
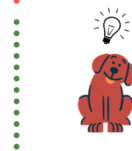

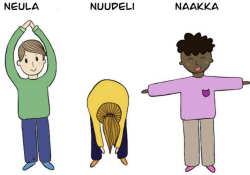





## Suunnittelun pohjaksi vireystunnille




### VIREYSTILA TYÖRAUHAA RAKENTAMASSA -TEEMAN VIKKOSUUNNITELMA KOLMOSNELOSILLE


VKO	Aihe (Tavoitteen asettelu oppitunnille)	Mitä oppitunnilla tehdään?  Mistä materiaali löytyy?	Mitä luokassa tehdään viikon aikana?	Mitkä oppiaineet sisältyvät tuntiin?  Mitkä ovat laaja-alaiset tavoitteet?
32	1 Mitä vireystila tarkoittaa?	<p>1. Virittäytymisharjoitus 2. Mitä tarkoittaa ylivireys ja alivireys sekä miten ne näkyvät oppitunnilla/koulussa/kotona</p> <p>- Lapsen vireystilan säätelyn opas (<a href="https://www.theseus.fi/handle/10024/59618">https://www.theseus.fi/handle/10024/59618</a>) - Luokan virittäjä; 150 harjoitusta oppilaiden työskentelyn tukemiseen - Mielenterveystalo.fi - tulosta valmiiksi vireysmittari: <a href="https://ellipsi.me/wp-content/uploads/vireystilan-s%C3%A4%C3%A4tely-1.pdf">https://ellipsi.me/wp-content/uploads/vireystilan-s%C3%A4%C3%A4tely-1.pdf</a></p> 	<p>Oppitunnin aloitus erilaisilla vireysharjoitteilla, joiden avulla päästään tutuksi siitä, mitä ollaan syksyn aikana tekemässä.</p> <p>- ma (aamu)hieronta (Luokanvirittäjä s. 76) - ti Suorat viivat (Luokanvirittäjä s.72) - ke Kosketa punaista (Luokanvirittäjä s. 65) - to Tee kynähyrrä, joka toimii keskittymiskyvyn herättäjänä. <a href="https://tempputehdas.heureka.fi/2012/10/28/varihyrra/">https://tempputehdas.heureka.fi/2012/10/28/varihyrra/</a> - pe 1-2-3 (Luokanvirittäjä s. 75)</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L4 Monilukutaito</p>
33	1 Oman vireyden tunnistaminen	<p>1. VIDEO: Miten lapsen kuormittuminen v... 2. Miten vireystilat näkyvät minussa (Zone of Regulation) 3. Vireysmittari (ellipsi - kolmiportainen vireysmittari) 4. Keinokartta löytää itselle sopiva tapa säädellä vireyttä (Paunet, Helmipurkki)</p> <p>- Malti ja Sinni; Harjoitteita itsesäätelytaitojen oppimiseen - Ellipse.me - Paunet - Zones of Regulation -&gt; FREED (Jenni Federley) - Helmipurkki -&gt; FREED</p>  	<p>Luokassa tarkastellaan viikon aikana, millainen sen hetkinen vireystila luokassa on vallalla ja mihin se asettuu luokan seinällä olevassa vireysmittarissa.</p> <p>Mietitään millaisissa tilanteissa vireysmittari nousee korkealle ja millaisissa se laskee matalalle.</p> <p>Jatketaan päivittäin tutustumista erilaisiin vireysharjoitteisiin Luokanvirittäjä -kirjan avulla.</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L4 Monilukutaito</p>


<p>34</p>	<p>2 Keholliset harjoitukset luokassa</p> <p><a href="https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Vireystilan-saately-oppitunnilla_materiaali.pdf">https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Vireystilan-saately-oppitunnilla_materiaali.pdf</a></p>	<p>1. Vasen - oikea 2. Kehon keskiliinja 3. Staattinen pito (jännittynyt/rento keho)</p> <p>- Sensomoottori - Tarkkaavaisuutta Innojumpalla - Kesytetään kiukku -&gt; FREED (Saara Mälkönen)</p> 	<p>Harjoitteet päivittäisessä arjessa kirjasta; Tarkkaavutta innojumpalla</p>  <p>Rentoutus Hieronta Luokassa sallittuja tapoja irrottautua työskentelystä Harjoitukset osana luokan arkea -&gt; esim. tasapainolauta terotuspisteellä</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen</p>
