



## Kehoitsetunto – 4x 45min oppitunnit alkuopetukseen

*Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta kropasta. Miten hyvänä, sopivana, oikeanlaisena tai kelpaavana ihminen kokee oman kehonsa. Kehoitsetunto kehittyy hyväksi, kun lapsen kehoa kohdellaan hyvin ja siitä puhutaan arvostavasti.*

### Tavoitteet:

Opetellaan yhdessä

- Nimeämään ja käyttämään oikeita nimiä kehonosista
- Arvostava kehopuhe
- Hyvän huomaaminen ja sanominen omasta ja toisten kehoista
- Turvataidot: turvallinen kosketus, uimapukusääntö, kosketuksen sääntö, kolmen kohdan sääntö

### Yleistä:

Oppitunteihin on suunniteltu paljon aiheita. Mikäli jokin aihe nousee tunnilla isompaan rooliin, siihen kannattaa pysähtyä ja keskustella siitä.

Tärkeää on aikuisen myönteinen läsnäolo. Jos aihe on sinulle vielä vieras, voit harjoitella puheeksi ottamista tutun kollegan kanssa tai vaikka peilin edessä.

Seinälle kannattaa tulostaa Väestöliiton juliste Turvataidot ja lapsen keho. Luokkaan kannattaa lainata tietokirjoja aiheeseen liittyen. Näistä vinkkejä mm täällä:

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/verkkokurssit-ja-materiaalit/materiaalit-mallit-ja-tyokalut/>

Antoisia kehotunnekasvatuksen hetkiä!

## Sisältö:

- 1) Mahtava keho ja miten se toimii
- 2) Monenlaiset kehot ja kehotunne
- 3) Kehoni rajat
- 4) Kolmen kohdan sääntö

### 1. Mahtava keho ja miten se toimii

**Tavoite:** Tutustua omaan hienoon kehoon. Sanat kehonosille sekä tietoa miten keho toimii.

**Välineet:** Musiikintoistoon laite, A3-kokoisia tulostettuja kehokuvia jokaiselle pienryhmälle (liite), kyniä

#### Linkit:

Jumppalaulu (pää-olkapää-peppu) mm täältä:

<https://www.youtube.com/watch?v=19ZdvA1fvXM>

Englanniksi jumppalaulu: <https://www.youtube.com/watch?v=RuqvGiZi0gg>

**Oppiaineet:** ympäristöoppi, suomen kieli, musiikki, englanti

**Kerro** lapsille esimerkiksi näin: Meillä kaikilla on erilaiset ja upeat kehot! Kehomme kasvavat ja muuttuvat sitä mukaa, kun meille tulee vuosia lisää. Kehomme oppivat tekemään hienoja asioita, eri kehot vähän eri asioita. Kehoa pitää hoitaa ja kohdella arvostavasti, silloin keho voi hyvin.

**Lauletaan ja leikitään** Jumppalaulu. Opetellaan sama myös englanniksi.

**Keskustellaan yhdessä:** Mitä varten kehonosat ovat? Mitkä ovat niiden tehtävät?

Opettaja voi mallittaa puheessaan, miten ottaa puheeksi kaikki kehon osat. Puhu myös mahdollisesti hankaliltakin tuntuvista mutta hyvin tärkeistä kehonosista, kuten pippeli, pimppi ja peppu. Vaikka hihittelyä tulisi, se kannattaa ottaa hyvällä vastaan. Esim. "Tämä voi tuntua tosi hauskalta, kun opettaja puhuu pimpistä ja pippelistä. Eikö olekin hienoa, että



jokaisella meillä on niin mahtavat kehonosat. Nyt pääsemme oppimaan lisää, mitä kaikkea kehossa on.”

**Kirjoitetaan pienryhmissä (3-5 oppilasta):** Jokaiselle pienryhmälle annetaan kuva kehosta. Oppilaat saavat kirjoittaa niihin niin paljon kehonosia kuin tietävät. Opettaja käy kiertämässä ryhmissä ja ihastelee löydöksiä. Tällaisia löytöjä saattaa tulla: “Vau, te olette löytäneet sinne pippelin. Hienoa!” “Kyllä kuva voi olla tytöstä tai pojasta, miten haluatte.” “Saa toki piirtää, mitä sieltä puuttuu.” “Te olettekin osanneet laittaa nännit oikeaan kohtaan, hienoa!”

