

## Teema 8 Onnellisuustaidot 6.lk

### Tunnilla tarvitet

Erilaisia kuvia tai kortteja

Jokaiselle oppilaalle tulostettuna Oma ajankäyttöni ja Ajankäyttötavoitteeni -liitteet

Tarpeen mukaan oppilaille tulostettuna Kotitehtävä-liite (yhdeällä arkilla tehtävä kahdelle oppilaalle)

### Tunnin aloitus

Laitetaan esille kuvia tai kortteja. Niiden teemoilla ei ole merkitystä. Jokainen valitsee itselleen yhden kuvan, joka tuo mieleen asian, josta sillä hetkellä on kiitollinen onnellinen. Opettaja voi aloittaa kierroksen näyttämällä valitsemansa kuvan ja kertomalla siitä.

### Toiminta

*Oma ajankäyttö*

Piirretään vihkoon ympyrä, joka kuvaa vuorokauden ajankäyttöä tai käytetään liitteenä olevaa monistepohjaa. Tehdään ympyrädiagrammi eli jaetaan ympyrä osiin sen mukaan, kuinka paljon eri asiat vievät keskimäärin aikaa vuorokaudessa.

Merkitään seuraavat osuudet:

- Nukkuminen
- Koulunkäynti ja läksyt
- Harrastukset
- Ruutuaika
- Perheen kesken vietetty aika
- Onko oppilaalla muita suuria kokonaisuuksia?

Pohditaan omaa ajankäyttöä apukysymysten avulla:

- Nukutko riittävästi? Käypähoito-suositusten mukainen yöuni 6–13-vuotiailla tulisi olla 9–11 tuntia, joka on 37–45 % koko vuorokauden ajankäytöstä.
- Pysyykö ruutuaika suosituksissa? (noin 2 h) Miksi ruutuaikaa ei saa olla liikaa?
- Jääkö vuorokaudesta aikaa pelkälle olemiselle? Miksi se on tärkeää?
- Onko vuorokaudessa riittävästi rentouttavaa, itselle mielekästä tekemistä?
- Pitäisikö jotain osa-aluetta pienentää/suurentaa? Lisäisikö se hyvinvointiasi?

## **Kotiin**

Oppilaille jaetaan Ajankäyttötavoitteeni-monisteet. Asetetaan omaan ajankäyttöön tavoite, esim. ruutuajan vähentäminen tai pidemmät yöunet ja merkitään sen monisteeseen. Oppilas kirjaa viikon kokeilun jälkeen, miten muutos vaikutti itseen.

Kotiin voi antaa tehtäväksi myös Kotitehtävä-liitteen. Monisteessa on tehtävä, jossa kuunnella Robin Packalenin kappale *Onnellinen* ja vastataan kahteen kysymykseen biisiin liittyen.