

VAHVANA ARJESSA



Alakoulu

Ravinto / Kuvataide 2 h

1

Seisomaharjoitus (OPH / Terve Oppiva Mieli)
5 min. Tee läsnäoloharjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy harjoituksen jälkeen, millainen olo oppilailla on.

2

Tehkää SYÖ SATEENKAAREN VÄREIN -tehtävä. Käykää ensin yhdessä läpi vihannesten, juuresten, hedelmien ja marjojen nimet. Voit pyytää oppilaita joko näyttämään tai nimeämään kasvikset.

3

Tämän jälkeen oppilaat käyvät pareittain läpi, mitä kaikkea ovat jo maistaneet. Mitä he ovat tänään syöneet? Mitä kasviksia oppilaat syövät eniten? Mitä he eivät ole vielä maistaneet?

4

Aloittakaa Sarjakuvan suunnittelu. Oppilaat piirtävät 3 ruudun sarjakuvan, jonka aiheena on terveellinen ja monipuolinen ravinto. Hahmot voivat olla eri kasviksia ja/tai ihmisiä.

5

Tavoitteena on innostaa oppilaita maistamaan ja tutustumaan (uusiin) kasviksiin. Miten terveellisestä ja monipuolisesta ruoasta voisi tehdä houkuttelevampaa tai maistuvampaa?



VAHVANA ARJESSA



Alakoulu

Ruokailu / Draama 2 h

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Nimeä vuorotellen eri värejä ja pyydä oppilaita nousemaan seisomaan oman värin kohdalla.

2

Näillä tunneilla tehdään näytelmät hyvin sujuvasta kouluruokailusta. Voitte tarvittaessa ensin kerrata yhdessä sopimanne säännöt siitä, miten ruokailun yhteydessä käyttäydytään ja toimitaan.

3

Jaa oppilaat sopivalla tavalla n. 4-5 oppilaan ryhmiin. Pyydä heitä suunnittelemaan ryhmissä lyhyet näytelmät hyvin onnistuneesta ruokailusta. Oppilaat keksivät juonen ja jakavat roolit.

4

Varaa aikaa myös harjoitteluun. Esittäkää näytelmät seuraavalla tunnilla tai sopivana ajankohtana lähipäivien aikana, jotta näytelmät pysyvät mielessä. Voitte halutessanne kuvata näytelmät.

