja-ohjelma). Oppilaat vastaavat omassa mielessään kysymyksiin. Käytä apuna Tunteiden vuoristorata tai On luonnollista tuntea -kuvaa.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 100-101. Käykää yhdessä läpi, mitä vahvuustaidot tarkoittavat ja mitä tiede kertoo vahvuuksista. Heijasta aukeama oppilaiden nähtäväksi.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 104 YDINVAHVUUDET. Jaa oppilaille VAHVUUKSIEN PUUTARHA s. 98-99 monisteena, jotta he voivat merkitä paperille omat vahvuutensa. Tehtävässä tarvitaan värikyniä.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 105 MITÄ VAHVUUDET OVAT? Oppilaat vastaavat itseensä liittyviin kysymyksiin ja pohtivat, miten itse hyödyntävät vahvuuksia. Tehtävä vahvistaa itsetuntemusta.

5. Jos aikaa on jäljellä, tehtävän voi käydä läpi yhdessä parin kanssa keskustellen. Huom! Pareja kannattaa vaihdella ja arpoa, jotta kukaan ei jää yksin ja oppilaat oppivat tuntemaan toisensa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



8.lk **Uni**

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

2. Katsokaa <u>Animaatio hyvän unen ja levon merkityksestä koululaiselle</u> 2 min. (TEKO Terve koululainen).

3. Pelatkaa **<u>HYVÄN UNEN BINGOA</u>**. Kukin oppilas merkitsee ruudukkoon 16 itselleen mieluista vaihtoehtoa sitä vastaavalla numerolla. Valittavana on 33 eri vaihtoehtoa.

4. Jos aikaa on jäljellä, keskustelkaa pelin jälkeen joko yhdessä tai pienryhmissä unesta. Millä keinoin oppilaat voivat tukea omaa nukkumistaan? Mitä konkreettisia tekoja he ovat valmiita tekemään omassa arjessaan, jotta he saisivat nukuttua riittävästi laadukasta unta? Pyydä oppilaita valitsemaan jokin teko hyvän unen edistämiseksi.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



8.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



8.lk

Liikunta ja hyvinvointi

1. Hengityksen seuranta -läsnäoloharjoitus 2 min. (Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, missä tilanteissa harjoituksesta voisi olla heille hyötyä.

2. Kerätkää ensin taululle/näytölle lajeja tai liikuntamuotoja, joita oppilaat harrastavat. Katsokaa, mitä kaikkia lajeja nousee esiin. Ovatko jotkut lajit suositumpia/yleisempiä kuin toiset?

3. Tutustukaa Lasten ja nuorten liikuntasuositus -sivuun (TEKO). Käykää läpi kaksi kuvaa sekä Liikkumisen suositus kokoon. Keskustelkaa siitä, miten tunnin liikuntaa voi saada päivittäin kasaan.

4. Tehkää **LISÄÄ LIIKUNTAA** -tehtävä, jossa oppilaat kalenteroivat itselleen päivittäistä liikuntaa. Huom! 10 min. liikkuminenkin lasketaan.

5. Tutustukaa LiikuntaLaturiin, jonka kautta 13-19-vuotiaat nuoret pääsevät ilmaiseksi kokeilemaan tai harrastamaan eri lajeja. Löytyisikö täältä sopiva laji täydentämään edellistä tehtävää?

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



8.lk

Uni ja päivärytmi

1. Hengityksen seuranta -läsnäoloharjoitus 2 min. (Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita kuulostelemaan, miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen.

2. Käykää läpi **NUOREN UNENTARVE** -juliste sekä **VÄSYMYS JA UNIVAJE** -juliste. Kerro esimerkkejä ja kysele nuorilta väsymyksen vaikutuksista.

3. Tehkää Uni-tietovisa (TEKO Terve koululainen), jossa on 25 kysymystä uneen liittyen. Tee itsekin testi, jotta voitte keskustella kysymyksistä ja oikeista vastauksista. Yllättikö jokin asia?

4. Jokainen oppilas vastaa Kyselyihin aamurutiineista, päivärutiineista ja iltarutiineista. Kyselyissä on yhteensä 21 kysymystä, mutta ne ovat nopeita täyttää.

5. Jos kyselyt rutiineista jää kesken, voit antaa ne kotitehtäväksi. Aiheesta olisi hyvä keskustella myös kotona huoltajien kanssa ja osallistaa heidät tukemaan nuorten unta.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



8.lk Ravinto 1-2 h

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

2. Käykää yhdessä läpi **Syö säännöllisesti** -juliste. Tämän jälkeen oppilaat keskustelevat 3-4 oppilaan ryhmissä omista havainnoistaan ja kokemuksistaan.

3. Tehkää **Ateriarytmini** -tehtävä, jossa oppilaat pohtivat oman ateriarytminsä hyviä ja huonoja puolia. Voitte tarvittaessa käyttää apuna **Päivän ateriat** -julistetta.

4. Oppilaat etsivät tai keksivät itse reseptejä, joissa he käyttävät monipuolisesti erilaisia kasviksia. Reseptejä löytyy esim. Neuvokas perhe -sivustolta.

5. Oppilaat kirjoittavat reseptin käsin **Resepti**-monisteelle. Käykää lopuksi läpi, mitä ja millaisia reseptejä oppilaat löysivät. Reseptejä voi hyödyntää esim. kotitalouden tunnilla tai kotona.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



Yläkoulu

Kouluruokailu (projekti)

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

2. Tehkää **<u>Gallup</u>** kouluruoasta ja -ruokailusta. Aloittakaa jakautumalla ryhmiin, keksimällä kysymykset ja toteutustapa.

3. Gallupin tavoitteena on selvittää, miten ruokalasta ja kouluruokailusta saisi viihtyisämmän kaikille. Miten saamme jokaisen oppilaan tulemaan ruokalaan ja osallistumaan ruokailuun?

4. Gallupin voi tehdä ryhmätyönä. Käyttäkää sen tekemiseen ja vastausten käsittelyyn tarvittava määrä aikaa.

5. Voitte päättää projektin mielipidetekstin kirjoittamiseen. Hyödyntäkää tekstissä saamianne vastauksia. Välittäkää mielipidetekstit rehtorille ja ruokalan henkilökunnalle.

© 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