



Wellou-esittely opettajille

Tämä dokumentti on ladattavissa osoitteesta:
http://wellou.fi/info/wellou_esittely.pdf

Haasteet / Miksi Wellou on kehitetty?

- ❖ Lasten nopeasti yleistyvä lihavuus on yksi merkittävimmistä suomalaisten lasten terveyttä uhkaavista tekijöistä. Kouluikäisistä tytöistä jo 15 % ja pojista jopa 20 % on ylipainoisia
- ❖ Huonot ravintotottumukset voivat aiheuttaa myös alipainoa, ravintoaineiden puutoksia jne.
- ❖ Lasten ajankäytöstä kilpailevat nykyään monet aktiviteetit, kuten televisio ja videopelit. Ulkoilu-aika vähenee, kun muu ajankäyttö kasvaa.
- ❖ Tietoa on saatavana, mutta se on hajallaan
- ❖ Lapsuusiässä omaksuttuja huonoja tottumuksia on vaikea muuttaa enää myöhemmin!

Wellou-palvelu

- ❖ Wellou edistää hyvinvoinnin tuntemusta ja terveyttä yhdistämällä tietokonevälittävät interaktiiviset opetustavat ja perinteiset opetusmateriaalit tavalla, joka tekee oppimisesta miellyttävän ja mieleenpainuvan kokemuksen.
- ❖ Palvelussa oleva materiaali pohjautuu tutkittuun ja käytännössä hyväksi todettuun ja ajantasaiseen tietoon.
- ❖ Palvelu on suomalaisen Beneway Oy:n yhdessä korkeakoulujen asiantuntijoiden kanssa kehittämä.
- ❖ Sisällöllinen rakenne perustuu opetussuunnitelmiin ja EU-suosituksiin.
- ❖ Wellou soveltuu esim. ympäristö- ja luonnontiedon, kuvaamataidon ja äidinkielen opetuksen yhteydessä käytettäväksi

❖ Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelma 2004:

” Terveystietoa opetetaan vuosiluokilla 1–4 osana ympäristö- ja luonnontieto- oppiaineryhmää, vuosiluokilla 5–6 osana biologia/maantietoa ja fysiikka/kemiaa ja itsenäisenä oppiaineena vuosiluokilla 7–9. Terveystiedon opetus tulee suunnitella siten, että oppilaalle muodostuu kokonaisvaltainen kuva terveystiedosta koko perusopetuksen aikana. Terveystiedon sekä biologian, maantiedon, fysiikan, kemian, kotitalouden, liikunnan ja yhteiskuntaopin opetusta tulee suunnitella yhteistyössä. Opetuksen suunnittelussa tehdään yhteistyötä myös oppilashuollon henkilöstön kanssa.”

Welloun kohderyhmät



❖ Opettajat

- ensivaiheessa alakoulut

❖ Oppilaat / Lapset

❖ Lasten vanhemmat / isovanhemmat



Wellou-menetelmä

❖ Palvelun opetusmetodi koostuu useista erilaisista viestintä- ja opetuskeinoista

- Erilaiset uuden teknologian mahdollistamat interaktiiviset keinot kuten opetukselliset pelit, -videot ja -sarjakuvat sekä ääni (mahdollisuus kuunnella sisältöjä)
- Perinteiset keinot kuten teksti, kuvat ja piirroksiset
- Yhtenäistävänä tekijänä Wellou-hahmot / Wellou-maailma



Mitä Wellou tarjoaa oppilaalle?

- ❖ miellyttävän, viihteellisen ja tehokkaan tavan oppia
- ❖ vaihtelua perinteiseen opetukseen
- ❖ helppokäyttöisen käyttöliittymän
- ❖ sisältöä jossa lapsen ikä on huomioitu
- ❖ sisältöä joka on eheä kokonaisuus
- ❖ kotitehtävien ja vanhempien Wellou-palvelun kautta lapsen vanhemmat oppivat yhdessä lapsen kanssa
- ❖ lapsen tietokoneen käyttötaito paranee