<p>35</p>	<p>2 Keholliset harjoitukset luokassa</p>	<p>1. Vasen - oikea 2. Kehon keskiliinja 3. Staattinen pito</p> <p>- Sensomoottori - Tarkkaavaisuutta innojumpalla</p>	<p>Harjoitteet päivittäisessä arjessa kirjasta; Tarkkaavutta innojumpalla</p> <p>Rentoutus Hieronta Luokassa sallittuja tapoja irrottautua työskentelystä Harjoitukset osana luokan arkea -&gt; esim. tasapainolauta terotuspisteellä</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen</p>
<p>36</p>	<p>3 Keholliset harjoitukset vapaissa tilanteissa</p>	<p>Mietitään päivän aikana olevia odotus/jonotustilanteita sekä niihin erilaisia keinoja rauhoittaa toimintaa ja ennaltaehkäistä ylivireyttä/levottomuutta.</p> <p><i>HARJOITTEINA esim.</i> a) lukujonot b) aakkoset c) kertotaulut d) helmäsalaatti</p> <p>1. Vasen - oikea 2. Kehon keskiliinja 3. Staattinen pito 4. Tasapaino 5. Hyppysarjat 6. Käytävätilan aktiivinen hyödyntäminen</p> <p>- Sensomoottori - HUPSIS! Sensorinen rata lapsen kielenkehityksen tukena - Pinterest/Instagram</p>	<p>Harjoitteet päivittäisessä arjessa; ruokalajonotus/käytävätilojen hyödyntäminen/pistetyöskentely luokassa</p> <p>ERITYISPAINO - jonotustilanteet - odotustilanteet</p> 	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen</p>
<p>37</p>	<p>3 Keholliset harjoitukset vapaissa tilanteissa</p>	<p>Harjoitellaan tauottamaan omaa työskentelyä strukturoidusti. Taukoarjoitteet liikuntapisteinä käytävätallassa.</p> <p>1. Vasen - oikea 2. Kehon keskiliinja 3. Staattinen pito 4. Tasapaino 5. Hyppysarjat 6. Käytävätilan aktiivinen hyödyntäminen</p> <p>- Sensomoottori - HUPSIS! Sensorinen rata lapsen kielenkehityksen tukena - Pinterest/Instagram</p>	<p>Harjoitteet päivittäisessä arjessa; ruokalajonotus/käytävätilojen hyödyntäminen/pistetyöskentely luokassa</p> <p>ERITYISPAINO - työskentelyn tauottaminen</p> 	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen</p>
<p>38</p>	<p>4</p>	<p>Hengityksen vaikutus rentoutumiseen.</p>	<p>Harjoitellaan rauhallista hengitystä keskittymällä omaan hengitykseen</p>	

	Hengitysharjoitukset	<p>Hengitysharjoitus, Neliöhengitys kuvan avulla (valmis pdf-pohja / jokaisen itse piirtämä) :  <a href="https://www.mielenterveystalo.fi/fi/o/mahoito/nepsypierteisten-lasten-oma-hoito-ohjelma/17-keho-rennoksi">https://www.mielenterveystalo.fi/fi/o/mahoito/nepsypierteisten-lasten-oma-hoito-ohjelma/17-keho-rennoksi</a></p> <p>Hengityksen kautta rauhoittuminen ja pallohengitys (kaksi lyhyttä videota ja harjoituksia)::  <a href="https://www.mielenterveystalo.fi/fi/o/mahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset">https://www.mielenterveystalo.fi/fi/o/mahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset</a></p> <p>Mielenterveystalon youtubekanaavalla useita lyhyitä rentoutus- ja hengitysharjoituksia, esim.:</p> <p>Köydenveto hirviön kanssa</p>	harjoitusten avulla.	
