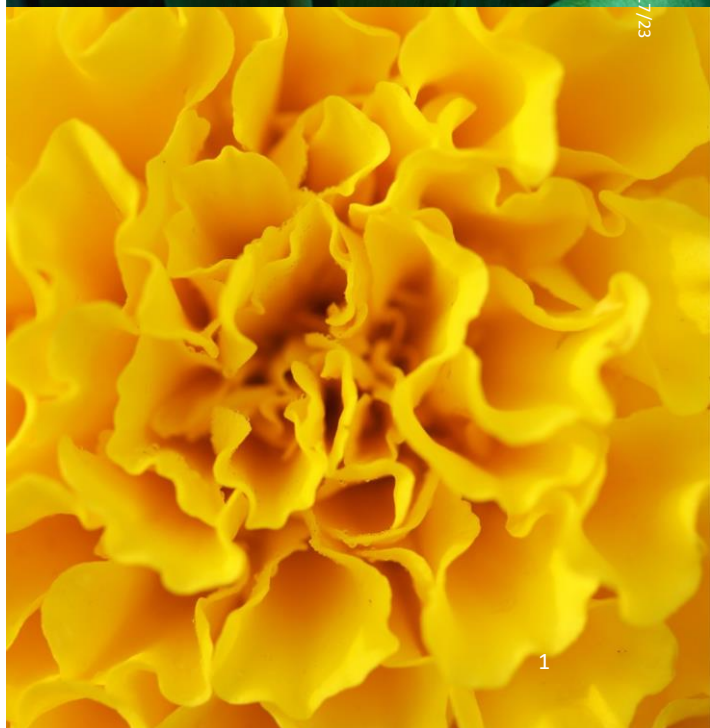
HYVÄÄ KASVUA OPS 1.-2. LUOKKIEN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 1.-2.luokat

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokat 1-2. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT: KOULULAISTAIDOT

- oppilas huolehtii tavaroistaan ja välineistä
- oppilas odottaa vuoroaan ja toimii ohjeiden mukaisesti
- oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykkinen)

<u>Koululaistaitojen harjoittelu</u>

- oppilas harjoittelee taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen
- oppilas harjoittelee taitoa viitata ja puhua omalla vuorollaan
- oppilas harjoittelee kärsivällisyyttä* ja taitoa odottaa

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

NIMI JA LEMPIASIA – harjoitus

- Opettaja aloittaa ja sanoo nimensä ja jonkin asian, mistä pitää tai jonkin harrastuksen, kuten suklaa, hevoset, jalkapallo jne. Seuraava sanoo edellisen etunimen ja hänen valintansa sekä lisää perään omansa; kolmas toistaa edellisten nimet ja valinnat ja lisää omansa jne.

- Leikki auttaa sekä odottamaan vuoroa, oppimaan nimet että tutustumaan ryhmän jäseniin paremmin. Esimerkiksi: ”Sinun nimesi on Milla ja sinä pidät hevosista, sinun nimesi on Mari ja rakastat suklaata. Minun nimeni on Viivi ja tykkään koiranpennuista.” Nimen liittäminen johonkin asiaan helpottaa muistamista.

KIVA KAVERI– lautapeli Harjoitellaan ystävyystaitoja ja vuoron odottamista helpon ja värikkään lautapelin avulla. Pelipohja: https://viitotturakkaus.fi/tuote/kiva-kaveri-lautapeli/

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VIHREÄ JA PUNAINEN KOSKETUS – näytelmät

- Käsitellään luokassa punaisia ja vihreitä kosketuksia. Huomataan, että vihreitä kosketuksia ovat esimerkiksi halaaminen, silittäminen, sylissä pitäminen ja kädestä pitäminen. Punaisia kosketuksia puolestaan ovat lyöminen, pureminen, töniminen, tukistaminen, potkaiseminen, nipistäminen ja kohti heittäminen.

- Tehdään näytelmiä pienissä ryhmissä esimerkiksi pehmolelujen tai muun rekvisiitan kanssa. Osa ryhmistä saa aiheeksi vihreän kosketuksen ja osa punaisen kosketuksen. Esitetään näytelmät ja toiset tulkitsevat näytelmän sisältöä ja sanomaa sekä päättelevät kummasta kosketuksesta oli kyse. Pohditaan koko luokan kanssa, mikä tilanteessa meni oikein ja missä olisi korjattavaa.

YSTÄVÄLLISYYSJUMPPA: https://www.youtube.com/watch?v=MHLv5jHTJY4

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

TURVASSA HARJOITUS

Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja puhalla ilma kevyenä, pitkänä ilmavirtana ulos suun kautta. Jatka hengitystä rauhallisessa tahdissa ja koeta saada ulos hengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti, miltä siellä näyttää. Mieti, miltä siellä tuoksuu. Mieti, miltä sinusta siellä tuntuu. Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä.

Ota toisella kädellä toisen käden peukalosta kiinni. Sano samalla itsellesi: tässä on hyvä olla. Siirrä sitten otteesi etusormeen. Hengitä syvään ja sano itsellesi mielessäsi: minulla ei ole mitään hätää. Ota seuraavaksi kiinni keskisormesta. Jatka rauhallista hengitystä ja sano itsellesi: minä olen turvassa. Siirrä sitten otteesi nimettömään. Sano samalla itsellesi: minä pärjään kyllä. Jatka rauhallista hengitystä ja siirrä otteesi pikkusormeen. Sano itsellesi mielessäsi: minulla on kaikki hyvin. Hengitä vielä rauhallisesti omassa tahdissasi muutaman kerran. Voit päästää otteesi irti ja avata silmät.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

TURVALLISUUDEN TUNNE

Pohtikaa yhdessä turvallisuuden tunnetta.

- Miltä turvallisuus tuntuu?
- Millaisissa paikoissa, tilanteissa tai kenen seurassa tunnet olosi turvalliseksi?
- Mistä tietää, että olo on turvaton?
- Miltä kehossa tuntuu, kun olo on turvaton?
- Millainen mieli on, kun olo on turvaton?
- Millaisissa paikoissa tai tilanteissa tuntee helposti olonsa turvattomaksi?
- Miten voi toimia, kun pelottaa?
- Mitä tekisit, jos toinen uhkailee, painostaa tai yrittää pakottaa tekemään jotain, mitä et halua?

Käsitelkää vastaukset yhdessä ja kerratkaa turvaohjeet (Sano EI/LOPETA, poistu paikalta, kerro turvalliselle aikuiselle). Voitte koota vastaukset myös taululle kahteen sarakkeeseen otsikoilla TURVALLINEN/TURVATON.