Wellou-
oppilaat:

wellou.fi
KÄSI JA KOKKI WELLOUSTA

- RUOKA & ravitsemus 8-9 vuotiaat
- RUOKA & ravitsemus 10-12 vuotiaat
- Leikittävät leikit ja sanat 12-13 vuotiaat
- WELLON KALENTERI
- WELLON Opettajat

ETÄSIVU & OHJEET

- MINÄ JA RUOKA
- MIKSI MINÄ SYÖN?
- AISTIN JA MAISTAN
- MITEN RUOKA KILKEET
- TERVE SILI
- HYGIENIA JA RUOKAN PUHTAUS
- MITÄ RUOKA TUULEE
- TERVEELLINEN RUOKA
- WELLONPYRAMIDI
- MITEN MINÄ SYÖN?
- LAUTASMAALI
- RUOKAILUTAVAT
- KUN ON JUHLAT
- ERITYISRUOKAVALIOT
- MILLOIN MINÄ SYÖN?
- WELLONKELLO
- AAMUPALA
- LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN
- VÄLIPALAT
- ILTAPALA
- SANASTO

EDellinen sivu 2 / 3 SEURAAVA sivu

PERHE ON VIETTÄMÄSSÄ ILTARUOKAILUAAN KOTONA. NÄYTTÄÄ SILTÄ, ETTÄ NÄLKÄ ON PÄÄSSYT AINAKIN TOISILLA YLTYMÄÄN KOVAKSI.

SEURAAVA

KOLLE! PÄÄTÄ TÄSTÄ SIIVOSTA EN!

wellou.fi
pöytäkirjologia
100



Mitä Wellou tarjoaa opettajille?

- ❖ digitaalinen opetusmateriaali ruoasta ja ravitsemuksesta (luokat 0-3 sekä 4-6)
- ❖ digitaalinen opetusmateriaali liikunnasta, levosta ja unesta (luokat 0-6)
- ❖ oppilaiden terveellistä liikkumista lisäävä WoimaVuosi-kokonaisuus
- ❖ kattavat tietopakettit, valmiit tuntisuunnitelmat, kotitehtävämallit, mallivastaukset, powerpoint-esityksiä
- ❖ mahdollisuus keskustella muiden opettajien ja ravitsemuksen asiantuntijan kanssa keskustelualueella
- ❖ työkaluja kuten laskureita ja kyselyitä
- ❖ mahdollisuus opettaa palvelun käsittelemät aihealueet laadukkaasti ja oppilaita miellyttävällä tavalla, opettajan tuntivalmisteluajan jäädessä pieneksi

Opettajan palvelun käyttö (1/3)

- ❖ Palvelun osoite on: <http://www.wellou.fi>
- ❖ Siirry opettajien palveluun klikkaamalla 'opettajat'-linkkiä.

Palvelun etusivu:



Näkymiä opettajan palvelusta:

ETUSIVU | SISÄLLÖT | TYÖKALUT | KESKUSTELU | WELLOU-TUOTTEET | YHTEYSTIEDOT

Opettajat

Tero Ulvinen
Beneway Oy
Kirjautu ulos | Tietosi

Ruoka & ravitseminen 6-9 v.

Johdanto

- Johdanto
- Käyttöönotto

Minä ja ruoka

- Miksi minä syön?
- Aistin ja maistan
- Miten ruoka kulkee?
- Terve suu
- Puhtaus ja hygienia

Mistä ruoka tulee?

- Mistä ruoka tulee?

Mitä on terveellinen ruoka?

- Voimapyramidi

Miten minä syön?

- Lautasmalli
- Ruokailutavat
- Kun on juhlat
- Erityisruokavaliot

Milloin minä syön?

- Voimakello
- Aamupala
- Lounas ja päivällinen
- Välipalat
- Iltapala

Ruoka & ravitseminen 10-12 v.

Liikunta & lepo & uni 6-12 v.

Miksi liikun?

- Liikun luonnostaan
- Iloitsen ja nautin
- Kasvan ja kehityn

Miten liikun?

Liikunko riittävästi?

Lepäätkö riittävästi?