39	4 Hengitysharjoitukset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hengityksen maalaaminen (luokanviritäjä s.144)</li> <li>- Puhalla mustetta (luokanviritäjä s.145)</li> <li>- Pitkä hengitys (luokanviritäjä s.151)</li> </ul> <p>Keskity hengitykseen harjoitusvideo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=olajxenov24&amp;list=PLmRIUGcN-9ISRUYR1rYnHvqIPyR861Cd7&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=olajxenov24&amp;list=PLmRIUGcN-9ISRUYR1rYnHvqIPyR861Cd7&amp;index=5</a></li> </ul>	Harjoitellaan omaan hengitykseen keskittymistä ja sen rauhoittamiseen	
40	5 Ajatusten rauhoittaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silmäjooga (luokanviritäjä s.119)</li> <li>- Minä keskityn (luokanviritäjä s.166)</li> <li>- Malti ja Sinni-oppaasta löytyy ajatuksia rauhoittavia harjoituksia s.159-165</li> </ul>		
41	5 Ajatusten rauhoittaminen	<p>Valtameri, mindfulness-harjoitus lapsille ja nuorille::  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sxsjxG8O0EA">https://www.youtube.com/watch?v=sxsjxG8O0EA</a></p> <p>Ajatusten seuraaminen, mindfulness-harjoitus:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QRKVfW46U7M&amp;t=30s">https://www.youtube.com/watch?v=QRKVfW46U7M&amp;t=30s</a></p> <p>Ajatusten tarkkailun harjoitus:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7-kcru5g1ZQ&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=7-kcru5g1ZQ&amp;t=15s</a></p>	Tehdään luokassa mindfulness-harjoituksia, joiden avulla harjoitellaan päästämään irti laukkaavista ajatuksista, pääsemään kiinni tähän hetkeen ja vahvistamaan mielen ja kehon yhteyttä.	
42	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>	<b>SYYSLOMA</b>
43	6 Strukturi	<p>Erilaisia tapoja oppitunnin aloittamiseen ja lopettamiseen. Voi toteuttaa kerran päivän aikana tai vaikka jokaisen oppitunnin alkuun.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maanantai: aloitus rentouttava kuva ja musiikki (esim. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-rCaWgNebbw">https://www.youtube.com/watch?v=-rCaWgNebbw</a>) ja lopetus hengitysharjoituksella, jossa puhalletaan äänettömästi ilmapalloa (kätet levittäytyy pallon suurentuessa. Hengitys nenän kautta, puhallus</li> </ul>	<p>Keskitytään luomaan luokkaan strukturia yhteisten oppituntien aloitus- ja lopetushetkien kautta. Harjoitteet ovat tarkoituksella erilaisia, jotta seuraavalla viikolla voi jokainen luokka yhdessä pohtia, minkä tyyppiset tunnin aloitukset sekä lopetukset tuntuvat toimivimmilta.</p> <p>Strukturia luomaan kannattaa viikon aikana myös panostaa päiväjärjestyksen ja oppituntien sisältöjen esittämiseen.</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot</p>

		<p>suun kautta)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tiistai: aloitus hiljaisuuden jälkeen työmuistiharjoituksella =&gt; opettaja luettelee numerosarjoja esim. 2 kpl. Sarjat voi olla vaikkapa 7 1 6 3 sekä 8 0 4 9 5. Sarjan jälkeen pyydetään sattumanvaraisesti jotakin oppilasta toistamaan sarja. Tämän jälkeen otetaan toinen numerosarja. Lopetus omalla paikalla itseään halaten ja äänettömästi kymmeneen laskien.