

HYVÄN ARJEN TAIDOT



Tämä kokonaisuus keskittyy **hyvän arjen taitoihin**. Materiaaleista löytyy julisteiden muodossa tietoa opettajille ja oppilaille sekä erilaisia tehtäviä. Julisteiden avulla opettaja tai ohjaaja voi jakaa tietoa ja keskustella oppilaiden kanssa eri teemoista. Niitä voi myös tulostaa luokan tai koulun seinille.

Pääteemat ovat

- **uni**
- **liikunta**
- **ravinto ja**
- **ruutuaika.**

Julisteissa ja tehtävissä on käytetty eri lähteitä, niitä muokaten ja ideoita hyödyntäen. Voit tutustua lähteisiin klikkaamalla [alleviivattuja linkkejä](#).

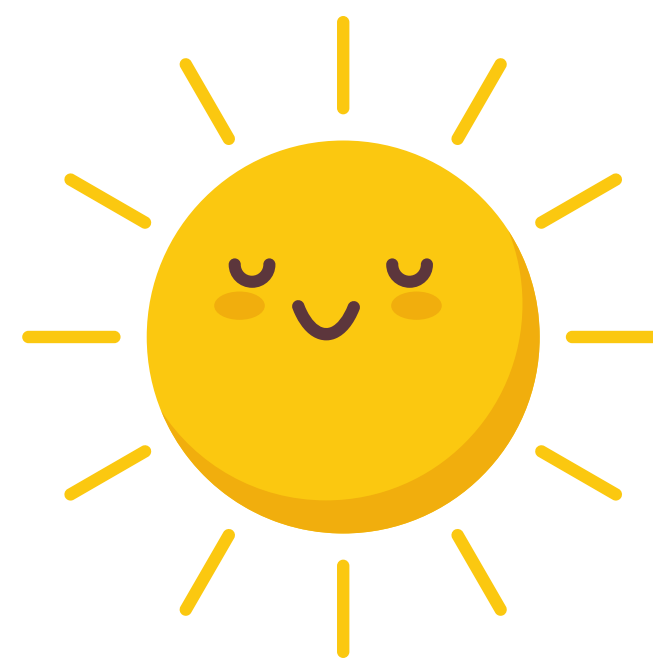
Materiaalit on valmistanut Tiia Thil. Lisätietoja, palautetta, toiveita ja kehittämisisideoita voi lähettää osoitteeseen: **tiia.thil@jyvaskyla.fi**

Toivottavasti materiaalit herättävät hyviä keskusteluja ja oivalluksia sekä lisäävät oppilaiden tietoisuutta tästä tärkeästä ja ajankohtaisesta teemasta.

Lämpimin terveisin,

Tiia

Tiia Thil
Sitouttava kouluuyhteisötyö
Jyväskylän kaupunki
Kasvun ja oppimisen palvelut
tiia.thil@jyvaskyla.fi
p. 0505643052



Uni



Koululaisen unentarve on n. 8–10 tuntia.



Liikunta

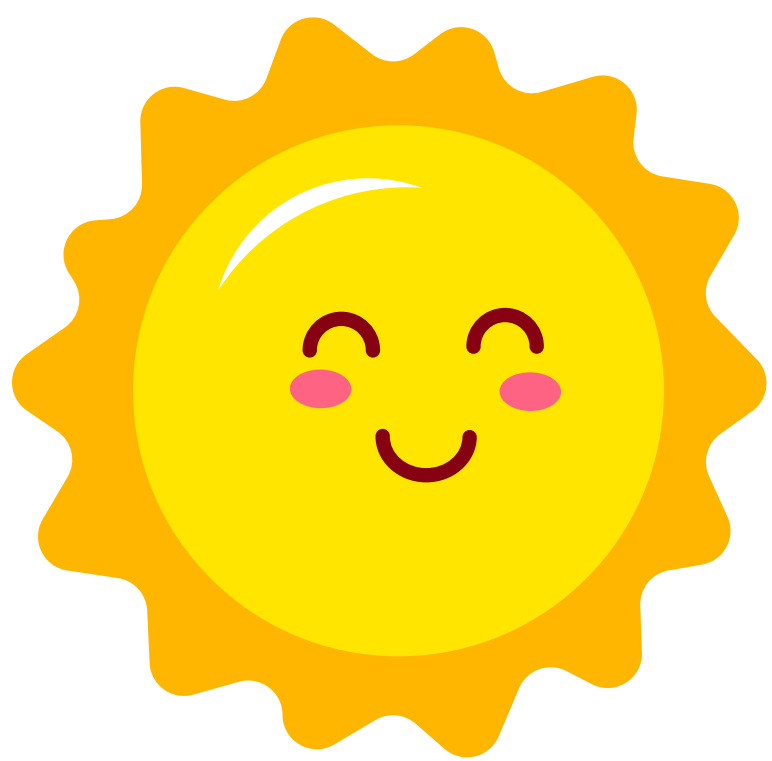
Reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunti päivässä.

Ravinto



Vähintään viisi ruokailukertaa päivässä.





MINÄ JAKSAN



MIHIN UNTA TARVITAAN?

1

Uni vaikuttaa laajasti lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen.



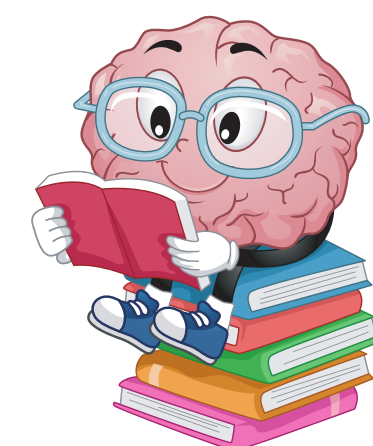
2

Hyvä ja riittävä uni auttaa pärjäämään ja jaksamaan koulussa. Hyvin nukkuneena on helpompi keskittyä.



3

Uni vaikuttaa oppimiseen, sillä yön aikana uusi opittu tieto sovitetaan aiemmin opittuun tietoon. Yöllä tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin.



4

Unen aikana aivot palautuvat ja syntyy uusia hermosoluja. Hermosolu on oppimisen keskus.



5

Uni lisää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.



Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)



MIHIN UNTA TARVITAAN?

6

Hyvä yöuni vaikuttaa terveyteen ja kehitykseen. Lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyä ja helpottaa sairauksista toipumista.



7

Uni vaikuttaa kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia.



8

Hyvien yöunien avulla myös sosiaaliset taidot paranevat ja tunteiden säätely helpottuu.



