

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.



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.





Yläkoulu

Hyvän mielen ruokailu

1

Tietoinen hengitys -harjoitus n. 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita kuulostelevaan, 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.

