

# Ideoita aiheen käsittelyyn.

## Teema: Ihmeellinen kehoni sekä monipuolinen ravinto

- Leikitään kehonosahippaa. Sanomalla jonkin kehon osan tai sisäelimen ja menemällä kyykkyyyn, pääsee turvaan.
- Piirretään (jokaisen) lapsen ääriviivat. Piirretään kuvaan sisäisiä kehonosia eli elimiä (esim ruuansulastuselimistö tai tutumpia kuten sydän ja keuhkot). Nimetään kuvaan ulkoisia kehonosia.
- Kapteeni käskee; tömistä jaloilla, taputa käsillä, heiluta varpaita, rullaa kieltä, nyökytä päällä, pyöritä polvia...jne
- Tunnustellaan sydämen pumppausta, kuunnellaan hengitystä ja harjoitellaan rauhoittumaan: Leikitään hengästymiseen asti, esim. juostaan (paikallaan tai tilassa ympäri) 1 min. ajan. Stop - huudolla lapset pysähtyvät ja pyydetään asettamaan kädet rintakehälle. Tunnustellaan ja kuunnellaan sydämen lyöntejä. Mietitään mitä sydän tekee? Pumppaa verta. Tutkitaan käsistä verisuonia. Tunnustellaan rintakehää. Mietitään mikä kehon osa, joka auttaa hengittämään, rintakehän sisällä on? Otetaan syvään henkeä nenän kautta ja rauhallisesti nenän kautta ulos puhaltaen. Mitä tärkeää ilmasta hengitämme? Happi.
- Aistit peliin: Mietitään mitä aisteja on? Kuunnellaan kehon ääniä: Taputus käsillä, jalkapohjat yhteen, sormien napsutus. Nähdään kehon osia: Laitetaan silmät kiinni ja ope sanoo: "nyt saa katsoa" sekä näyttää jotain kehon osaa. Lapset arvaavat kehon osan nimen. Tunnustellaan missä kohtaa kehoa on kovaa ja missä pehmeää. Hipsutellaan ihoa, taputellaan, varovasti nipistetään jne. Haistellaan, onko ilmassa tuoksuja, hajuja. Maistellaan kieltä, hampaita, huulia, kitalakea ja ikeniä.
- Laiva on lastattu: kehonosilla, hedelmillä, vihanneksilla, marjoilla, terveellisillä ruuilla.. jne
- Tehdään kollaasi/ravintopyramidi eri ravintoaineryhmistä leikkaamalla kuvia lehdistä tai piirtämällä itse ruoka-aineiden kuvia.
- Piirretään paperilautaselle kuvia ruuista, joista syntyy tasapainoinen ateriala. (Puolet kasviksia, neljännes lihaa/kalaa, neljännes perunaa/riisiä/pastaa)

