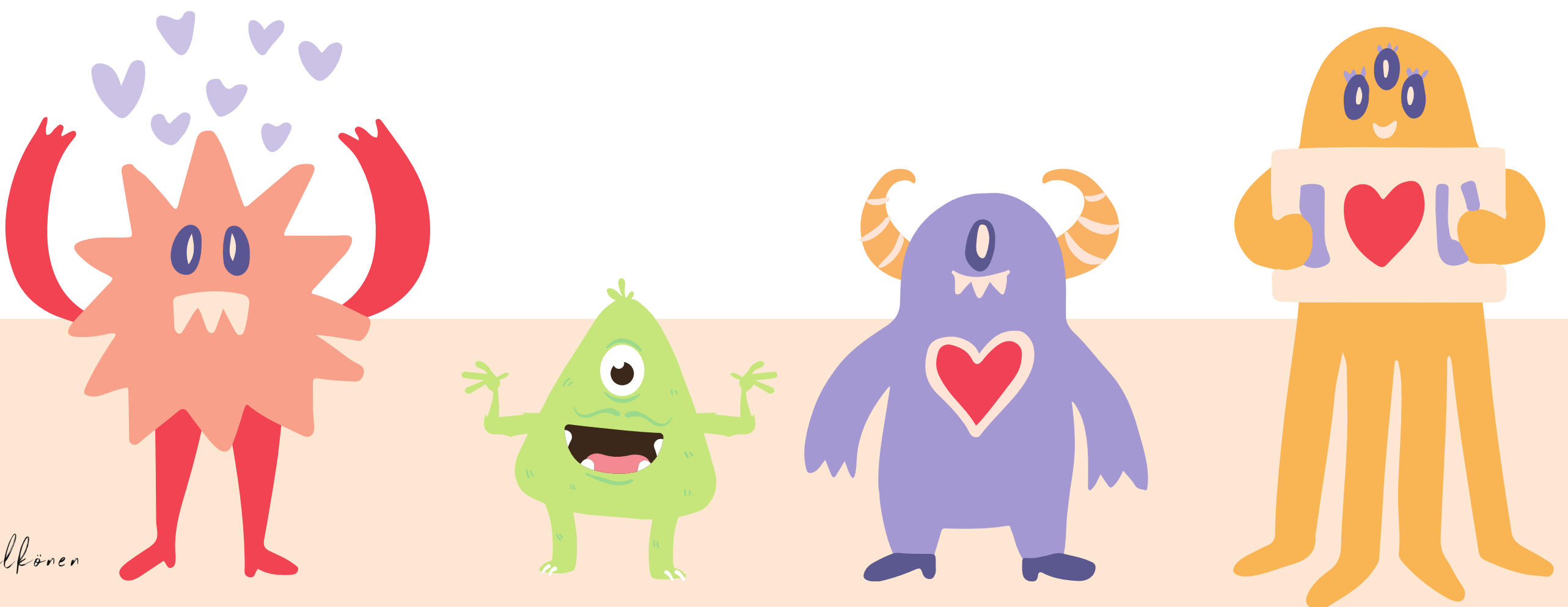


Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Nyt tempaistaan koko koulun voimin hyvän huomaamisen kampaaja!