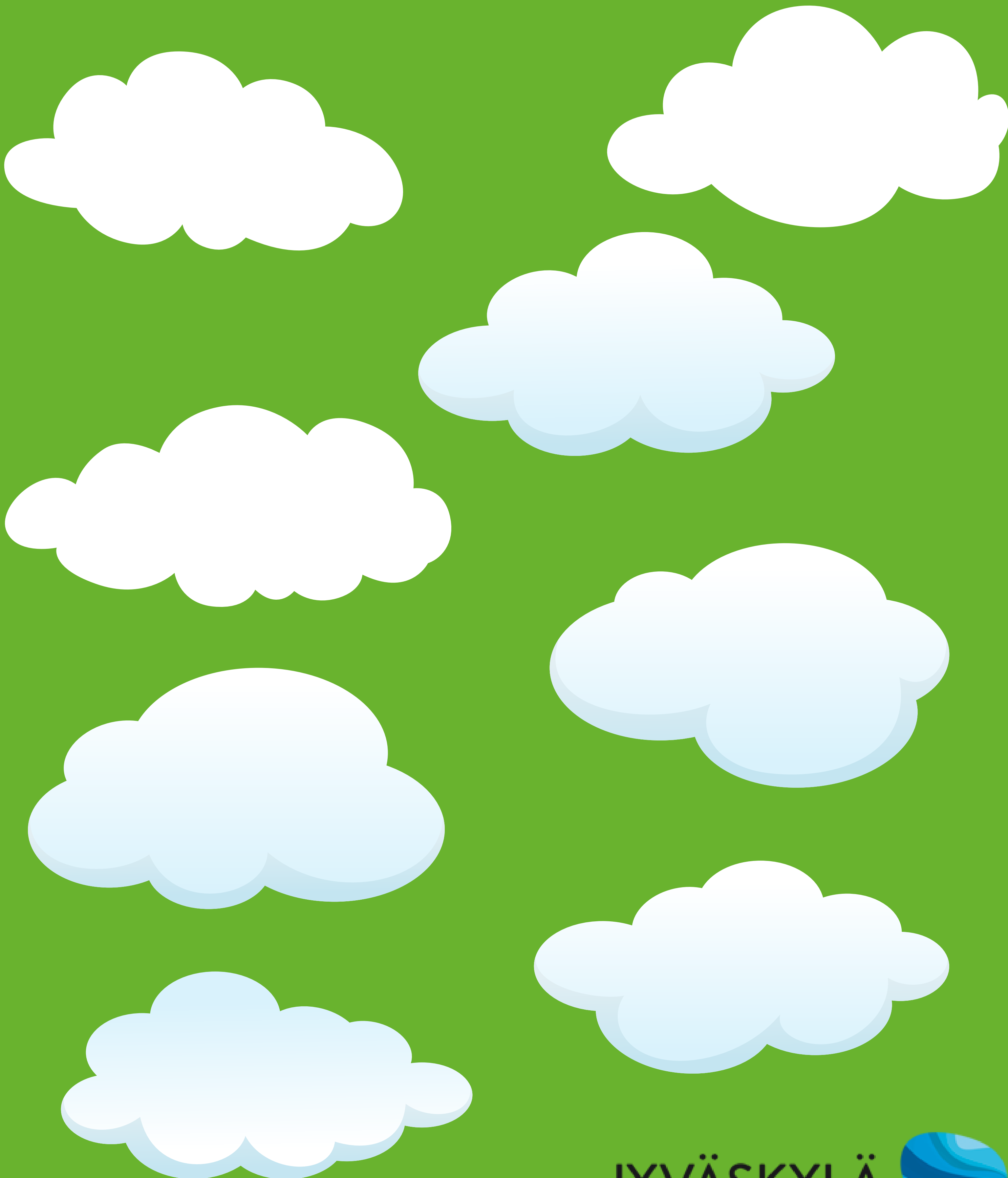
Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)

© Tia Thil

JYVÄSKYLÄ



VINKKEJÄ HYVÄÄN UNEEN

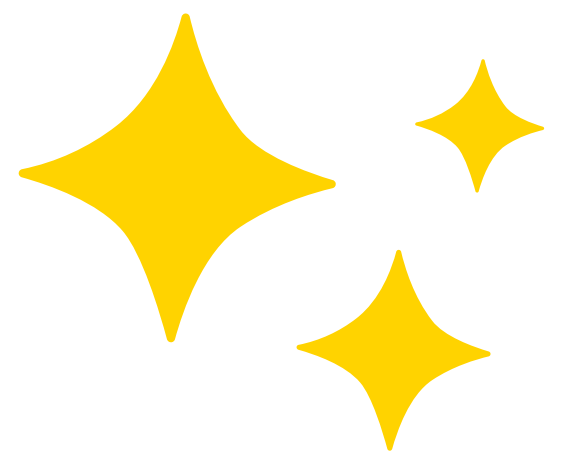


KOHTI HYVÄÄ UNTA



Vinkkejä, joilla voi helpottaa nukahtamista ja parantaa nukkumista:

- Rauhoita ilta ennen nukkumaanmenoa.
- Selvitä mieltä painavat asiat ennen nukkumaanmenoa tai kirjoita huolet esim. päiväkirjaan.
- Vältä television katselua, tietokoneella pelaamista ja kännykän käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Syö sopiva iltapala. Nälkäisenä tai liian kylläisenä ei saa nukuttua.
- Vältä kola- ja energiajuomien nauttimista illalla, koska ne piristävät.
- Varaa tarpeeksi aikaa iltatoimille.
- Lue kirjaa tai kuuntele äänikirjaa.
- Tee rentoutus-, hengitys- tai läsnäoloharjoitus.

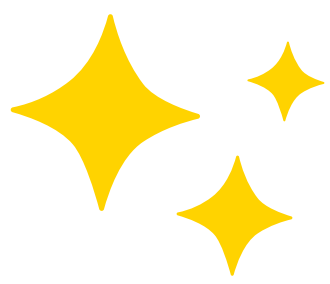


Lähde (muokaten): [TEKO Terve koululainen - Nuku hyvin](#)

© Tia Thil

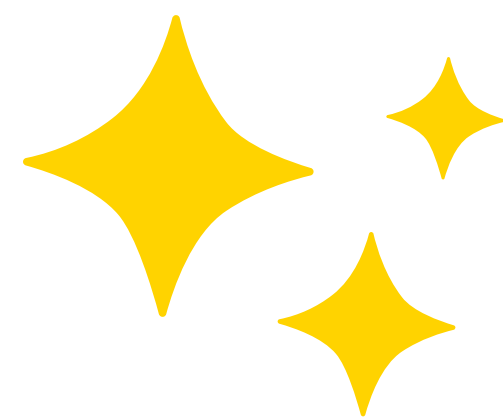
JYVÄSKYLÄ





Merkitse väittämiin, jotka toteutuvat sinun elämässäsi. Mitä voisit alkaa tehdä toisin?

- Rauhoitan illan ennen nukkumaanmenoa.
- Selvitän mieltä painavat asiat ennen nukkumaanmenoa, esim. kirjoittamalla huolet päiväkirjaan.
- Vältän telkkarin katselua, tietokoneella pelaamista ja kännykän käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Syön sopivan iltapalan.
- Vältän kola- ja energiajuomia illalla, koska ne piristävät.
- Varaan tarpeeksi aikaa iltatoimille.
- Luen kirjaa tai kuuntelen äänikirjaa illalla.
- Teen rentoutus-, hengitys- tai läsnäoloharjoituksen ennen nukkumaanmenoa.



Lähde (muokaten): TEKO Terve koululainen - Nuku hyvin

© Tia Thil

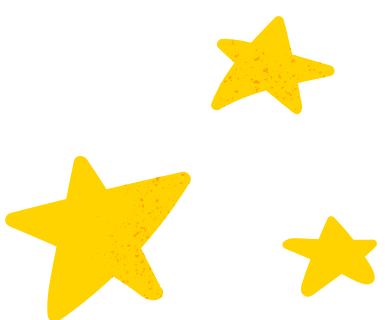
JYVÄSKYLÄ

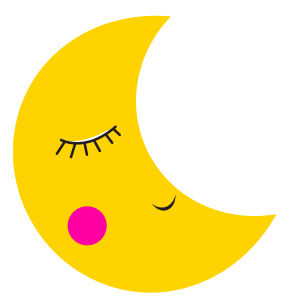




Hyvän unen bingo

- Jokaiselle osallistujalle kopioidaan ja jaetaan bingoruudukko. Paperin toiselle puolelle voidaan myös kopioida Hyvän unen bingon 33 eri vaihtoehtoa.
- Kukin osallistuja kirjaa bingoruudukkoon 16 itselleen mieluista vaihtoehtoa valittavana olevasta 33 eri vaihtoehdosta. Jokainen valinta merkitään omaan bingoruudukkoon sitä vastaavalla numerolla. Esimerkiksi, jos osallistuja haluaa valita "Pidän kiinni unirytmistä", hän merkitsee bingoruudukkoon numeron 13.
- Kun kaikki osallistujat ovat merkinneet ruudukkoon 16 numeroa, aloitetaan pelaaminen.
- Ohjaaja sanoo ääneen aina jonkin numeron ja osallistujat tarkistavat, löytyykö kyseinen numero heidän ruudukostaan. Jos numero löytyy, he merkitsevät sen päälle rastin. Kun osallistuja saa neljä rastia joko vaaka- tai pystysuoraan tai vinottain, hän huutaa "BINGO!". Peliä kannattaa pelata niin kauan, että jokainen osallistuja saa ainakin yhden bingon.
- Ohjaajan kannattaa pysähtyä pohtimaan osallistujien kanssa yhdessä jokaisen sanotun vaihtoehdon jälkeen jokaisen hyvään uneen vaikuttavan tekijän merkitystä.





