



MUSTANKORKEA

PUUHASIVU

Tunnekasvatus

NÄLKÄKIUKKU!

ärripurri, mahan murina, huutava nälkä



Nälkäkiukku on sitten inhottava tunne! Se voi vaivata niin lapsia, aikuisia kuin Mustankorkean Monsteriakin. Yleensä nälkäkiukku iskee silloin, kun syömisestä on liian kauan aikaa ja verensokerimme pääsee laskemaan liian alas. Mitä nälkäisempiä olemme, sitä vihaisemmiksi muutamme.

Miten nälkäkiukku taltutetaan?

Nälkäkiukun taltuttaminen on onneksi helppoa – se lähtee syömällä säännöllisesti ja terveellisesti. Pahimman nälkäkiukun iskiessä voit syödä vaikka banaanin ja laittaa sitten banaaninkuoret biojäteastiaan, niin Monsterimmeikin saa syötävää! Näin häädetään nälkäkiukku sekä sinulta että Mustankorkean Monsterilta.



Kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi

- Mistä tiedät, että nälkäkiukku on iskemässä?
- Mistä muut tietävät, että sinulla on nälkäkiukku?
- Miten autat vanhempaasi, kun häneen iskee nälkäkiukku?
- Mitä teet itse, että nälkäkiukku häviää?
- Miten autat Mustankorkean Monsteria taltuttamaan nälkäkiukun?



Tunnetehtävä piirtäen

Piirrä tai askartele miltä Mustankorkean Monsteri näyttää, kun häneen iskee nälkäkiukku!