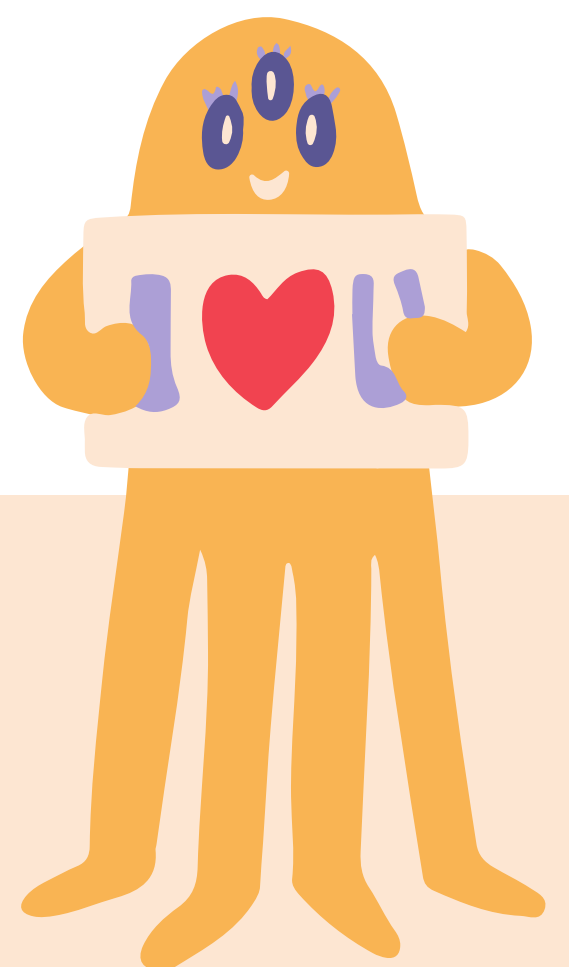
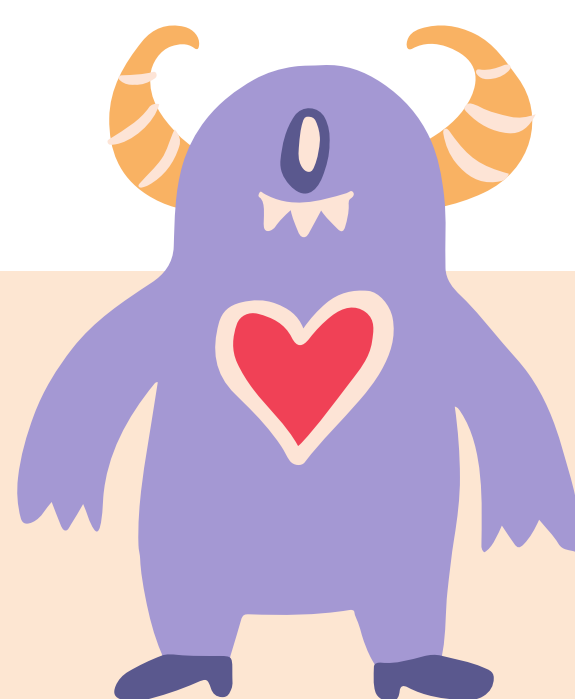
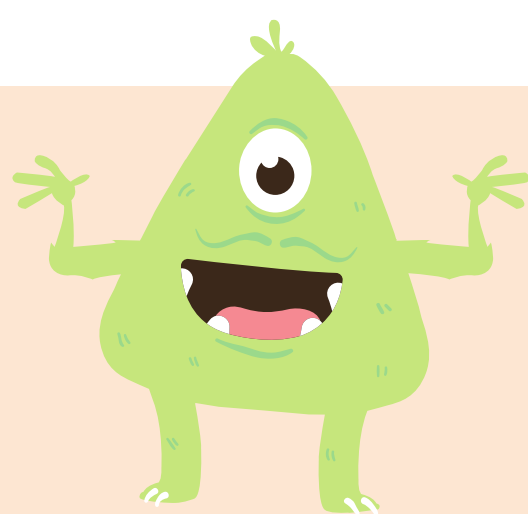
Kampanjan tavoitteena on harjoitella huomaamaan ja nimeämään vahvuuksia itsessä ja muissa sekä kannustaa koko koulu mukaan hyvän huomaamiseen ja sen sanoittamiseen!



Ohjeet!

Ohjeet kampanjan toteuttamiseen:

- Levittäkää valmiit julisteet ympäri koulua tai toteuttakaa julisteet itse.
- Suunnitelkaa aamunavaus tai muu tapa kuuluttaa tai viestittää kampanjasta koko koulun väelle. Voitte esimerkiksi kertoa, mitä vahvuudet ovat ja miksi niiden huomaaminen itsessä ja muissa on hyödyllistä. (Huom! Valmis aamunavaus aiheesta seuraavalla sivulla.)
- Kannustakaa koko koulua mukaan hyvän huomaamiseen ja sen sanoittamiseen!



Aamunavaus

Jokaisella meistä on vahvuuksia, eli asioita joissa olemme hyviä. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, kykyjä ja taitoja, jotka saavat meistä parhaat puolet esille. Kun opimme tunnistamaan paremmin omia vahvuuksia, voimme hyödyntää niitä esimerkiksi koulussa, harrastuksissa tai työelämässä. Lisäksi vahvuuksien tunnistamisen myötä itsetuntemus sekä itsevarmuus lisääntyvät ja opimme arvostamaan enemmän itseämme.

Vahvuuksien tunnistaminen ei ole aina helppoa. Kuitenkin jokainen meistä on hyvä monissa asioissa, vaikka emme välttämättä huomaa sitä itse. Tärkeintä on luottaa itseensä ja osaamiseensa. Miten voi tunnistaa sen, missä on hyvä?