Hyvän unen bingo

1. Menen illalla riittävän ajoissa nukkumaan.
2. Luen kirjaa.
3. Teen hengitysharjoituksen.
4. Syön terveellisen iltapalan.
5. Mietin, mistä asioista olen päivän aikana kiitollinen.
6. Harrastan liikuntaa.
7. Kuuntelen musiikkia.
8. Pimennän huoneeni.
9. Huolehdin, että huoneeni on riittävän viileä.
10. Pidän huolihetken.
11. Ulkoilen.
12. En ole puhelimella juuri ennen nukkumaanmenoa.
13. Pidän kiinni unirytmistä.
14. Lopetan pelaamisen 1–2 h ennen nukkumaanmenoa.
15. Kerron huolistani muille.
16. En katso tv-sarjoja/elokuvia juuri ennen nukkumaanmenoa.
17. Liikun luonnossa.
18. Teen käsitöitä.
19. Piirrän.
20. En juo energia- ja kolajuomia liikaa.
21. Vietän aikaa lemmikin kanssa.
22. Pesen hampaat.
23. Halaan/toivotan hyvät yöt perheelle.
24. En käytä päihteitä.
25. Käyn suihkussa/saunassa.
26. Venyttelen.
27. Haastan aivojani riittävästi päivän aikana.
28. En nuku päiväunia.
29. Syön riittävästi päivän aikana.
30. Teen rentoutusharjoituksen.
31. Teen kivoja asioita päivän aikana.
32. Nukun puhtaissa petivaatteissa.
33. OMA VALINTA



Hyvän unen bingo





NUOREN UNEN TARVE

- Suurin osa 14-vuotiaista tarvitsee **8–10 tuntia unta joka yö.**
- Uni auttaa pysymään virkeänä ja terveenä.
- Nuorelle uni on tärkeä voimapankki, sillä jo pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta.
- Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin.
- Suomalaiset nuoret ovat tutkimusten mukaan Euroopan väsyneimpiä.
- Noin puolet suomalaisista nuorista nukkuu alle 8,5 tuntia yössä.

Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)



VÄSYMYS JA UNIVAJE

Pitkäaikainen unen puute vaikuttaa moniin perustoimintoihin:

- Keskittymiskyky heikkenee.
- Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.
- Luovuus vähenee.
- Muisti huononee.
- Päätelykyky heikkenee.
- Oppiminen vaikeutuu.
- Paino nousee ruokahalun kasvaessa (tekee mieli rasvaa ja hiilihydraatteja sisältäviä herkkuja ja välipaloja).
- Turhaantuu ja tulee helposti pahantuuliseksi.
- Uupuu helposti.
- Vastustuskyky heikkenee (flunssaherkkyys).
- Voi esiintyä päänsärkyä ja huimausta.
- Alttius sairauksille kasvaa (esim. masennus).

Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)



Kuka tykkää?



Oppilaat seisovat piirissä. Yksi seisoo keskellä ja sanoo liikuntalajin, josta tykkää. Kaikki, jotka tykkäävät samasta lajista, vaihtavat paikkaa keskenään ja yrittävät löytää itselleen uuden paikan. Ilman paikkaa jäänyt oppilas menee keskelle.

♥ jalkapallo, koripallo, pesäpallo, sähly

♥ tanssi, voimistelu, baletti

♥ partio, retkeily, ulkoilu, pyöräily

♥ ratsastus, koiran ulkoiluttaminen

♥ jääkiekko, luistelu, hiihto, laskettelu

♥ uinti, yleisurheilu, paini, kiipeily

♥ kepparit, potkulautailu, skeittaus

♥ suunnistus, geokätköily, motocross

♥ parkour, trampoliini, sirkus, akrobatia

♥ joku muu, mikä?



Lasten liikkuminen

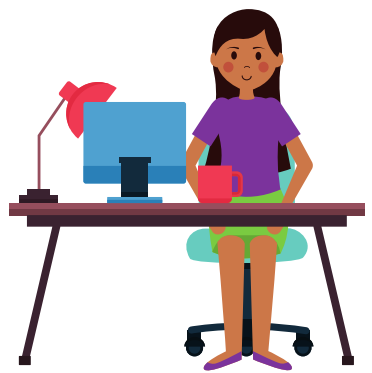
Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä.



Paranna kestävyyskuntoa 3 kertaa viikossa, niin että hengästyit.



Vahvista lihaksia ja luustoa 3 kertaa viikossa. Muista kehittää myös ketteryyttä ja tasapainoa.



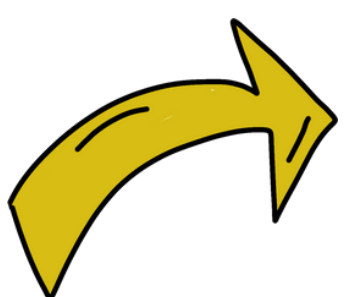
Pysy virkeänä taukojen avulla! Vältä pitkäkestoista paikallaanoloa.



Vahvista hyvinvointia ja ole aktiivinen. Lisää arkiliikuntaa liikuntaharrastusten rinnalla.



Muista palautua ja levätä. Huolehdi riittävästä unesta, jotta aivot ehtivät jäsentää opittua ja rakentaa uutta.



Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti joka päivä! Liikuntaan lasketaan kaikki liikkuminen.





LISÄÄ LIIKUNTAA

Kirjoita kunkin päivän kohdalle, miten aiot liikkua. Muista ottaa mukaan koululiikunta, välitunnit, koulumatkat, hyötyliikunta, harrastukset, pihapelit, liikunta perheen tai ystävien kanssa jne.

Maanantai

Tiistai



Keskiviikko

Torstai



Perjantai

Lauantai



Sunnuntai



TAUKOIDEOITA

Oppilaat keksivät pareittain tai ryhmissä erillaisia tapoja, miten opetusta ja istumista voisi tauottaa. Tauko voi olla 1-10 min. pituinen. Lyhytkin tauko ja liike auttaa jaksamaan ja keskittymään.

Tauko

Tauko

Tauko

Tauko

Tauko

Tauko



Lasten ja nuorten liikkumissuositukset

- Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa **vähintään 60 minuuttia päivässä.**
- Liikkua voi itselle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.
- Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa ja istumista tulisi välttää.



“
Reipasta ja
rasittavaa
liikkumista
vähintään tunti
päivässä
”

Päivän liikkumisannoksen voi kerätä esim.

- Koulumatkojen liikkumisesta: kävely, pyöräily, rullalautailu /-luistelu
- Koululiikunnasta
- Välituntiliikunnasta: pallopelit, juoksupelit, kävely, hyppely
- Ohjatusta vapaa-ajan liikunnasta: liikuntakerhot ja urheiluseurat
- Omaehtoisesta liikkumisesta vapaa-ajalla: yksin, kavereiden kanssa, perheen parissa
- Arki- ja hyötyliikunnasta vapaa-ajalla: kävely ja pyöräily harrastuksiin, portaiden käyttö hissien ja liukuportaiden sijaan, kotityöt, pihatyöt jne.



Liikkuen läpi viikon

Ma:

Ti:

Ke:

To:

Pe:

La:

Su:




Liikuntabingo

Kiertele luokassa ja etsi henkilöt, joihin eri väittämät sopivat.


Kirjoita nimet ruutuihin. Huuda bingo, kun saat ruudukon täyteen.

Kerää mahdollisimman monta eri nimeä!

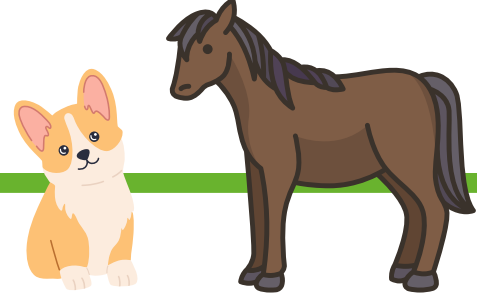
Toinen perustelee oman mielipiteensä.




