

Teema 4 Läsnaolotaidot, 2. lk

Tunnilla tarvittavat:

A3-kokoiset piirustuspaperit, kynät, värikynät tai sormivärit.

Rauhallista musiikkia taustamusiikiksi rentoutumiseen.

Tunnin aloitus:

Keskittyminen: Liikutellaan sormia

Oppilaat laittavat kätensä pulpetille kämmenet alaspäin. Sormia liikutellaan opettajan ohjeiden mukaan. Kämmen ja muut sormet pysyvät pulpetin pinnassa kiinni. Opettaja voi tehdä samaa dokumenttikameran alla.

- Liikuta molempia peukaloita/etusormia/keskisormia/nimettömiä/pikkusormia.

- Liikuta yhtä aikaa peukaloa ja keskisormea/etusormea ja nimetöntä/keskisormea ja pikkurilliä/peukaloa ja pikkurilliä.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Toiminta:

Mielenterveyden käsi

Opettaja: Tutustu etukäteen Mielenterveyden käteen. Käden eri osat edustavat eri asioita mielen hyvinvoinnissa. Kts. linkki:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/hyvinvointia-rakennetaan-joka-paiva/>

Oppitunnin aluksi esitellään oppilaille Mielenterveyden käsi -malli linkin kuvan avulla. Sen jälkeen oppilaat piirtävät paperin keskelle kätensä ääri viivat tai maalaavat kämmentensä sormiväreillä ja painavat kuvan paperille. Sormet nimetään Mielenterveyden käsi -mallin mukaisesti. Sormien viereen kirjoitetaan seuraavat virkkeiden alut ja täydennetään:

Peukalo: LEPO JA RENTOUTUMINEN

Rentoudun mieluiten...

Etusormi: RAVINTO JA RUOKAILU

Mieliruokaani on...

Keskisormi: IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Oman perheeni kanssa on mukavaa..

Tulen hyvälle mielelle, kun...

Nimetön: LIIKUNTA JA KEHOSTA HUOLEHTIMINEN

Kivoja liikuntamuotoja ovat...

Pikkusormi: HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Minä harrastan...

Ranne: ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Minulle tärkeitä ihmisiä ovat...

Minulle tärkeä asia on...

Omat mielenterveyden kädet voidaan kiinnittää luokan seinälle ja palata niihin, kun halutaan miettiä, ovatko oppilaat muistaneet huolehtia mielen hyvinvoinnista monin eri keinoin.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Tunnin päätös:

Kehon rentoutus

Oppilaat makaavat selällään lattialla. Taustalla voi soida hiljainen rentoutusmusiikki. Opettaja kertoo rauhallisella äänellä, mitä kehonosaa ensin jännitetään hetki ja sitten rentoutetaan. Käydään järjestyksessä läpi koko keho (esim. varpaat, sääret, reidet, takapuoli, vatsa, selkä, hartiat, kädet, sormet, kaula ja kasvot.) Lopuksi maataan hetki kokonaan rentoutuneena ja rauhallisesti hengittäen.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Kotiin:

Opeta kotona tunnilla harjoiteltu sormien liikuttelu tai rentoutusharjoitus!

Mielenterveyden käsi –linkki voidaan lähettää myös koteihin ja vinkata, että aikuisetkin voivat testata mielen hyvinvoinnin tilaa tekemällä kuvan alla olevat kysymykset itselleen. Vaihtoehtoisesti Mielenterveyden käsi ja jokin siihen liittyvä harjoitus voidaan tehdä esim. hyvinvointi-aiheisen vanhempainillan aluksi.

Lisävinkkejä keskittymiseen, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen

Jännitys-rentous -harjoitus:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rennosti/194-naru-katossa/>

Mielikuva vuoren rauhallisuudesta:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/213-tonttujen-rauhoittumishetki/>

Leivontahetki (rauhottuminen koskettamalla):

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/214-leivontapaja/>

Sulava jääpala -harjoitus:

<https://leikki pankki.leikkipaiva.fi/Leikit/Tiedot/359>

Rauhoittumisen keinoja monisteena:

<https://www.varin autit.fi/wp-content/uploads/2021/09/rauhottuminen.pdf>

Rentoutumisharjoituksia opettajalle:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>