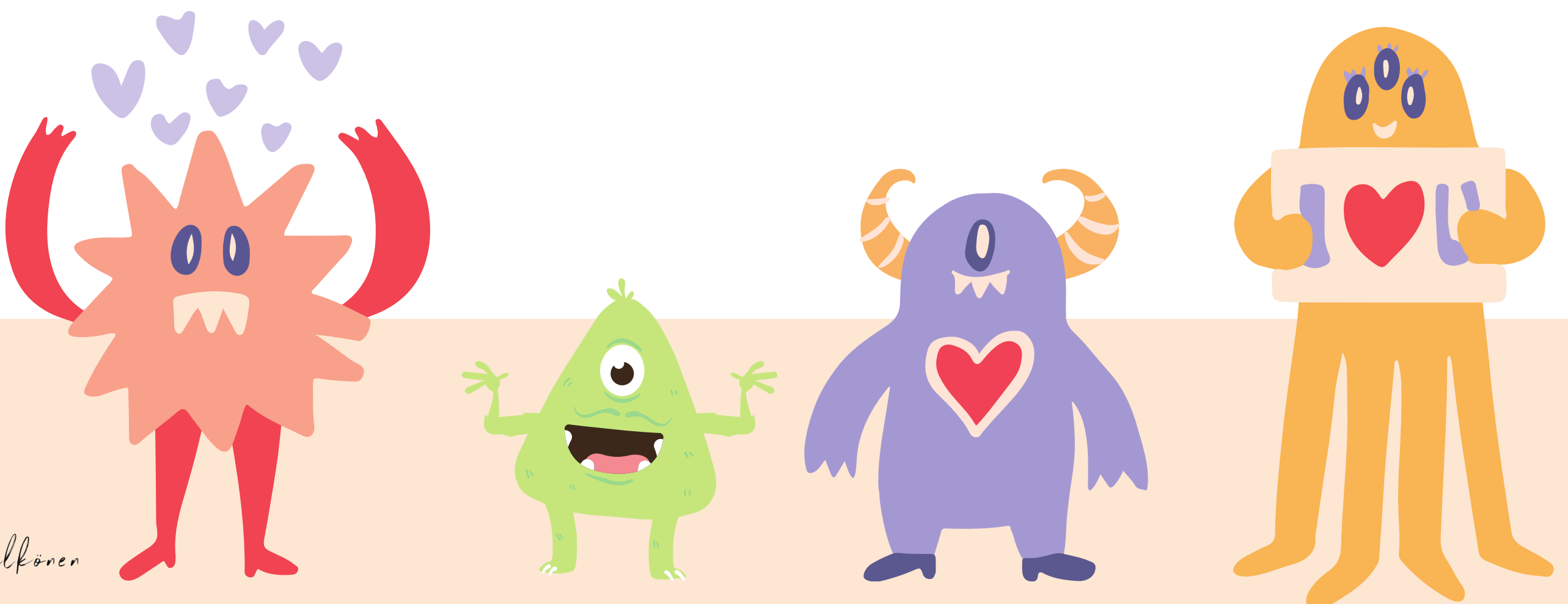
Voit vaikka aloittaa miettimällä, mistä asioissa sinua on kehuttu? Onko sinulle sanottu, että olet esimerkiksi hyvä ottamaan valokuvia? Näin ollen vahvuutesi voisi olla, että olet luova ja kauneudentajuinen. Tai, jos sinua on kiiteltu siitä, että otat toiset aina huomioon ryhmätöissä, kuuntelet ja kannustat, sinulla saattaa olla hyvät ryhmätyötaidot ja olet reilu sekä luotettava.

Harjoittele myös huomaamaan hyvä itsessäsi! Tarkastele ja tunnista niitä asioita, joista innostut kaikkein eniten. Kiinnitä huomiota myös siihen, minkälaiset tilanteet tuottavat sinulle hyvää mieltä ja iloa. Suhtaudutko ehkä intohimoisesti tiettyihin asioihin? Entä miksi jotkin asiat tuntuvat helpoilta? Ehkä vahvuutesi löytyy juuri näistä asioista! Jos vahvuuksien miettiminen tuntuu vaikealta, kysy rohkeasti ystäviltäsi tai työkavereiltasi, missä juuri sinä olet hyvä.

Vahvuuksia voi myös harjoitella ja vahvistaa. Ne eivät siis ole pysyviä ja muuttumattomia ominaisuuksia. Voit kuvitella vahvuuksien olevan kuin lihaksia, jotka pullistuvat, kun niitä treenaa! Samalla kun harjoittelet tunnistamaan omia luonteenvahvuuksiasi, voit rohkeasti myös miettiä sitä, mitä vahvuuksia haluaisit vielä kehittää lisää.

Miksi sitten omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää? Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, koska niiden avulla voit oppia tuntemaan ja hyväksymään itsesi paremmin. Ne voivat auttaa sinua löytämään ystävän, menestymään paremmin opinnoissa, löytämään uusia kiinnostuksen kohteita ja tuntemaan sekä arvostamaan itseäsi entistä enemmän!

