



Vastuullinen ihminen: SUUSTA SISÄÄN

4. vuosi:
KOIVU

AIHE: Polunkävijä pitää itsensä puhtaana, on raitis ja huolehtii terveydestään.

SUORITUSPAIKKA: kerho

KESTO: 1-2 tuntia

TAVOITE: Polunkävijä oppii miksi on tärkeää pitää itsestään huolta ja saa käytännön ideoita hygieniaan, ruokaan ja mielen ja kehon hyvinvointiin.

SISÄLLÖT:

- Teorian käsittely suuren piirustuksen äärellä
- Toiminta kerholle sopivalla tavalla

TARVIKKEET:

- paperilappuja
- kyniä
- suuri paperi (ainakin 1x1,5m)
- tarvikkeet valitsemaanne toimintaan

Toiminta

1. ALOITUS: PARANNUSKEINO

kesto noin 10 minuuttia

Jokainen polunkävijä saa kaksi lappua. Toiseen lappuun kirjoitetaan joku vaiva ja toiseen sen parannuskeino. Esimerkiksi ”kipeä selkä” ja ”venyttely” tai ”luovuuden pursuaminen” ja ”maalaaminen” tai ”likaiset kädet” ja ”saippualla peseminen”. Laput kerätään kahteen astiaan, toiseen vaivat ja toiseen parannuskeinot. Sitten polunkävijät saavat nostaa kummastakin itselleen uuden vaivan ja parannuskeinon. Nämä luetaan ääneen tähän tapaan: minua vaivaa ____, se paranee ____. Esimerkiksi: minua vaivaa nuha ja se paranee tanssimalla.

Leikki sovellettu lähteestä: <https://www.leikki pankki.fi/Leikit/Tiedot/172>

2. AIHEEN KÄSITTELY: PIIRUSTUS JA TOIMINTAA

kesto 30-120 minuuttia

Kerhon aiheena on polunkävijän lain kolmas ja neljäs kohta: polunkävijä pitää itsensä puhtaana ja on raitis ja huolehtii terveydestään. Tämä kerho muodostuu teoriaosuudesta ja sitä seuraavasta toiminnasta.

Teoriaosuutta varten maahan levitetään suuri paperi, jonka päälle yksi vapaaehtoinen polunkävijä menee makaamaan. Toiset piirtävät hänen ääri viivansa paperille. Polunkävijän noustua ylös, keksitään piirretylle hahmolle nimi. Ohjaaja kysyy seuraavat kysymykset ja niistä keskustellaan. Vastauksia voidaan piirtää paperille.

- Miten henkilökohtaisesta hygieniasta pidetään huolta? Mitkä kehon osat tulee pestä ja kuinka usein?
- Miten aivoista ja niiden hyvinvoinnista pidetään huolta?
- Miten koko kehosta pidetään huolta?

Keskustelussa on hyvä käydä seuraavat asiat läpi:

- peseytyminen (henkilökohtainen hygienia)
- mille asioille altistamme itsemme, mikä vaikuttaa meihin (pelit, katsomamme asiat, päihteet, seura...)
- hyvä ruoka ja tasapainoinen suhtautuminen siihen
- liikkuminen ja ulkoilma
- positiiviset ihmissuhteet
- suhde Jumalaan

Kaikista keskustelussa mainituista positiivisista asioista voidaan piirtää jokin symboli ihmishahmon viereen. Näin lopuksi kuvaa katsomalla voi muistaa mistä on puhuttu.

Keskustelun päätteeksi siirrytään käytännön toimintaan. Tekeminen voi olla mitä tahansa, mikä liittyy yllä mainittuihin pointteihin, tässä muutama ehdotus:

- Kokkailu tai leipominen
- Uiminen ja saunominen
- Kuntokisa
- Lautapeliä pelaaminen

3. LOPETUS: JUMISSA

kesto noin 5 minuuttia

Muutama polunkävijä jää piirin ulkopuolelle. Muut menevät mahalleen lattialle piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Ulkopuolella olevat saavat vetää toisia nilkoista ja yrittää irrottaa heidät piiristä. Jos joku irtoaa, tulee hänestäkin vetäjä. Leikkiä jatketaan siihen asti, että kaikki ovat irronneet piiristä.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa 1. Kor 6:19-20 ja/tai 1. Kor. 10:31. Kiittäkää Jumalaa siitä, että hän on luonut meidät. Voitte tehdä kiitoskierroksen niin, että jokainen sanoo mukavia asioita, joita voi kehollaan tehdä.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Ottakaa esille piirtämänne ihmishahmo ja muistelkaa mitä piirtämänne symbolit kuvassa merkitsevät. Anna polunkävijöille tehtäväksi keksiä iskulause, johon he tiivistävät miten polunkävijä voi pitää itsensä puhtaana ja olla raitis ja huolehtia terveydestään.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- ETRA-liitto: www.etraliitto.fi/
- Liikuntasuositukset: www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset
- Koululaisten ruokasuositukset: www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/koululaiset/

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Terveys ja parantaminen
- Raittius

TAUSTAKUVAN LÄHDE: [FreeVector.com](https://www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes)