

Ideoita aiheen käsittelyyn

Teema: Ihmeellinen kehoni sekä monipuolinen ravinto

- Leikitään kehonosahippaa. Sanomalla jonkin kehon osan tai sisäelimen ja menemällä kyykkyy, pääsee turvaan.
- Piirretään (jokaisen) lapsen ääriviivat. Piirretään kuvaan sisäisiä kehonosia eli elimiä (esim. ruuansulatuselimistö tai tutumpia kuten sydän ja keuhkot). Nimetään kuvaan ulkoisia kehonosia (esim. varpaat, pää, kylki).
- Kapteeni käskää; tömistä jaloilla, taputa käsillä, heiluta varpaita, rullaa kieltä, nyökytä päällä, pyöritä polvia, jne.
- Tunnustellaan sydämen pumppausta, kuunnellaan hengitystä ja harjoitellaan rauhoittumaan: Leikitään hengästyminen 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 suun kautta ulos puhaltaen. Mitä tärkeää ilmasta hengitämme? Happi.
- Aistit peliin: Mietitään mitä eri aisteja ihmisellä on? Kuunnellaan kehon ääniä: Taputus käsillä, jalkapohjat yhteen, sormien napsutus. Tunnistetaan kehon osia: Laitetaan silmät kiinni ja ope sanoo: "nyt saa katsoa" sekä näyttää jotain kehon osaa. Lapset sanovat 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 ja terveellinen ateria. (Puolet kasviksia, neljännes lihaa/kalaa/kasvisproteiinia, neljännes perunaa/riisiä/pastaa).

