

PROSESSIMENETELMÄT – YHTEISTYÖ: 05. LIIKU



05. LIIKU

Istuminen pöydän ääressä tietokonetta tuijottaen, samaa aihetta uudelleen ja uudelleen tutkien, lisätietoa etsien ja argumentteja rakentaen, on puuduttavaa. Välillä asioita pitää tehdä eri tavalla: Nousta tuolilta ja pöydän äärestä ja ottaa koko keho mukaan työskentelyyn! Ryhmä voi lähteä kävelylle, tehdä lyhyen mutta ripeän juoksulenkin tai mennä katsomaan lintuja läheiseen puistoon. Voitte myös tehdä venytyksiä musiikin tahdissa tai tanssia yhdessä; liikkukaa ja vapauttakaa ajatuksenne, niin saatte uutta energiaa!

Tarvittavat materiaalit: tilaa ulkona tai sisällä, esimerkiksi luokahuoneessa, koulun käytävällä tai voimistelusalissa.

Tarvittava aika: 10–30 minuuttia.

Miten toimitaan?

- 1)** Päätäkää, miten paljon aikaa haluatte käyttää, haluatteko kävellä hitaasti ja pohtia asioita itseksenne vai keskustella ja kävellä, hypellä, juosta vai tanssia?
- 2)** Keskittykää sovittuun työtapaan ja aiheeseen ja etsikää sopiva tasapaino hauskanpidon ja tuloksellisen toiminnan välille.
- 3)** Kun kaikki ovat valmiita, kokoontukaa vaihtamaan ajatuksianne koko ryhmän kesken.
- 4)** On tärkeää pitää taukoja riittävän usein ja aktivoida myös kehoa säännöllisesti!

PROSESSIMENETELMÄT – YHTEISTYÖ:
05. LIIKU



FUTE

05. LIIKU

Istuminen pöydän ääressä tietokonetta tuijottaen, samaa aihetta uudelleen ja uudelleen tutkien, lisätietoa etsien ja argumentteja rakentaen, on puuduttavaa. Välillä asioita pitää tehdä eri tavalla: Nousta tuolilta ja pöydän äärestä ja ottaa koko keho mukaan työskentelyyn! Ryhmä voi lähteä kävelylle, tehdä lyhyen mutta ripeän juoksulenkin tai mennä katsomaan lintuja läheiseen puistoon. Voitte myös tehdä venytyksiä musiikin tahdissa tai tanssia yhdessä; liikkukaa ja vapauttakaa ajatuksenne, niin saatte uutta energiaa!

Tarvittavat materiaalit: tilaa ulkona tai sisällä, esimerkiksi luokahuoneessa, koulun käytävällä tai voimistelusalissa.

Tarvittava aika: 10–30 minuuttia.

Miten toimitaan?

- 1)** Päättäkää, miten paljon aikaa haluatte käyttää, haluatteko kävellä hitaasti ja pohtia asioita itsekseenne vai keskustella ja kävellä, hypellä, juosta vai tanssia?
- 2)** Keskittykää sovittuun työtapaan ja aiheeseen ja etsikää sopiva tasapaino hauskanpidon ja tuloksellisen toiminnan välille.
- 3)** Kun kaikki ovat valmiita, kokoontukaa vaihtamaan ajatuksianne koko ryhmän kesken.
- 4)** On tärkeää pitää taukoja riittävän usein ja aktivoida myös kehoa säännöllisesti!

FUTE