Liikun suositusten mukaisesti (vähintään tunnin päivässä)




Minulla on jokin liikuntaharrastus (kerro mikä)




Harrastan liikuntaa eläimen / eläinten kanssa




Haluaisin, että oppitunneilla olisi liikunnallisia taukoja




Liikun yhdessä perheeni kanssa



Olen saanut uusia kavereita liikunnan avulla



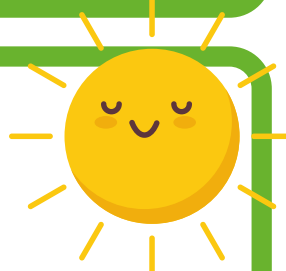
Tykkään liikkua luonnossa




Harrastan jotain joukkuelajia (kerro mitä)




Käyn koiran kanssa lenkillä




Liikun ja ulkoilen päivittäin



Kävelen tai pyöräilen kouluun päivittäin



Olen kokeillut joogaa




Koen, että liikunta vahvistaa terveyttäni ja hyvinvointiani



Käyn kuntosalilla

Pelaan pallopelejä tai liikun muilla tavoin välitunneilla



Haluaisin aloittaa jonkin liikuntaharrastuksen



Liikunnan myönteiset vaikutukset

Millainen liikunta tuottaa myönteisiä vaikutuksia **fyysiseen** hyvinvointiin?

Millainen liikunta tuottaa myönteisiä vaikutuksia **psykkiseen** hyvinvointiin?

Miten liikunta vaikuttaa myönteisesti **sosiaaliseen** hyvinvointiin?

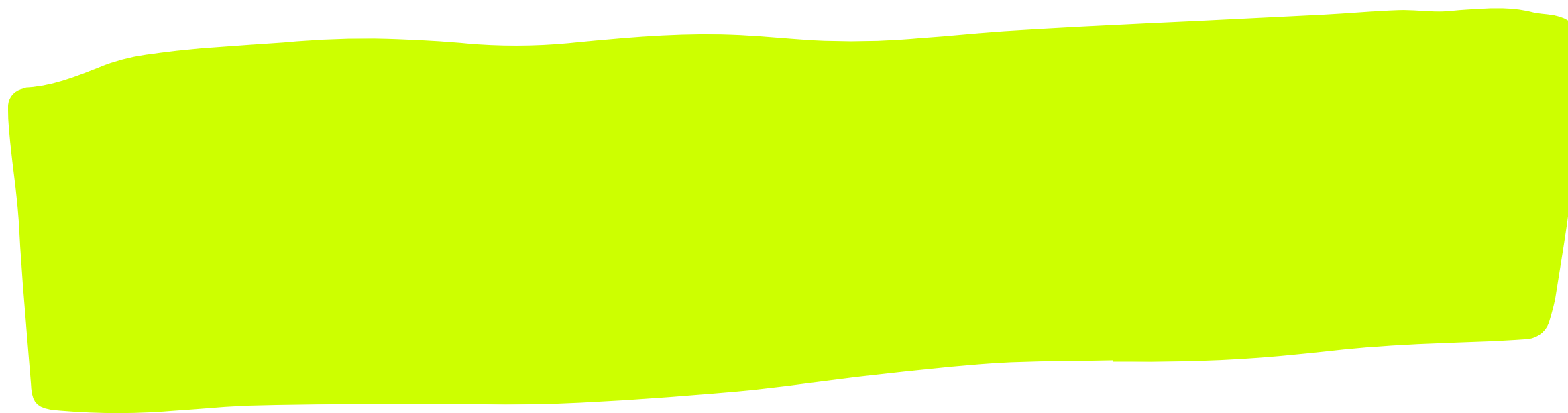
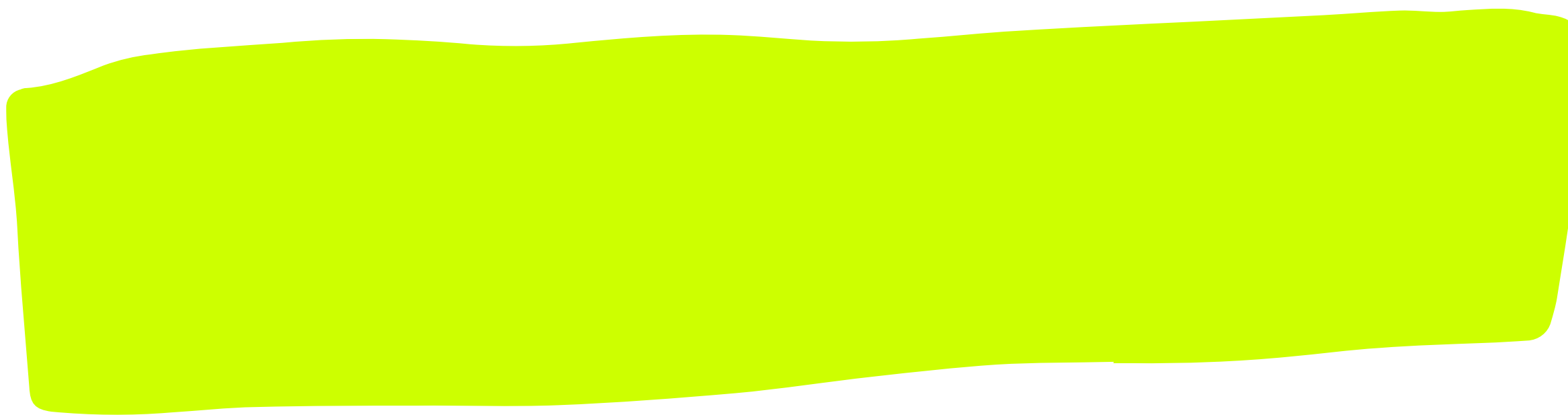
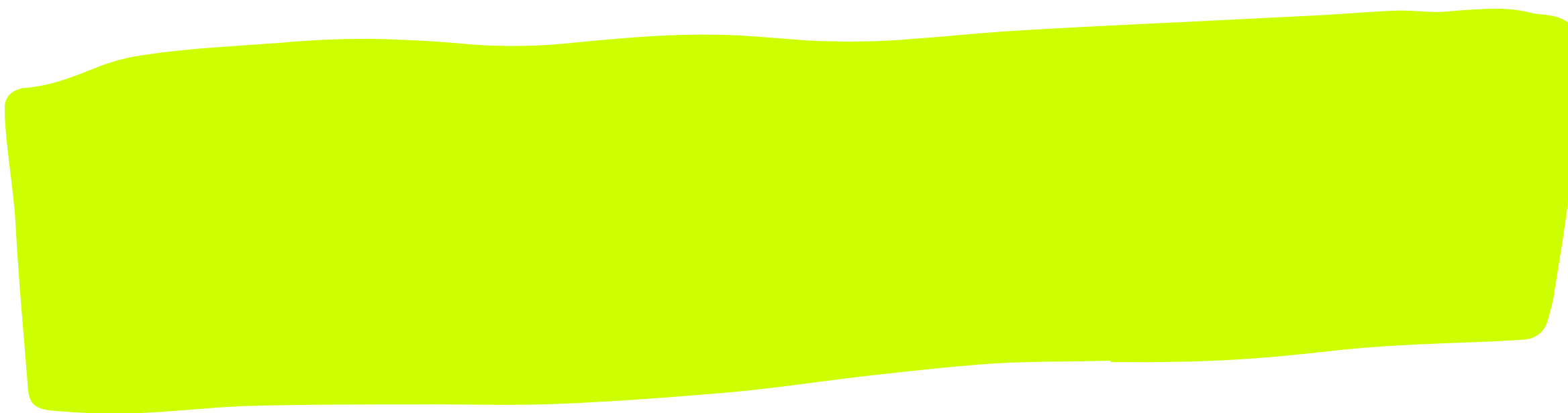
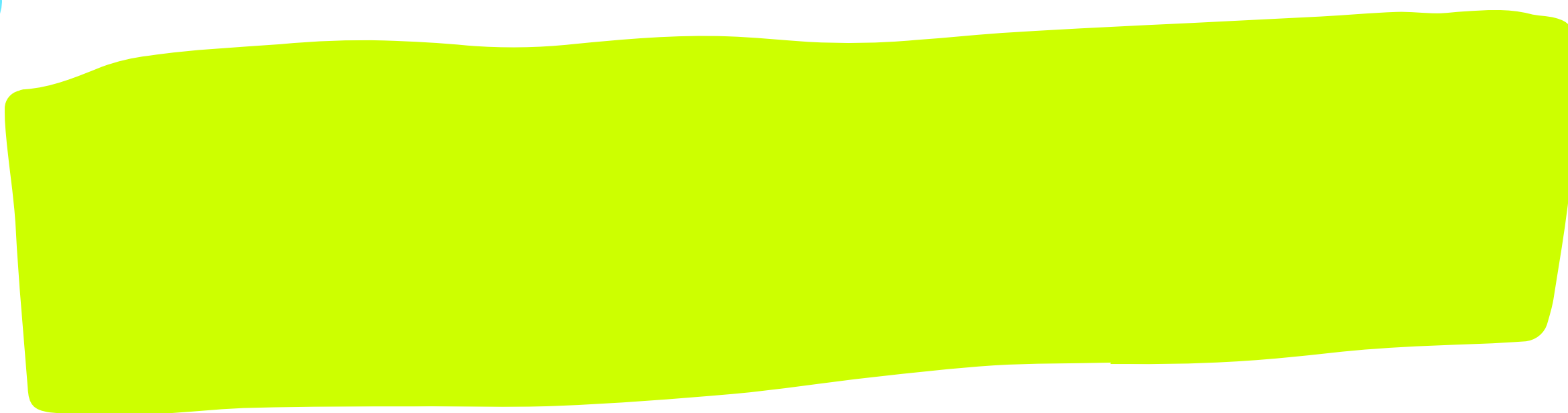
Millaisia vaikutuksia liikunnalla on sinun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi?

