



## Alkuharjoituksia

### 1) Sanaselitys

Tarvikkeet: Sanaselityskortit

Jaa luokka ryhmiin. Jokaisesta ryhmästä tulee vuoron perään yksi selittämään jotakin valituista sanoista. Sanan tietää ennalta vain selittäjä itse. Ryhmät yrittävät arvata, mikä sana on kyseessä. Kun sana on arvattu, ryhmältä kysytään vielä, mitä sanalla tarkoitetaan (mikäli tämä on tarpeen). Sanoja voidaan selittää monta tai vain muutamia, kuitenkin vähintään yksi selitys per ryhmä.

### 2) Porinaryhmät

Oppilaat nousevat ylös pulpetista ja kuljeskelevat luokassa vapaasti. Kun ohjaaja sanoo numeron, he muodostavat sen kokoisia ryhmiä. Kun ryhmä on muodostettu, niin ohjaaja sanoo aiheen, josta keskustellaan hetki. Ohjaajan kehotuksesta oppilaat lähtevät taas kulkemaan luokassa, tulee uusi numero ja uusi keskustelunaihe. Väittämiä voidaan käydä 3-4, käytettävissä olevasta ajasta riippuen.

**nro 3. Mitä kaikkea ihminen tarvitsee voidakseen hyvin?**

nro 4. Millainen ruoka on hyvää?

**nro 2. Millä perusteella ruoka valitaan perheeni pöytään?**

**nro 5. Mitkä asiat minua mietityttävät ruuassa?**

### 3) Mikä ruoka olen?

Tarvikkeet: Ruokakuvakortit ja maalarinteippiä

Kukin oppilas saa selkäänsä teipatun kuvan jostakin tutusta ruoka-aineesta. Hänen tulee kyselemällä selvittää, mikä ruoka hän on. Kysymysten tulee olla sellaisia, joihin voi vastata "kyllä" tai "ei".

## Oppitunnin keskelle

### 1) Väittämät ruuista

Tarvikkeet: Kuvakortit ruuista

Tehdään tilaan jana, jonka toisessa päässä on "samaa mieltä" ja toisessa päässä "eri mieltä". Kukin oppilas saa ruoka-aineen kuvan ja pohtii väittämiä sen ruoan kannalta. Ohjaaja kertoo väittämät yksi kerrallaan ja osallistujat menevät janalle siihen kohtaan, mitä mieltä ovat kyseisestä väittämästä. Ohjaaja poimii muutaman osallistujan ja kysyy heiltä perusteluja valitsemalleen paikalle.

- Tämä ruoka on minusta hyvää.
- Tämä ruoka on terveellistä.
- Syön tätä ruokaa aika usein.
- Tämän ruoan tuottaminen ei vahingoita luontoa.



## 2) Linsseikeiton tarina

Lue luokalle ääneen linsseikeiton tarina. Pyydä etukäteen osaa luokasta tarkkailemaan, mitä **paikkoja** tarinassa mainitaan, mitä **kulkuvälineitä** mainitaan ja mitä **kasveja** mainitaan. Kukin ryhmä siis tarkkailee yhtä asiaa. Lopuksi kysy ryhmältä, mitä kasveja tarvittiin linsseikeiton aineiden kasvattamiseen, mistä keiton ainekset tulivat ja missä paikoissa ne kävivät matkalla ja millä kulkuvälineillä niitä kuljetettiin.

---

Olipa kerran yksinäinen pieni siemenperuna kellarissa Pohjanmaalla. Se olli möllötti kellarissa ja tunnusteli, olisiko jo aika kasvattaa vähän ituja. Kevään koittaessa maanviljelijä huomasi perunan ja totesi, että oli aika kylvää siemenperunat peltoon. Peruna pääsi pellolle ja alkoi kasvattaa komeaa vartta.

Samaan aikaan kaukana Italiassa kaunis tomaattikasvi aukoi kukkiensa nappuja. ”Ensimmäinen, toinen, kolmas... kahdeskymmeneskolmas, kahdeskymmenesneljäs...” se laski tyytyväisenä, kunnes meni jo laskuissa aivan sekaisin. Pölyttäjähönteiset riensivät innoissaan tomaatin luo ja kiersivät kukasta kukkaan. Pian tomaattikasvin oksilla oli kehittymässä pieniä vihreitä tomaatteja.

Vielä kauempana Intiassa pellolla kasvoi rentovartinen hernekasvi nimeltään kylvövirvilä. Se oli jo kukkinut ja kasvatti nyt pientä palkoa, jonka sisällä kasvoi kaksi siementä eli linssiä. Kun palot olivat valmiit, maatalouskoneet jyristelivät pellolle ja korjasivat sadon. Linssit kuivatettiin, eroteltiin paloista ja pakattiin. Sitten ne kuljetettiin kuorma-autolla suureen laivaan. Linssit aloittivat matkan kohti Suomea. Siellä niitä kuljetettiin, kunnes ne pääsivät ruokakaupan hyllylle.