Voima-uusi

Wellou.fi uutisia

6.8.2007
Wellou mukana laajassa tutkimuksessa

LUE LISÄÄ

Voimapyramidi

Tavoite

- Oppilas oppii ruoka-aineryhmät ja osaa luokitella niihin sopivat ruoka-aineet ja elintarvikkeet
- Oppilas tietää ruoka-aineryhmien keskinäisen suhteen ruokavaliossa
- Oppilas tunnistaa kasville ja terveydelle tärkeitä ruoka-aineet
- Oppilas tutustuu Sydänmerkkiin
- Oppilas tunnistaa terveyllisen ja epäterveyllisen ruoan

Taustatietoa

Sydänmerkki

Sairauksien suurimpia vaaratekijöitä ovat kovan rasvan ja suolan liiallinen saanti. Sydänmerkki kertoo, että tuote on rasvan ja suolan osalta parempi valinta. Se ei kuitenkaan tarkoita, että tuote olisi kaikin puolin terveellinen tai että sitä voisi syödä rajattomasti. Sydänmerkki helpottaa ruokavalion muokkaamista terveellisemmäksi nimenomaan rasvan ja suolan osalta.

Virittäytyminen aiheeseen

- Rakennetaan Voimapyramidi luokkaan. Pyramidi voidaan rakentaa esim. kenkälaatikoista. Väritetään ja liimataan ruokaryhmien kuvat laatikoiden etuseiniin.
- Voidaan myös leipoa taikataikinasta tuotteita viljatuotteisiin, kasviksiin jne.

Wellou - menetelmät lasten palvelussa

Tavoite

- Menetelmän tavoitteena on opettaa lapselle eri ruokaryhmiä ja niihin kuuluvia ruoka-aineita.
- Lisäksi lapsi oppii ymmärtämään mitä eri ruoka-aineita tulisi syödä päivittäin ja kuinka paljon.

Voimapyramidi -animaatio

- Voimapyramidi opettaa lapselle ruokaryhmien luokittelua ja niiden suhteita päivittäisessä terveellisessä ruokavaliossa. Kaikki ruokaryhmät käydään yksitellen läpi, nousten alhaalta ylöspäin pyramidin huipulle. Ruokaryhmät käsitellään melko lyhyesti, lapselle kerrotaan mitä, kuinka paljon ja miksi kunkin ruokaryhmän aineita tulisi syödä.
- Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion tärkeyttä korostetaan animaatioissa lapselle Wellou-hahmolla, joka saa animaation lopussa, eli pyramidin huipulla SuperWoimat. Ennen sitä hahmo on käynyt läpi kaikki ruokaryhmät ja kertonut tärkeitä tietoiskut kustakin aiheesta kivuten tikapuita pitkin pyramidin tasolta toiselle.

Kasvikset -sanaristikko

- Menetelmässä on tehtävänä miettiä erilaisia kasvien nimiä ja raahata sanat sanaristikoon oikeille kuvien esittämille paikoille. Pystyvirvillä vinkkinä on lapsille kasvien päivittäistä määrää kuvaava sääntö "6 kourallista".

Opetuskeskustelun aiheita:

- Mitä tarkoittaa terveellinen/ epäterveellinen ruoka? Mitkä ruoat ovat terveellisiä/ epäterveellisiä?
- Mitä tarkoittaa sana terveellinen?
- Miltä terveellinen ruoka näyttää?
- Karkkipussien koot
- Piilosokeri ja piilorasva, mitä ne on?
- Laitanko leivän päälle rasi margariinia?

Kotitehtävävinkit

- 1 Pyydetään esim. jonkun oppilaan isovanhempi kertomaan ruoasta heidän lapsuudessaan. Pohditaan luokassa etukäteen kysymyksiä esitettäväiksi.
- 2 Ruokotottumukset eri maissa? Lapsi voisi kertoa tai haastatella vanhempia jos heillä olisi kokemuksia hassuista/ erilaista/ ihmeellisistä ruokailu- tai ruokotottumuksista.
- 3 Kasvikset, hedelmät ja marjat. Tutki kotona vanhempiesi kanssa, mitä kasviksia, hedelmiä ja marjoja kotoasi löytyy. Osaatko nimetä ne?
- 4 Voimapyramidin rakentaminen esim. pahvista kotona tai koulussa.
- 5 Perheen ruokailutavat puntarissa ([avaa oppilaan versio](#))
- 6 Kasvien käytön päiväkirja ([avaa oppilaan versio](#))
- 7 Pelikortit A4-koko ([avaa oppilaan versio](#)) (iso tiedosto)
- 8 Pienet pelikortit ([avaa oppilaan versio](#))
- 9 Sydänmerkkitehtävä ([avaa oppilaan versio](#))
- 10 Tyhjä voimapyramidi ([avaa oppilaan versio](#))
- 11 PowerPoint-esitys voimapyramidista ([avaa opettajan versio](#))

