

Tammikuu: Rauhoitun ja keskityn

Rauhoitun ja keskityn

- Harjoittelen rauhoittamaan oman mieleni
- Etsin keinoja kehoni jännitystilojen purkamiseen
- Treenaan keskittymiskykyäni



Mikä voi auttaa rauhoittumiseen ja keskittymiseen?

Lukeminen, rentouttava musiikki, kuvataide mm.- maalaus ja värittäminen, liikunta, hiljaisuus, työ- ja mielenrauha, palapelit ja muut pulmatehtävät, ruokailun, päivän ja viikon strukturointi, aktiivisyys, stressilelut, terapiapallot....

Rentoutumisen tai keskittymisen taitoja, sekä niiden vaikutusta omaan oppimiseen ja hyvinvointiin on hyvä pohtia yhdessä koulussa tai kotona huoltajien kanssa.

Ohessa muutama vinkki taitojen harjoitteluun.

[KouluKunnossa](#)- hankkeen sivuilta

- [Hyvinvoinnin vuosikellon](#) teema: Rentoutuminen ja rauhoittuminen s.84 eteenpäin. Pikkuisen tietoa ja erilaisia rentoutumisharjoituksia.

[Mieli.fi](#)- sivustolta

- [erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia](#) (eri osio lapsille ja nuorille)
- tietoa [rentoutumisesta](#)
- [Taran tarina- animaatio](#) Youtubessa. Seikkailu kuljettaa lapset ihmettelemään viidakon eläimiä ja ottamaan niiltä mallia asentoihin, jotka vaativat rauhoittumista, keskittymistä, voimaa ja notkeutta.

[Terve koululainen](#) -sivustolta

- Tietoa [levosta ja rentoutumisesta](#)

[Neuvokas perhe](#)- sivustolta

- [Mindfulness/tietoisuustaito- harjoitus](#) lapselle. Tietoa lasten mindfulness/tietoisuustaitojen kehittämisestä esim. luonnossa.
- [Rentoutuminen ja mindfulness](#)
- [Rauhoittumisen hetkiä](#) koontisivu mindfulnessharjoituksista
- Opetuskeskusteluun kuormituksesta [miten hallita viriketulvaa](#)

Oiva- sivustolta

- [Lehdet virrassa](#) (5min äänite)
- [Pudota ankkuri](#) (2min äänite, tietoinen läsnäolo)

Innostun liikkumaan- Youtube kanavalta

- [Eläinjooga](#)- videosarja koostuu helpoista eläinjoogaliikkeistä, joiden avulla harjoitellaan rauhoittumista, läsnäoloa ja kehonhahmotusta.
- Kanavalla myös muita liikkumiseen liittyviä, tietoa sisältäviä ja innostavia videoita

Coronaria- sivustolta

- Erilaisia [rentoutumis- ja rauhoittumisharjoitteita lapsille](#)

Opetushallitus

- [Tietoisuustaitoharjoitteita](#) ja tietoa lapsille, nuorille ja aikuisille

Pari paikkaa, mistä löytyy kuuntelemista/ lukemista nopeasti

- [Täältä](#) löydät ilmaisia äänikirjoja Ylen audioareenalta
- [Iltasatu.org](#) sivustolla e- kirjoja

Muuta materiaalia aiheeseen liittyen:

- Ilmaiset värityskuvat esim. [täältä](#)
- Artikkelit: [Ylen kysely opettajille: Lasten keskittymiskyky huonontunut selvästi, keskittymiskykyä pitää harjoitella.](#)
- Lea Karjalainen [Rentoutumalla hyvinvointia koulupäivään](#), kehittämistyö. Liitteenä erilaisia rentoutustuokioita koululaisille.

Rentouttavaa tammikuuta!