Yhteisöllisyys

Luokat 1-2. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT / KAVERITAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas osaa keskustella: kysyä ja kuunnella
- oppilas toimii ryhmässä reilusti
- oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja kunnioittavasti toisia kohtaan

Ryhmä- ja kaveritaitojen harjoittelu

- oppilas harjoittelee toisten luokkatoverien ja opettajan kuuntelua
- oppilas harjoittelee toisten luokkatovereiden asioista kiinnostumista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kannustamista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kehumista
- oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta ja käytöstä
- oppilas harjoittelee jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee leikeissä oman vuoron odottamista

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

YSTÄVÄLLISYYDEN VIIKKOHAASTEET

- Mietitään oppilaiden kanssa, miten ystävällinen kaveri toimii. Mietitään konkreettisia tekoja, miten toiselle voi olla ystävällinen ja avulias. Näistä teoista valitaan viikkohaaste tai vaihtoehtoisesti käytetään KAUNIS ELE -tehtäväkortteja (https://viitotturakkaus.fi/tuote/kaunis-ele-tehtavakortit/).

- Viikkohaasteen ideana on, että tehdään näitä ystävällisiä tekoja ja "käräytetään" kaveri, kun nähdään hänen tekevän haasteen mukainen tehtävä kirjoittamalla kaverin nimi luokan seinällä olevaan listaan. Ope voi miettiä luokalle yhteisen palkinnon/kivan jutun, kun käräytyksiä kertyy yhdessä sovittu määrä.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

HUTI– harjoitus ja leikki

- Muodostetaan piiri, jossa on paikkoja yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Yksi leikkijöistä, “tiedustelija” menee oven ulkopuolelle ja muut sopivat keskuudestaan “Hudin”, jota ei saa paljastaa oven ulkopuolella olevalle “tiedustelijalle”. “Tiedustelija” tulee sisään ja alkaa kysellä piirissä olevilta oppilailta kysymyksiä, esimerkiksi “Mikä on sinun lempiruokasi?” , “Mistä urheilusta pidät” jne. Oppilaat vastaavat kysymyksiin totuudenmukaisesti. Kun tiedustelija kysyy kysymyksen “Hudilta”, tämän tehtävä on sanoa “HUTI”, jolloin kaikki leikkijät vaihtavat paikkaa. Ilman paikkaa jääneestä tulee uusi “tiedustelija” ja leikki alkaa alusta.

KEHUMAATTI – harjoitus

- Musiikki soi ja oppilaat liikkuvat tilassa. Kun musiikki loppuu, oppilaat tulevat Kehumaatin (aikuinen) luo jonoon. Kehumaatti kertoo jokaiselle oppilaalle jonkun kehun. Tämän jälkeen oppilaat lähtevät uudelleen liikkeelle ja jälleen musiikin loppuessa tullaan Kehumaatin luokse hakemaan kehuja. Leikki toimii hyvin, jos luokass on useampi Kehumaatti. Myös oppilaita voi käyttää Kehumaatteina, kun hoksaavat kehumisen idean.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

YSTÄVÄLLINEN PUHE

- Harjoituksen kulku: Oppilas harjoittelee ensin itse mielessään, kuinka reagoisi erilaisissa tilanteissa kaverin kanssa. Seuraavaksi tilanteita voidaan harjoitella pantomiimin keinoin. Lopuksi oppilas toimii omien ajatuksiensa tai suunnitelmiensa mukaan esimerkiksi välitunnilla tai seuraavana aamuna koulun pihalla.
- Ota mukava asento. Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen. Aloitetaan peukalosta. Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi.

Peukalo: Tapaat aamulla koulun pihalla hyvän kaverisi. Miten katsot häntä silmiin? Mitä sanot hänelle?

Etusormi: Kaverillasi on uusi takki, joka on mielestäsi hieno. Mitä kannustavaa sanot kaverille hänen uudesta takistaan?

Keskisormi: Haluaisit päästä keinumaan, mutta keinut ovat varattuja. Mitä ystävällistä voisit sanoa yhdelle keinujista, että pääsisit keinumaan?

Nimetön: Joku oppilas kaatuu koulun pihalla ja häneen sattuu. Huomaat tilanteen ja menet ensimmäisenä paikalle. Mitä lohduttavaa sanot tälle oppilaalle?

Pikkurilli: Välitunti loppuu ja lelut täytyy viedä takaisin varastoon. Sinulla on paljon tavaroita ja haluaisit apua. Miten pyydät kauniisti apua?

- Viiden sormen harjoituksen jälkeen tilanteita voidaan harjoitella pantomiimin keinoin. Tämän jälkeen oppilas valitsee itselleen yhden tilanteen ja päättää kokeilla sitä heti hyvän tilaisuuden koittaessa.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SATUHIERONTA: PIKKUYSTÄVYKSET (Kirjoittanut Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-Mari)

Laita kädet selän päälle hetkeksi merkiksi hieronnan alkamisesta.

Siili ja nalle olivat parhaita ystäviä. He leikkivät ja seikkailivat yhdessä joka päivä. Nalle oli iloinen ja rohkea hurjapää, joka ei pelännyt mitään, vaan syöksyi aina innolla kohti uusia kokemuksia. (*Laita sormesi suppuun "tassuiksi" ja "astele" nopein askelin ympäri selkää sinne tänne.)*

Hän myös tutustui helposti uusiin ystäviin. Nalle tunsikin kaikki metsän eläimet. Siili ja oli rauhallinen ja ystävällinen. Hän harkitsi asioita nallea kauemmin. (*"Astele" yksittäisillä sormilla hitain askelin pitkin selkää, pysähtyen välillä.)*

Siili oli arka ja hän meni usein piikkipalloksi kohdatessaan itselleen uusia asioita.Siili oli usein kateellinen nallelle, jolla oli aina seuraa ja joka uskalsi kiivetä metsän korkeimpaan puuhun. Hän itse hädin tuskin uskalsi katsoa nallea puun latvassa. (*"Kipitä" sormilla alaselästä yläselkään ja jätä käsi nyrkissä kevyesti lepäämään yläselkään.)*

Eräänä päivänä ystävykset olivat kävelemässä metsäpolkua pitkin, kun he kuulivat avun huutoja läheiseltä lammelta. (*"Astele" kämmenillä selkää pitkin.)*

Nalle pinkaisi juoksuun kohti lampea. (*Jatka askellusta nopeammin alaselästä yläselkään.)*

JATKUU SEURAAVALLA DIALLA

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

Siilin olisi tehnyt mieli kääntyä kotiin, mutta hän seurasi kuitenkin nallen perässä lammen rantaan. *(“Tassuttele” käsillä alaselästä keskelle selkää.)*

Rantaan saavuttuaan nalle ja siili huomasivat pienen pupun joutuneen veden varaan. (*Silitä kämmenellä selkään suurta ympyrää.*)

Ennen kuin siili ehti huomatakaan, oli nalle jo sännännyt pupun apuun. (*“Kipitä” kahdella sormella alaselästä yläselkään.*)

