

Puistokoulu hyvinvointioppiminen lukuvuosi 2014-2015

Hyvinvointia käsitteleviä työpajoja on pidetty marraskuusta saakka noin kerran kuukaudessa. Työpajat ovat järjestetty siten, että yksi luokka/luokka-aste (riippuen oppilasmäärästä) on tullut kerrallaan saliin. Salissa luokka on jaettu muutamaan pienempään ryhmään. Tässä ryhmässä oppilaat ovat kiertäneet erilaisia pisteitä puolen tunnin ajan. Työpajojen lisäksi olemme kummiluokillamme (2lk ja 3b) päässeet tutustumaan työpajoissa käsiteltyihin aiheisiin syvällisemmin. Kummitunteja olemme pitäneet kaksi kertaa kuukaudessa.

Tavoitteenamme on ollut käsitellä hyvinvointiasioita oppilaille läheisestä näkökulmasta. Työtapamme ovatkin olleet pääsääntöisesti toiminnallisia tehtäviä, piirtämistä tai leikkejä. Myös keskustelut ovat olleet suuressa roolissa, sillä olemme pyrkineet kannustamaan oppilaita tuomaan omia mielipiteitä ja uusia ajatuksia esiin.

Aiheemme ovat pohjautuneet pitkälti Suomen mielenterveysseuran ”Hyvää mieltä yhdessä” -materiaalin sisältöihin, joita olemmekin sekä työpajoissa että kummitunneilla hyödyntäneet.

Syksy:

Marraskuu: itsetuntemus

Ensimmäisenä aiheenamme oli itsetuntemus. Otimme selvää, mitä oppilaat jo tietävät hyvinvoinnista. Askartelimme ”hyvinvoinnin käden”, jossa jokainen sormi edusti yhtä hyvinvoinnin osa-aluetta (uni, ruoka, ihmissuhteet jne). Luimme väitteitä näihin osa-alueisiin liittyen (esim. vietän aikaa perheeni kanssa), ja oppilaat saivat värittää sormesta osan, mikäli väite piti paikkansa. Lopuksi oppilas sai nähdä, mitkä asiat omassa hyvinvoinnissa ovat hyvin ja missä olisi vielä parannettavaa.

Joulukuu: vahvuudet

Joulukuussa käsitelimme vahvuuksia. Pyrimme saamaan oppilaat tiedostamaan omia vahvuuksiaan leikin kautta. Jokainen oppilas sai sanoa asian, jossa on hyvä tai sellaisen piirteen, mikä on hänessä hyvää. Painotimme sitä, että kaikki ovat erilaisia, mutta silti jokainen on hyvä jossakin asiassa. Oppilaat saivat miettiä myös jokaisen luokkatoverin hyviä ominaisuuksia.

Kevät:

Tammikuu: kaveritaidot

Kaveritaitoja käsitelimme mm. toiminnallisen radan avulla. Siinä toimittiin pareittain tai pienessä ryhmässä siten, että yhden silmät olivat sidottuina ja parin/ryhmän tuli ohjeistaa ”sokko” radan läpi löytämään piilotettu esine. Radalla oli väärin päin kävelyä, tasapainottelua penkin päällä sekä ylitettäviä ja alitettavia esteitä. Tämän tehtävän tarkoitus oli kannustaa yhteistyöhön, ja siinä tarvittiin useita tärkeitä kaveritaitoja kuten luottamusta ja kuuntelukykyä. Lisäksi käsitelimme hyvän kaverin ominaisuuksia ja koulukiusaamista.

Helmikuu: tunnetaidot

Tunnetaitoja kävimme läpi ottamalla esiin erilaiset tunteet. Nuoremmat oppilaat saivat askarrella saaren, joka edusti jotain tunnetta. He saivat miettiä mitä siellä saarella on, miksi joku haluaisi sinne jne. Lopuksi saaret esiteltiin muille eläytyen siihen tunteeseen, jota saari edusti. Vanhemmat oppilaat saivat miettiä mm. omia tunteenkäsittelytapoja toiminnallisen janaharjoituksen avulla.

Maaliskuu: seksuaalisuus

Seksuaalisuuden otimme esille omaa läheisyyttä ja kehoa pohtien. Oppilaat saivat miettiä kehon osia, joihin saa koskea tai ei saa koskea. He oppivat tiedostamaan omia rajojaan, mutta myös sen,

että kaikilla ei ole samat rajat. Tämän lisäksi oppilaat saivat näytellä erilaisia tilanteita, joista muut miettivät oliko tilanne hyväksyttävää käytöstä. Nuoremmilla oppilailla oli lisäksi halihippaa, kun taas vanhemmat oppilaat saivat miettiä sopivan keskusteluetäisyyden merkitystä.

Huhtikuu: ravitsemus

Ravitsemusta käsitelimme sekä väitteiden pohjalta keskustellen että toiminnallisen tehtävän kautta. Oppilaat saivat arvailla konkreettisesti sokeripalojen avulla, kuinka paljon tietty ruuat/herkut (esim. banaani, omena, limsa, energiajuoma, berlininmunkki...) sisältävät sokeria. Näiden tehtävien lisäksi nuoremmat oppilaat miettivät terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja ja vanhemmat oppilaat saivat miettiä eri vitamiinien tehtäviä sekä mistä niitä saa.