Lähde (muokaten): [TEKO Terve koululainen](#)



RUUTUAIKASOPIMUS

Sopikaa yhdessä säännöt esim. milloin laitteita ei käytetä, kuinka paljon ruutuaikaa/peliaikaa on ja missä puhelin on öisin.



LASTEN RUUTUAIKA

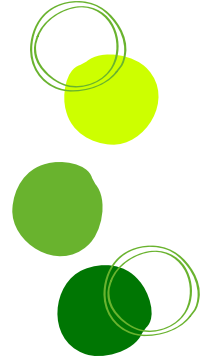
1

Ruutuajalla tarkoitetaan digitaalisten laitteiden ja sisältöjen parissa vietettyä aikaa.



Digitaalisia laitteita ovat

- televisio
- pelikonsolit
- kännykät
- tablet-laitteet ja
- tietokoneet.



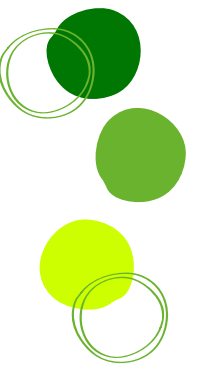
Digitaalisia sisältöjä ovat mm.

- elokuvat ja videot
- nettisivustot
- sosiaalisen median palvelut
- mobiilisovellukset ja
- pelit.

2

Ruutuajalla tarkoitetaan yleensä lasten ja nuorten **vapaa-ajalla tapahtuvaa viihdekäyttöä**, ei koulussa tapahtuvaa digitaalisten opetussisältöjen ja oppimisympäristöjen käyttöä.

Kotona tietokoneella tai kännykällä tapahtuvaa koulutehtävien tekoa tai tiedonhakua ei siis yleensä lasketa mukaan ruutuaikaan.



3

Sopivaa ruutuaikaa pohdittaessa on tärkeää **tarkastella kokonaisuutta**. Lapsen ja nuoren päivään tulisi sisältyä riittävästi unta ja liikuntaa, säännöllisiä ruokailuja, kasvokkaista vuorovaikutusta, perheen kanssa vietettyjä hetkiä, kavereita, ulkoilua ja oppimista. Hyvinvointi muodostuu **tasapainosta**, jolloin myös median käytölle jää sopivasti aikaa.



Ruutuaikabingo

Kiertele luokassa ja etsi henkilöt, joihin eri väittämät sopivat.

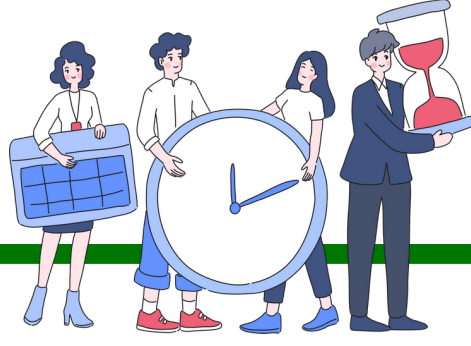
Kirjoita nimet ruutuihin. Huuda bingo, kun saat ruudukon täyteen.

Kerää mahdollisimman monta eri nimeä!

Toinen perustelee oman mielipiteensä.



Minua särkee usein päätä tai sattuu niska-hartiaseutua tai selkään



Tiedän, kuinka paljon ruutuaikaa vietän päivittäin



Ruutuaikaa on mielestäni helppo hallita eli se ei tuota minulle ongelmia

Olen pitänyt sometauon



Vanhempani rajoittavat ruutuaikaani



Olen saanut uusia kavereita pelien tai somen kautta



Vietän illat pelaten tietokoneella tai pelikonsolilla



Menen usein myöhään nukkumaan, koska pelaan tai vietän aikaa somessa



Meillä on kotona käytössä puhelinparkki



Harrastan päivittäin liikuntaa



Herään yleensä väsyneenä ja/tai olen koulussa väsynyt

Kännykkä vaikeuttaa keskittymistäni läksyjen teossa tai kokeisiin lukemisessa



Näen kavereita myös kasvotusten, en vain älylaitteiden välityksellä



Toivon, että aikuiset ymmärtäisivät pelaamistani paremmin



Kännykkä vaikeuttaa keskittymistäni koulussa



Olen oppinut englantia tai muita kieliä somen tai pelien kautta



Puhelimen ja somen siivouspäivä

Käy läpi puhelimesi ilmoitusasetukset sekä tilit, joita seuraat somessa. Voisitko karsia niitä? Voisivatko ilmoitukset olla äänettömiä? Siivoa puhelimestasi myös turhat valokuvat, videot, viestit, numerot jne.

- Mitä hyötyä turhien ilmoitusten poistamisesta on?
- Arvioi, kuinka monta viestiä saat tunnissa puhelimeesi.
- Mitä ajatuksia tai tunteita arvioimasi viestimäärä sinussa herättää?
- Tarkkaile myös, kuinka monta kertaa päivässä keskeytät tekemisesi katsomalla kännykkää.
- Täytyykö viesteihin aina vastata heti? Mitä tapahtuu, jos viestiin ei vastaa heti?
- Milloin kannattaa odottaa vähän aikaa, ennen kuin vastaa toisen viestiin tai kommenttiin?





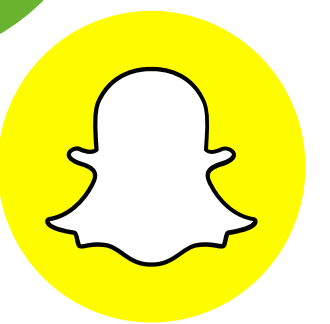
Sometauko



Mikä somekanava on suosikkisi?
Missä sosiaalisen median kanavassa vietät
eniten aikaa?



Kokeile sulkea tämä kyseinen somekanava
(esim. WhatsApp, Instagram, TikTok,
Snapchat) vuorokaudeksi.



Vastaa tämän "vapaapäivän" jälkeen
kirjallisesti alla oleviin kysymyksiin.

- Mitä tapahtui? Onnistuitko?
- Miltä sometauko tuntui?
- Oliko jossain vaiheessa tai tilanteessa erityisen vaikeaa tai helppoa?
- Jäitkö jostain paitsi?
- Mitä sometauosta jäi käteen?
- Voisitko tehdä joskus saman uudelleen?



