

Lukkarila, Päivi: Kuinka saavutetaan zanshin.

Nokkahiiri, 2023

selkomukautus

Ennen lukemista

Tutki kirjan etukantta
ja lue takakannen teksti.
Vastaa kysymyksiin.



- a) Mitä työtä Arsi haluaa tehdä aikuisena?
- b) Mitä zanshin tarkoittaa?
- c) Millaisessa tilanteessa sinä tarvitsisit zanshinia?

Lukemisen aikana



Sivut 5–13

1. Kuka keksi Arsille ikävän lempinimen?

Sivut 14–17

2. Keille Arsi oli kateellinen?

Sivut 18–28

3. Keneen Arsi oli ihastunut?

Sivut 29–38

4. Miksi Arsi kiinnostui kung fun harrastamisesta?

Sivut 39–50

5. Mitä Arsi ajatteli karatesta esittelytunnin jälkeen?

Sivut 51–64

6. Ketä Arsi päätti mennä tapaamaan?

Sivut 65–77

7. Mistä Arsi sai selville, mikä hänen isänsä nimi on?

Sivut 78–94

8. Miksi Arsi otti valokuvan Korstosta pukuhuoneessa?

Sivut 95–105

9. Millaista Jussi Lehtikarin kotona oli?

Sivut 106–115

10. Miksi Arsi katui, että hän jakoi Korston valokuvan muille?

Sivut 116–127

11. Miksi Arsin oli vaikea keskittyä karateharjoituksissa?

Sivut 128–139

12. Mitä luki lapussa, jonka Arsi sai?

Sivut 140–150

13. Miksi Arsi meni Korston eli Peetun luokse?

Lukemisen jälkeen

Kerro kolme tilannetta, joissa Arsi tarvitsi zanshinia.

Soveltavia tehtäviä

Kirjoittakaa viestejä

1. Valitkaa yksi henkilö:
 - a) Ansku, Arsin äiti
 - b) Jussi, Arsin isä
 - c) Korsto, Arsin luokkakaveri Peetu
 - d) Jenna, tyttö karaten alkeiskurssilla
 - e) Lauri, Arsin karateopettaja eli sensei
2. Keksikää ja kirjoittakaa, millaisen viestikeskustelun Arsi käy valitsemanne henkilön kanssa.



Vinkki! Kokeilkaa viestien kirjoittamista osoitteessa: ifaketextmessage.com.

Kuinka saavuttaa zanshin omassa elämässä?

Keksi ja kirjoita ohjeet, joiden avulla voit saavuttaa zanshinin omassa elämässäsi.



Zanshin tarkoittaa tarkkaavaisuutta, valppautta ja hetkeen keskittymistä.

1. Ideoi ja suunnittele.

- Millaisissa tilanteissa tarvitset zanshinia kotona?
Esimerkiksi: läksyjen tekeminen, kotitöiden tekeminen, pikkusisaruksen hoitaminen
- Millaisissa tilanteissa tarvitset zanshinia koulussa?
Esimerkiksi: kokeen tekeminen, liikuntasuorituksen valmistautuminen, ruokailu
- Millaisissa tilanteissa tarvitset zanshinia vapaa-ajalla?
Esimerkiksi: jonkin taidon harjoittaminen, ystävän kuunteleminen, keskustelu päivällisen äärellä

2. Valitse yksi tilanne.

Kirjoita ohjeet, kuinka saavuttaa zanshin tässä tilanteessa. Voit hyödyntää valmiita virkkeen alkuja:



Muista...

Pidä huolta...

Ole...

Katso...

Kuuntele tarkasti...