

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: HYVINVOINNIN HUOJUVA TORNI

10-20 min

Tehtävän tarkoituksena on havainnollistaa, että ihmisen hyvinvointiin kuuluu monta osa-aluetta (sosiaalinen, psyykkinen, fyysinen) ja ne yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Jos yksi osa-alue jää vaille riittävää huomiota myös muut osa-alueet kärsivät.

Ennen pelin alkua muistellaan yhdessä, mitä kaikkea sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin kuuluu. Apuna pohdinnassa käyttää esimerkiksi Mieli ry:n Mielenterveyden kättä.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

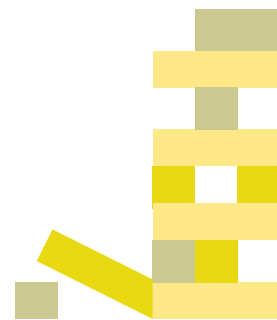
TARVIKKEET:

- Huojuva torni -peli
- Maalarinteippiä ja kolme eri väristä tussia TAI esim. väripaperia, sinitarraa.

VALMISTELUT:

Jaa tornin palat kolmeen pinoon. Jokainen pino vastaa yhtä hyvinvoinnin osa-aluetta. Laita jokaisen palan molempiin päihin pala maalarin teippiä, johon piirrät tussilla esimerkiksi ympyrän: 1 väri / pinon palaset. Väri indikoi tiettyä hyvinvoinnin osa-aluetta: esimerkiksi punainen sosiaalista, vihreä psyykkistä ja sininen fyysistä hyvinvoinnin ulottuvuutta. Sekoita palat ja kasaa torni normaalisti.

Psst. Maalarinteipin ja tussien sijaan voidaan käyttää myös pieniä värikkäitä paperinpaloja, jotka kiinnitetään sinitarraalla pelin palasiin.



PELIN KULKU:

Normaalit huojuvan tornin säännöt. Voidaan pelata yksilöinä tai joukkueissa.

PELIN JÄLKEEN:

Tornin kaaduttua katsotaan, minkä osa-alueen pala siirrettiin viimeisenä eli mitä osa-aluetta laiminlyötiin.

Jos tornin kaatumaan saanut pala on esimerkiksi punaisella värillä merkattu "sosiaalinen hyvinvointi", mietitään, miten sosiaalinen hyvinvointi on yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi kiusaaminen saattaa aiheuttaa ahdistuneisuutta (psykkinen hyvinvointi), joka toisaalta saattaa vaikeuttaa esimerkiksi urheiluharrastuksiin lähtemistä (fyysinen hyvinvointi).