Ajankäyttöni

Merkitse jokaiseen laatikkoon, kuinka paljon aikaa käytät vuorokaudessa kyseiseen asiaan tai tekemiseen. Voit arvioida erikseen arjen ja viikonlopun. Ole rehellinen itsellesi. Voit katsoa ruutuaikaa puhelimestasi, jos käytät ruutuajan seurantaa.

Koulu ja läksyt

Ruutuaika

Liikunta ja ulkoilu

Ystävät ja perhe

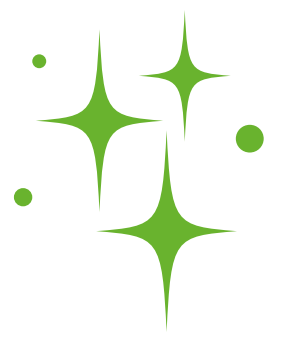
Uni

Lepo ja rentoutuminen

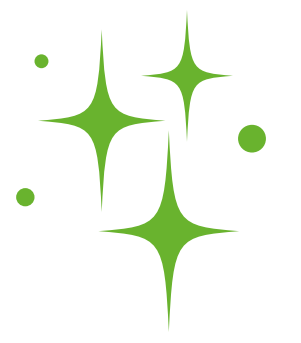
Pohdi, ovatko osiot tasapainossa ja vastaavatko ne ikäistesi suosituksia. **Mitä asioita asioita sinun olisi hyvä lisätä?**

Mieti yksi konkreettinen teko, jolla voisit vaikuttaa myönteisesti kyseisen asian lisäämiseen elämässäsi. Keskustele lopuksi parisi kanssa ja kerro hänelle, minkä muutoksen aiot tehdä.





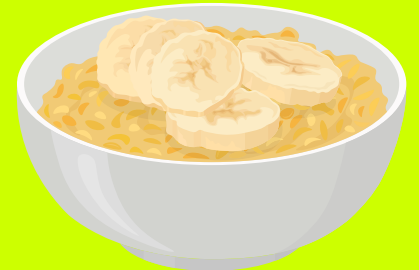
Päivän ateriat



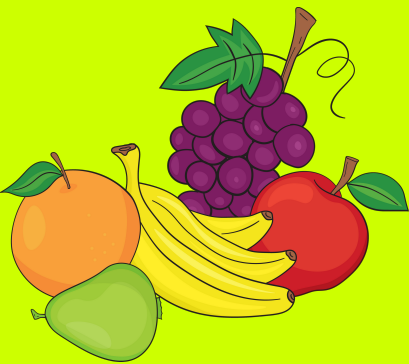
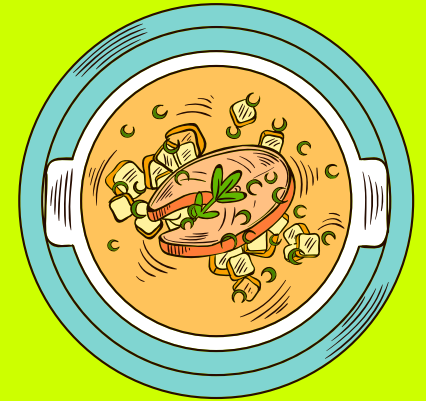
**Elimistömme tarvitsee ruokaa tasaisin väliajoin,
joten kannattaa syödä 3-4 tunnin välein.**



Aamupala



Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala



SATEENKAAREN VÄRIT

Tunnistatko kasvikset?



SYÖ SATEENKAAREN VÄREIN



Mitä sinun lautaseltasi löytyy tänään?



RUOKALISTA

MA

TI

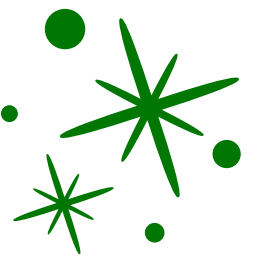
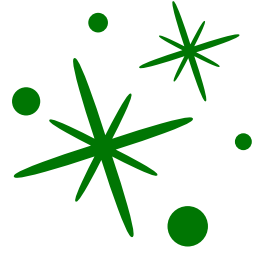
KE

TO

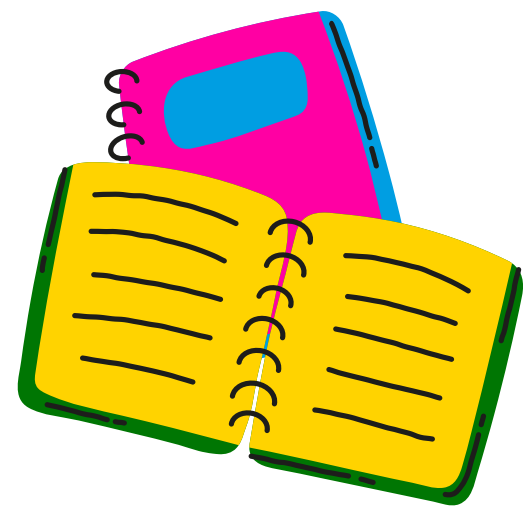
PE



Tietoinen syöminen



Kysymyksiä



Tietoinen syöminen

1

Miltä harjoituksen tekeminen sinusta tuntui?

Kuvaile omin sanoin, millainen kokemus tietoisesta syömisestä harjoitus sinulle oli. Muista myös perustella!



2

Mikä tietoisessa syömisessä oli vaikeaa?

Kerro muutamia hankalilta tai vaikeilta tuntuneita asioita ja hetkiä.

3

Mikä tuntui helpolta tai mukavalta?

Kerro, mitkä asiat tuntuivat harjoitusta tehdessä helpoilta ja synnyttivät onnistumisen kokemuksia. Muista perustella vastaustasi.

4

Millaisia havaintoja teit eri aistien kautta?

Maistoitko tai erotitko selkeämmin erilaisia makuja tai tuoksuja? Miltä ruoka näytti, tuoksui, maistui tai tuntui?

5

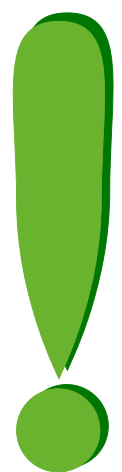
Mitä huomioita teit harjoituksen aikana tai sen päätyttyä?

Tunsitko esimerkiksi normaalia aikaisemmin kylläisyyden tunteen? Miltä taukojen pitäminen kesken syömisestä tuntui?

6

Voisitko tehdä harjoituksen uudelleen?

Kerro vielä perustelut viimeiseen vastaukseen.



Tietoinen syöminen ei välttämättä tunnu heti alussa helpolta, joten sen harjoittelua kannattaa jatkaa vapaa-ajalla. Tietoisella syömisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia esim. ruokaan suhtautumiseen, kylläisyyden tunteeseen, mielitekoihin ja keskittymiseen.



Ravintobingo

Kiertele luokassa ja etsi henkilöt, joihin eri väittämät sopivat.

Kirjoita nimet ruutuihin. Huuda bingo, kun saat ruudukon täyteen.

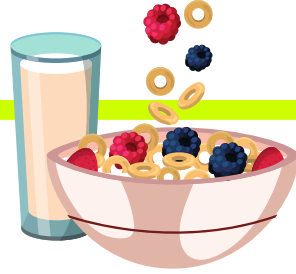
Kerää mahdollisimman monta eri nimeä!

Toinen perustelee oman mielipiteensä.