Veteen sännätessään nalle ei ollut lainkaan muistanut, ettei hän itsekään osannut vielä uida. Pian vedessä olikin kaksi avuntarvitsijaa. Siili pohti kuumeisesti, miten voisi pelastaa nallen ja pupun lammesta. *(Silitä taas kämmenellä suurta ympyrää keskelle selkää.)*

Sitten hän keksi ojentaa pitkän kepin veteen ja vetää sen avulla eläinlapset rannalle.*(Piirrä selkään pitkä viiva käden ulkosyrjällä.)*

Pupu ja nalle olivat kiitollisia siilin neuvokkuudesta. Siilin rauhallisuus ja hakitsevaisuus olivat pelastaneet heidän henkensä. *(Piirrä kädellä selkään suuri sydän.)*

Sen pituinen sen. *(Anna käsien levätä hetki selän päällä hieronnan loppumisen merkiksi.)*

Yhteisöllisyys

Luokat 1-2. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas kohtaa ja tervehtii ystävällisesti - hymy ja hei
- oppilas toimii kouluyhteisössä yhteisön ja luokan sääntöjä kunnioittaen

Yhteisötaitojen harjoittelua

- oppilas harjoittelee taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä esim. koulun käytävillä
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä
- oppilas harjoittelee yhteisössä toisten auttamista
- oven auki pitämistä
- pudonneen esineen nostamista
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

LUOKAN POSITIIVISET SÄÄNNÖT - ryhmän arvot ja toimintatavat (säännöt)

- Pohtikaa yhdessä, millaisia sääntöjä kouluun, luokkaan tai ryhmään tarvitaan ja keskustelkaa niistä kaikkia kuullen ja kuunnellen.
- Miettikää jo olemassa olevien sääntöjen merkitystä, tarkoitusta ja tärkeyttä.
- Kääntäkää sääntöjen mahdollisia kieltoja ja EI SAA - sääntöjä SAA TEHDÄ ohjeiksi: esimerkiksi jos EI SAA KIUSATA - Mitä silloin SAA TEHDÄ?
- Valitkaa yhdessä teille tärkeitä ryhmän ja yhteisön sääntöjä ja toimintatapoja, kaikki voivat ehdottaa tärkeitä sääntöjä ja sovittavia asioita.
- Äänestäkää yhdessä tärkeimmät (5-10) ja sitoutukaa noudattamaan sääntöjä yhteisellä sopimuksella, jonka jokainen voi allekirjoittaa nimellä, käden kuvalla tms.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

KIVA KOMPIS

Istukaa isoon piiriin. Jokaisella on hyvä olla merkitty paikka (esim. muotolaatalla). Pohtikaa, millä kaikilla nimillä voi kutsua kaveria esimerkiksi frendi, kamu, kaiffari, kaveri, ystävä.Valitkaa aloittaja ja yksi kaveritermi.

Aloittaja lähtee kiertämään piiriä myötäpäivään ja koskee vuorotellen jokaista olkapäälle ja sanoo termin, joka valittiin. Se, jolle kiertäjä sanookin ”kiva kompis”, lähtee juoksemaan vastapäivää. Kun juoksijat kohtaavat, menevät he kyykkyyn, kättelevät ja sanovat ”moi moi”. Se, joka ehtii ensin perille lähtöpisteeseen, saa jäädä siihen. Häviäjä jatkaa kiertäjänä.

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

TERVEHTIMINEN PARIPIIRISSÄ

- Puolet oppilaista seisoo ulkopiirissä ja puolet sisäpiirissä ulkopiiriläisten pareina; parit ovat kasvot vastakkain. Ulkopiiriläinen ja sisäpiiriläinen tervehtivät toisiaan. Piirit pyörivät siten, että molemmissa piireissä astutaan askel oikealle, jolloin tervehtimiskaveri vaihtuu; jatketaan niin kauan, että kohdalle tulee uudestaan se, jonka kanssa tervehtiminen aloitettiin. Samassa rytmissä tekeminen on tärkeää, apuna voi olla esimerkiksi runo ”Hyvää huomenta! On hauska tavata! Vaihda paria, ja tee sama.”

TÄHTIHAASTE

- Valikoidaan yksi tavoite luokan säännöistä ja keskitytään siihen. Palkitaan tämän tavoitteen toteutumisesta. Esimerkiksi jos valitaan tavoitteeksi “Annan työrauhan” voi tähden saada aina, kun luokassa on sellainen hetki, kun tavoite onnistuu. Yhdessä sovitusta määrästä tähtiä saadaan palkinnoksi yhdessä päätetty palkinto (leikkitunti, toiveleikki tms.)

1. jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

HYMY EMOJIKORTIT

Lataa kortit itsellesi täältä: https://www.positiivinenoppiminen.fi/wp-content/uploads/2023/04/HyMy_Emojikortit.pdf

Vinkkejä korttien käyttöön

- Valitkaa oppilaiden kanssa korteista erilaisia tapoja tervehtiä. Kiinnittäkää ne luokan oveen. Aamulla kouluun tullessa aikuinen on ovella vastassa. Oppilas valitsee tervehtimistavan korteista ja tervehtii aikuista valitsemallaan tavalla.
- Keskustelkaa korttien avulla emojien merkityksistä. Milloin mitäkin voi käyttää esimerkiksi viestissä.
- Liikkukaa luokassa/salissa opettajan määrittelemällä tavalla. Kun pilli soi/musiikki loppuu, tervehtikää lähinnä olevaa opettajan valitseman kortin mukaisesti. Jatketaan samaan tapaan.

YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti.

Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

2. Jakso – 1.-2.lk

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokat 1-2. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan (läsnäolotaito)
- oppilas tunnistaa perustunteita itsessään ja kehossaan (tunnetaito)

2. Jakso – 1.-2.lk

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan erilaisia perustunteita ilo, suru, inho, pelko, viha, hämmästys
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan esimerkiksi luokan tunnepiirissä

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä rauhoittamista tähän hetkeen opettajan ohjauksessa erilaisissa ympäristöissä (luokassa, ruokalan jonossa, retkillä jne.)
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee tietoisuutta omasta kehosta opettajan ohjauksessa, esim. aistiharjoitukset, kosketusharjoitukset kuten selkään piirtäminen
- oppilas harjoittelee huomion suuntaamista yhteen asiaan kerrallaan
- opettajan ohjeiden kuuntelu ja luokkatoverin puheenvuoron kuuntelu

2. Jakso – 1.-2.lk

Tunteet

MYÖTÄTUNTOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- **oppilas harjoittelee toisten huomioonottamista ja vuorottelua esim.**
  ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla ja
  malttaa viitata
  osaa jonottaa rauhassa omaa vuoroaan esim. ruokajonossa tai välituntijonossa

- **oppilas harjoittelee huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.**
  jos ei pyydä kaveria leikkiin mukaan, hän saattaa kokea jäävänsä yksin
  jos ei halua olla jonkun pari ja sanoo sen ääneen, se saattaa satuttaa toista

