



Otsikko: Ruokaa ja tunteita	Oppiaineet: Psykologia Laaja-alaisuus: Hyvinvointiosaaminen, eettisyys ja ympäristöosaaminen
Tekijä: Niina Torvinen	Päivämäärä: 22.11.2020
Kuvaus: <p>Tämä tuntisuunnitelma on tarkoitettu pääosin psykologian tunnille, ja se käsittelee ruokaan liittyviä teemoja. Tunnin tavoitteena on herättää ajatuksia, tunteita ja keskustelua liittyen ruokaan, erilaisiin ruokatottumuksiin ja ruokavalioihin sekä vastuulliseen syömiseen. Tunnilla käsiteltäviä aiheita voi työstää eteenpäin myös muiden oppiaineiden tunneilla, erityisesti muihin ruokaan liittyviin tuntisuunnitelmiin, joten tämä tuntisuunnitelma tarjoaakin hyvän pohjan saada opiskelijat kartoittamaan laajemmin ruokaan ja syömiseen liittyviä ajatuksia.</p>	
Toteutus: <p>Tunnin aikana opiskelijat voidaan jakaa ryhmiin, joissa keskustellaan ja tehdään miellekarttaa keskustelusta, sekä katsotaan mahdollisesti ruokaan ja tunteisiin liittyviä videoita. Opiskelijat voivat myös esimerkiksi pareittain kiertää koulun käytävillä ja haastatella muita oppilaita, ja kerätä samalla mielipiteitä ja ajatuksia ylös. Opiskelijat pohtivat lisäksi yhdessä opettajan johdolla, millaisiin psykologian termeihin ja käsitteisiin tunnilla käsitellyt asiat voisivat liittyä.</p> <p>Tunnilla käsiteltäviä mahdollisia kysymyksiä keskustelun rungoksi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Millaisia tunteita liitetään ruokaan ja syömiseen?2. Millaiset asiat vaikuttavat siihen, että ruoka tai syöminen on miellyttävää ja houkuttelevaa? Vaikuttaako siihen esimerkiksi ruoan lähde, eettisyys tai ekologisuus, ulkonäkö tai laatu, syömiseen varattu aika tai seura?3. Mistä omat ruokatottumukset ja ruokaan liittyvät tunteen kumpuavat (esim. koti, kaveripiiri, uskonto)?4. Millaisia erilaisia ruokavalioita on ja kuinka niihin suhtaudutaan nykypäivänä? Miten erilaisten ruokavalioiden ja -valintojen kautta muokataan omaa identiteettiä tai omaa statusta?5. Millainen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen ylipäänsä nykypäivänä on? Kuinka sosiaalinen ympäristö, mainokset ja vaikkapa sosiaalinen media siihen vaikuttavat? Kuinka paljon paineita koetaan esimerkiksi vastuullisesta syömisestä?	
Kesto: 1–2* 75min	Materiaali oppitunnille: https://openruokaopas.fi/katsomusaineet/#hyva-ruoka-kuuluu-hyvaan-elamaan (erityisesti Identiteetti-osio) https://openilmasto-opas.fi/psykologia/ http://docplayer.fi/12186546-Ilmastomyonteisen-toiminnan-sosiaalipsykologiset-esteet-ja-mahdollisuudet.html

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.



	<p>Videoita: https://www.youtube.com/watch?v=MjgbWwNxfh4 (Behavioural nudging: an effective way to promote food sustainability?) https://www.youtube.com/watch?v=wKSUZrLZrdY (TED Talk: Food and emotions) https://www.youtube.com/watch?v=PFCzLOts85Y (TED Talk: How To Change Behavior To Ensure A Sustainable Future)</p>
<p>Arviointi: Arvioidaan formatiivisesti oppilaan osallistumista ryhmätyöskentelyyn ja keskusteluun, sekä kykyä hahmottaa tunnilla käsiteltyjä teemoja ja psykologiaan liittyviä aihepiirejä. Arvioidaan sitä, kuinka opiskelija ymmärtää ruokaan ja ruokavalintoihin liittyviä yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia haasteita, sekä miten hän pyrkii etsimään näihin ratkaisuja.</p>	
<p>Tavoitteet: Opiskelija tutustuu ruokaan ja syömiseen liittyviin tunteisiin, sekä niiden vaikutukseen ihmisten syömiskäyttäytymisessä ja ruokavalinnoissa, sekä identiteetin rakentamisessa. Tutustutaan yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin ja globaaleihin keinoihin, joiden avulla edistetään yhteisöjen ja ekosysteemien hyvinvointia. Opiskelija vahvistaa elämäntapoja, joissa korostuvat itselle merkityksellinen kulttuuri, teknologian vastuullinen käyttö ja eettisyys.</p>	
<p>Huomioita: Tätä tuntisuunnitelmaa voidaan käyttää Ruokavisioita -kokonaisuudessa, jossa yhdistetään psykologian, filosofian, kuvataiteen ja matematiikan opetusta sekä tulevaisuuden ruokavisioita.</p>	

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.