VAHVANA ARJESSA



9.lk

Vahvuudet ja hyvä arki 1-2 h

1. Ankkuriharjoitus n. 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Yhdessä tehtävä läsnäoloharjoitus. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Miltä nyt tuntuu?

2. Minussa on hyvää -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko) Kerro ensin oppilaille, mitä vahvuuksilla tarkoitetaan ja mitä hyötyä niistä on. Tehtävässä voi käyttää oppilaan koko nimeä.

3. Mielenterveyden käsi -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Tehkää ensin tehtävä ohjeiden mukaan. Pohdinnan jälkeen oppilaat piirtävät oman kätensä ääriviivat paperille ja kirjoittavat jokaiseen sormeen yhden asian, jonka he voivat ja haluavat muuttaa. Se voi olla esim. nukkumaanmenoaika, aamu- tai välipalan syöminen, päivittäinen ulkoilu, liikunnan aloittaminen tai lisääminen.

4. Voit rohkaista oppilaita näyttämään valmiin käden huoltajille tai ystäville, jotka voivat tukea ja tsempata muutostoiveissa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



9.lk

Uni ja päivärytmi

1. Ankkuriharjoitus n. 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Yhdessä tehtävä läsnäoloharjoitus. Kysy oppilailta, millaisissa tilanteissa he voisivat tehdä harjoituksen vapaa-ajalla tai koulussa.

2. Pelatkaa Untenmailla -peliä. Jokainen oppilas saa vuorollaan vastata korttipakan kysymyksiin. Vaihtoehtoisesti oppilaat voivat pelata ryhmissä, jos jaat heille linkin.

3. Oppilaat tekevät kirjallisesti **Ajankäyttöni**-tehtävän, jonka päätteeksi he kertovat pareittain toisilleen omasta ajankäytöstään. Kumpikin puhuu vuorollaan n. 2-3 min. Kellota oppilaille ajat.

4. Vapaaehtoinen kotitehtävä/haaste: Puhelimen ja somen siivouspäivä -tehtävä loppuun tai **Sometauko.** Käykää tehtävän ohjeistus yhdessä läpi ennen tunnin lopetusta. Kannusta oppilaita tarttumaan haasteeseen ja reflektoimaan kokemusta.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



9.lk

Liikunta ja hyvinvointi

1. Ankkuriharjoitus n. 7 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Yhdessä tehtävä läsnäoloharjoitus. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tänään tuntui. Millainen olo siitä tuli?

2. Käykää aluksi läpi **Lasten ja nuorten liikkumissuositukset** -juliste. Voit kartoittaa, kuinka monella suositus toteutuu ja millä tavoin nuoret liikkuvat.

3. Oppilaat tekevät Liikkumisen tietovisan (TEKO Terve koululainen). Käykää yhdessä läpi oikeat vastaukset keskustellen.

4. Oppilaat tekevät **Liikunnan myönteiset vaikutukset** -tehtävän. Valitse, tekevätkö oppilaat tehtävän yksin, pareittain vai ryhmissä. Apua saa Liikunnan vaikutukset -sivulta.

5. Jos tehtävä jää kesken, voit antaa sen kotitehtäväksi tai voitte tarkistaa myöhemmin sen sopivana ajankohtana.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



9.lk

Ravinto / Kuvataide 2 h

1. Tietoinen hengitys -harjoitus n. 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Keskustelkaa hetki läsnäoloharjoitusten hyödyistä (hyvinvointi, uni, muisti, tunteet, ihmissuhteet, palautuminen jne.)

2. Heijasta oppilaille näkyviin Kukoistava tehtäväkirja s. 164-165 TUNTEIDEN PUUTARHA. Oppilaat voivat hyödyntää tunnesanoja seuraavassa tehtävässä.

3. Tehkää tehtävä **Tunteet ja syöminen**. Tulosta moniste oppilaille ja pyydä heitä merkitsemään kaikki tunteet, joita he tuntevat ruokailuun liittyen tai ovat joskus tunteneet syödessään.

4. **Sarjakuva**-tehtävä. Piirtäkää 3-5 ruudun sarjakuva edelliseen tehtävään liittyen. Oppilaat valitsevat haluamansa tilanteen (koulu)ruokailuun liittyen ja kuvittavat siihen liittyviä tunteita.

5. Käyttäkää tarvittava aika sarjakuvien tekemiseen. Tarkoitus on, että oppilaat voivat käsitellä mahdollisia syömiseen liittyviä vaikeita tunteita tai vahvistaa myönteisiä tunteita taiteen avulla.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

VAHVANA ARJESSA



9.lk

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



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



Yläkoulu

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



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