

TIEDEPOLKU

Opettajan materiaali
MINÄ

Tämä opas toimii tukimateriaalina 2.luokkien opettajille.

Oppaassa käydään läpi minä-teeman sisältöjä ja annetaan vinkkejä oppituntien pitoon. Materiaali on koostettu TEKO - Terve koululainen, Neuvokas perhe, Mannerheimin lastensuojeluliitto ja THL nettisivujen pohjalta.

Sisältöjä:

- oma keho
- aistit
- uni
- ravinto
- ruutuaika
- liikunta

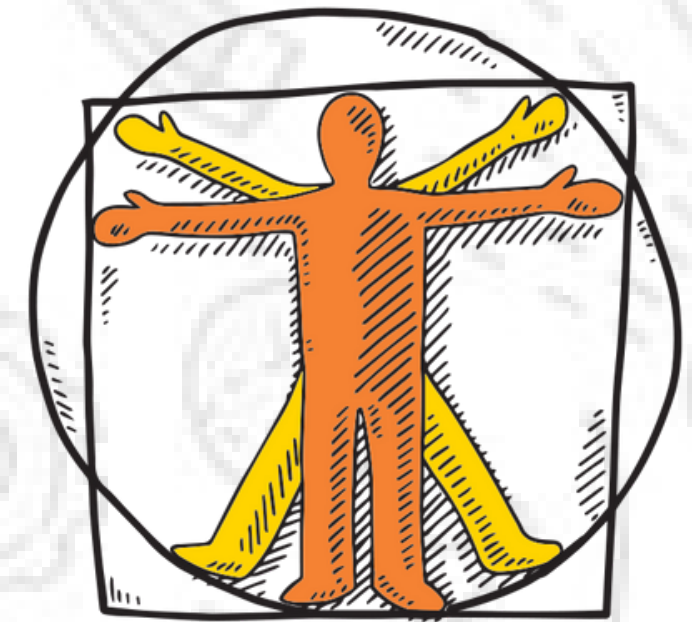
Voit käydä teemat läpi myös haluamallasi tavalla. Opas on koottu sinulle tueksi ja avuksi, sitä ei ole pakko käyttää.

OMA KEHO

Oppitunneilla puhutaan siitä, että oma keho on arvokas, ja mietitään, mitä on alastomuus. Millainen ihminen on? Millainen kukin yksilönä on? Pohditaan, miten ihminen eroaa esimerkiksi eläimistä. (Voitte piirtää ihmisen tai käyttää materiaaleista löytyvää valmista mallia.) Ihminen on joka paikasta hyvä ja arvokas. Eri sukupuolta olevat ihmiset ovat erilaisia ja jokainen ihminen on yksilöllinen. Kaikista kehon kohdista käytetään vain kauniita sanoja.

Ihminen osaa esimerkiksi:

- puhua
- kävellä
- ajatella
- nauraa
- suunnitella
- keksiä asioita



Tunteeko joku oikein viisaan ihmisen? Mistä taas erottaa eläimen ja ihmisen? Puhuvatko ja ajattelevatko eläimet?

Homo Sapiens = tietävä ihminen. Ihminen tietää olevansa olemassa. Mitä se tarkoittaa, että tietää olevansa olemassa?

Ihmisellä on paljon tunteita. Onko eläimellä tunteita? **KUINKA MONTA TUNNETTA OSAAT NIMETÄ?** Itkevätkö kaikki ihmiset joskus?

Itkevätkö tai nauravatko eläimet? **KOSKA SINÄ OLET VIIMEKSI ITKENYT JA MIKSI?**

Kotkalla on parempi näkö kuin ihmisellä ja kissat näkevät pimeässäkin. Lepakolla on kuulo, jolla voi nähdä. Ihmisen erikoisuus ovat kehittyneet aivot, ajattelu, järki ja tieto siitä, mikä on oikein, mikä väärin.

Millaisena ihminen syntyy?