**Lopuksi** kerätään kuvat luokan seinälle. Ihastellaan yhdessä, miten hienosti erilaisia kehonosia on löytynyt. Opettaja kokoaa tunnin teemat ja kertoo uudestaan, miten kaikki kehot ovat upeita ja tärkeitä.

**Läksy:** Opeta kotona jumppalaulu jollekin perheenjäsenelle tai pehmolelulle. Halutessaan voi keksiä eri kehonosat laulun sanoihin.

## 2. Monenlaiset kehot ja kehotunne

**Tavoite:** Tieto että kehoja on monenlaisia ja kaikki ovat yhtä arvokkaita. Oppia kuuntelemaan kehotunnetta.

**Välineet:** Leikkivarjo, liukuvia kankaita/kynnysmattoja, jumppamattoja, tennis-/hierontapalloja

**Oppiaineet:** Ympäristöoppi, liikunta

**Paikka:** Liikuntasali

**Lämmittely:** Leikitään leikkiä “Hyvä idea”. Leikin aluksi oppilaat nousevat seisomaan ja ovat sokin sokin salissa. Kuka tahansa saa huutaa kysymyksen, jossa on ehdotus siitä, miten liikutaan. Esimerkiksi: Juostaanko kuin leijonat? Tehdäänkö tuplavoltti? Kieritäänkö kuin nakit? Liikutaanko kuin munamies?

Kun joku on huutanut ehdotuksen, muut vastaavat aina “Hyvä idea!” Kaikki lähtevät tekemään liikettä omalla tyylillään, kunnes joku huutaa jotain muuta. Leikin tarkoitus on, että kaikkien ideat tulevat hyväksytyiksi ja oppilaat pääsevät näyttämään upeita temppujaan.

**Kerrataan** edellisen kerran aiheita ja opetellaan mahdollisia erilaisia versioita jumppalaulusta.



**Kerro** lapsille esimerkiksi näin: Kaikenlaiset kehot ovat yhtä hyviä. Ne osaavat liikkua ja tehdä monia asioita. Jokainen liikkuu omalla tavallaan. On hyvä, että on monenlaisia kehoja. Miltä kehossa tuntuu? Eri ihmisille eri asiat tuntuvat hyviltä tai ikäviltä. Oma kehotunnetta pitää kuunnella ja uskoa. Kaikista kehotunteista voi kertoa toisille ihmisille. Tänään opetellaan kuuntelemaan omaa kehotunnetta ja pidetään hyvää huolta omasta kehosta liikkumalla. Opetellaan toimimaan yhdessä ja kannustamaan muita.

**Temppunäytös:** Otetaan leikkivarjo ja harjoitellaan sen nostamista yhdessä ylös ja alas. Opettaja antaa tahdin. Lasketaan kolmeen ja jokaisella numeron ensimmäisellä tavulla varjo nousee ylös. Kolmannella ylösnostolla varjo vedetäänkin oman pään yli, laitetaan kangas maahan ja istutaan sen päälle. Leikkivarjosta muodostuu sirkusteltoa, jonka sisällä kaikki istuvat. Opettaja ohjeistaa värikoodeilla esim. "Punaiset saavat tulla tekemään kyykkyhyppyjä." "Siniset saavat tulla esittämään matoja." jne. Jokaisen esityksen jälkeen muut antavat aplodit rummuttamalla jaloilla maahan. Jokainen saa tehdä tempun omalla tyylillään, omaa kehotunnettaan kuunnellen.

**Kehotunnepalaute:** Lasketaan leikkivarjo avonaisena maahan. Kuulostellaan, miltä äskeinen harjoitus tuntui. Opettaja ohjeistaa ottamaan kiinni sen värisestä reunasta, miltä äskeinen harjoitus tuntui kehossa. Ei haittaa, jos ei ole kahvakohdasta kiinni. Jos on monta vaihtoehtoa, valitsee niistä yhden.

- Sininen – tuntui rauhoittavalta
- Vihreä – tuntui hauskalta
- Keltainen – tuntui jännittävältä
- Punainen – tuntui raskaalta/vaikealta

Lopuksi heilutellaan yhdessä nopeasti varjoa.

**Karuselli:** Ensiksi harjoitellaan varjon kanssa pyörimistä rauhalliseen tahtiin. Kaikki ottavat kahvasta kiinni oikealla kädellä ja alkavat juosta opettajan merkistä myötöpäivään. Opettajan merkistä hidastetaan, pysähdytään ja vaihdetaan suuntaa. Varotaan, ettei vauhti kiihdy liikaa.

