

Oppimisvalmennustunnit

Oppimisen tilan osa-alue: **Vireystila**



Tänään keskustelemme vireystilasta ja sen vaikutuksesta oppimiseen, hyvinvointiin ja toisten kanssa toimimiseen.

Mitä tarkoittaa vireystila? (Vireystila tarkoittaa ihmisen vireyttä. Sillä kuvataan sitä kuinka väsynyt tai virkeä ihminen on. Vireystilan muutokset näkyvät myös autonomisen hermoston toiminnassa, esimerkiksi hengityselinten tai sydämen toiminnan muutoksina.)

Mistä oman vireystilan voi arvioida? Tuntuuko se esimerkiksi silmäluomissa, lihaksissa, kasvoilla, tunteina?

Millainen vireystilasi on tällä hetkellä?

Mitkä asiat vaikuttavat vireystilan nousuun? Mitkä vireystilan laskuun?

Miten vireystila vaihtelee vuorokauden aikana?

Miten vireystilaa voi säädellä nopeasti?

Miten vireystila vaikuttaa oppimiseen?

Millainen on sopiva tai paras vireystila oppimiseen? Millainen vireystila haittaa oppimista?

Vaikuttaako vireystila toisten kanssa toimimiseen? Miten?

Vaikuttaako vuodenajat vireystilaan?

Miksi oma vireystila on tärkeä tiedostaa?

Miksi omaa vireystilaa olisi hyvä oppia säätelmään?

+ Seuratkaa vireystilaa lomakkeiden avulla. Keskustelkaa siitä aamuisin ja iltapäivisin. Toteuttakaa ryhmissä harjoituksia säädelläksenne vireystilaa. Pitäkää taukojumppia, nukkumistaukoja, tietoisuustaitoharjoituksia.

(c) Luonnollinen Koulu