

VIDEO JA KIRJOITUSTEHTÄVÄ: OMA KEHO ON SUPERSANKARI

15 min

Tehtävän tarkoituksena on ohjata hoksaamaan oman kehon ainutlaatuisuus ja hienous.

TEHTÄVÄ:

Katsokaa yhdessä Oma keho on supersankari -video Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe YouTube -kanavalta. (2 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=VtYWYUyNCF8&t=7s>

OHJAAJA KERTOO:

Kaikkien kehot ovat omanlaisiaan, ainutlaatuisia ja arvokkaita. Omaan kehoon tulee suhtautua lempeästi ja siitä kannattaa pitää hyvää huolta. Levätä, liikkua, rentoutua ja tarjota sille monipuolista ravintoa kasvamiseen.

Kehot osaavat tehdä hienoja juttuja. Mitä sinun kehosi osaa?

Kirjoitetaan ylös asioita, joista kehossaan pitää, tapoja, miten mielellään kehoaan liikuttaa ja keinoja, miten omasta kehosta voi pitää huolta.



Psst. Tehtävän voi toteuttaa myös piirtämällä itsensä supersankarina tekemässä jotakin sellaista, josta tulee kehoon hyvä olo, tai näyttämällä toisille jokin oma taito.