Tarkoituksena on myös kuunnella kehotunnetta. Siksi karuselliin tulee kaksi vaihtoehtoa. Oppilaat voivat valita vauhdikkaamman ja rauhallisemman version välillä.

a) Vauhdikkaammassa muutama oppilaista asettuu selälleen makaamaan varjon päälle. Käsillä voi kannatella päätä vähän ylempänä. Muut oppilaat pyörittävät karusellia melko nopealla juoksulla.

b) Rauhallisemmassa keskellä olijat menevät makaamaan varjon päälle. Ympärillä olijat heiluttelevat varjolla "aaltoja".

**Kehotunnepalaute:** Tehdään Karuselli-harjoituksesta kehotunnepalaute.

**Pallohieronta:** Oppilaat ottavat parin kanssa jumppamaton. Kysytään lupa saako antaa pallohieronnan ja sen jälkeen rauhallisin liikkein liikutellaan palloa toisen vartalon päällä. Sovitaan, ettei pepun eikä sukuelinten päältä hierota. Vaihdetaan vuoroa. Myös mustekalahieronta toimii eli kämmenillä painellaan rauhallisesti ympäri kehoa.



**Lopuksi:** Opettaja kokoaa tunnin ja kertoo vielä kerraten tunnin alussa kerrotut asiat. Ohjeistetaan läksy. Opettaja koskettaa oppilaita yksitellen ja poistuvat hiljaisesti hiipien salista. Matkalla annetaan viimeinen kehotunnepalaute koskettamalla sitä väriä varjossa, millainen kehotunne pallohieronnasta jäi.

**Läksy:** Tee kotona pallohieronta/mustekalahieronta jollekin perheen jäsenelle. Kysy lupaa saako tehdä ja lopuksi kysy miltä tuntui? Voitte vaihtaa rooleja. Harjoituksen voi tehdä myös pehmolelulle.

### 3. Kehoni rajat

**Tavoite:** Oppia tuntemaan ja puhumaan siitä, minkälaisista kosketuksista itse pitää, sekä mitkä ovat kosketuksen säännöt ja uimapukusääntö.

**Välineet:** A3-kokoisia tulostettuja vartalonkuvia jokaiselle pienryhmälle (liite), A4-kokoisia vartalokuvia läksyksi (liite), kahdenvärisiä pieniä tarralappuja (esim. post-it lappuja ja niistä leikkaa liimakohdasta pieniä n. 1cmx1cm lappuja), Turvataito –juliste.

**Linkit:** Uimapukusääntö <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>

Turvataito juliste (selkokieli) [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3\\_turvataitojuliste\\_selkosuomi\\_2020.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3_turvataitojuliste_selkosuomi_2020.pdf)

**Oppiaineet:** ympäristöoppi

**Opettajalle ennen tuntia:** Keskustellaan yhdessä mitä tunnin aiheesta tulee lapsille mieleen. Oppilailta tulee helposti paljonkin omakohtaisia kommentteja. Niille varataan aikaa ja



tarvittaessa niistä voidaan keskustella myös myöhemmin lisää. Muistetaan arvostava ja kiinnostunut asenne. Opettajalla on hyvä olla tuntosarvet herkkinä ja tarkkailla keskustelujen sävyjä ja niistä herääviä ajatuksia. Jotkut asiat voi olla hyvinkin henkilökohtaisia, jolloin on hyvä rajata ne lempeästi pois yleisestä juttelusta ja varata kahdenkeskistä keskusteluaikaa, tai siirtää pikaisesti keskustelu yleiselle tasolle. Lapselle voi sanoa esimerkiksi näin: “Hienoa kun otit asian esille. Sopiiko sinulle, että juttelemme tästä yhdessä tunnin jälkeen?” Jos esiin nousee vaikeita aiheita, joihin et keksi heti, miten vastata, voit todeta esim. “Hienoa kun otit asian esille! Otan asiasta selvää ja palaan siihen pian.” Muista myös aina palata asiaan, kuten on sovittu.

**Virittäytyminen:** Kerro lapsille esimerkiksi näin: Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia ja hyviä sellaisenaan. Jokainen keho on omanlainen ja todella hyvä ja toimiva, ihan sellaisena kuin se nyt on. Omaa kehoaan on mahdotonta muuttaa toisenlaiseksi! Kohdellaan omia ja toisten kehoja hellästi ja hyvin. Ihmiset pitävät erilaisesta kosketuksesta. Joitain voi häiritä kutittava lappu vaatteiden sisällä, toinen inhoaa kovia rutistuksia ja kolmas rakastaa suukkoja tai silityksiä. Saat kertoa kavereille ja aikuisille, miltä kosketus sinusta tuntuu ja mistä sinä pidät tai mitä et halua. Jos kosketus tuntuu kurjalle, sano siitä heti, niin toinen tietää sen. Ja silloin pitää uskoa sitä. Mikään kosketus ei saa jättää kurjaa oloa eikä se saa olla salaisuus.

