

Tehtävät: Kestävää hyvinvointia

Tehtävä 1: Lukioympäristön terveysvaikutuksia

Pohdintatehtävä, yksin / pienet ryhmät

Pohtikaa yksin tai parin kanssa omaan lukioympäristöön tai opiskeluun liittyviä esimerkkejä asioista, jotka:

- a) tukevat opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia
- b) voivat heikentää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia.

Miettikää lopuksi keinoja, joilla lukioympäristön ja opiskelun terveyttä horjuttavia tekijöitä voisi ehkäistä tai korjata. Kirjoittajaa ajatuksianne ylös.

Halutessanne voitte jakaa ajatuksianne ääneen ryhmässä.

Tehtävä 2: Pohdintatehtävä, Omaa hyvinvointia lisäävät asiat

Pohdi seuraavia hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä:

- Mitkä asiat lisäävät omaa hyvinvointiasi?
- Mitkä taas heikentävät hyvinvointiasi tai kuormittavat sinua?
- Miten huolehdit hyvinvoinnistasi?
- Miten hyvinvointi ja kestävä tulevaisuus liittyvät sinun mielestäsi toisiinsa?
- Liittyykö luonnon hyvinvointi mielestäsi omaan hyvinvointiisi jollain tavoin? Miten?

Lopuksi voit joko a) kirjata ajatuksiasi kirjoittamalla ylös tai b) piirtää ajatuksistasi esimerkiksi kuvan tai ajatuskartan.

Tehtävä 3: Pohdintatehtävä, Merkityksellisyyttä tuovat asiat omassa elämässä ja kestävä elämä

Yksin tai iso ryhmä

Opettajalle: Voit toteuttaa tehtävän pohdintatehtävänä tai esimerkiksi Answer Gardenin avulla.

Voit kysyä esimerkiksi seuraavia pohdintakysymyksiä opiskelijoilta:

- Mitkä asiat lisäävät merkityksellisyyttä omaan elämään?
- Mitä vaikutuksia ilmastonmuutoksella on hyvinvointiin globaalisti?
- Miten voimme huolehtia myös luonnon hyvinvoinnista?