- **oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.**
  nostaa pudonneen kynän lattialta
  kannustaa luokkakaveria rohkeasti osallistumaan leikkiin, kun toinen epäröi tai on arka
  menee lohduttamaan, kun kaveria sattuu

2. Jakso – 1.-2.lk

Tunteet

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä rauhoittamista tähän hetkeen opettajan ohjauksessa erilaisissa ympäristöissä (luokassa, ruokalan jonossa, retkillä jne.)
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee tietoisuutta omasta kehosta opettajan ohjauksessa, esim. aistiharjoitukset, kosketusharjoitukset kuten selkään piirtäminen
- oppilas harjoittelee huomion suuntaamista yhteen asiaan kerrallaan
- opettajan ohjeiden kuuntelu
- luokkatoverin puheenvuoron kuuntelu

2. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

ÄÄNIMALJAN TAI RAUHALLISEN SOITTIMEN KUUNTELU

- Aikuinen ohjaa harjoituksen. Äänimaljan sijasta voit käyttää myös triangelia. “Ota hyvä istuma-asento. Jos se tuntuu sinusta hyvältä, sulje silmäsi tai katso alaviistoon. Kohta kuulet äänimaljan äänen. Kuuntele ääni loppuun. Nosta käsi ylös, kun et enää kuule ääntä.” Opettaja lopettaa harjoituksen sanomalla “kiitos”.

HYMYKOULUT - https://vimeo.com/hymykoulut

- Eri pituisia, ohjattuja läsnäoloharjoituksia

MIKÄ MENI HYVIN?

- Oppilaat kertovat päivän lopuksi aikuiselle 1-3 asiaa, jotka hänellä on mennyt hyvin. Harjoitusta voidaan ottaa myös eri tunnetiloilla (Mikä teki iloiseksi?, Missä onnistuit?)

2. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

TUNNELAULU - https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-lasten-kuvat/

TUNNEKORTIT - https://www.pukstaavi.fi/digisisalto/lue-mulle-tunnekortit/

- Tunnekorttien avulla voidaan nimetä ja tunnistaa tunteita.
- Tunnekorttien takaa löytyy vinkkejä jokaisen tunteen käsittelyyn eri keinoja hyödyntäen.

MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN HETKI

- Opettaja sanoo jonkun myönteisen tunteen, heitetään palloa piirissä tai kerrotaan vuorotellen tilanne, jossa on tuntenut kyseistä tunnetta.

TUNNEPÄIVÄKIRJA - https://ellipsi.me/materiaalipankki-tunnepaivakirja/

IHMISET YMPÄRILLÄNI

- Mietitään yhdessä keitä läheisiä oppilailla on ja kirjoitetaan näitä käsitteitä A4-arkeille (esim. äiti, isä, isovanhemmat, täti, kaverit, opettaja yms.) Paperiarkit sijoitetaan eri puolille luokkaa.
- Opettaja kysyy kysymyksiä ja oppilaat vastaavat siihen siirtymällä oikean paperiarkin luokse.

Kysymykset voivat olla esimerkiksi:

- Onnistut oppimaan uuden taidon. Kenelle haluat kertoa siitä ensimmäisenä?
- Kaadut pyörällä. Kenen haluat lohduttavan sinua?
- Olet jalkapallopelissä. Kenet haluat kannustamaan sinua?
- Sinulla on riitaa kaverisi kanssa. Kenet haluat avuksi selvittämään sitä?
- Olet toiminut hölmösti. Kenelle haluat puhua asiasta?

Tunteet

Luokat 1-2. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan ryhmässä muita (itsesäätelytaito)
- oppilas tunnistaa toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä toiset huomioiden (myötätuntotaidot)

MIKÄ MUUTTUI? HARJOITUS

- Ollaan piirissä ja yksi oppilas on piirin keskellä. Toiset laittavat silmät kiinni. Piirin keskellä olija muuttaa jotakin itsessään (esim. ottaa kengän pois). Toiset avaavat silmät ja yrittävät keksiä, mikä muuttui. Kun keksii, viittaa ja leikin ohjaaja jakaa puheenvuoroja. Jos vastaa oikein, pääsee keskelle.

VEDETÄÄN HATUSTA

- Oppilaat seisovat piirissä. Piirin keskellä on hattu, jossa on erilaisia tunnesanoja. Yksi oppilas vuorollaan nostaa hatusta tunnesanan ja näyttelee tunteen muille. Muut yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse. Arvaamisen jälkeen keskustellaan hetki kyseisestä tunteesta, esimerkiksi siitä, milloin tunne voi herätä tai miten eri tavoin kyseistä tunnetta voi ilmaista.

NIIN MINÄKIN

- Istutaan piirissä, yksi piirin keskellä. Se, joka on piirin keskellä, kertoo jonkin asian itsestään, esimerkiksi ”minä ilahdun…, minua jännittää…, minä tulen onnelliseksi…” Mikäli keskellä olevan kertoma asia sopii johonkuhun tai joihinkin piirissä istujiin, heidän tulee nousta paikaltaan, sanoa ”Niin minäkin!” ja vaihtaa paikkoja. Samalla piirin keskellä ollut yrittää saada istumapaikan itselleen. Se, joka jää ilman istumapaikkaa, jää piirin keskelle ja kertoo jonkin asian itsestään, ja leikki alkaa alusta.

ITSESÄÄTELY-JUMPPA

- Tehdään Itsesäätely-jumppa yhdessä: https://www.youtube.com/watch?v=Z5ZPCjjO5iQ

TUNTEET LAUTAPELI - https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunteet-lautapeli/

TUNTEET SADUISSA

Emojikortit: https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-emojikortit/

- Opettaja valitsee tarinan tai sadun, jota lähdetään tutkimaan yhdessä. Tarina voi olla ikävä tai ihana, pitkä tai lyhyt. Siinä voi olla paljon erilaisia tunteita tai enemmän myönteisiä tai vaikeita tunteita. Tarina voi olla myös opettavainen ja esimerkiksi kertoa ystävyydestä tai kiusaamisesta tai jostakin tärkeästä aiheesta, johon oppilaat yhdessä syventyvät.
- Levitetään tunnesanat ja emojikortit esille. Kortit voi myös valita etukäteen sadun ja tarinan mukaan, että ne sopivat tarinaan.
- Opettaja lukee tarinan. Tarinan kuuntelun jälkeen jokainen poimii tunnesanan tai emojikortin, jonka tarina itsessä herättää tai jonka tunnistaa tarinassa. Tarina voidaan lukea myös osissa ja pysähtyä kussakin kohdassa miettimään esiin nousevat tunteet.
- Käydään yhdessä läpi jokaisen valitsemia kortteja. Mitä tunteita tarinassa oli tai mitä tunteita tarinan hahmot tunsivat?
- Keskustellaan valitusta kortista, millaisia tunteita itsessä heräsi? Pohditaan yhdessä, mitä tarinasta voi oppia ja oivaltaa.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tunnekortit

TUNTEIDEN JAOTTELUA

Emojikortit: https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-emojikortit/

- Levitä kaikki kortit lattialle tai pöydälle ryhmän/ parin tarkasteltavaksi. Jakakaa tunteita yhdessä keskustellen mukaviin ja epämukaviin.

- Keskustelkaa valinnoista ja antakaa kaikille mahdollisuus perustella oma mielipiteensä. Kuunnelkaa toistenne näkemyksiä, ja keskustelkaa eri tunteiden sävyistä ja voimakkuuksista.

- Voitte myös pohtia, miten jokin pieni tunne voi vahvistua suuremmaksi ja miten joku suuri tunne voi rauhoittua ja laantua pienemmäksi. Miten tämä tapahtuu? Keksikää esimerkkejä!

- Jos teitte harjoituksen pienissä ryhmissä, keskustelkaa valinnoistanne vielä yhdessä toisten kanssa ja perustelkaa, miksi teidän ryhmänne päätyi jakamaan kortit kuten jaoitte.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tunnekortit

2. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SATUHIERONTA: SIIRI JA HIIRI (Kirjoittanut: Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-Mari)

(Laita kädet selän päälle hetkeksi merkiksi hieronnan alkamisesta.)

Oli tullut ilta hämärä. Pienen pieni siili oli valmiina untenmaille menemään. *(Tee kämmenellä pientä ympyräliikettä.)*

Yhtäkkiä siili pienoinen kuuli pienen pientä nyyhkintää. *(Liikuta kämmentä rauhallisesti oikealta vasemmalla.)*

Siili hämmästeli ja kummasteli mistä ääni surullinen kuulua voisi. Siili huhuili ja huhuili, kuka siellä nyyhkyttää? *(Tee kädellä pitkiä vetoja ylös ja alas.)*

Pusikosta pomppasi pienenpieni surullinen pupun poikanen. *(Painele kämmenellä selkää pientä painallusta.)*

Pikku pupulla oli suru suuri, koska ystävä rakas hiiri kadonnut oli kokonaan. *(Tee sormenpäillä pieniä askelia pitkin selkää.)*

Siili ystävällinen pohtia alkoi, minne ystävä pupun pienen mennyt mahtoi. *(Tee sormella pieniä ympyröitä pitkin selkää.)*

Ruohikossa kahisee. Kuka siellä kulkee? tuumi pienen pieni siili. *(Tee lyhyitä viivoja sormella pitkin selkää ylös ja alas.)*

Taitaa olla hiiri. “Tule hiiri lähemmäks”, kuiskaa siili. Ystävät täällä, pupu ja siili.
(Painele kämmenellä pitkin selkää.)

Pienen pieni hiiri varovasti kurkkaa ja iloinen pupu hiiren kaulaan loikkaa. *(Silitä selkää molemmilla kämmenillä hitaasti ylhäältä alaspäin.)*

Uudet ystävykset pupu ja siili löysivät rakkaan pienen hiiren.Lopuksi siili ja pupun poikanen ja ystävä hiiri menivät yhdessä iloisina untenmaille.
(Painele kämmenellä kevyesti selkää. Tee keskelle selkää kämmenelle pyörivää liikettä.)

Sen pituinen sen. *(Pysäytä molemmat kämmenet keskelle selkää lopetuksen merkiksi.)*

SATUHIERONTA Vanha tammi (Kirjoittanut Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-mari)

Laita kädet selän päälle hetkeksi merkiksi hieronnan alkamisesta.

Kukkulan laella kasvoi jykevä vanha tammipuu. (*Tee kahdella kädellä vahva runko keskelle selkää.*)

Se oli seissyt paikallaan pitkään, kasvattanut juurensa syvälle maahan, jottei syysmyrsky sitä hetkauttaisi. *(Piirrä sormilla juuria rungosta alaspäin.)*

Ja levittänyt oksansa laajalle, jotta voisi nauttia täysillä kevätauringon ensisäteistä. *(Piirrä oksia rungon yläosasta kohti yläselkää, hartioita, niskaa ja kylkiä.)*

Vaikka tammi oli nähnyt monet myrskyt, rankkasateet ja paukkupakkaset, *(Tee sormilla selkään sateen ropinaa.)*

hiipi sen mieleen pieni alakulo, suru ja haikeus aina syksyn tullen, *(Paina kämmenet keskelle selkää hetkeksi.)*

Kun se joutui luopumaan kauniista oranssin, keltaisen ja punaisen sävyissä hehkuvista lehdistään. *(Silitä koko kämmenillä selkää ylhäältä alaspäin.)*

JATKUU SEURAAVALLA DIALLA

Murheelliseksi mielen teki myös lempeiden auringonsäteiden *(Silitä kämmenellä ympyrää yläselkään)*

ja oksilla pesivien pikkulintujen hyvästely pitkän talven ajaksi. *(Paina kevyesti kämmenellä eri kohtiin selkää.)*

Viisas tammipuu muistutti usein itselleen talven viiman oksia vihmoessa, että yksikään myrsky tai talvi ei jatku ikuisesti. *(Liikuta kämmeniä edestakaisin sivulta sivulle yläselässä.)*

Aina viimein koittaa se päivä, kun kevätaurinko alkaa sulattaa hankia ja silmut tammen oksilla alkavat vihertää, keltasirkut ja vihervarpuset palaavat livertämäänntammen oksille ja kevät koittaa. (*Paina kevyesti sormilla yksitellen eri puolille selkää.)*

Tuo ihana ajatus ja toivo tulevasta toi aina levollisen olon ja ilon vanhan tammen mieleen.
Samalla tammi sai myös vahvuutta jaksaa yli kylmän talven. *(Silitä selkää molemmilla kämmenillä hitaasti ylhäältä alaspäin.)*

Ja viimein koitti kevät. Talven jälkeen auringon valo ja luonnon vihreys näytti erityisen kauniilta. (*Tee sormilla auringon säteitä ylhäältä alaspäin koko selän matkalla)*

Lintujen laulu kuulosti ihmeellisen ihanalta, lämpö silitti tammen karheaa pintaa ja kevään tuoksu huumasi mielen. (*Anna sormien vipeltää pitkin selkää, kuin soittaisit pianolla. Aseta molemmat kämmenet selän päälle ja heijaa kevyesti sivulta sivulle muutaman kerran.)*

Sen pituinen se. *(Anna käsien levätä hetki selän päällä hieronnan loppumisen merkiksi.)*

Tunteet

Luokat 1-2. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas harjoittelee ymmärtämään oman käytöksen vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin/tunnelmaan (läsnäolotaidot / rauhoittumisen taidot)

- oppilas harjoittelee ymmärtämään myönteisten tunteiden levittämisen hyödyt yhteisölle (hyvän huomaamisen ja hyvän sanoittamisen taidot, kehumisen ja kiittämisen taito)

2. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

JOO-LEIKKI

- Muodostetaan piiri. Aloittaja ehdottaa, mitä tehtäisiin, ja kaikki muut suostuvat. Esimerkiksi: ”Hiihdetäänkö?!” JOO, hiihdetään!, muut vastaavat ja alkavat hiihtämään. Sitä jatketaan kunnes seuraava piirissä ehdottaa jotain muuta. Tarkoituksena on saada iloa ja innostumista tekemiseen. Kaikkien ehdotukset otetaan vastaan samalla innokkuudella.

MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN PIIRI

- Muodostetaan piiri. Leikinohjaaja sanoo tunteen ja leikkijät keksivät lauseelle jatkon. Esimerkiksi “Minut tekee iloiseksi…”, “Minut tekee rauhalliseksi…”, “Minut tekee rohkeaksi…” Tunnetta voidaan vaihtaa muutaman leikkijän välein.

PÄIVÄN TÄHTI

- Jokainen luokan oppilas saa vuorollaan olla Päivän tähti. Päivän tähti saa istua luokan edessä ja toiset kehuvat häntä. Aikuinen voi kehua ensin malliksi ja lapset voivat myös sanoa kivoja ja kannustavia asioita luokkakaveristaan.

ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti.

Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

3. jakso

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Unelmointitaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Luokat 1-2. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa omia ydinvahvuuksiaan (3-5 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista ydinvahvuuksistaan muille
- oppilas hyödyntää omia ydinvahvuuksiaan koulutyössä

3. jakso

Vahvuudet

VAHVUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista ensin luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista itsessään
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa vahvuuskäsitteistöä:
  suositeltavia vahvuuksia alaluokille ovat esimerkiksi ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavaisuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevaisuus ja kiitollisuus
- oppilas harjoittelee tunnistamaan, miten vahvuus ilmenee arjessa ihmisen toiminnassa, teoissa ja sanoissa
- oppilas harjoittelee tarkastelemaan vahvuuksia eri näkökulmista esim. mitä rohkeus on, jos sitä on liikaa (uhkarohkeus) tai jos sitä on liian vähän (arkuus)
- oppilas harjoittelee tunnistamaan vahvuuksia myös vapaa-ajalla esim. kavereiden kanssa tai kotona

AJATTELUTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- Ajattelutaitojen opetussisällöt sisältyvät 1.–2. luokilla kaikkiin neljään hyvinvointijaksoon muiden teemojen alle. Erityisesti ajattelutaidot ovat 1.–2. luokilla hyvinvointisanaston ja käsitteiden opettelua ja ymmärtämistä, jotta näistä teemoista keskustelu olisi mahdollista.

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

LUONTEENVAHDUUDET TUTUKSI

- Pohditaan, mitä sana vahvuus tarkoittaa. Katsotaan lyhyt video: Luonteenvahvuudet lapsille. Video voidaan katsoa uudelleen ja aikuinen voi jokaisen vahvuuden jälkeen pysäyttää videon ja kertoa muutamalla sanalla vahvuudesta.

VAHVUUSSALAATTI

- Luokassa on sellaisia vahvuuskortteja näkyvillä, jotka on ehditty oppilaiden kanssa yhdessä käsittelemään. Jokainen oppilas valitsee itselleen yhden vahvuuden korttien vahvuuksista. Oppilaat istuvat piirissä ja yksi seisoo piirin keskellä. Piirin keskellä oleva sanoo yhden korttien vahvuuksista, jolloin esim. rohkeus-vahvuuden valinneet nousevat ylös ja vaihtavat paikkaa. Keskellä oleva yrittää saada paikan ja se, jolle ei riitä paikkaa jää keskelle. Jos keskellä oleva sanoo: “Supervoimat!”, kaikki nousevat ja vaihtavat paikkaa.

SINNIKKYYSJUMPPA

- Tehdään sinnikkyysjumppa yhdessä. https://www.youtube.com/watch?v=zIiBce6LM4U

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSORKESTERI

- Keskustellaan ryhmän vahvuuksista ja valitaan niistä 3-5kpl.
- Valitaan yhdessä jokaisella vahvuudelle oma soitin.
- Kun soittimet on valittu, tehdään vahvuuskorteilla soittojärjestys. Harjoitellaan soittamaan ryhmän vahvuuskappale soittojärjestyksen mukaisesti.

VAHVUUSSANASTO TUTUKSI -LEIKKI

- Vahvuuksia harjoitellessa on tärkeää, että vahvuussanasto tulee oppilaille tutuksi.
- Leikitään leikkiä maa-meri-laiva-leikin mukaisesti, mutta valitaan käsitteiksi eri vahvuuksia.
- Leikin ohjaaja huutaa vahvuuden ja oppilaat juoksevat kyseisen vahvuuden alueelle.

Luokat 1-2. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia toisissa ihmisissä
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia
- oppilas osaa puhua vahvuuksista toisten kanssa

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSTEEMAPÄIVÄ - ystävänpäivä 14.2.

- Viettäkää ystävänpäivää vahvuusteeman mukaisesti

Vinkkejä

- Ystävänpäiväkortti luokkakaverille, johon kirjoitetaan hänen vahvuuksiaan
- Minun ystäväni-laulu (Pohditaan lopuksi, mitä vahvuuksia laulun ystävällä on)
- Video: Auttaminen ja ystävällisyys: https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU
- Vahvuusmuotokuva-harjoitus: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s. 112
- Vahvuuskäyntikortti Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.120

VAHVUUDET KUVISSA JA VIDEOISSA

Päivä poliisina

- Katsokaa video Miian päivästä poliisina. https://www.youtube.com/watch?v=OQml6f4DQps
- Mitä vahvuuksia videolla käytetään? Voitte bongata vahvuuksia yksin tai ryhmässä. Voitte järjestää myös vahvuuksien bongauskisan!
- Mitä ajatuksia videosta herää? Missä tilanteessa olette tarvinneet näitä vahvuuksia?

Luokan omat vahvuuskuvat

- Tehkää luokassa omia vahvuuskuvia.
- Keksikää ensin yhdessä aiheita tavallisesta arjesta (oppitunti, välitunti, ruokailu)
- Ottakaa kuva.
- Esittäkää kuvat toisille. Luokkakavereiden tehtävänä on bongata kuvista vahvuuksia.

VAHVUUSBINGO

- Bingolauta pienemmille: https://bingobaker.com/view/3566438
- Tyhjä bingolauta: https://www.tamaelama.fi/wp-content/uploads/2019/11/tamaelama_tyhja-bingopohja.pdf

- Käytä valmista bingolautaa tai tee ryhmällesi sopiva sijoittamalla eri vahvuuksia tyhjiin ruutuihin. Ensin jokainen oppilas pohtii, mitkä kaikki ominaisuudet sopivat häneen ja alleviivaa ne.