**Lapputehtävä pienryhmissä:** Jokaiselle ryhmälle jaetaan yksi tulostettu vartalon kuva, samanlainen kuin ensimmäisellä oppitunnilla sekä kahden värisiä lappuja. Opettaja ohjeistaa laittamaan toisen värisiä lappuja ensiksi sellaisiin paikkoihin, missä omasta mielestä kosketus tuntuu hyvälle ja on sallittu. Sen jälkeen toisen värisiä lappuja niihin paikkoihin, mihin ei halua muiden koskettavan. Opettaja kiertää luokassa ja keskustelee oppilaiden kanssa kuvista.

Tehtävän jälkeen paperit kerätään taululle ja tarkastellaan yhdessä niitä. Mitkä kohdat näyttävät hyvän ja ei-toivotun kosketuksen paikoilta.

**Uimapukusääntö:** Kysellään lapsilta ja kerrotaan: Miten omaa kehoa voi suojella? Miksi kehoa opetellaan suojaamaan? Voidaan katsoa myös Pikku Kakkosen video aiheesta pohjustukseksi.

Tutustutaan Väestöliiton Turvataito -esitteestä uimapukusääntöön ja kosketuksen sääntöön.



**Miltä tuntuu –harjoitus:** Oppilaat näyttävät peukulla, miltä opettajan kertomat esimerkit tuntuvat itsestä. Jokaisen oma mielipide on oikea ja hyvä, eikä sen tarvitse olla sama kuin kaverilla. Tarvittaessa harjoituksen voi tehdä silmät kiinni, jos oppilaat matkivat selkeästi toisten vastauksia, pohtimatta omaa näkökulmaa.

Miltä tuntuu, jos

- mummo halaa sinua syntymäpäivänäsi
- hipassa sinua läppäistään kovasti
- kaverisi lemmikkikoira nuolaisee kättäsi – entä suutasi
- kaveri roikkuu painavana kaulassasi
- sinua nipistetään
- lemmikkikissasi raapaisee sinua
- hiuksiasi kammataan
- opettaja silittää sinua päästä
- sinua tönäistään
- kaveri tulee antamaan sinulle suukon kysymättä lupaa
- terveydenhoitaja tutkii sinua ja pyytää riisumaan paidan
- sinua kutitetaan jaloista
- pieni vauva taputtaa sinua kovaa

**Lopuksi** kerrataan uimapuku- ja kosketuksen säännöt

**Läksy:** Väritä vartalokuvaan ne paikat, joihin sinua saa koskettaa vihreällä ja punaisella ne paikat, joihin muut eivät saa koskea ilman sinun lupaasi.

#### 4. Kolmen kohdan sääntö

**Tavoite:** Kolmen kohdan sääntö, oman kehon arvostus

**Välineet:** Turvataito–julistte, rauhallista musiikkia

**Linkit:** Turvataito juliste (selkokieli) [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3\\_turvataitojulistte\\_selkosuomi\\_2020.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/987d8053-a3_turvataitojulistte_selkosuomi_2020.pdf)

**Oppiaineet:** ympäristöoppi

**Opettajalle ennen tuntia:** Tunnilla on aiheita, jotka voivat tuntua joistain lapsista hämmentäviltä ja ehkä jopa pelottavilta. Opettajan rauhallinen asenne viestii lapsille siitä, ettei tätä asiaa tarvitse pelätä. Kannattaa myös rajata pois yhteisestä keskustelusta, jos joku lapsi

haluaa kertoa erityisen pelottavia kokemuksia muille, ja keskustella lapsen kanssa kahden. Keskitytään taitojen harjoitteluun ja vältetään tarkoin pelottamasta ketään. Opetellaan yhdessä selkeä toimintamalli, miten toimia, jos joutuu kohtaamaan jotain ikävää tai ikävältä tuntuva. Tieto ja harjoittelu tuovat lapsille varmuutta ja turvan tunnetta, kun he tietävät miten toimia.

**Kerrataan** edellisellä kerralla opitut uimapukusääntö ja kosketuksen sääntö. Käytetään apuna Turvataito–julistetta. Opettaja voi katsoa edellisen kerran läksyt ja keskustellaan niistä turvallisessa hyvässä hengessä.

