

VAHVANA ARJESSA



Yläkoulu

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.



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



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 VAHVUUSIIVET
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.

