

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



Alakoulu

**Läsnaolotaidot
Ympäristöoppi**

1

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

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 149 LUMOUDU LUONNOSTA. Tehkää harjoitus ulkona. Oppilaat keskittyvät ensin havainnointiin, ja kirjaavat niitä sitten itselleen ylös tai keskustelevat pienryhmissä.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 150 AISTISEIKKAILU ULKONA. Harjoituksessa keskitytään havainnoimaan ympäristöä eri aisteilla. Ohjaa harjoitus oppilaille aisti kerrallaan viipyillen.

4

Keskustelu pareittain tai pienryhmissä aistiseikkailusta. Kokemusten ja havaintojen vaihto.

5

Jos aikaa jää: Oppilaat voivat kulkea hetken vapaasti metsässä, leikkiä, levätä tai viettää aikaa kavereiden kanssa.

