Ideoita aiheen käsittelyyn

Teema: Hyvinvointitaidot

- Tehdään yhdessä kollaasi/juliste liikennevalo-työkalusta (punainen = pysähdyn, keltainen = hyväksyn, vihreä = toimin viisaasti) ja keksitään eri väreille vaihtoehtoja siitä, miten voi toimia, kun on haastava hetki (esim. pysähdyn: huomaa kehon tuntemukset, keltainen: laske kymmeneen, vihreä: poistu tilanteesta).

- Tutkitaan erilaisten liikuntamuotojen vaatimuksia sekä vaikutuksia kehoon. Voidaan esitellä omia harrastuksia kehoa ajatellen. Voidaan tutustua luokkalaisten harrastuksiin myös kokeillen eri lajeja. Huomataan, että lähes kaikki lajit vaativat harjoittelua.

- Hyvinvointiviikot: Keksitään yhdessä yhden kuukauden jokaiselle viikolle hyvinvointihaaste (esimerkiksi liikutaan joka välkällä, puoli lautasellinen kasviksia lounaalla, rentoutumis/keskittymisharjoitus aamulla, lepohetki iltapäivällä...) ja pidetään kirjaa kokemuksista.

- Valitaan koko luokalle yhteinen uutinen tai ilmiö liittyen hyvinvointiin tai päihteisiin, josta jokainen oppilas tekee omalla koneella tai puhelimella Google-haun. Opettajakin voi tehdä saman haun. Keskustellaan löydöksistä: Tuliko kaikille sama tulos ensimmäisellä sivulla? Miksi/miksi ei? Keskustellaan tietojen totuudenperäisyydestä.
  Vaihtoehtoisesti opettaja voi ̈valita muutaman sivuston, jossa on sama ilmiö tai uutinen, mutta erilaisesta näkökulmasta tarkasteltuna (myönteinen/kielteinen) tai "tunnelma" (kauhisteleva/neutraali).
  Ryhmä- tai parityönä otetaan selvää muun muassa seuraavia asioita:
  o Kuka tekstin kirjoittaja on?
  o Millä sivustolla teksti on julkaistu?
  o Millainen näkökulma tekstillä on kyseiseen aiheeseen?

- Oppilaat (ja opettaja) tarkistavat omasta puhelimestaan, montako tuntia he viettävät keskimäärin puhelimella vuorokauden aikana. Tieto voidaan joko pitää itsellään tai sitten tiedot voidaan jakaa nimettömästi opettajalle (esim. lapulle kirjattuna) ja tiedot jaetaan ryhmälle. Käydään keskustelua tuloksista. Keskustella voi esimerkiksi siitä, mistä huomaa, jos puhelimella vietetty aika alkaa vaikuttamaan negatiivisesti omaan hyvinvointiin, ja mitkä toiminnat puhelimella ovat sellaisia, jotka lisäävät tai vähentävät hyvinvointia.