</li> <li>- keskiviikko: aloitus keskittymisharjoituksella <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rE_6ZinxoE8&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=rE_6ZinxoE8&amp;t=20s</a> (löydätkö eläimen) ja lopetus oman työpisteen vieressä tapahtuvilla superhero -joogaliikkeillä <a href="https://youthfirstinc.org/animal-poses-yoga/">https://youthfirstinc.org/animal-poses-yoga/</a></li> <li>- torstai: aloitus muutamalla arvaa -ääni harjoituksella. Löytyvät videosta <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1m4h79JZso&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=n1m4h79JZso&amp;t=2s</a> . Oppilaat silmät kiinni viittaamalla äänen jälkeen vastausvuoro. Lopetus hiiren hiljaa hiipien siirtymällä käytävään (ope ovella vahdissa ja vain äänettömästi pääsee ohi)</li> <li>- perjantai: aloitus <i>hyppää eteen - taakse - vasemmalle ja oikealle</i> harjoitteella (luokanvirittäjä s.195) ja lopetus <i>kuuntele selällä</i> - harjoitteella (luokanvirittäjä s.160)</li> </ul>	<p>Classroomscreen on toimintoinen esimerkiksi hyvä väline tähän. Tu <a href="https://classroomscreen.com/app/screen/w/3297c44f-97dc-4f9c-9561-082fc69a2e97/q/32d3c0fd-3e5a-47d0-9b3d-6a2ee31bd8a3/s/7908c458-65a1-4b3b-9429-04fce7f798fd">https://classroomscreen.com/app/screen/w/3297c44f-97dc-4f9c-9561-082fc69a2e97/q/32d3c0fd-3e5a-47d0-9b3d-6a2ee31bd8a3/s/7908c458-65a1-4b3b-9429-04fce7f798fd</a></p>	
44	6 Struktuuri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alukysymys: Mitä tarkoittaa struktuuri?</li> <li>- "Teoriaa" siitä, mitä struktuuri on.</li> <li>- Struktuuri tarkoittaa yhdessä sovittuja toimintatapoja ja rutiineja, joiden mukaan oppitunnilla toimitaan. Struktuuria ovat tuntien aloituksen ja lopetuksen lisäksi mm. päiväjärjestys, oppilaiden mahdolliset henk.koht. toimintaohjeet, luokan säännöt ja yhteiset sopimukset siitä, mitä tehdään kun tehtävät on tehty.</li> <li>- Stukruutin tärkein tehtävä on luoda luokkaan työrauhaa ja tapoja, joiden mukaan toimitaan. Jokaisen tulisi sitoutua yhteisiin</li> </ul>		

		<p>toimintaohjeisiin, jotta voidaan oppia ja onnistua oppitunnilla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymys: Viikon aikana olemme harjoitelleet erilaisia aloitus- ja lopetustapoja. Keskustele parin kanssa mikä tavoista oli sinulle mieleisin? Miksi?</li> <li>- Kokoonnu 3-4 hengen ryhmään ja esitellä parin vastaukset toisille pareille.</li> <li>- Lopuksi keskustellaan yhdessä mitkä tavat olivat mieleisiä ja miksi, sekä sovitaan yhdessä mitkä aloitus ja lopetustavat otamme luokan käyttöön.</li> </ul>		
45	7 Apuvälineet	<p>Tutustutaan luokista löytyviin vireystilaa ja tarkkaavuutta sääteleviin apuvälineisiin.</p> <p>Missä tilanteissa apuvälineitä tarvitaan? Miten niitä käytetään? Mistä apuvälineitä löytyy?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiivi(=nystyrä)tyyny</li> <li>- nystyräpallo</li> <li>- tangle-ketju</li> <li>- time-timer</li> <li>- kuulokkeet</li> <li>- sermit</li> <li>- kuminauhat</li> </ul>	<p>Huolehditaan, että luokasta löytyy riittävästi apuvälineitä vireyden ja tarkkaavuuden säätelyyn.</p> <p>Opettaja ohjaa oppilaita valitsemaan oikeita apuvälineitä oppitunneilla sekä niiden oikeanlaisessa käytössä.</p> 	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot</p>