Opettaja voi vielä kerrata edellisen kerran opit: Ikiomiin, eli uimapuvun alla oleviin yksityisiin paikkoihin ei kukaan saa koskettaa ilman hyvää syytä ja lapsen lupaa. Mikään kosketus ei saa jättää kurjaa oloa eikä se saa olla salaisuus.

**Kolmen kohdan sääntö:** Tutkitaan Turvataito–julisteesta Kolmen kohdan sääntöä.

Jos jokin tilanne tuntuu pelottavalta tai joku aikuinen tai lapsi koskettaa kurjasti, täytyy lapsen heti sanoa kovalla äänellä EI, lähteä saman tien pois tilanteesta. Tämän jälkeen tulee välittömästi kertoa tapauksesta jollekin aikuiselle, johon lapsi luottaa.

LYHYESTI:

1. Sano EI.
2. Lähte pois.
3. Kerro turvalliselle aikuiselle.

**EI-harjoitus:** Tämä harjoitus kannattaa tehdä ulkona tai sitten varoittaa naapuriluokkia äänestä. Lapset toimivat pienryhmissä. Ryhmät kannattaa jakaa niin, että kaverit ovat keskenään samassa ryhmässä. Silloin hiljaisemmatkin uskaltavat helpommin tulla harjoitukseen mukaan ja toisaalta opetellaan sanomaan myös kavereille tarvittaessa EI.

Vuorollaan yksi lapsi seisoo ringin keskellä. Jos lapsi ei uskalla olla yksin, voi hän valita kaverin tai opettajan tueksi vierelle. Muut ympärillä olevat lapset sekä opettaja ehdottavat erilaisia asioita esim. karataan luokasta, mene huutamaan käytävälle, ei tehdä tänään läksyjä, hypi pöydällä, näytä kieltä, anna puhelimesi. Keskellä oleva lapsi kääntyy ehdottajaan päin ja sanoo tiukasti EI. Hän voi myös nostaa käden eteen kämmen edessä, ei:n merkiksi. Tätä toistetaan hetken aikaa ja opettajan merkistä vaihdetaan keskellä olijaa. Lopuksi keskustellaan tunnelmista, oliko vaikea sanoa EI? Opettaja voi vaihtoehtoisesti tehdä kysymyksiä kaikille ja jokainen vastaa peukkua näyttämällä näkemyksensä.