[Avaa lasten sisältö](#) >>>

[Avaa vanhempien sisältö](#) >>>

23.01.2007 Tervettä Voimaa -hanke Lähdetiedot: Sydänmerkki 2006. Verkkodokumentti ...
[Katsotaan laajempi kirjoittaja- ja lähdetiedot](#)

Arvostelee tämä artikkeli:

4 5 6 7 8 9 10

Kirjoita laajempi palaute tästä sivusta

[Lähetä](#)



- Ruoka & ravitsemus 6-9 v.**
- Johdanto**
- Johdanto
 - Käyttöönotto
- Minä ja ruoka**
- Miksi minä syön?
 - Aistin ja maistan
 - Miten ruoka kulkee?
 - Terve suu
 - Puhtaus ja hygienia
- Mistä ruoka tulee?**
- Mistä ruoka tulee?
- Mitä on terveellinen ruoka?**
- Woimapyramidi
- Miten minä syön?**
- Lautasmalli
 - Ruokailutavat
 - Kun on juhlat
 - Erityisruokavaliot
- Milloin minä syön?**
- Woimakello
 - Aamupala
 - Lounas ja päivällinen
 - Välipalat
 - Iltapala
- Ruoka & ravitsemus 10-12 v.**
- Liikunta&lepo&uni 6-12 v.**
- Miksi liikun?**
- Liikun luonnostaan
 - Iloitsen ja nautin
 - Kasvan ja kehityn
- Miten liikun?**
- Liikunko riittävästi?**
- Lepäänkö riittävästi?**
- VoimaVuosi**



- ❖ yläreunasta voit valita esim. keskustelut
- ❖ sisältöjä selatessa eri aihealueet valitaan ruudun vasemmasta reunasta



Sisällöt: Ruoka ja ravitsemus





Sisällöt: Liikunta, lepo ja uni



Yksittäisen sisällön jaottelu

- ❖ Yksittäistä aihetta käsittelevä aineisto on jaoteltu opettajan palvelussa seuraavasti:
 - Tavoite / keskeiset sisällöt
 - Taustatietoa (taustatietoa myös vanhempien puolella)
 - Virittäytyminen aiheeseen
 - Kuvaus lasten palvelussa kyseisessä kohdassa olevista menetelmistä, esim. mitä ne opettavat
 - Opetuskeskustelujen aiheita
 - Kotitehtävävinkkejä, kotitehtäviä ja mallivastauksia sekä PowerPoint-esityksiä





Sisällöt: WoimaWuosi

- ❖ Welloun WoimaWuosi on laaja toiminnallinen kokonaisuus joka aktivoi lapsia liikkumaan ja noudattamaan terveellisiä ravitsemustottumuksia päivittäin
- ❖ WoimaWuosi on jaettu jaksoihin, jotka on rakennettu vaihtuvan painotuksen sekä mielikuvituksellisen seikkailuteeman ympärille
- ❖ Lapset liikkuvat annettujen liikuntavinkkien perusteella ja kirjaavat suorituksiaan tulostettuun seurantakorttiin
- ❖ Wellou-perheen seikkailua voidaan seurata mm. animaationa

Sisällöt: WoimaVuosi



- ❖ WoimaVuosi sisältää eri pituisia jaksoja, jaksojen välillä voi halutessaan pitää taukoa
- ❖ WoimaVuoden teemat sopivat yhdistettäväksi myös esim. maantiedon/biologian opetukseen
- ❖ WoimaVuoden liikuntavinkkejä ja -ohjeita voi hyödyntää sellaisenaan esim. liikuntatunnilla

Rekisteröitymistä vaativa sisältö

❖ Osa Wellou-palvelun opettajien osuuden sisällöistä vaatii rekisteröitymisen, mm. keskustelualue ja mallivastaukset.

