

## 3. ARKI, HYVINVOINTI JA SUOSITUKSET

### Sisältö ja tavoitteet

Tällä kerralla käsitellään oman arjen sisältöä ja pyritään hahmottamaan ajankäyttöä. Ryhmän aikana pohditaan kullekin tärkeitä asioita arjessa. Lisäksi pyritään hahmottamaan oman arjen rakennetta ja mitä velvollisuuksia ja toisaalta vapaavalintaisia asioita se sisältää.

Toisena tavoitteena on tarjota lapselle tietoa arkeen ja hyvinvointiin liittyvistä suosituksista ja sitä kautta auttaa lasta hahmottamaan tiettyjen arkirutiinien tai sääntöjen merkitystä omalle hyvinvoinnille.

#### Tarvikkeet:

- *Tunnekortit, Elämäni tärkeät asiat -kortit (jos on)*
- *Kyniä ja paperia TAI valmiiksi tulostettuja Sijoituslistapohjia sekä tulostettuja ja leikattuja arjen harrasteita (Elämän tärkeät asiat -tehtävä).*
- *Tulostettuja vuorokausiympyröitä (Vuorokausiympyrä kuvilla tai kellonajoilla - tehtävä) sekä värikyniä*
- *Tulostettu tietovisa hyvinvoinnista*
- *Tulostetut ja leikatut Digifit-kirput: <https://www.mll.fi/tehtavat/digifitkirppu/>*

### Tehtävärunko

**Virittäytyminen:** Kerrotaan tunnekorttien avulla, millä mielin on tullut mukaan ryhmään. Kerrotaan ryhmän ohjelma ja kerrataan ryhmän säännöt.

**Elämän tärkeät asiat -tehtävä:** Tehtävä toteutetaan valmiilla pohjilla, jolloin tarvitaan Sijoituslista (sijat 1. – 10.) ja eri harrasteita kirjoitettuna, tulostettuna ja yksittäin leikattuna niin, että yksittäisiä asioita voi valita ja sijoittaa Sijoituslista -pohjalle. Jokainen sijoittaa harrasteet tärkeysjärjestykseen alustalle.

Tämän jälkeen voidaan pohtia, kuluuko oma aika sellaisten asioiden parissa mitä haluaa tehdä. Lisäksi voidaan pohtia, mitä hyviä tai huonoja puolia omassa ajankäytössä on ja onko esimerkiksi hyvä vai huono asia, jos ei saa käyttää kaikkea vapaa-aikaa niin kuin haluaisi.

Keskustelussa voi halutessaan käyttää myös valmiita Elämän tärkeät asiat -kortteja:

[https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/159/elaman-tarkeat-asiat?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwkN--BhDkARIsAD\\_mnlrQFuCe8pdKR3KI3n8AwTFWIDpHY4jZVHAUE10dkxIRVQRFzAtcGdYaAtyQEALw\\_wcB](https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/159/elaman-tarkeat-asiat?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwkN--BhDkARIsAD_mnlrQFuCe8pdKR3KI3n8AwTFWIDpHY4jZVHAUE10dkxIRVQRFzAtcGdYaAtyQEALw_wcB)

**Arjen suunnittelu:** Lapsille annetaan tulostettu vuorokausiympyrä, jossa on yksi sektori vuorokauden jokaiselle tunnille. Tämän jälkeen lapset saavat värittää ympyrään eri värein sen, mihin oma aika kuluu. Ympyrään väritetään muun muassa ne tunnit, kun nukkuu, käy koulussa ja viettää aika digilaitteiden parissa.

Valmiin ympyrän avulla voi pohtia sitä, että löytyykö sieltä itselle tärkeitä asioita, paljonko aikaa menee pakollisiin asioihin, kuten nukkumiseen ja koulunkäyntiin, miten paljon jää vapaa-aikaa ja miten oman vapaa-ajan käyttää. Lisäksi voidaan pohtia säännöllisen rytmin merkitystä arjelle ja hyvinvoinnille.

**Tietovisa hyvinvoinnista:** Opetellaan ja pohditaan hyvinvointiin liittyviä suosituksia tietovisan avulla. Ohjaaja esittää kysymyksen ryhmälle yhteisesti, jonka jälkeen lapset saavat antaa vastauksensa. Jokaisen kysymyksen kohdalla käydään läpi oikea vastaus ja kerrotaan tarkemmin aiheesta. Esimerkiksi kysymyksen kohdalla "Kuinka paljon kouluikäinen lapsi tarvitsee unta" kerrotaan oikean vastauksen lisäksi syitä sille, miksi nukkuminen on tärkeää.

**Askarrellaan Digifit-kirppu:** Digifit-kirppu kannattaa leikata arkista valmiiksi, jotta lapset pääsevät heti taittelemaan kirppua. Valmista kirppua voidaan heti testata muutaman kerran, ja lapset saavat kirpun kotiinsa.

Kirpun löytää täältä: <https://www.mll.fi/tehtavat/digifitkirppu/>

**Loppusiivous.** Siivotaan yhdessä askartelutarvikkeet pois ja lautapelit paikoilleen. Samalla voidaan kysyä palautetta ryhmäkerrasta (mistä tykkäsit, mistä et, mikä oli parasta?). Tällä ryhmäkerralla ei ole erikseen lautapelin rakentamista, mutta voi jatkaa kesken jääneitä vaiheita, esimerkiksi tehdä loppuun pelihahmon, jos aikaa jää.