Käyn päivittäin syömässä koulussa



Syön joka aamu aamupalan



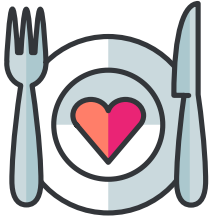
En käytä energiajuomia



Syön yleensä aamupalaksi puuroa tai muroja



Syön viisi kertaa päivässä



Tiedän, miten minun ikäiseni koululaisen tulisi syödä päivittäin



Syön herkkuja kohtuudella



Syön ruoan vähintään kerran viikossa yhdessä perheen kanssa



Minulla on yleensä koulussa mukana välipala tai ostan sen välipalakioskista



Tykkään leipoa tai kokata



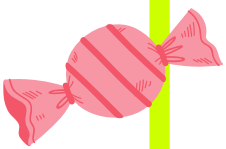
Syön aamupalaksi leipää, jogurttia tai jonkun hedelmän



Osaan tehdä itselleni ruokaa



Minulla on karkkipäivä



Juon ruoan kanssa maitoa, kaurajuomaa tai piimää



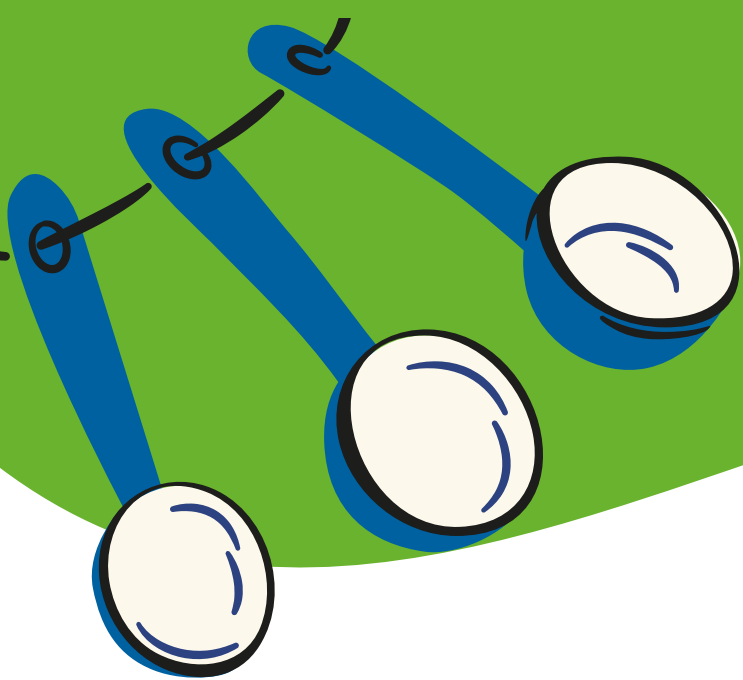
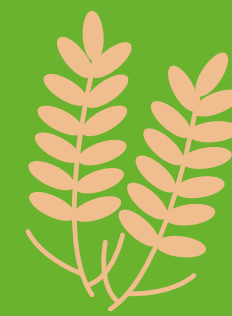
Olen kasvissyöjä tai vegaani



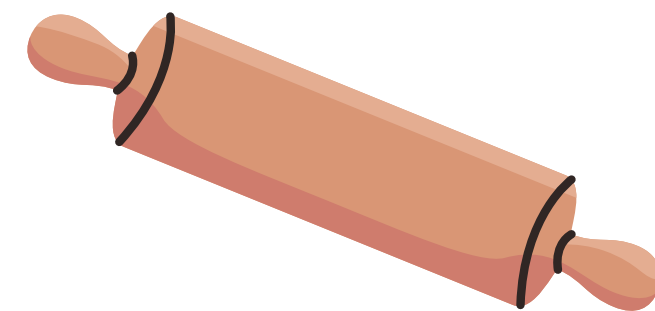
Juon vain harvoin virvoitusjuomia tai mehuja



Uusi resepti



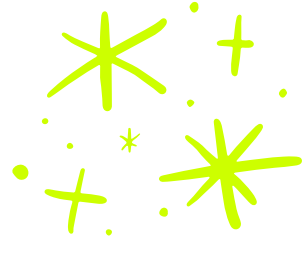
Kirjoita alle resepti, jota aiot kokeilla kotona. Voit leipoa tai kokata joko kaverin tai perheenjäsenen kanssa tai yksin. Ota valokuva valmiista annoksesta.



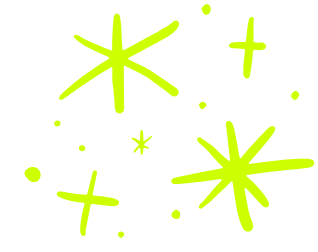
Ainesosat	
Kuinka paljon?	Mitä?

Työvaiheet



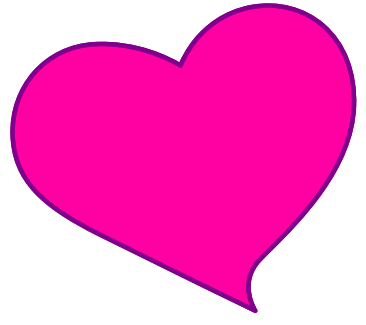


Gallup



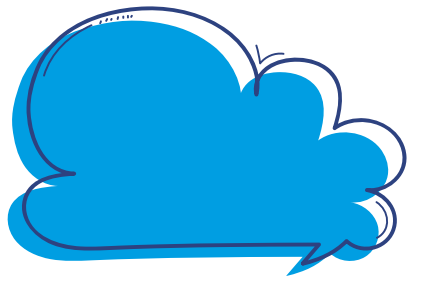
* Tavoitteena on selvittää, miten te yhdessä voitte tehdä kouluruokailusta viihtyisän, rauhallisen ja turvallisen ympäristön kaikille oppilaille ja henkilökunnan jäsenille. *

Alla on kysymyksiä avuksi.



Selvittäkää, mikä kouluruoassa tai -ruokailussa on hyvää. Mitkä asiat toimivat tällä hetkellä? Missä on onnistuttu?

Entä mitä voisi kehittää? Mitkä asiat kaipaavat muutosta?



Miten ratkaisisitte mahdolliset ongelmat tai muutostoiveet? Mitä ehdotuksia teillä on tilanteen parantamiseksi tai korjaamiseksi?



Mitä jokainen voi omalta osaltaan tehdä, jotta ruokarauha paranee?





Syö säännöllisesti

Päivittäin on hyvä syödä n. 4-5 kertaa:
aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
Tiesitkö, että säännöllinen ateriarytmi

auttaa jaksamaan
ja voimaan hyvin

pitää
verensokerin
tasaisena

tukee koulunkäyntiä ja
parantaa keskittymistä

parantaa
vireystilaa

hillitsee nälän
tunnetta

vähentää
napostelua

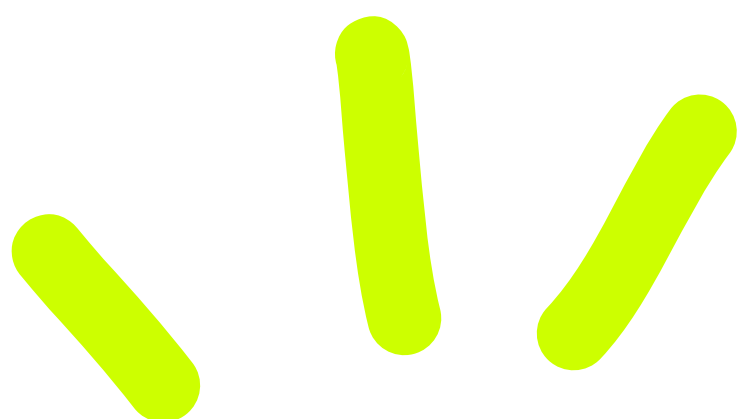
vaikuttaa
myönteisesti
ihmissuhteisiin



Ateriarytmini

Hyvät puolet

Huonot puolet



Reseptit jakoon

Etsi tai keksi reseptejä, joissa pääset hyödyntämään monipuolisesti eri kasviksia eli vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä!

