

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



Yläkoulu

**Läsnäolotaidot
Liikunta / Terveystieto**

1

Kukoistava tehtäväkirja s. 134 VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS tai s. 141 SORMIHENGITYS n. 5 min.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 140 ÄÄNIMAAILMA YMPÄRILLÄNI. Tehkää harjoitus ulkona. Harjoituksen jälkeen oppilaat keskustelevat pienissä ryhmissä havainnoistaan.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 147 RAUHALLINEN TIETOINEN KÄVELY ulkona. Käykää ensin harjoitus huolella läpi. Ohjaa se yhteisesti tai tulosta tarvittaessa ohjeet oppilaille.

4

Keskustelu pareittain tai pienryhmissä tietoisien kävelyn harjoituksesta.

5

Jos aikaa jää: Oppilaat voivat kulkea hetken vapaasti metsässä, levätä tai jutella kaverin kanssa.