46	7 Apuvälineet	<p>Mietitään keinoja ja tavoitteita luokan työrauhan saavuttamiseksi.</p> <p>Mietitään mihin kaikkeen hyvä työrauha luokassa vaikuttaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- palkitseminen/palkintotaulut</li> <li>- vireyden/käytöksen seuranta</li> <li>- Liikennevalot</li> <li>- Mölymittari</li> <li>- tavoiteasettelu (1-2 tavoitetta kerralla) esim. viikon tavoite</li> </ul> 	<p>Mietitään luokan kanssa yhdessä luokkaan viikon tavoite, jota harjoitellaan ja seurataan. Tavoitteen onnistuessa luokka palkitaan.</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot L4 Monitukutaito L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen</p>
47	8 Näkö, maku- ja kuuloaisti	<p>Tutustutaan aisteihin.</p> <p>Miten aistit näkyvät tavallisessa koulupäivässä? Mitä/millaisia tunteuksia aistit saavat meissä aikaan? Voiko aisteja säädellä? Mitä tapahtuu, kun jokin aisti suljetaan pois käytöstä?</p> <p>VIDEO: Miten aistiherkkyys voi näkyä la...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Katso muuttumatonta maisemaa</li> <li>- katso tiimalasin läpi valuvaa hiekkaa</li> <li>- katso taidekuvia</li> <li>- värity mandala värityskuvia esim. <a href="https://www.supercoloring.com/fi/varityskuvat/taide-ja-kulttuuri/mandala">https://www.supercoloring.com/fi/varityskuvat/taide-ja-kulttuuri/mandala</a></li> <li>- kuuntele rauhoittavaa musiikkia</li> <li>- kuuntele luonnon ääniä (vesi,</li> </ul>	<p>Jokaisena viikon päivä valitaan yksi harjoite, joka toteutetaan luokassa.</p> <p>ma-ti näköaisti ke maku-aisti to-pe kuuloaisti</p> 	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot</p>

		<p>sade, aallot, meri, tuli, linnut)  <a href="https://music.youtube.com/watch?v=rBhnWEYnyUj&amp;list=OLAK5uy_kDbu_D2MkcufyXncl2g6vUYUzZfB92jBM">https://music.youtube.com/watch?v=rBhnWEYnyUj&amp;list=OLAK5uy_kDbu_D2MkcufyXncl2g6vUYUzZfB92jBM</a>  -tunnista ääniä  <a href="https://papunet.net/materiaalit/aanipankki/">https://papunet.net/materiaalit/aanipankki/</a>  - kuuntele äänikirjaa  - rauhoita viriketulvaa kuulosuojaimilla  - <i>Hiljainen huuto</i>. Hiljaista huutoa harjoitellaan huudon kautta. Tässä harjoitellaan kääntämään äänen voimakkuusnappia. Ensiksi kokeillaan normaalia ääntä ja sitten <i>käännetään</i> kuvitteellista volyyminappia kovemmalle, jolloin ääni kovenee ja sitten hiljemmalle, kunnes ei kuulu ääntäkään, mutta suu on auki kuten huudossa. Näin harjoitellaan suun päästämisen äänen hallitsemista.  - pastillin syöminen  - kylmän veden juominen</p>		
48	9 Tunto- ja asentoaisti	<p>Aisteihin tutustuminen jatkuu...  - hiero käsiäsi yhteen, työnnä käsiäsi vastakkain rinnan edessä  - puristele sormilla, esim sinitarraa  -painavan esineen sylissä pitäminen (painokoiraa, -peitto, reppu)  <a href="https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/">https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/</a>  - työnnä itsesi irti penkistä käsillä  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QDjB6dwqK-0">https://www.youtube.com/watch?v=QDjB6dwqK-0</a>  - taputa seinään  - Lämpöpallo (Luokan Virittäjä s. 64)  - Sylipallo  <a href="https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/212">https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/212</a>  Leikki muuttuu haasteellisemmaksi lisäämällä kiertävien pallojen määrää/vaihtamalla suuntaa.  - kaikille aisteille: metsäkävely  --hyvän mielen metsäkävely  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hWii4xVXKY">https://www.youtube.com/watch?v=hWii4xVXKY</a></p>	<p>Jokaisena viikon päivä valitaan yksi harjoite, joka toteutetaan luokassa.  ma-ti tuntoaisti  ke-pe asentoaisti</p> 	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsenäistä huolehtiminen ja arjen taidot</p>
