

## Tehtävä

## Tehtävän nimi

**Hyvinvointioppiminen:** Hyvinvointia ja terveellistä kokkailua  
(monialainen oppimiskokonaisuus)

## Oppitunnin tavoite

Hyvinvointioppiminen

## Mitä tarvitaan?

- ❖ Luokka-asteen **Hyvinvointiprofiilin** tarkastelu  
<http://www10.edu.fi/hyvinvointiprofiili/>
  - ❖ **Lähtökohta aiheen käsitteilylle**

## Oppitunnin

**kulku** - Jyväskylän Marttojen pitämä luento terveellisistä ruokailutottumuksista

- ❖ **Terveelliset välipalat –kurssi**
- ❖ **Oman terveellisen välipalan suunnittelu ja toteutus**
- ❖ **Sähköinen reseptikirja Peda.nettiin**
- ❖ **Liikunta ja lepo**
  - ❖ **oman lihaskuntopiirin suunnittelu**
  - ❖ **Alkuverryttelyiden suunnittelu ja toteutus**
  - ❖ **Liikuntaseikkailu**
- ❖ **OKL:n opiskelijoiden pitämät tunnit**
  - ❖ **Energiajuomat**
  - ❖ **Sähkötupakka ja nuuska**
  - ❖ **Mielenterveystaidot**
- ❖ **Ruokakulttuuri**
  - ❖ **Ruokailutavat, kattaukset**
  - ❖ **Ruoka eri kulttuureissa (Aasian maat)**
  - ❖ **Ruoka eri uskonnoissa (maailman uskonnot)**
  - ❖ **Ruokaan liittyvät **sananlaskut ja sanonnat** (murteet)**
  - ❖ **Ruokailuun liittyvät **aforismit** (kulttuuri / kansainvälisyys)**
  - ❖ **Ruokaan ja ruokailuun liit-**

## tyvät runot

### **Kesto:**

### **Useita oppitunteja sisältävä kokonaisuus**

(ai, ma, li, ku, hi, fy-ke, bg, ue, en)

### **Odotetut oppimistulokset**

Oppilaiden tietoisuus omaan hyvinvointiin vaikuttavista asioista lisääntyy.

Oppilas ymmärtää, että hyvinvointiin liittyviä asioita voi oppia.

Oppilas haluaa vaikuttaa myönteisesti oman hyvinvointinsa edistämiseen.

Oppilaiden ymmärrys ruokakulttuurin historiasta ja kulttuurieroista eri maissa ja uskonnoissa lisääntyy -  
suvaitsevaisuus