

Tuntisuunnitelma: ARJEN TAIDOT JA VALINNAT

Tällä tunnilla käydään läpi kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita kiertopistetyöskentelyn keinoin. Työskentelyn inspiraationa on käytetty Mieli ry:n Mielenterveyden käsi -mallia.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaamielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

TAVOITTEET:

- Pohtia kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita neljän eri teeman ympärillä:
 - Uni, palautuminen ja vapaa-aika
 - Ravinto ja ruokailu
 - Ihmissuhteet ja tunteet
 - Liikkuminen
- Kiinnittää huomiota omiin arjen valintoihin näiden teemojen avulla
- Harjoitella ryhmätyöskentelyä kiertopistetyöskentelyn avulla

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan-sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Sormihengitys-juliste
- Mielenterveyden käsi -juliste
- Neljälle pisteelle tehtäväpisteiden ohjeet ja materiaalit:
 1. Uni, palautuminen ja vapaa-aika: tietosivu, pelipohja ja kolme pelimerkkiä jokaiselle ryhmän jäsenelle
 2. Ravinto ja ruokailu: tietosivu, tehtävämoniste jokaiselle ryhmälle sekä puuvärejä
 3. Ihmissuhteet ja tunteet: tieto- ja ohjesivu, Kenelle juttelisin, kun...-tehtävä Luokka loistamaan –vihko 2 s. 6
 4. Liikkuminen: tietosivu ja ohjesivu
- Kotitehtävä: Luokka loistamaan –vihko 2, s. 5
- Luokkahaaste: Hyvän arjen seikkailu –juliste

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla ja tunnin alussa muistuttaa siitä.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

VALMISTAUTUMINEN TUNTIIN:

Jaetaan oppilaat neljään tai kahdeksaan suunnilleen yhtä suureen ryhmään kiertopistetyöskentelyä varten. Jos ryhmiä on kahdeksan, tarvitaan tehtäväpisteen materiaaleja kahdet kappaleet.

Asettuminen: Sormihengitys

Tunnin aluksi asetutaan aiemmin opitun sormihengityksen avulla. Kerrataan ohjeet tarpeen mukaan.

Ota tuolillasi/lattialla hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Nosta toinen käsi eteesi ja avaa sormet haralleen. Lähde kulkemaan toisen käden etusormella avatun käden sormia pitkin ylös ja alas peukalosta alkaen. Kun kuljet sormea ylös, hengitä sisään. Pidätä hetki hengitystä sormen päässä. Kun laskeudut sormea alas, hengitä samalla ulos ja pidätä hetki hengitystä ennen uutta sormea. Käy läpi kaikki sormet oman hengityksen tahtiin.

Seuraavaksi saat soiton/musiikin ajan tehdä sormihengityksiä omassa rauhassasi. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi. Toinen vaihtoehto on laskea katse käteesi, jotta saat oman rauhan.

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?* Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.

Opetus: Hyvinvointiimme vaikuttavia asioita ja valintoja

Tarvitaan: Mielenterveyden käsi – juliste

Voidaan tutkia yhdessä Mielenterveyden käsi -julistetta tai katsoa siihen liittyvä video.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/> (kesto n.7min)

Teemme päivittäin arjessa valintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme. Hyvät uni- ja ruokailutottumukset auttavat kehoa ja mieltä jaksamaan. Liikkuminen ja ulkoilu virkistävät oloa ja antavat energiaa. Tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen on tärkeää, sillä koemme elämässämme monenlaisia tunteita, jotka vaikuttavat omaan oloomme ja käyttäytymiseemme. Myös kavereiden ja perheen kanssa yhdessä oleminen lisää hyvinvointiamme. On tärkeää, että vapaa-aikaan jää aikaa välillä olla ilman aikatauluja. Itselle mieluisista ja itseä kiinnostavista vapaa-ajan puuhista saa myös uutta energiaa ja iloa ja ne palauttavat aherruksen jälkeen.

On hyvä miettiä myös, vietämmekö liikaa aikaa erilaisilla laitteilla. Tarvitsemme taitoja rajata ja ohjata tekemistämme, jotta laitteet, esimerkiksi puhelin eivät vie huomiotamme ruokailusta, saa unohtamaan ulkoilua ja liikkumista tai häiritse rauhoittumistamme uneen? Muita on tärkeä tavata myös kasvotusten.

Yhteistyö: Pistetyöskentely arjen taitojen osa-alueista

Oppilaat on jaettu neljään tai kahdeksaan ryhmään. Jos ryhmiä on kahdeksan, kaksi ryhmää tekee samaa tehtävää. Ryhmät kiertävät pisteillä. Pistettä vaihdetaan opettajan antamasta merkistä. Oppilaat voi

ohjeistaa lukemaan tietosivun, kun he aloittavat pisteellä työskentelyn tai tietosivun tutkiminen voi olla lisätehtävä, kun pisteen tehtävä on suoritettu.

