Ideoita aiheen käsittelyyn

Teema: Minä ja me

KOULUTUS ELÄMÄÄN SÄÄTIÖ LIFE EDUCATION FINLAND

- **Erilaiset jäljet**
  Tehdään paperille taideteokset kämmenen, peukalon sekä etusormen jäljistä esimerkiksi maalin avulla. Tutkitaan mitä eroavaisuuksia sekä mitä samankaltaisuuksia niissä on.

- **Tarinan lopetus**
  Luetaan tai kuunnellaan jonkin tarinan alku ja jokainen saa miettiä sille omanlaisen lopun. Kirjoitetaan omat tarinan lopetukset ylös ja kuunnellaan sitten, mitä ratkaisuja kaikki ovat keksineet! Huomataan, että kaikilla on hieman erilaisia tarinan lopetuksia.

- **Draama**
  Tehdään pareittain televisiomainos, jossa kehutaan kaveria. Esitellään, mitä kaikkea mahtavaa kyseisessä henkilössä on.

- **Hyvinvointilehti**
  Tehdään ohjelehtinen tai luokan oma lehti, jossa on kertomuksia, runoja ja kuvia siitä, millaisilla keinoilla omasta terveydestä ja hyvinvoinnista voi huolehtia.

- **Viikon ruokasuunnittelu**
  Suunnitellaan terveellinen ja monipuolinen ruokavalio viikoksi itselle. Voidaan kerätä kotoa lempiruokien tai terveellisten ruokien reseptejä.

- **Samaa ja erilaisuutta meissä**
  Pohditaan mitä samankaltaisuuksia eri kielissä, maissa tai kulttuureissa on. Voidaan tehdä ajatuskartta tai kollaasi leikatuista kuvista esim. eri lehdistä ja mainoksista.

- **Samaa ja erilaisuutta 2.**
  Pyydä oppilaita kirjoittamaan ylös neljä asiaa, joista he itse pitävät. Seuraavaksi jokainen vuorollaan lukee yhden ääneen. Mikäli toisilla on sama, he nousevat ylös seisomaan tai laskeutuvat alas istumaan sekä vetävät viivan sanan yli. Huomataan, että pidämme samanlaisista asioista, mutta meillä on myös erilaisia kiinnostuksen kohteita.

    - **Kehon hyvinvoinnin viikkopäiväkirja**
      Oppilaat pitävät viikon ajan päiväkirjaa siitä, miten he ovat pitäneet huolta kehostaan. Esimerkiksi: "Tänään venyttelin ennen nukkumaanmenoa" tai "Söin kasviksia lounaalla". Päiväkirjaan voi lisätä myös piirroksia tai hymiöarvioita omasta olosta.

- **Keho kertoo – pantomiimi- ja arvausleikki**
  Oppilas esittää kehollaan, mitä hänen keho tarvitsee (esim. on väsynyt – kaipaa unta, on jano – kaipaa vettä, on kankea – kaipaa liikettä). Muut arvaavat, mistä on kyse. Tämän jälkeen keskustellaan, miksi tämä tarve on tärkeä.

- **Keskustelu**
  Lukekaa Hans Christian Anderssonin kertomus rumasta ankanpoikasesta. Keskustelkaa esimerkiksi seuraavista kysymyksistä:

    - Mitä ankalle tapahtuu kertomuksessa?
    - Miten ankkaa kohdeltiin tarinan eri vaiheissa?
    - Miksi muut linnut nimittelivät ankkaa?
    - Miltä nimiteltävästä ankasta/ihmisestä saattaa tuntua?
    - Mitä ankka teki tuntiessaan pahaa mieltä?
    - Uskotko ankan unohtavan nimet, joilla häntä nimiteltiin?
    - Mikä sinua auttaa, jos tunnet olosi ulkopuoliseksi?
    - Mitä voit tehdä, jos joku nimittelee sinua?
    - Kuka voi auttaa tällaisissa tilanteissa?
    - Kohdellaanko toisia ihmisiä eri tavalla, koska he ovat erilaisia? Onko tämä reilua?

- **Kehon viestit – mitä keho yrittää kertoa?**
  Oppilaille esitellään erilaisia tuntemuksia.
  Heidän tehtävänään on päätellä, mitä keho yrittää viestittää ja miten siihen voi vastata.
  Tunne ja toimi -esimerkkejä:
  1. Silmiä särkee ja on vaikea keskittyä?
  → Tarvitsenko taukoa ruudusta? Ulkoilmaa? Vettä? Uniako jäi vähemmälle?
  2. Sydän hakkaa ja hengästyttää helposti?
  → Olenko liikkunut paljon vai jännitänkö jotain? Tarvitsenko rauhoittumista vai hengitysharjoituksen?
  3. Maha möyryää ja kiertää?
  → Olenko nälkäinen, jännittynyt, vai söinkö jotain raskasta? Tarvitsenko kevyen välipalan tai lepoa?
  4. Mikään ei huvita?
  → Tarvitsenko unta, ulkoilmaa tai mukavaa seuraa? Onko olo surullinen tai tylsistynyt?
  5. Lihakset tuntuvat väsyneiltä tai kipeiltä?
  → Olenko liikkunut paljon, istunut liian kauan vai nukkunut huonossa asennossa? Tarvitsenko venyttelyä, liikettä vai lepoa?
  6. Palelee tai hikoiluttaa oudosti?
  → Olenko pukeutunut sään mukaisesti? Tarvitsenko vettä, liikettä vai lämpimämmät vaatteet?
  7. Huimaa, päätä särkee ja on outo olo?
  → Tarvitsenko ruokaa, nestettä, lepoa vai apua aikuiselta?
  8. Koko kehoa "kutittaa" ja on vaikea olla paikoillaan?
  → Tarvitsenko liikkumista, venyttelyä tai ulkoilua? Olenko istunut liian kauan?
  9. Tuntuu jännittyneeltä tai hermostuneelta?
  → Auttaisiko syvä hengitys, pieni tauko, kaverin kanssa juttelu tai rauhoittava tekeminen?
  10. Väsyttää heti koulun jälkeen?
  → Tarvitsenko palautumista, lepohetken, välipalan vai ulkoilua?
  11. Päätä särkee
  →Tarvitsenko lepoa? Vettä? Rauhallisen hetken?"
  12. Kaikki ärsyttää?
  →Tarvitsenko energiaa ravinnosta? vai tekemistä, josta minulle tulee hyvä mieli?