

Taito- ja taideaineet

Oppimaan oppiminen ja opiskelustrategiat

Tehtävä

Suunnittele oppimiseen liittyvä stressinhallintakurssi oppilaille/opiskelijoille.

Kokosimme ideoita, miten voimme helpottaa stressinhallintaa omien oppiaineidemme puitteissa

- Ohjeiden selkeyttäminen - älä oleta, että opiskelija ymmärtää mitä sanot
- Ajankäytön ohjeistaminen ja kontrollointi
- Rentoutusharjoitukset
- Taiteiden terapeuttiset vaikutukset itsessään ja niistä puhuminen opiskelijoiden kanssa
- Liikunnan terveysvaikutukset ja liikunnan osuus omassa ajankäytössä
- Tilan antaminen luovuudelle
- Valinnanvapauden antaminen joissakin tehtävissä
- Liikuttajat - taukojumppaa pitkien tuntien väleihin
- Eron pääseminen virheen pelosta, negatiivisesta kehonkuvasta jne. Näiden asioiden sanoittaminen
- Sopivien tavoitteiden asettaminen kurssin tehtäviin