Ihminen syntyy pienenä ja paljaana, usein huutavana. Huudatko sinä, kun on nälkä? Kun ihminen syntyy, hän on alaston. Kehoon kuuluu paljon erilaisia osia.

MIETTIKÄÄ MITÄ OSIA IHMISELLÄ ON – pää, vartalo, kädet, jalat, suu, silmät, nilkka, varvas, kynsi... (Voitte nimetä näitä yhdessä aiemmin tekemäänne / piirtämäänne ihmiseen.) Kaikilla on jokin tarkoitus ja tehtävä, kaikki ihmisen osat ovat tarpeellisia, hyviä ja arvokkaita. Kaikki ihmiset ovat erilaisia. Kahta samanlaista ihmistä ei ole. Toinen on pitempi, toinen tummempi, toisella on isommat jalat.

Oma keho on arvokas

Jokainen voi hoitaa omaa kehoaan. **MITEN SINÄ HOIDAT KEHOASI?** Jokaisen kannattaa suojata omaa kehoaan. Sitä ei voi vaihtaa kaverin kanssa tai palauttaa kauppaan. Tämä keho muuttuu ja kasvaa, mutta se säilyy ehkä sata vuotta.

Omaa tai toisen kehoa ei saa satuttaa tai rikkoa. Kehon rakennusaineita on ruoka ja juoma. Ihminen tarvitsee ilmaa hengittämiseen. Liikkuminen muovaa kehoa terveeseen ja vahvaan suuntaan. Ihminen rakentuu koko ajan yhä uudelleen niistä rakennusaineista, joita saa sisäänsä.

Myrkkyyä ei kannata käyttää, sillä ne vahingoittavat arvokasta kehoa. Myrkkyyä keholle ovat tupakka, huumeet, turhat lääkkeet ja liika alkoholi.

Mitä on alastomuus?

Ihminen syntyy alastomana. Missä alastomia ihmisiä näkee? Saunassa, kotona, uimahallissa. Missä on sopivaa olla alasti? Miksi vaatteita tarvitaan? Onko ihmisen kehossa jotakin pahaa, kun sitä pitää peittää? **MIKSI ALASTOMUUS NAURATTAA?** Kaikilla kehon osilla on hyvä tai tavallinen nimi. Uimapuvun alle piilotetaan kaikkein omimmat ja intiimeimmät kohdat, joihin kukaan ei saa koskea ilman sen ihmisen lupaa, jonka kehon osia ne ovat.

KEHOTEEMAAN TEHTÄVIÄ:

- piirretään kokonainen luonnollisen kokoinen ihminen, paljon yksityiskohtia (vaihtoehtoisesti jokainen voi tehdä oman pienemmän ihmisen, löytyy materiaaleista)
- Kuka minä olen -tehtävämönisteiden teko



Toiminnallisia tehtäviä:

- Liikutaan musiikin tahdissa, ja kun musiikki äkisti loppuu, pysähdytään siihen asentoon, missä oltiin.
- Yksi oppilas on edessä selin ja muut lähestyvät häntä, mutta kun hän kääntyy, kaikki jähmettyvät paikalleen.
- Lapset muodostavat ryhmiä ja "muovailevat" toisesta joukosta patsaan. Patsaat jäävät asentoihinsa, ja parhaasta patsaasta annetaan palkinto. Patsasleikissä tulee myös kosketus ja läheisyys leikkiin mukaan.
- Isolle paperille piirretään paperin päällä makaavan lapsen ääriiviivakuva. Vaativampi versio samasta tehtävästä: leikataan mustasta paperista varjokuva ihmisestä.

AISTIT

MITÄ AISTEJA IHMISELLÄ ON?

