



Terveellisen elämän kolmio

Tässä tehtävässä pohditaan asioita, joista terveellinen ja hyvinvoiva elämä koostuu. Mietitään myös, miten niitä voi toteuttaa arjessa.

Tehtävä tehdään parin kanssa keskustellen ja kirjoittaen ja/tai piirtäen.

Ohjeet:

1. Piirtäkää vihkoon kolmio, jonka kärkiin kirjoitatte:
 - a. Ruoka ja juoma
 - b. Uni ja lepo
 - c. Liikkuminen ja ulkoilu
2. Keskustelkaa ja kirjoittakaa joka kohtaan vähintään 2–3 asiaa, jotka:
 - a. auttavat pysymään terveenä
 - b. ovat teille tärkeitä tai tuttuja omasta arjesta
(esim. "syön kasviksia joka päivä", "leikin ulkona kavereiden kanssa", "menen nukkumaan klo 20.30").
3. Lisätehtävä (valinnainen):
Keksikää yhdessä yksi terveellinen teko, jota voisitte kokeilla yhdessä seuraavan viikon aikana. Kirjoittakaa se vihkoon ja sopikaa, miten muistatte sen toteuttaa.

Luokan yhteinen purku:

Lopuksi voitte yhdessä jakaa, mitä juttuja pareille tuli mieleen eri kolmion kulmiin. Voitte tehdä myös yhteisen julisteen: "Luokan terveystaidot".