

Teema 4 Läsnaolotaidot 5.lk

Muistiinpanovälineet: JOKO paperia/hyvinvointivihko ja kyniä TAI kannettavat tietokoneet

Tunnin aloitus:

Improvisaatio on erinomainen työkalu luokan ryhädynamiikan vahvistamiseen ja ryhmäyty-miseen. Improvisaation johtolauseita on: ”Moka on lahja”. Sovitaan etukäteen, että kenenkään ei tarvitse miettiä tai pelätä epäonnistumisia, eikä kenenkään tekemisiä arvostella tai kommentoida ikävästi.

Joo, tehdään! -improvisaatioleikki

Osallistujia pyydetään kävelemään satunnaisesti ympäri tilaa, ei kuitenkaan ringissä.

Kuka tahansa osallistuja voi ehdottaa, mitä seuraavaksi tehdään. Esim. ”Pyyhitään pölyjä!”. Tämän jälkeen muut vastaavat heti ja innokkaasti: ”Joo!” ja alkavat näytellä pyyhkivänsä pölyjä. Samaa tehtävää tehdään niin kauan, kunnes joku muu huutaa uuden tekemisen. Esim. ”Ulkoilutetaan koira!” ”Joo!” jne.

Lähde: <https://improaapinen.fi/joo-tehdään/>

Toiminta:

Tehdään parin tai ryhmän kanssa ohjeet, miten kannattaa valmistautua esiintymiseen. Mietitään myös keinoja, miten itselle saisi esiintymistilanteessa turvallisen, rentoutuneen ja sopivan keskittyneen mielen. Kirjoitetaan ohjeet joko paperille tai sovittuun tiedostoon. Esitellään ohjeet koko luokalle.

Tunnin päätös:

Rentoutuminen ja keskittyminen

Katsotaan video: Koululuokka nukkuu päiväunet joka päivä: <https://areena.yle.fi/1-4355120>
Keskustellaan, olisiko meidän luokassamme mahdollisuutta ja tarvetta päivälevolle?

Valitaan tunnin lopuksi seuraavista harjoitteista luokalle sopiva: Rullaa alla olevasta linkistä aukeavalla sivulla alas Keho-teeman harjoituksiin ja valitse 3.-6. -luokkalaisille tarkoitetuista harjoitteista Ankkuriharjoitus (kesto 6 min) TAI Seisomaharjoitus (kesto 5 min)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-ai-kuisille>

Muutama vapaaehtoinen voi lopuksi kertoa, miltä harjoitus tuntui.

Kotiin:

Annetaan kotitehtäväksi tehdä rentoutusharjoitus kotona. Sopivan harjoituksen voi itse etsiä internetistä. (Esim. YouTubesta hakusanalla rentoutusharjoitus)

Jatkotyöskentelyyn eri aineiden tunneilla:

Sovitetaan, mistä tehdään esitys, esimerkiksi oma kiinnostuksen kohde/harrastus, kirjaesitelmä, elokuvaesitelmä, peliesitelmä, esitelmä historiaan tai maantietoon liittyen. Ennen esityksiä muistellaan, millaisia vinkkejä esiintymiseen saatiin ja kokeillaan, miten ne toimivat käytännössä.