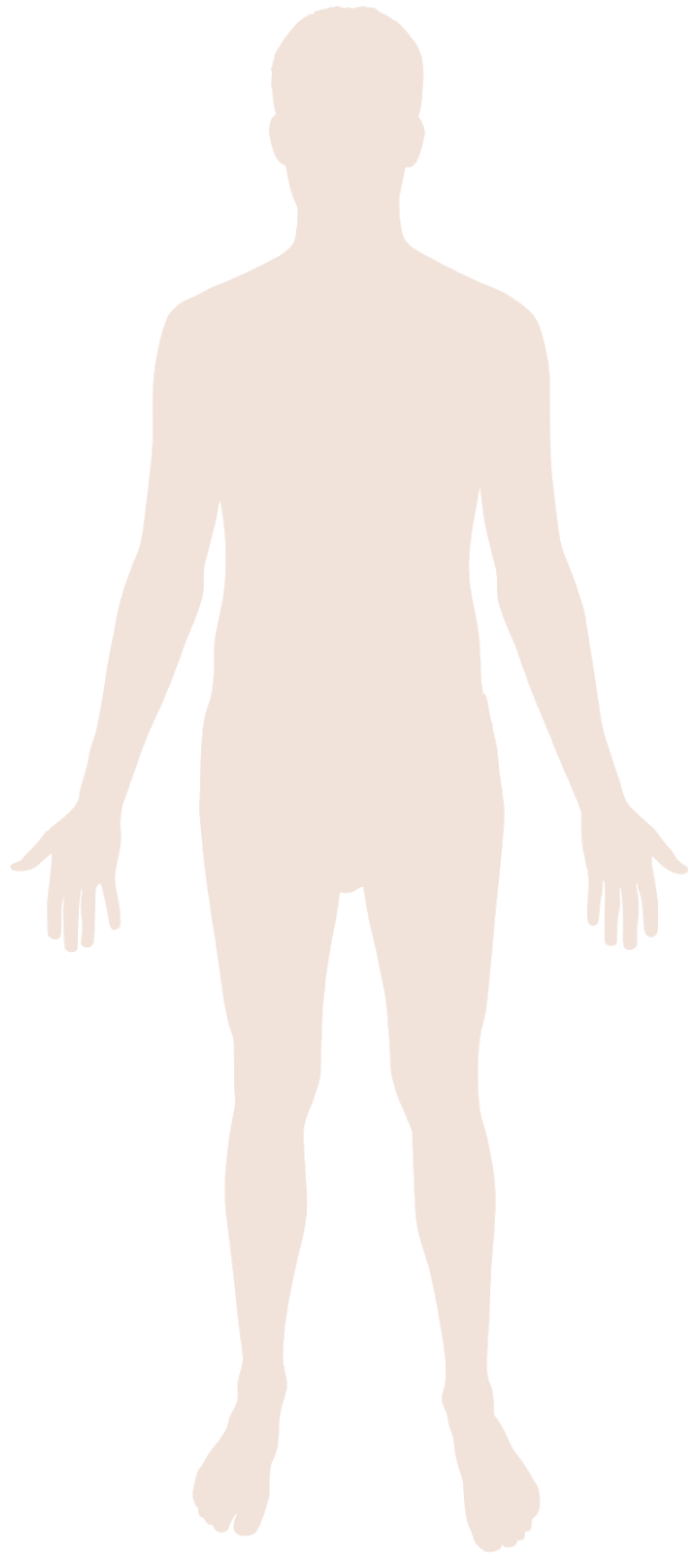


**Mielikuvaharjoitus:** (mukaelma Minun rajani –harjoituksesta kirjasta Tunne- ja turvataitoja lapsille, THL 2019) Tehdään lopuksi mielikuvaharjoitus Ihana minä. Laitetaan taustalle rauhallista musiikkia. Lapset voivat istua tuolilla tai maata lattialla. Silmät voi pitää kiinni halutessaan. Opettaja lukee hitaasti, rauhallisella äänellä:

“Mieti, missä sinun rajasi kulkevat. Mistä alat ja mihin loput? Kuvittele, että sinulla on kädessäsi maalipensseli, jolla maalaat omat rajasi. Sinun ei tarvitse liikkua, voit vaan ajatella. Voit aloittaa maalaamisen, vaikka päälakesta ja maalata rajasi ensin toiselta sivulta. Maalaa päälaki, korvat, poski, kaula, olkapää, kädet, vyötärö, lantio, jalat ulkosivuilta aina polviin ja varpasiin saakka, myös jalkojen sisäpinnat. Sitten voit maalata toisen sivustan päästä varpasiin saakka samalla tavalla: päälaki, korvat, poski, kaula, olkapää, kädet, vyötärö, lantio, jalat ulkosivuilta aina polviin ja varpasiin saakka. Lopuksi voit maalata selkäpuolesi aloittaen päälakesta takaraivoon, niskaan, yläselkään, alaselkään, pakaroihin, jalkoihin, polvitaiteisiin ja aina kantapäähän saakka. Nyt olet mielikuvissasi piirtänyt omat rajasi. Siinä ovat sinun rajasi. Näiden rajojen sisäpuolella sinä päätät ja hallitset. Sinun kehosi on hyvä ja tärkeä juuri sellaisena kuin se on. Sillä voi tehdä monenlaisia asioita. Voit rauhallisesti siirtää ensin toisen käden kehosi ympärille ja sitten toisen. Anna lämmin halaus maailman tärkeimmälle henkilölle, eli sinulle.

Nyt voit vähitellen avata silmäsi ja tulla tähän hetkeen. Kiitos!”





## Tuntisuunnitelmat:

Tuulia Malinen, luokanopettaja ja Väestöliiton kehotunnekasvattaja

## Lähteet:

Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen <file:///home/chronos/u-26242c71f2343e1edf75a8fdb03da71c62b4e37c/MyFiles/Downloads/STEA%20harjoitukset%20valmis.pdf>

Kehotunnekasvatus verkkomateriaalit [www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus](http://www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus)

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Tästä mukailtu Ihana minä -mielikuvaharjoitus s.175)

Turvataidot ja lapsen keho –juliste <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/verkkokurssit-ja-materiaalit/materiaalit-mallit-ja-tyokalut/>

Tutkimusmatka omaan kehoon -opas [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/cefdfb08-vl\\_tietovihko\\_verkko\\_pieni31012019.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/cefdfb08-vl_tietovihko_verkko_pieni31012019.pdf)

Uimapukusääntö ja kehonosien nimeäminen <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>