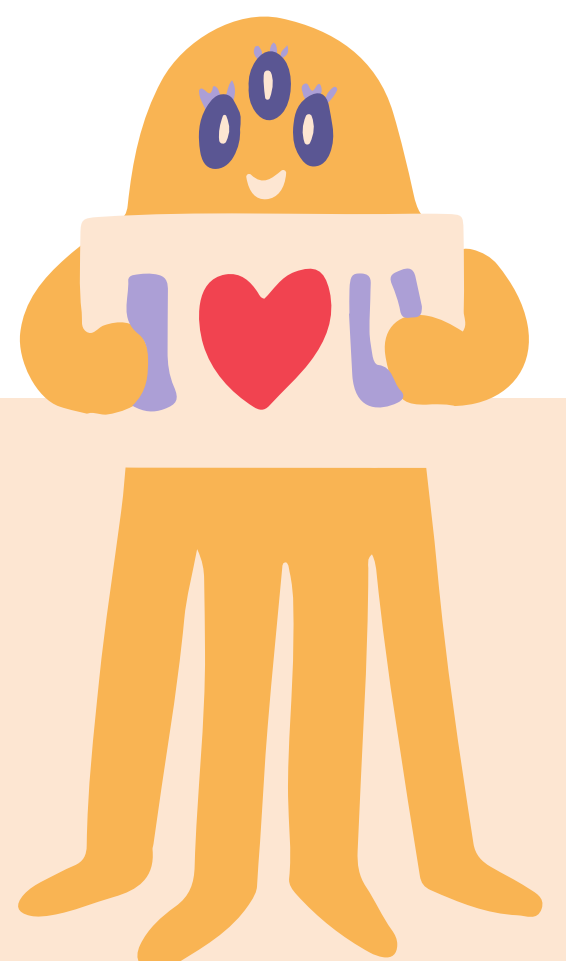
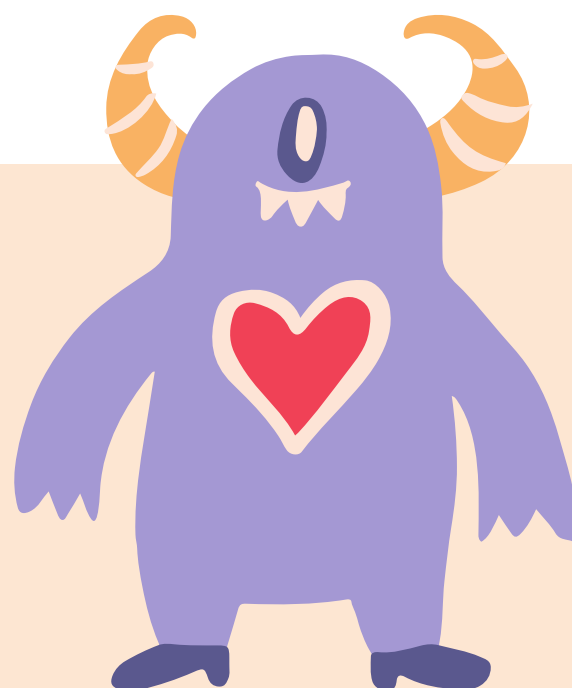
Huomaa siis hyvä itsessä ja muissa! Repäise vahvuus itsellesi tai ystävällesi tai jollekin muulle henkilölle koulussamme. Tarkemmat ohjeet voit lukea julisteista, joita löydät ympäri kouluamme.



Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



 saara mälkönen

ARVOSTAVA

HUOLELLINEN

REHELLINEN

REILU

AVULIAS

KANNUSTAVA

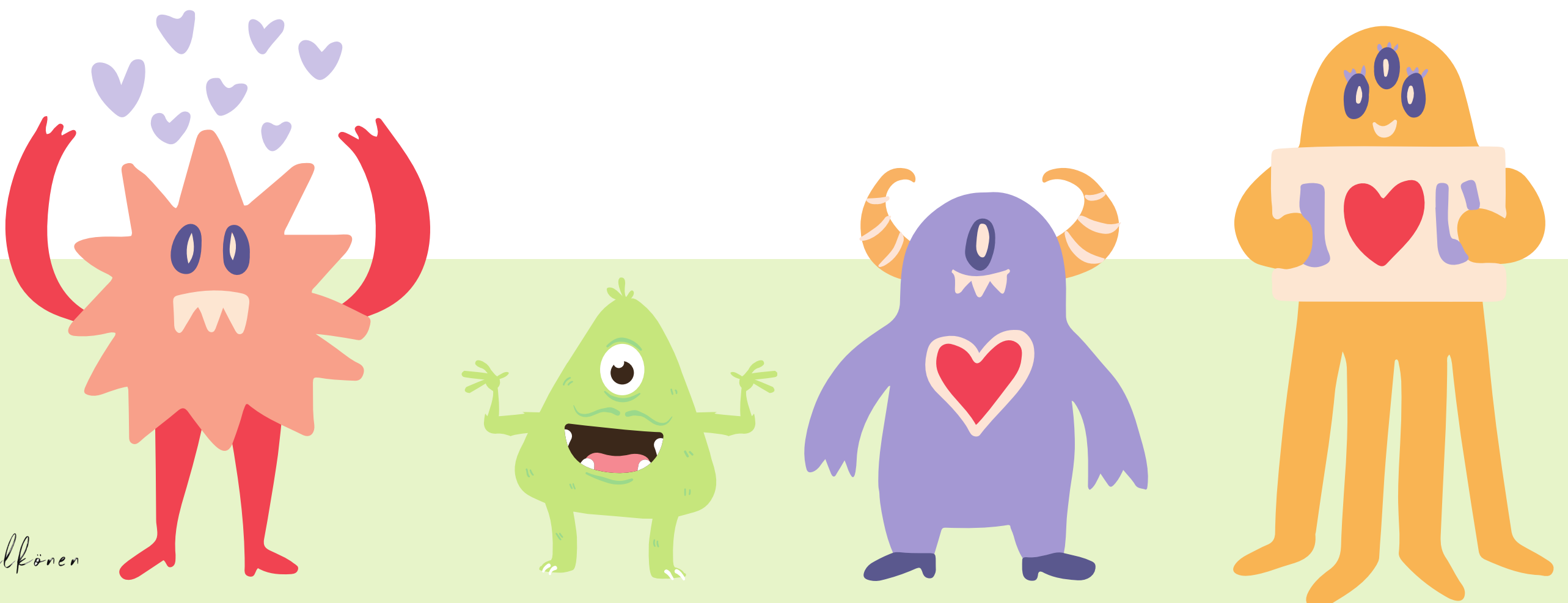
LUOVA

INNOSTUVA

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



KOHTELIAS

SINNIKÄS

HERKKÄ

LUOTETTAVA

RAKASTAVA

VAATIMATON

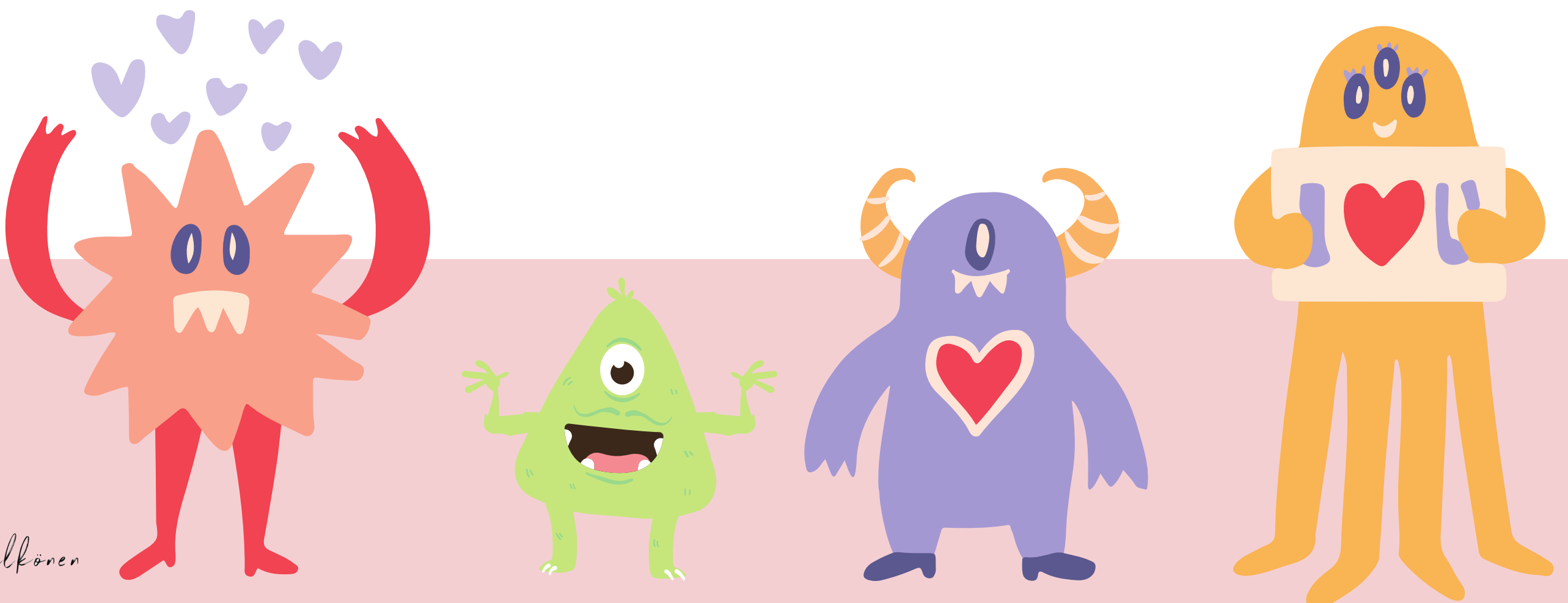
HARKITSEVA

SISUKAS

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