49	10 TVT- laitteet	<p>Tehdään älylaitteiden käyttöön liittyviä viivamittari -harjoite.Oppilaiden täytyy asettua väittämän kuultuaan viivalle oman totuutensa/mielipiteensä perusteella. Viiva voi osassa mittareista olla asteikolla ei yhtään =&gt; koko ajan kasvava ja osassa esimerkiksi kyllä - en osaa sanoa - ei.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuinka paljon käytät mitä tahansa älylaitetta koulupäivinä? (toisessa päässä 0h, toisessa esimerkiksi 5h)</li> <li>2. Kuinka paljon päivässä käytät älylaitetta viikonloppuisin? (toisessa päässä 0h, toisessa esimerkiksi 8h)</li> <li>3. Käytätkö älylaitteita juuri ennen nukkumaanmenoasi? (asteikko en - joskus - usein)</li> <li>4. Miltä sinusta tuntuisi olla päivä kokonaan ilman älylaitteita? (toisessa päässä <i>olisi helppoa</i> ja</li> </ol>		<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsenäistä huolehtiminen ja arjen taidot</p>

		<p>toisessa tuntuisi aivan kamalalta)</p> <p>Käydään harjoitteen jälkeen keskustelua luokassa. Keskustelun ohkeen voi näyttää uuden tutkimuksen ruutuaikeihin liittyen:  <a href="https://www.is.fi/digitoday/art-2000010670353.html">https://www.is.fi/digitoday/art-2000010670353.html</a></p>		
50	10 TVT- laitteet	<p>Erlaisia mahdollisuuksia hyödyntää tvt-laitteita vireystilan säätelyyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rauhalliset taustakuvat ja taustamusiiikit: esim.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3eenRdpGeg">https://www.youtube.com/watch?v=U3eenRdpGeg</a> sekä  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=glENND73k4Q">https://www.youtube.com/watch?v=glENND73k4Q</a></li> <li>- ohjattua joogaa: esim.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oY10TPJOUgk">https://www.youtube.com/watch?v=oY10TPJOUgk</a></li> <li>- keskittymisharjoitus  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UEuFi9PxKuo">https://www.youtube.com/watch?v=UEuFi9PxKuo</a></li> <li>- hengitysharjoitus  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qTN_MtV5TFw">https://www.youtube.com/watch?v=qTN_MtV5TFw</a></li> </ul>	<p>Oppitunnilla (sekä viikon aikana) tehdään erilaisia aktivoivia taukojumppia:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6O EZfsHYOM">https://www.youtube.com/watch?v=6O EZfsHYOM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AxB50d7tklw">https://www.youtube.com/watch?v=AxB50d7tklw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wu-9fOkOJM">https://www.youtube.com/watch?v=wu-9fOkOJM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c9YiakkdS8k">https://www.youtube.com/watch?v=c9YiakkdS8k</a></p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot</p>
Kodin ja koulun päivä	Keskittyminen ja kodin someaika	<p>Oppilas kiertää aikuisen kanssa kolmessa pajassa päivän aikana.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lautapelit</li> <li>2. Musiikkimaalaus</li> <li>3. Rentoutus ja vireyden säätely erilaisin harjoittein</li> </ol> <p>Päivän päätteeksi oppilaat laativat yhdessä oman aikuisen kanssa kodin somesäännöt.</p>	<p>Kodin ja koulun päivä 28.9</p>  <p>KODIN JA KOULUN PÄIVÄ</p>	<p>L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  L4 Monilukutaito  L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen  L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen</p>