Ennen pistetyöskentelyn aloittamista on hyvä kerrata oppilaille pistetyöskentelyn idea sekä taidot, joita ryhmätyöskentelyssä tarvitaan (esim. Luokka loistamaan –sopimuksen kohtien avulla). Ihmissuhteet ja tunteet -pisteellä jokainen tarvitsee oman Luokka loistamaan –vihkonsa sekä kynän.

Tehtäväpisteet:

1. Uni, palautuminen ja vapaa-aika

Tarvitaan: tietosivu, pelialusta ja kolme pelimerkkiä jokaiselle ryhmän jäsenelle

- Ryhmän tehtävänä on miettiä, mitkä asiat auttavat heitä palautumaan vapaa-ajalla. Oppilaat merkitsevät pelimerkeillä pelialustalle kolme sellaista asiaa, jotka palauttavat heitä. Sen jälkeen jokainen kertoo omista valinnoistaan muille

2. Ravinto ja ruokailu

Tarvitaan: tietosivu, tehtävämoniste jokaiselle ryhmälle sekä puuvärejä

- Ryhmä ideoi ja kirjoittaa monisteelle ravintosuositukset huomioivia aamu-, väli- tai iltapaloja. Halutessaan ateriaehdotukset voi myös piirtää.

3. Ihmissuhteet ja tunteet

Tarvitaan: tieto- ja ohjesivu, Kenelle juttelisin-tehtävä Luokka loistamaan –vihkon 2 s. 6

- Oppilaat miettivät Kenelle juttelisin, kun... -tehtävän avulla elämässään olevia ihmisiä. Jokainen täyttää ensin mahdollisimman monta kohtaa monisteeseen itse. Tämän jälkeen jokainen kertoo yhdestä valitsemastaan kohdasta muille.
- Mikäli opettaja huomaa, että oppilaalla jää paljon kohtia tyhjäksi, on tähän ehkä hyvä palata myöhemmin oppilaan kanssa ja auttaa häntä miettimään, kenelle voisi jutella.

4. Liikkuminen

Tarvitaan: tietosivu ja ohjesivu

- Ryhmän tehtävä on suunnitella noin kahden minuutin taukoliikunta, joka olisi toteutettavissa koulussa. Ryhmä myös tekee yhdessä keksimänsä taukoliikunnan.

Kotitehtävä: Arjen valintojen seuranta

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2 s. 5

Tehtävisivun alalaidassa on kotitehtävä. Kotitehtävänä on kiinnittää huomiota pyydettyihin hyvinvointiin liittyviin asioihin omassa elämässä. Asioita seurataan kolmen päivän ajan. Jokaisena päivänä väritetään käsi punaisella, keltaisella tai vihreällä sen mukaan, miten huomaa asian toteutuneen. Kolmen päivän jälkeen mietitään, millaiset asiat auttavat tai auttaisivat voimaan hyvin. Kirjataan itselle ohjeet muistiin. Esim. Uni ja lepo –ohje: Menen sänkyyn viimeistään klo... / En käytä laitteita klo ... jälkeen.

Voi myös pyytää vanhempia osallistumaan seurantaan ja ohjeiden ideointiin.

Luokkahaaste: Hyvän arjen seikkailu

Tarvitaan: Hyvän arjen seikkailu –ohjesivu ja –moniste

Hyvän arjen seikkailu –luokkahaasteessa tavoitteena on kerätä yhdessä 100 hyvän arjen pistettä viikon aikana. Jokainen piste liittyy hyvinvointiin ja arjen taitoihin.

Tunnin koonti: Arjen taidot ja valinnat

Tänään olette tehtävapisteillä miettineet erilaisia omaan hyvinvointiin vaikuttavia teemoja. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää harjoitella huolehtimaan unesta, palautumisesta ja vapaa-ajasta, ravinnosta, liikkumisesta sekä tunteista ja ihmissuhteista. Kun pysähdymme miettimään näitä asioita elämässämme, voimme itse tehdä valintoja, jotka ovat meille hyväksi.

Lopuksi kiitetään yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin onnistumisia kiertopistetyöskentelyssä. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. *Ryhmissä huolehdittiin, että kaikki saavat osallistua. Teitte hauskoja taukoliikuntoja. Ryhmissä oli iloinen tunnelma.*)

Yhteisen tekemisen jälkeen on hyvä vielä rauhoittua lopettamaan tunti.

Loppuasettuminen: Halaushengitys

Tehdään yhdessä tunnin lopuksi halaushengitys. Harjoitus saattaa olla tuttu myötätunnon tai itsemyötätunnon tunneilta. Tarvittaessa kerrataan ohjeet. Noustaן seisomaan oman paikan viereen niin, että ympärille käsien verran tilaa liikkua.

Tämän tunnin lopuksi tehdään halaushengitys. Yhdistetään muutama rauhalliseen uloshengitykseen itsesi halaus seuraavasti:

Vie kädet sivuille vaakatasoon ja hengitä sisään. Pidätä aivan pieni hetki hengitystä.

Sitten puhalla pitkä uloshengitys samalla halaten käsilläsi itseäsi lempeästi.

Toistetaan yhdessä 3–5 kertaa.