 saara mätkönen

ENERGINEN

KIINNOSTUNUT

KUUNTELU-
TAITOINEN

HUUMORIN-
TAJUIINEN

IHMETTELEVÄ

OPPIVA

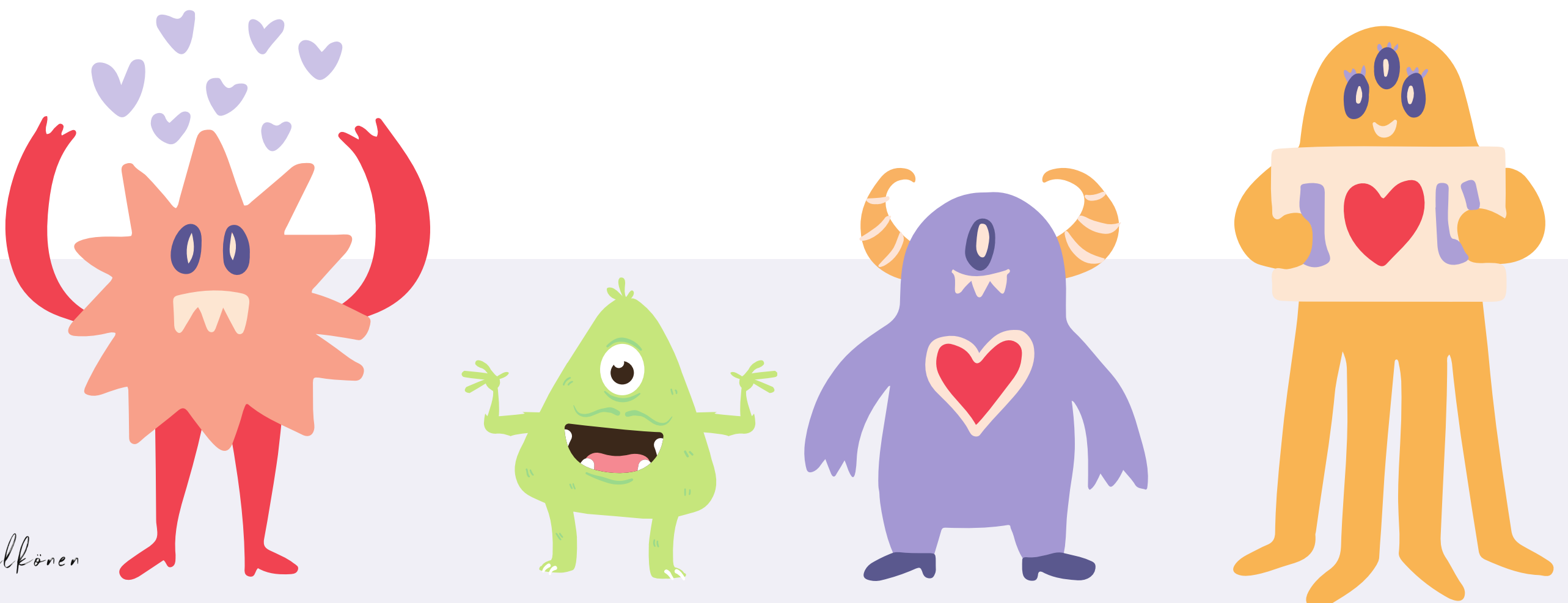
ILOINEN

LEMPÄÄ

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



saara mälkönen

UTELIAS

LÄSNÄOLEVA

ROHKEA

HAAVEILEVA

ITSEVARMA

KAUNEUDEN-
TAJUINEN

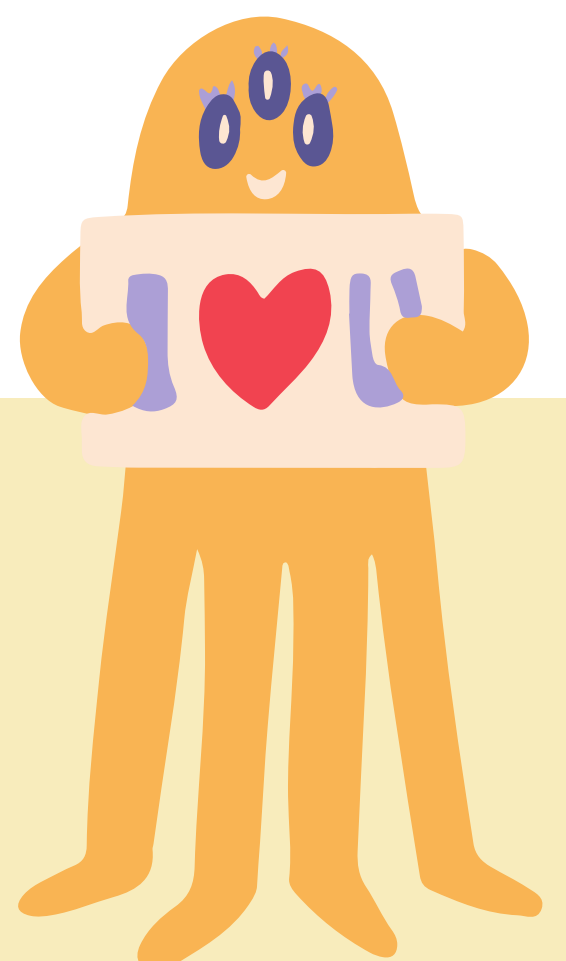
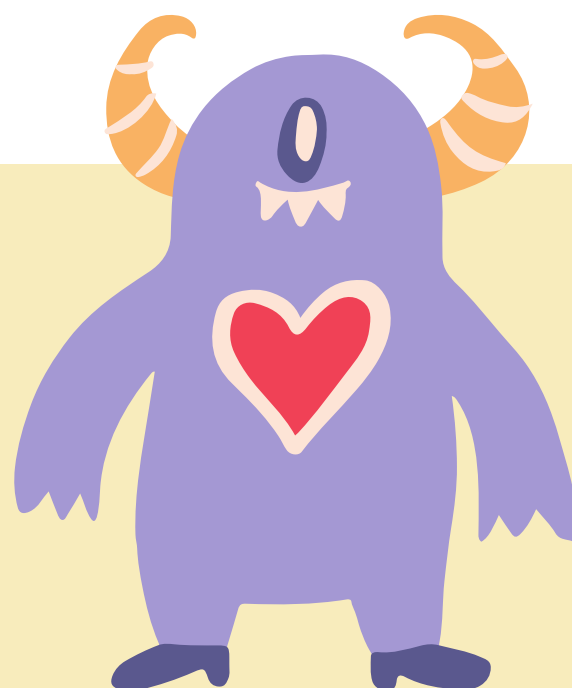
JÄRJESTEL-
MÄLLINEN