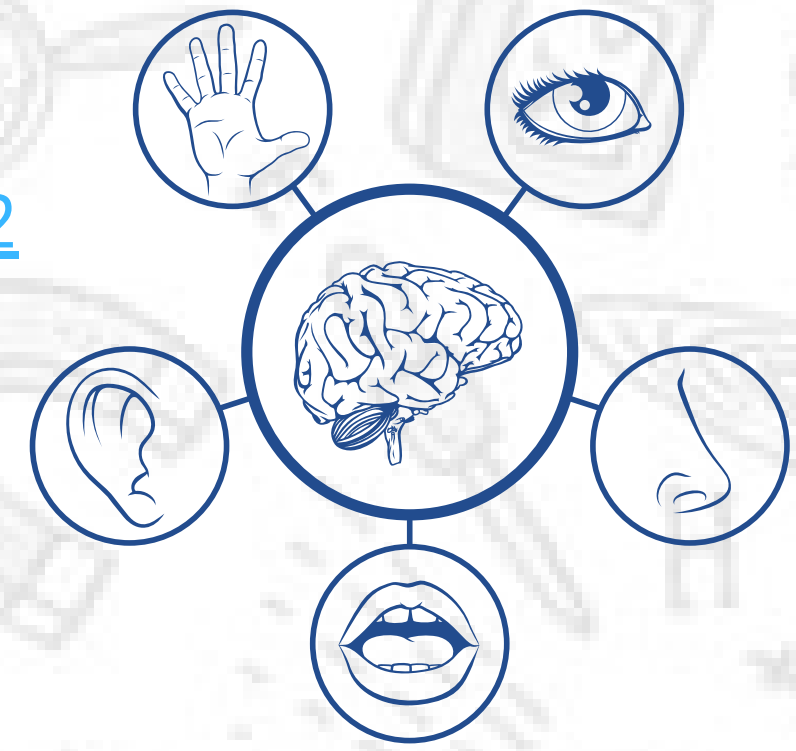
Miten ihminen saa tietoa siitä kaikesta, mitä hänen ympärillään ja sisällään on? Ihminen näkee eri tavalla valoisassa ja pimeässä. Hän kuulee: kovat äänet ja meteli, huutaminen; hiljaiset äänet, kuiskaukset, suhina, hyminä, viheltely, soittimet, lintujen äänet. Mitä kaikkea nenällä voi haistaa? Ihminen haistaa herkästi savun hajun ja palaneen kärryn – se auttaa huomaamaan alkavan tulipalon. Sekä haju- että näköaisti vaikuttavat siihen, miltä ruoka maistuu. Käärmeet haistelevat kielellään.

Aisteilla on tärkeä turvatehtävä suojella kehoa, muuten voisi polttaa itsensä huomaamatta tai tehdä itseensä haavoja. Luonto on viisas, se on antanut ihmiselle keinot suojata arvokasta kehoaan.



Aistit: Ylen elävä arkisto, Aistit ovat portti maailmaan.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/06/08/aistit-ovat-portti-maailmaan#media=80612>



- **Kuuloaisti (korva):** avulla kuulet
 - Asentoaisti säätelee tasapainoa.
 - Tasapainoaistilla huomaa, jos on kaatumassa.
- **Makuaisti (kieli):** Ruoka on ihmiselämän tärkeimpiä asioita. Makuaistimme perusmaut ohjaavat meitä syömään tärkeitä ravinteita.
 - **OSAATKO NIMETÄ PERUSMAUT?** Suolainen, makea, karvas, umami ja hapan
- **Tuntoaisti (iho):** Ihossa on monenlaisia aistinsoluja, jotka kaikki reagoivat erilaisiin ärsykkeisiin.
 - Lämpöaisti kertoo, että kynttilän liekki on polttava ja samoin sen, että jää on kylmää.
 - Kipuaisti puolestaan kertoo, milloin kehoon kohdistuu jokin vaarallinen voima.
- **Näköaistin (silmä):** Monet pitävät näköaistia ihmisen tärkeimpänä aistina.
- **Hajuaisti (nenä):** Hajujen avulla saamme tietoa ympäristöstämme ja ravintomme sisällöstä.