Tomaatin hedelmät olivat kypsiä ja kauniin punaisia. Tomaatinviljelijä apulaisineen ryhtyi keräämään niitä suuriin laatikkoihin ja kuorma-autot kuljettivat laatikot elintarviketehtaalle. Tomaateista valmistettiin tomaattimurskaa, joka pakattiin metallisiin tölkkeihin. Sitten tölkit kuljetettiin kuorma-autoilla laivaan, joka sekun matkusti Suomeen. Vihannestukun kautta nekin päätyivät ruokakaupan hyllylle.

Sillä aikaa ystävämme siemenperuna oli kasvattanut, paitsi tukevan varren, myös oikein monta mukulaa eli uutta perunaa. Loppukesällä tuli perunannoston aika. Peruna körötteli ensin traktorin peräkärjellä kellariin ja päätyi sitten paksuun paperipussiin. Pussi kuljetettiin kuorma-autolla eteenpäin ja perunat päätyivät saman kaupan hyllylle kuin tomaattimurska ja linssit.

Muuan perheenäiti (tai -isä) oli matkalla töistä kotiin. Hän päätti piipahtaa kaupassa ostamassa vähän päivällistarvikkeita. ”Jospa tekisin vaikka linsseikeittoa”, äiti pohti. ”Se on hyvää ja terveellistä.” Äiti valitsi hyllystä perunoita, tomaattimurskaa ja linssipaketin. ”Sipuleita minulla on vielä kotona. Ne pitääkin käyttää pois, etteivät pilaannu”, äiti mietti.

Äiti ajoi pyörällä kotiin, pesi ja pilkkoi perunat, huuhtoi linssit ja keitti linsseikeittoa. Koko perhe söi keittoa hyvällä ruokahalulla. Sitä jäi pikkuisen yli. Sen isä pakkasi rasiaan jääkaappiin talteen ja söi seuraavana päivänä töissä lounaaksi.



### 3) Hampurilaisen ja spagetin maaottelu

Tarvikkeet: Maalarinteippiä

Teippaa lattiaan kaksi aluetta: noin 4 m<sup>2</sup> ja noin 0,5 m<sup>2</sup>. Isompi alue on hampurilaisen ja pienempi kasvispastan tuottamiseen tarvittava maa-ala. Pyydä oppilaita kokeilemaan, mahtuvatko kaikki hampurilaisen tuottamiseen tarvittavan maa-alan alueelle. Entä kuinka monta oppilasta mahtuu kasvispastan tarvitseman maa-alan alueelle? Kokeilun jälkeen pyydä oppilaita siirtymään paikoilleen ja keskustelkaa siitä, mistä ero mahtaa johtua.

## Loppuharjoituksia

### 1) Paras ekoteko

Oppitunnin dioissa ehdotetaan neljää eriaiheista tapaa suojella luontoa syömällä: syö paljon kasviksia, maista uutta rohkeasti, kasvata itse ruokaa ja älä heitä ruokaa pois. Pyydä oppilaita miettimään, mikä heidän mielestään on heille itselleen paras tapa suojella luontoa. Osoita sitten kullekin teolle oma nurkka huoneessa ja pyydä kunkin teon valinnoita oppilaita siirtymään kyseiseen paikkaan. Pyydä näin muodostuneita ryhmiä keskustelemaan hetki keskenään siitä, miksi he valitsivat sen teon. Kysy sen jälkeen kultakin ryhmältä yhtä tai paria perustetta valinnalle. Jos jokin nurkka jää tyhjäksi, voit itse esittää argumentin sen teon puolesta.

### 2) Seuraavat askeleet

Tarvikkeet: Paperia, kyniä ja saksia

Oppilaat seisovat paperin päällä ja piirtävät kummankin jalanjälkensä paperille. Pienemmät voivat tehdä pareina: toinen seisoo ja toinen piirtää. Toiseen jalanjälkeen jokainen kirjoittaa yhden asian, mitä jo tekee omassa elämässään luonnon hyväksi. Toiseen jalanjälkeen kirjoitetaan asia, jota päättää ryhtyä toteuttamaan tästä eteenpäin. Sitten jalanjäljet leikataan irti.

Oppilaat asettavat jalanjälkensä lattialle vuorollaan siten, että jäljet ovat peräkkäin ja muodostavat polun. Luetaan tekstit ääneen. Jäljet voidaan myös kiinnittää seinälle muistuttamaan hyvistä teoista.

### 3) Kuiskausten kuja

Tarvikkeet: Oppilaiden lukumäärän mukainen määrä lappuja ja kynät, pitkänomainen tila esim. käytävä

Oppilaat jaetaan kahteen yhtä pitkään riviin. Jokainen saa miettiä yhden päivän teemaan liittyvän myönteisen kehotuksen, esimerkiksi ”syö lautanen tyhjäksi”, ”kuusi kourallista kasviksia”, ”porkkana on hyvää” tai ”tutki jääkaappi”. Valmiit kehotukset voi myös jakaa oppilaille lapuilla tai kuiskaamalla.

Kuja toimii siten, että yksi kerrallaan sen rivien päistä lähtee joku kulkemaan kujan läpi. Kulkijan osuessa kohdalle kukin osallistuja kuiskaa tämän korvaan oman lauseensa. Kujan läpi kuljettua mennään oman rivin jatkoksi seisomaan. Kuja pyörii kunnes kaikki ovat kulkeneet sen läpi. Purettaessa keskustellaan siitä, miltä viesti tuntui.