

RAVINTO JA RUOKAILU

MITÄ SÖIT PÄIVÄN AIKANA?
MUISTITKO SYÖDÄ VÄLIPALOJA?
KENEN KANSSA SÖIT?
SÖITKÖ RAUHASSA VAI OLIKO KIIRE?

MILLAINEN MIELIALASI OLI PÄIVÄN AIKANA?
KERROITKO JOLEKIN TUNTEISTASI? KETÄ TARASIT TÄNÄÄN?
MITÄ TEET PERHEEN KANSSA?
MISTÄ OUIT ILOINEN TAI SURULLINEN?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

uni & lepo

MIHIN AIKAAN MENIT NUKKUMAAN?
NUKUITKO HYVIN?
NUKUITKO HERÄSITKÖ TARPEEKSI?
HERÄSITKÖ PIRTEÄNÄ?
EHDITKÖ RENTOUTUA JA OLIKO PÄIVÄSSÄSI MUKAVIA OLESKELUHETKİÄ?



Liikunta ja yhdessä liikkuminen

MITEN LIUKUIT PÄIVÄN AIKANA? MILLAINEN LIIKUNTA ON PARASTA?
LIUKUITKO JONKUN KANSSA?
MILLAISEN OLON LIIKUNTA SAA AIKAAN?

MIELI-TERVEYDEN KÄSI

LEIKKI JA LUOVUUS

TEITKÖ JOTAIN LUOVAA? MITÄ HAUSKAA TEIT?
MIKÄ ON SINUSTA KAUNISTA? MILLAISESTA TEKEMISESTÄ SAAT MAHTAVAN TUNTEEN?

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota tavallisiin arjen asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Käden avulla voidaan pohtia millaisia valintoja on tehnyt tänään ja miltä osin käden osa-alueet täydentävät omia arjen valintoja, onko jokin osa-alue korostunut tai unohtunut. Käden avulla opitaan tunnistamaan hyvää mieltä ja oloa tuovia tekijöitä omassa arjessa. Miten ylläpidät omaa arjen rytmiäsi?

Lasten kanssa pohdittavaksi:

- Heräsitkö pirteänä aamulla?
- Mitä söit aamupalaksi?
- Mitä hauskaa olet tehnyt perheesi kanssa tällä viikolla?
- Millainen liikunta on kivointa?
- Mikä on kivoin leikki?
- Oletko joskus ollut tosi väsynyt?
- Millainen on hyvä lepoaika?
- Millaisia tunteita olet kokenut tänään?

Vanhempien kanssa:

- Miten mielenterveyden käden eri alueet toteutuvat arjessa?
- Miten huolehdit, että arkesi on tasapainossa?
- Mihin asioihin kiinnität eniten huomiota?
- Miten tämä päivä on ollut sinulle hyvä?
- Onko jokin asia arjessasi ylikorostunut?
- Oletko laiminlyönyt jonkin asian kokonaan? Minkä?

Ammattilaisena:

- Miten itse ylläpidät omaa arjen rytmiäsi?

HARJOITUKSIA

Arjen rytmi

Tutkitaan yhdessä mielenterveyden kättä. Miltä käden sormihahmot näyttävät? Näyttävätkö ne iloisilta, surullisilta, toimeliailta? Mitä hahmot puuhaavat? Mitä ne mahtavat miettiä? Keksitään sormihahmoille nimet ja asioita mistä hahmot tykkäävät ja pohditaan onko meillä jotain yhteistä sormien hahmojen kanssa. Kuuluuko meidän arkeemme samoja asioita?

Tarkoitus: Lapsi pääsee pohtimaan leikkimielisesti sormien hahmojen kautta levon, leikin, liikunnan, ruokailun ja tärkeiden ihmisten vaikutusta omaan arkeensa.

Tavoitteena on myös herätellä päiväkodin aikuisia ja lasten vanhempia pohtimaan miten käden eri osa-alueet näkyvät lasten arjessa päivittäin.

Mielen hyvinvoinnin käsi

Piirretään lapsen käsi ääriviivoja pitkin paperille kaksi kertaa. Aikuinen auttaa lasta pohtimaan mikä tuo lapselle hyvää mieltä päiväkodissa. Piirretyn käden ympärille kirjoitetaan nämä pohditut asiat ja lapsi voi värittää käden. Toisen käden sormiin voidaan meittää, mitkä tuo hyvää mieltä kotona. Käden voi myös viedä kotiin ja yhdessä vanhempien kanssa kirjata sellaisia, asioita, jotka tuovat lapselle hyvää mieltä kotona. Askarrellaan päiväkodin eteiseen iso puu ja siihen oksia. Ripustetaan oksille lasten tekemät kädet vanhemmille nähtäville.

Tarkoitus: Pohtia aikuisen kanssa käden osa-alueita ja herätellä aikuinen huomaamaan arjen valintojen merkitystä hyvinvoinnille.

Arvaa, mitä esitän

Jaetaan lapset pareihin. Toinen lapsista matkii leikisti jotain sormen hahmoa esimerkiksi maalaa, tanssii tai syö ja pari koettaa arvata mistä tärkeästä arjen valinnasta on kyse.

Tarkoitus: Pohtia leikkimielisesti Mielenterveyden käden osa-alueita ja pohtia miten ne kuuluvat omaan elämään. Mitä näistä alueista haluaisin vahvistaa?