AISTITEEMAAN TEHTÄVIÄ:

- **Kokeillaan lämpöaistia**
- Kokeillaan jotakin kylmää ja kuumaa iholla, laitetaan toinen käsi kylmään ja toinen kuumaan veteen pesuvatiin. Sen jälkeen kokeillaan kummallakin kämmenellä pöytää tai seinää: toinen käsi tuntee sen lämpimäksi, toinen kylmäksi! Tai laitetaan kumpikin käsi keskimmäiseen pesuvatiin, sama juttu: toinen käsi tuntee sen lämpimäksi, toinen kylmäksi. Voi tehdä myös niin, että yksi lapsi laittaa käden kuumaan veteen, toinen kylmään. Sitten laitetaan kädet yhtä aikaa huoneenlämpöiseen veteen: toinen sanoo, että se on lämmintä, toinen, että se on viileää.
- **Kokeillaan tuntoaistia**
- Kokeillaan erituntuisia pintoja (hiekkapaperi, sametti, posliini jne.)
- Upotetaan käsi vuoron perään eri kulhoihin, joissa on pehmeää jauhoa, soraa, auringonkukansiemeniä jne.
- Kokeillaan, miltä tuuli tuntuu kasvoissa, niskassa, kädessä tai mahassa vaikkapa hiustenkuivaajalla. Heikko puhallus korvaan tuntuu kutittavammalta kuin käsivarteen.
- Laitetaan pahvilaatikoihin erilaisia esineitä: kynä, pehmolelu, viivoitin jne. Laatikkoon tehdään sivuun reikä. Työnnetään käsi laatikkoon, tunnustellaan esinettä ja arvataan, mikä esine on.
- **Kokeillaan hajuaistia**
- Haistellaan silmät sidottuina monenlaisia aromiaineita sekä ruoka- ja talousaineita ja arvataan, mistä aineesta on kyse.
- **Kokeillaan näköaistia**
- Kokeillaan erivärisiä valoja ja erilaisia valaistuksia. Kaleidoskooppi on tosi kiinnostava katsottava. Katsellaan, miten prisma taittaa valoa. Myös se havainto, että hämärässä ei näe värejä, vaan vain eriasteisia harmaita, on mielenkiintoinen.
- **Kokeillaan kuuloaistia**
- Lainataan musiikkiluokasta soittimia: triangeli ja torvi töräytettäväksi, kattilankansia paukutettavaksi, rumpuja. Kuunnellaan lintujen liveryksiä nauhalta (tai ikkunasta) jne. Kynillä saa esiin monenlaisia ääniä luokasta, koputtelemalla lamppua, seinää, pöydänjalkaa, pesuallasta. Nauhoitetaan lasten ääniä ja kuunnellaan niitä. Kuka kuulee nuppineulan tipahtamisen äänen?

UNI

Alakouluikäisen lapsen unentarve on noin 9–11 tuntia yössä.

Pieni koululainen tarvitsee unta:

- uuden oppimiseen
- kasvamiseen
- sosiaalisiin suhteisiin

Jotta lapsi saisi tarpeeksi lepoa, kannattaa kiinnittää huomiota säännölliseen päivärytmiin, rauhallisiin iltoihin ja rajalliseen ruutuaikaan.

Kun nukkuu tarpeeksi, asiat sujuvat helpommin. Lasten kanssa voi yhdessä pohtia, mikä auttaa nukkumaan hyvin ja myös, mitä väsymyksestä seuraa. Uni on yksi keskeisin hyvinvointiin vaikuttava tekijä ja nukkumiseen liittyviä taitoja voi myös harjoitella.