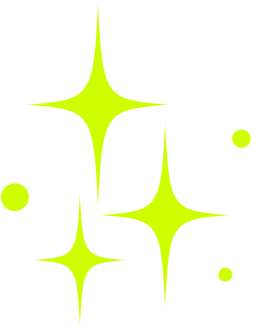
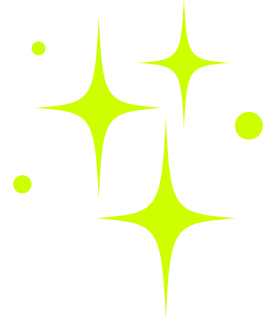




Resepti



Tunteet ja syöminen



ILO
MIELIHYVÄ
TYTYVÄISYYS
ONNELLISUUS
KIITOLLISUUS
NAUTINTO

HYVÄKSYNTÄ
ARVOSTUS
ANTEEKSIANTO
MYÖTÄTUNTO
LEMPEYS
HERKKYYS

INNOSTUS
UTELIAISUUS
ROHKEUS
VAPAUS
YLPEYS
TOIVEIKKUUS

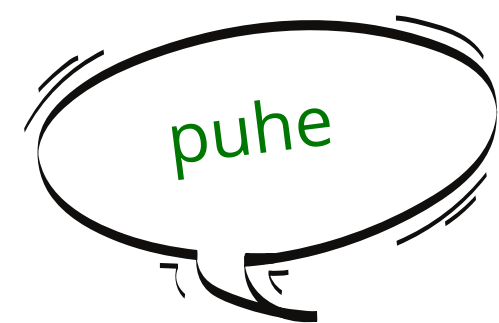
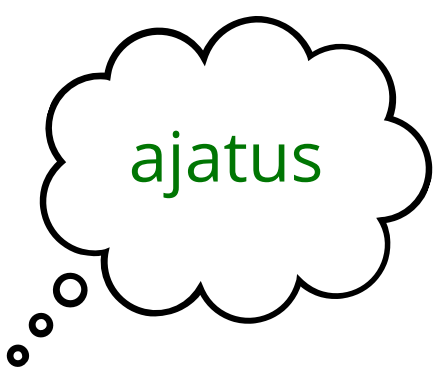
TASAPAINO
RAUHA
RENTOUS
LEMPEYS
SALLIVUUS
TURVALLISUUS

HÄPEÄ
SURU
SYLLISYYS
PETTYMYS
TURVATTOMUUS
INHO

JÄNNITYS
AHDISTUS
PELKO
STRESSI
EPÄVARMUUS
HUOLI



Sarjakuva



Sarjakuva on tapa ilmaista asioita tai itseä. Sarjakuviin liittyy usein huumori ja asioiden liioittelu. Sarjakuvan ei kuitenkaan tarvitse olla hauska, vaan se voi myös kuvata jonkun tapahtuman kulun tai uutisen.



- Tässä tehtävässä **piirretään sarjakuvastrippi eli kolmen ruudun sarjakuva**.
- Perinteistä sarjakuvaa luetaan vasemmalta oikealle, ylhäältä alas.
- Katsokaa aluksi video [Vinkkejä sarjakuvan tekoon](#) (Kopiraittila).
- Halutessanne voitte tehdä sarjakuvatehtävän [Sarjakuvapaja - Sarjakuvan perusteet](#) -videon avulla.
- Aloittakaa piirtämällä kolme ruutua tyhjälle paperille.
- Jokainen valitsee hahmot, joita käyttää omassa sarjakuvassaan. **Hahmo voi olla ihminen, eläin tai vaikkapa tikku-ukko.**
- Kuvittakaa myös **tapahtumapaikka/maisema** ruutuihin.
- **Lisätkää tekstiruudut, puhe- tai ajatuskuplat.** Tekstillä voi kertoa asioita, jotka on vaikea kertoa kuvan avulla, esim. tapahtumapaikka tai -aika, hahmon ajatus tai tunne.
- Käykää läpi omat sarjakuvat ja tehkää tarvittavat korjaukset. Mieti, millaiset **ilmeet** hamoilla on. Mitä **tunteita** ne ilmaisevat?
- **Piirtäkää sarjakuva puhtaaksi** vahvistamalla ääriviivat esim. tussilla. Kumittakaa sen jälkeen lyijykynän jäljet pois.
- Sarjakuvaan voi lisätä vielä pieniä yksityiskohtia, liikettä kuvaavia viivoja tai varjoja. Halutessanne voitte lopuksi **värittää** sarjakuvan.
- Laittakaa sarjakuvan alle omat nimikirjaimet ja vuosi.



Hyvän mielen ruokailu



Tavoite on rohkaista ja kannustaa oppilaita menemään ruokalaan, lisätä ruokalan viihtyisyyttä sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Voimalauseet

Tässä tehtävässä kirjoitetaan ja laminoidaan tai päällystetään kannustavia voimalauseita, jotka kiinnitetään kouluruokalan tuoleihin.

Kukoistava tehtäväkirja s. 8-9

Heijasta aukeama oppilaille. Sopikaa, miten jaatte lauseet, jotta saatte tuoleihin mahdollisimman monta eri lausetta. Jokainen voi tehdä useamman.

Kukoistava tehtäväkirja s. 8-9

Kirjoittakaa lauseet käsin tai koneella, tulostakaa ja leikatkaa lauseet lapuiksi. Voitte myös koristella ne ennen laminointia.

Yhteistyö ruokalan henkilökunnan kanssa

Pyytäkää keittäjiä välillä vaihtamaan kannustavien lauseiden paikkoja, jotta oppilaat saavat lukea tuoleistaan eri voimalauseita ja ilahtua niistä.





Hyvinvointiräppi



Räppi sopii Karri Miettisen eli Palefacen näkemyksen mukaan kaikille. Osaamista voi löytyä keneltä vain. Paleface kokee, että riimittelyssä ei ole lainkaan rajoja, kun taivutellaan sanoja.

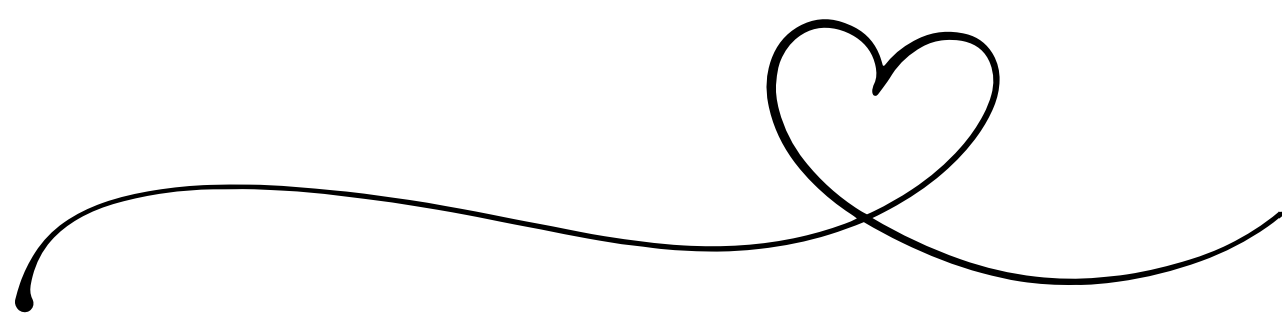
– Riimejä onkin enemmän, kuin aluksi uskommekaan. "Takka" ja "kakka" eivät ole ainoat mahdolliset riimiparit, vaan myös "vatsa", "lafka", "patja" ja "pasta" rimmaavat sen kanssa.

- 1** Lue ensin vinkit: Kuinka räppiä kirjoitetaan.
- 2** Teetkö räpin yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä?
- 3** Valitse / valitkaa teema:
uni, liikunta, ravinto, ruutuaika tai vaikka kaikki edellä mainitut.
- 4** Sopikaa työnjako. Kuka keksii riimit? Entä kuka etsii tai tekee taustabiitin?
- 5** Leikitelkää kielen kanssa ja päästäkää luovuus valloilleen.
- 6** Harjoitelkaa räppiä. Toimiiko riimit? Pyrkikää löytämään hyvä flow räpin esittämiseen.
- 7** Nauhoittakaa halutessanne räpit ja esittäkää ne muulle ryhmälle.
- 9** Antakaa mennä!

Palefacen haastattelu: Räppilyriikkaa taiturin ohjauksessa (Kaltio Pohjoinen kulttuurilehti 4/2017)



MINÄ PIENENÄ



Ps. Olet hyvä juuri tuollaisena kuin olet.

Huoltajat: Kirjoittakaa ja kertokaa lapselle, millainen hän oli vauvana ja pienenä. Mistä hän tykkäsi? Mitä hän teki mielellään? Missä hän oli taitava? Mikä hänessä on parasta?

JYVÄSKYLÄ