TARKKA

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



 saara mälkönen

TUNNOLLINEN

OIKEUDEN-
MUKAUNEN

YSTÄVÄLLINEN

NOPEA

EMPAATTINEN

TAITEELLINEN

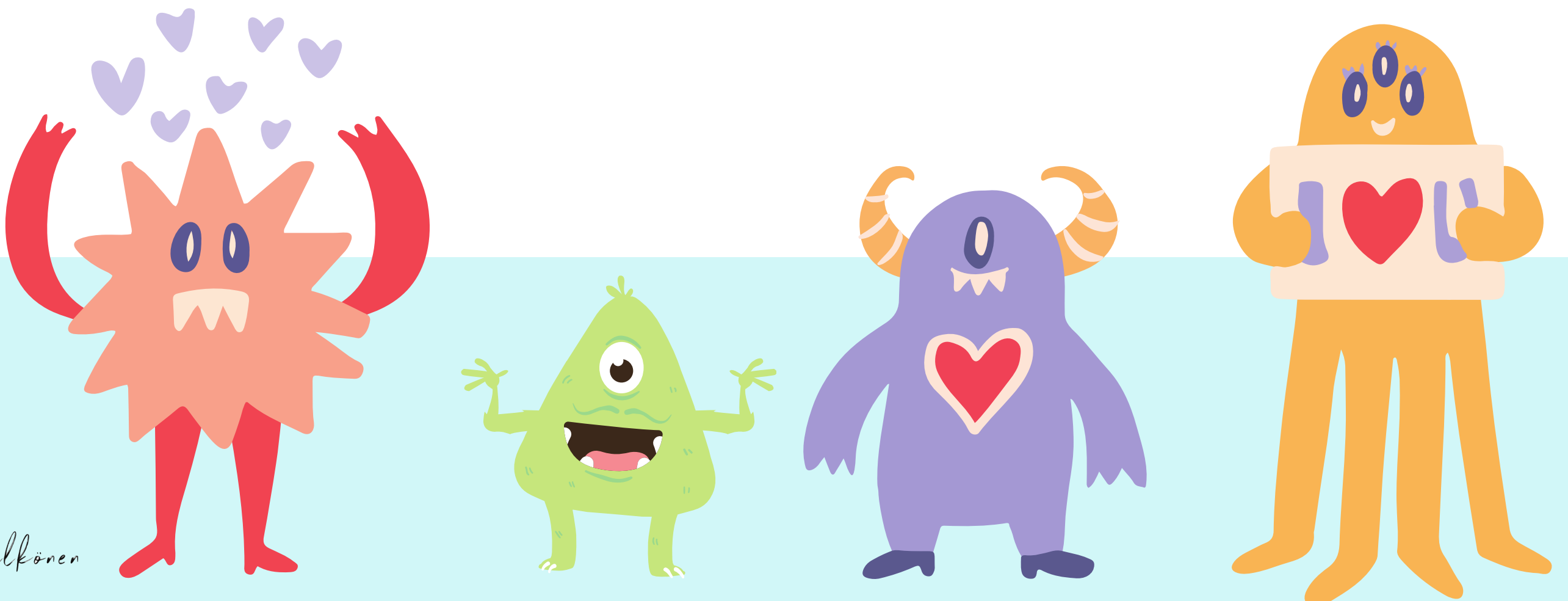
HAUSKA

AHKERA

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



saara mälkönen

MYÖTÄTUN-
TOINEN

AIKAANSAAVA

KIITOLLINEN

RENTO

SUVAITSE-
VAINEN

SOVITTELEVA

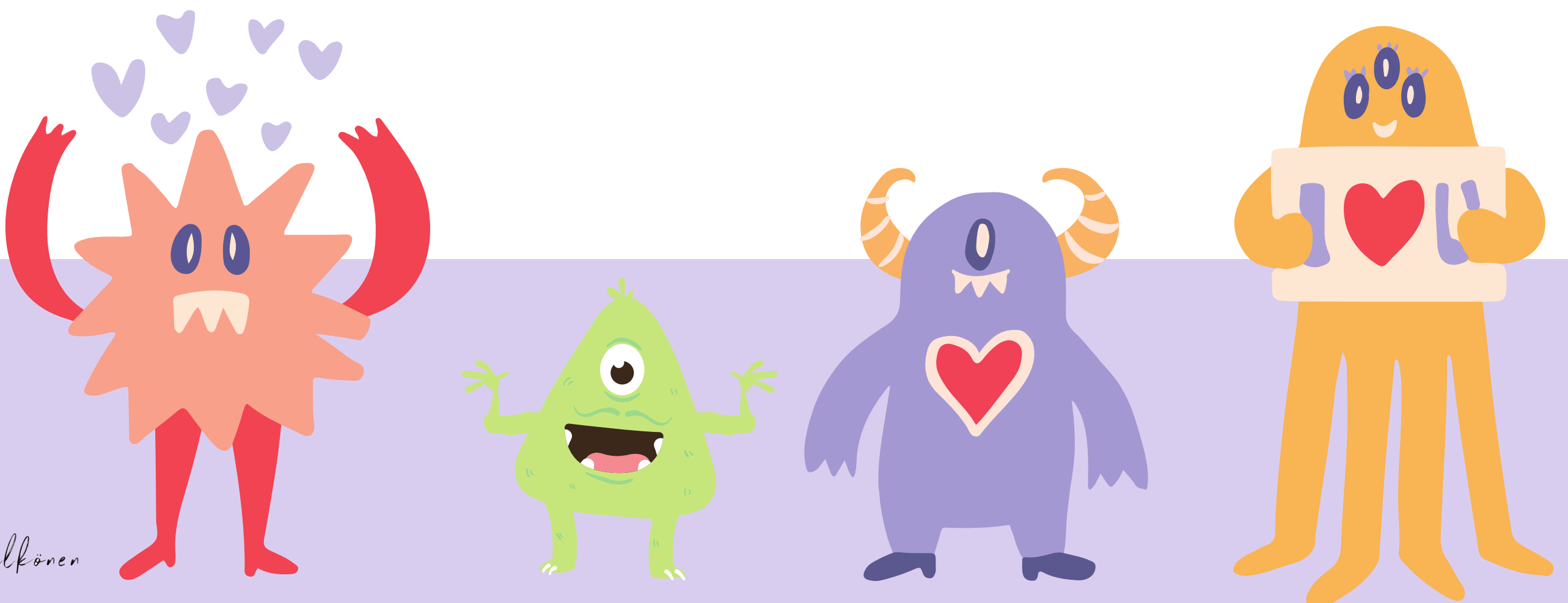
JOHTAMIS-
TAITOINEN

JOUSTAVA

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



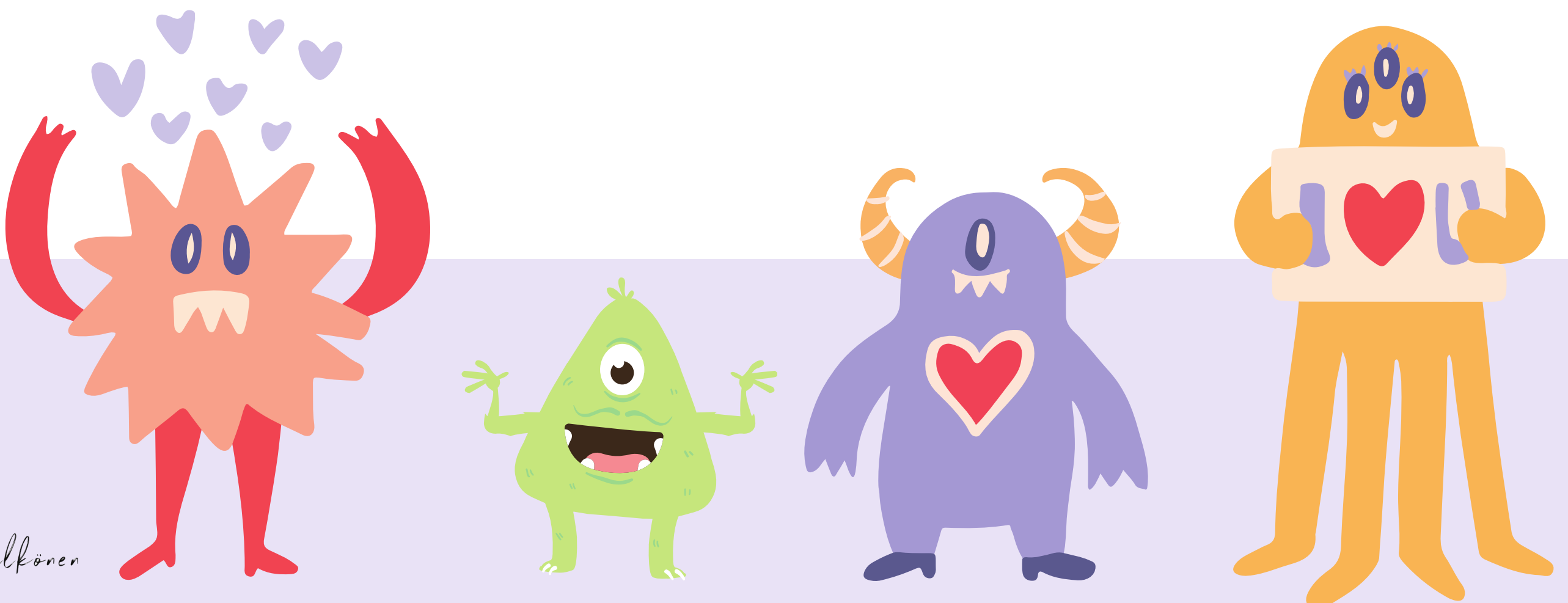
saara mälkönen

KEKSELIÄS	VASTUULLINEN	MYÖNTEINEN	ITSESÄÄTELY- TAITOINEN	HUOMIOIVA	ONGELMAN- RATKAISU- TAITOINEN	HASSUTTE- LEVA	YMMÄRTÄ- VÄINEN
-----------	--------------	------------	---------------------------	-----------	-------------------------------------	-------------------	--------------------

Repäise vahvuus!

**Meissä kaikissa on vahvuuksia.
Huomaa hyvä itsessä ja muissa!**

Repäise mukaan oma vahvuus ja kerro siitä muille!
Voit myös ilahduttaa toista, pohtimalla mitä vahvuuksia näet heissä.
Nappaa silloin matkaasi jonkun muun vahvuus, anna se hänelle ja
ilahduta häntä kertomalla, mitä hyvää hänessä huomaat!



 saara mätkönen

VAHVA

SYDÄMELLINEN

RYHMÄTYÖ-
TAITOINEN

RAUHALLINEN

PÄHKÄILEVÄ

KOMPROMISSI-
TAITOINEN

TURVALLINEN

VAKUUTTAVA