Uni on välttämätöntä aivoille. Nukkuja ei sitä huomaa, mutta hänen aivoissaan aherretaan yön aikana kuin yövuorossa konsanaan. Yön aikana aivot peseytyvät, tankkaavat ja remontoivat itseään. Unettomuus tai liian vähäinen uni aiheuttaa väsymyksen lisäksi myös muita vaikeuksia päivään. Mielialat vaihtelevat, keskittyminen ja jaksaminen tuntuu vaikealta, ruokahalun säätely ei toimi normaalisti ja mieliteko eritoten rasvaan ja hiilihydraatteihin kasvaa ym.

Säännölliset iltarutiinit ja mukava iltahetki vanhempien kanssa ovat tärkeitä kaiken ikäisille lapsille. Rentoutumista ja rauhoittumista voidaan myös opetella yhdessä.

UNITEEMAAN TEHTÄVIÄ:

- Lapsille tehty video unen ja nukkumisen tärkeydestä (n. 5 min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=DPu5QuL1uMo>
- TEKO video unesta ja levosta (2min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=UYI5hNw4GCK>
- Näin minä nukun -tehtävämonisteen teko
- Yhteistä keskustelua nukkumisesta ja unen merkityksestä
- Mindfulness -harjoitus yhdessä
 - Sopivia harjoituksia löytyy esim. täältä: <https://neuvokasperhe.fi/lepo/mindfulness/>



ZZZ

RAVINTO

Ravinto ja hyvä syöminen: Monipuolinen ruoka auttaa monin tavoin voimaan hyvin. Se vaikuttaa mm. kehoon ja mielialaan. Oikeanlainen ja oikearytmisen ravitsemus auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia.

Tärkeää on, että nautittu ruoan määrä ja laatu ovat tasapainossa kulutuksen kanssa. Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Ruoka vaikuttaa meidän jokaiseen soluun; sydämeen, luihin, lihaksiin, verisuoniin, ihoon, hiuksiin ja kynsiin.



Hyvä syöminen

1. tuo senttejä ja voimaa – Kasvamiseen tarvitaan monenlaisia rakennusaineita ruuasta. Syömällä monipuolisesti elimistö kasvaa hyvin ja luut tulevat lujiksi.
2. antaa energiaa – Ruoka vaikuttaa jaksamiseen ja vireyteen. Säännöllinen syöminen on tärkeää, että pysyy virkeänä.
3. pitää pöpöt poissa – Kun syö monipuolisesti, pysyy terveenä, eikä esimerkiksi flunssa iske niin helposti.
4. pitää hammaspeikon poissa – Säännöllinen syöminen auttaa myös pitämään hampaat kunnossa.
5. pitää kiukun kaukana – Riittävä ja säännöllinen syöminen pitää hyvällä mielellä. Nälkäisenä voi alkaa turhat asiat kiukuttamaan.
6. on nukkumatin kaveri – Syöminen vaikuttaa uneen. Sopivan kokoinen iltapala auttaa nukahtamiseen ja hyvään uneen.
7. auttaa keskittymään – Syöminen ja juominen vaikuttavat keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen.
8. Syö yhdessä – Yhteiset ruokailut kotona ovat tärkeitä jutteluhetkiä. Syö rauhassa, hotkiminen ei ole hyväksi.
9. Kokkaa itse – Välipalojen ja ruuan tekeminen itse tai vanhempien kanssa on kivaa.
10. antaa makuelämyksiä – Ruoasta saa monenlaisia makuelämyksiä ja tuoksuja. Kokeile rohkeasti uusia ja erilaisia hedelmiä, kasviksia ja ruokia niin kotona kuin matkoilla.

RUUTUAIKA

Ruutuajalla tarkoitetaan digitaalisten laitteiden ja sisältöjen parissa vietettyä aikaa.

Digitaalisiin laitteisiin luetaan televisio, pelikonsolit, kännykät, tablet-laitteet ja muut tietokoneet.

Digitaalisia sisältöjä ovat mm. elokuvat ja videot, nettisivustot, sosiaalisen median palvelut sekä mobiilisovellukset ja pelit.