❖ Rekisteröityminen on ilmaista.

❖ apua: tuki@wellou.fi

The image illustrates the registration process on a mobile phone. The left screen shows the initial registration form with fields for 'Käyttäjänimi:' and 'Salasana:'. Below these fields are checkboxes for 'Muista minut' and a 'Kirjautu sisään' button. A red box highlights the 'Rekisteröidy / Salasana hukassa?' link. A red arrow points from this link to the right screen, which shows a more detailed registration form with fields for 'Käyttäjänimi:', 'Lähtöposti:', 'Etunimi:', 'Sukunimi:', 'Osoite:', 'Katuosoite / pöytä:', 'Postinumero:', 'Postitoimipaikka:', 'Puhelin:', 'Salasana:', and 'Salasana toistamiseen:'. Below these fields is a 'Lisää lyhyt salaus' button and a 'Hyväksyn käyttöehdot' checkbox. A 'Rekisteröidy' button is highlighted with a red box. A cartoon green dragon character is positioned between the two screens.

Keskustelualue



Keskustelu-etusivu | Opettajien etusivu | Työkäsit | Yhteystiedot | Kirjasto-sivut

Puhuttuako paino?

13 Lok 2008 | kirjoittaja: Wellou.fi

Lasten lihavuuden lisääntyminen on ollut medassa ja keskustelussa suurena kansanterveydellisenä haasteena. Lasten ylipainon lisääntymisestä on syytäkin olla huolissaan, koska lapsuusaikainen paino-ongelma on todettu ennustavan painorahintatiloja myös aikuisuudessa. Toisaalta toisessa vaakakupessa on yhä yleistyneet syömishäiriöt, lasten käsitys normaaleista syömisestä, ruokamäärästä ja kehon koosta voivat olla hämättyneitä jo alakoululaisilla.



Eriyisesti lasten kohdalla painoon ja kehon kokoon liittyvät aiheet voivat olla hyvinkin arkoja ja vaativat henkuntasua sekä opettajilta että vanhemmilta. Kouluissa kehon kokoon tai painoon liittyvät asiat ja puimatkin tulevat herkimmin esille esimerkiksi ruokailutalutissa tai vaikka liikuntatunneilla. Opettajan on silloin hyvä ottaa asia esille ja puhua siitä. Tämä ei varmasti aina ole helppo tilanne.

Milassa ajatuksia teillä opettajilla on tästä ajankohdasta aiheesta? Onko jollakin teistä kokemuksia elävistä elämästä, miten ratkaista kiperiäkin tilanteita tai osko teillä jokin olemassa oleva pulma ratkaistavana? Kommentoikaa ja esittäkää kysymyksiä niin etsitään yhdessä kenoja tukea kouluissa kohti tervettä painoa!

Et kommentteja >

Uusi keskustelualue avattu!

12 Lok 2008 | kirjoittaja: Wellou.fi

wellou.fi lukemaan ja kirjoittamaan uudelle Wello-

Sivut

- Keskustelu: Yleinen
- Keskustelu: 6-9v ravitsemus
- Keskustelu: 10-12v ravitsemus
- Keskustelu: 6-12v liikunta
- Keskustelu: Womaniukuus

Väikeimmät artikkelit

- Puhuttuako paino?
- Uusi keskustelualue avattu!

Väikeimmät kommentit

- **Wellou.fi**
Milloin minä syön? -osiossa pääviestinä on säännöllisen syömisän tärk [-]
- **Wellou.fi**
Mistä ruoka tulee-teema on tänäpäivän lapsille ja nuorille hyvin tärk [-]
- **Wellou.fi**
Opetusministeri Sari Sarkomaa on ottanut kouluikäisen määrän esille [-]
- **Wellou.fi**
Womaniukuuden yksittäisen jakson (esim. Amazon/välituntiliikunta) kesto [-]
- **Wellou.fi**
Vaikka wello materiaali sopii erityisen hyvin ylipainon opetukseen ja aihe [-]



KIITOS!