Ruutuaikana tarkoitetaan yleensä lasten ja nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaa viihdekäyttöä, ei koulussa tapahtuvaa digitaalisten opetussisältöjen ja oppimisympäristöjen käyttöä. Kotona tietokoneella tai kännykällä tapahtuvaa koulutehtävien tekoa, tiedonhakuja tai työskentelyä verkkoympäristöissä ei tavallisesti lasketa mukaan ruutuaikaan.

Sopivaa ruutuaikaa pohtiessa ajan mittaamista tärkeämpää on tarkastella kokonaisuutta. Lapsen päivään tulisi sisältyä riittävästi unta ja liikuntaa, säännöllisiä ruokailuja, kasvokkaisia kontakteja ja vuorovaikutushetkiä, perheen kanssa vietettyjä hetkiä, kavereita, ulkoilua ja uuden oppimista. Hyvinvointia on, kun kaikki arjen asiat ovat tasapainossa keskenään. Silloin myös mediankäytölle löytyy oma aikansa.

Lapsen vasta kehityksessä olevat itsesäätelytoiminnot vaikuttavat siihen, miten hän käyttää teknologiaa. Helposti koukuttavat pelit ja sovellukset ovat tehty tarkoituksella houkutteleviksi ja lapsen voi olla vaikea havaita, miten paljon aikaa laitteiden parissa kuluu tai säädellä niiden käyttöä itse. Laitteet ja sovellukset saattavat olla niin koukuttavia, että vanhempien asettamat rajoitukset ja niistä seuraavat käyttötauoat saattavat olla jopa helpotus. Jotta pelien ja älylaitteiden käyttö pysyy kohtuullisena ja esimerkiksi yöni turvattuna, tarvitsee lapsi ja nuorikin aikuisen tukea, ohjaamista ja rajaamista. Jos puhelin houkuttelee iltaisin ja öisin liikaa, on hyvä siirtää se lapsen tai nuoren huoneesta nukkumisen ajaksi pois.

RUUTUAIKA TEEMAAN TEHTÄVIÄ:

- Media mukana lapsen arjessa -infograafin tarkastelu yhdessä lasten kanssa
- MLL- Tukena digiajan vuorovaikutuksessa video (2,45min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7LfulfScWvQ&t=6s>
- Vinkkejä tasapainoiseen media-arkeen julisteen tarkastelu
- Ruutuaikaa -tehtävämonisteen teko
 - Ruutuaika päiväkirjan pito viikon ajan

KOTIIN:

- Lapsi ja media – 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle (linkki sivuilla)
- Miten huolehdit lapsesi digihyvinnistä? -esite pienen lapsen vanhemmalle (linkki sivuilla)



LIIKUNTA

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Fyysinen hyvinvointi = kehon hyvinvointi

Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin. Se vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia.

Psyykinen hyvinvointi = mielen hyvinvointi

Liikkuminen auttaa meitä sietämään paremmin kiirettä ja jännitystä. Pystymme ilmaisemaan paremmin tunteitamme ja itsetuntomme kohenee.

Sosiaalinen hyvinvointi

Liikkumalla yhdessä toisten kanssa opimme ottamaan muut huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä.

Myös vuorovaikutustaitomme paranevat.

Oppiminen

Liikkuminen auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin. Liikunta parantaa myös matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia.

LIIKUNTA TEEMAAN TEHTÄVIÄ:

- TEKO- Liikkuminen video (2 min)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=MCzB327AlfM&t=1s>
- Näin minä liikun -tehtävämonisteen teko
 - Askelmittarin käyttöönotto ja päiväkirjan pito viikon ajan
- Liikunnan viikkosuunnitelma
 - Suunnittele itsellesi viikko-ohjelma, jossa on tarpeeksi lepoa ja sinulle mieluisaa liikuntaa.
Pohdi, pystytkö toteuttamaan suunnitelmasi.
- TEKO Terve koululainen - Lisää turvallista liikettä -rata (tähän löytyy linkki materiaaleista)