- Tämän jälkeen lähdetään kiertämään luokassa ja pysähdytään vastaantulijan kohdalle kysymään "Onko vahvuutesi _____?" Jos kaveri myöntää tämän olevan hänen vahvuutensa, kirjoitetaan hänen nimensä kyseisen vahvuuden alle ruutuun.

- Kun saat viiden nimen suoran, vaakaan pystyyn tai vinottain, huuda "Bingo!". Sen jälkeen voit kokeilla saada tuplabingon tai vaikka koko taulun täyteen nimiä.

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SATUHIERONTA: VIIDAKON ELÄINTEN ERILAISIA VAHVUUKSIA (Kirjoittanut Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-Mari)

(Laita molemmat kämmenet selän päälle aloituksen merkiksi.)

Vahva norsu yksin viidakossa kulki ja uusia ystäviä etsi. *(Painele molemmin käsin isoja askelia selkään.)*

Tuli vastaan apina. Apina tämä innostuva, joka pomppi puusta toiseen. Norsu häntä mukaan pyysi ja apina innostuva mukaan lähti. *(Tee pomppivia liikkeitä kämmenillä pitkin selkää.)*

Kaksikko matkaa jatkoi kun vastaan värikäs papukaija ilmestyi. Papukaija tutkiva, joka lenteli ja liiteli viidakossa paikkoja tutkien. *(Piirrä kämmenellä mutkittelevaa liikettä pitkin selkää.)*

Kolmikko matkaa jatkoi ja tapasivat he leijonan ja krokotiilin. *(Tee sormilla mutkittelua ja kaksi painallusta kämmenellä.)*

Avulias leijona, joka aina tassuaan tarjosi ja muita autteli. Oli hän kilttiä krokotiilia auttamassa, joka pulaan oli joutunut. *(Tee kämmenellä rauhallisia vetoja ylhäältä alas.)*

Jatkoi matkaa norsu, apina, papukaija, leijona ja krokotiili. (*Tee jokaista eläintä kohden yksi ympyrä.)*

Heitä vastaan tuli kirahvi. Utelias kirahvi, joka kyseli minne matka? Etenpäin vastasi norsu ja niin he kaikki jatkoivat matkaa. Matkaa jatkoi joukko värikäs täynnä vahvuuksia iloisina eteenpäin. *(Tee pitkiä vetoja kämmenellä ylhäältä alas.)*

Sen pituinen se. *(Paina molemmat kämmenet selän päälle lopetuksen merkiksi.)*

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SATUHIERONTA: PIKKU-KORPPI (Kirjoittanut Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-Mari)

(Laita kädet selän päälle hetkeksi merkiksi hieronnan alkamisesta.)

Pikku-korppi oli päättänyt oppia lentämään. Häntä harmitti, kun isommat sisarukset kaartelevan taivaalla, eikä hän päässyt mukaan heidän leikkeihinsä. *(Lennätä kättä pitkin selkää suurilla liikkeillä.)*

Pikku-korppi oli malttamaton. Hän halusi lentää, mutta turhautui, kun se ei onnistunut. *(“Astele” koko kämmenillä keskellä selkää kevyesti painaen.)*

Silloin hän kiukutteli vanhemmilleen.

Äiti lohdutti pikku-korppia, että ”opit kyllä lentämään, kun vain harjoittelet tarpeeksi”. ”Lentämisen oppiminen vaatii sinnikästä harjoittelua ja periksiantamattomuutta”. *(Silitä kädellä selkää, kuin lohduttaen.)*

Vähitellen pikku-korpin itsesäätelytaito ja sinnikkyys paranivat. Hän ei enää hermostunut jokaisesta epäonnistuneesta lentoyrityksestä, vaan jaksoi levittää siipensä harjoitellakseen yhä uudestaan ja uudestaan. *(Tee käsillä samanaikaisesti vetoja keskeltä sivuille päin niin, että selkään muodostuu ikään kuin siivet.)*

Ja viimein koitti päivä, jolloin pikku-korppi huomasi siipiensä kantavan. *(Tee kädellä kaarroksia ja lennokkaita ympyröitä pitkin selkää.)*

Hän kaarteli taivaalla muiden korppien tavoin ja oli pakahtua onnesta voidessaan osallistua isompien sisarusten leikkeihin.

Sen pituinen se. *(Anna käsien levätä hetki selän päällä hieronnan loppumisen merkiksi.)*

Luokat 1-2. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa oman ryhmän vahvuuksia
- oppilas arvostaa oman ryhmän vahvuuksia

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSNÄYTELMÄT

- Tutustutaan vahvuuksiin vahvuusnäytelmien avulla.
- Otetaan viikolle yksi vahvuus kerrallaan käsittelyyn.
- Viikko alkaa vahvuusnäytelmällä. Näytelmässä tarkastellaan vahvuuksia eri näkökulmista. Näytelmän kautta on tarkoitus tuoda esille se, että millainen tilanne on, kun viikon vahvuutta on sopivasti, liikaa tai liian vähän. Esim. liikaa rohkeuden vahvuutta tekee sinut uhkarohkeaksi ja liian vähän rohkeutta näyttäytyy arkuutena.
- Aikuiset huolehtivat ensin näytelmästä, mutta kun rakenne tulee tutuksi, voivat myös lapset keksiä ja näytellä viikon vahvuusnäytelmän. Näytelmän jälkeen bongaillaan vahvuutta myös toisissa viikon ajan.

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSAVARUUS

- Askarrellaan jokaisella oppilaalle tähti. Jokainen kirjoittaa oman nimensä tähden keskelle.
- Valitaan luokkakavereille sopivat vahvuudet tähden sakaroihin. Opettaja päättää tähän sopivan työskentelytavan.
- Vahvuuskortteja voi käyttää apuna vahvuuksien nimeämiseen.
- Tähdistä tehdään vahvuusavaruus luokan seinälle. Tähdistä voidaan koota myös koulun oma vahvuusavaruus esimerkiksi ruokalan ikkunoihin tai muulle näkyvälle paikalle muistuttamaan koko koulun vahvuuksista.

3. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSKETJU

- Jokainen luokan oppilas kirjoittaa lapulle 2 ydinvahvuuttaan. Valitaan lapuille kirjoitetuista vahvuuksista esim. 8-10 eniten ääniä saanutta vahvuutta.
- Päätetään valituille vahvuuksille väri. Esim. innostus → keltainen
- Tehdään valituista väreistä suikaleita.
- Jokainen valitsee 2-3 vahvuutta ja hakee oikean värisen suikaleen itselleen.
- Näistä suikaleista rakennetaan luokan yhteisöllinen vahvuusketju muistuttamaan luokan vahvuuksista.

TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti.

Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omiin kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

4. jakso

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. jakso

Hyvän huomaaminen

Luokat 1-2. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT

- oppilaalla on taitoa huomata ja tehdä hyvää
- oppilas tunnistaa asioita, jotka ovat omassa elämässä hyvin
- oppilaalla on taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta

4. jakso

Hyvän huomaaminen

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee kertomaan itselle iloa tuottavista asioista toisille
- oppilas harjoittelee myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä kertomalla tai missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee kannustavan palautteen antamista
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hyvän huomaamista, kuten mikä kouluviikossa/päivässä/oppitunnissa onnistui hyvin
- oppilas harjoittelee juhlakäyttäytymistä esim. esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

KIITOLLISUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas tutustuu kiitollisuuden käsitteeseen
- oppilas harjoittelee kiitollisuutta esim. kertoo kiitollisuuspiirissä asioista, joista on kiitollinen
- oppilas harjoittelee sanoin ja kuvin ilmaisemaan kiitollisuutta esim. kuvakollaasin tai kiitollisuuspäiväkirjan avulla

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

- Täytetään kiitollisuuspäiväkirjaa sovitun ajan. Päiväkirja voidaan suunnitella itse tai siihen voidaan käyttää valmista pohjaa esim. https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-kiitollisuuspaivakirja/

MIKÄ MENI HYVIN -MUISTELUHARJOITUS

- Pyydä oppilaita palauttamaan päivän lopuksi mieleen yksi asia päivästä, mikä heidän mielestään sujui hyvin. Kertokaa onnistumiset toisille tai vaihtoehtoisesti oppilas voi käydä kertomassa onnistumisen aikuiselle. Tehdään tästä rutiini päivän lopetukseen!

HYVIÄ HETKIÄ MUISTELEMASSA - PELI

- Lataa pelilauta ja kysymyskortit täältä: https://ellipsi.me/materiaalipankki-hyvia-hetkia-etsimassa-peli/

HYVÄN HUOMAAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS

- Ota rento, mutta ryhdikäs asento. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen.

- Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen. Aloita peukalosta. Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi.

1) Peukalo: Mikä on sujunut tänään hyvin?
2) Etusormi: Mikä on elämässäni hyvin juuri nyt?
3) Keskisormi: Mikä asia saa minut hyvälle mielelle?
4) Nimetön: Mitä hyvää odotan vielä tältä päivältä?
5) Pikkurilli: Miltä minusta tuntuu juuri nyt?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 21

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

MINÄ ONNISTUIN - MUISTELU

- Muistellaan pieniä ja suuria asioita, jossa on onnistuttu menneisyydessä. Asiat voivat liittyä kasvamiseen, arkeen, harrastuksiin tai kouluun.

- Jokainen kirjaa ylös muistamiaan pieniä ja isoja asioita, joissa on onnistunut. Harjoituksesta voidaan tehdä viikkotehtävä tai pidemmän ajan onnistumisten päiväkirja.

LAIVA ON LASTATTU HYVÄLLÄ

- Mitä kaikkia pieniä ja suuria hyviä asioita elämässäsi on?

- Piirrä purjelaiva ja lastaa purjelaivasi hyvää pullolleen kirjoittamalla tai piirtämällä sellaisia asioita, jotka sinun elämässäsi ovat hyvin.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 23

POSITIIVISUUDEN PUU https://viitotturakkaus.fi/tuote/positiivisuuden-puu/

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SALAINEN YSTÄVÄ ILAHDUTTAA

- Arvotaan jokaiselle salainen ystävä luokasta. Tarkoitus on tehdä päivän ajan ystävällisiä, avuliaita sekä ilahduttavia tekoja tälle salaiselle ystävälle. Päivän lopuksi yritetään päätellä, kuka salainen ystävä oli. Vaihdetaan ystäviä seuraavalle kerralle.

HYVÄN MIELEN KORTIT https://viitotturakkaus.fi/tuote/hyvan-mielen-kortit-pienille/

- Kortteja voidaan käyttää pareittain tai pienissä ryhmissä

OMAN ONNISTUNEEN TYÖN ESITTELY

- Jokainen valitsee yhden onnistuneen työn (esimerkiksi kuvaamataidon työ) ja esittelee sen toisille. Toiset antavat positiivista palautetta ja esittelijä harjoittelee ottaman kehuja vastaan.

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

SATUMETSÄ PUHKEAA KUKKAAN (Kirjoittanut Liimatainen Riinukka ja Kohonen Ann-Mari)

(Laita kädet selän päälle hetkeksi merkiksi hieronnan alkamisesta.)

Vanha metsä oli pitkään kärsinyt kuivuudesta. Vettä ei ollut satanut aikoihin.
(Tee kädellä suuria puunrunkoja alhaalta ylöspäin.)

Metsän multainen maa oli halkeillut veden puutteesta, eikä siellä enää kasvanut kuin suuria puita. *(Silitä alaselkää pyörivin liikkein.)*

Kaikki vehreä aluskasvillisuus ja värikkäät kukat sekä pensaat olivat kuihtuneet pois jo aikaa sitten. Sitten viimein eräänä päivänä raikas sade tavoitti metsän.
(Tee sadepisaroita sormilla päälaelta alaselkää kohti.)

Aluksi sadepisarat vain vierivät pois metsämaan kuivalta pinnalta, *(Pyyhi alaselkää kämmenillä keskeltä sivuille päin.)*
mutta lopulta maa alkoi kastua ja vesi pääsi imeytymään maahan kastellen mullan ja siellä uinuvan siemenet *(Jätä kädet hetkeksi lepäämään alaselän päälle.)*

Silloin alkoi kasvun ihme, jonka vesi ja aurinko saivat yhdessä aikaan. Maasta alkoi nousta toinen toistaan kauniimpia hentoja versoja, jotka voimistuivat vähitellen. *(Tee käsillä pitkiä vetoja alhaalta ylöspäin.)*

Lopulta metsä muuttui värikkääksi kukkivaksi ja tuoksuvaksi satumetsäksi, jossa myös linnut ja muut eläimet viihtyivät. *(Silittele koko selkää suurin pyörivin liikkein.)*

Niin kuin kuiva metsä kaipaa ravinteita, vettä ja auringonvaloa, tarvitsemme me ihmiset toinen toisiamme, vahvuuksien huomaamista ja positiivisia tunteita.
(Piirrä kädellä suuri sydän selkään.)

Sen pituinen se. *(Anna käsien levätä hetki selän päällä hieronnan loppumisen merkiksi.)*

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

KIRJE ITSELLE TULEVAISUUTEEN

- Kirjoitetaan itselle kirje, joka avataan 6.luokan lopuksi.

- Kirjeeseen voi kirjoittaa esimerkiksi:
  - asioita, joita on ekaluokalla oppinut
  - asioita, joista on tällä hetkellä kiitollinen
  - asioita, joita aikoo tehdä kesälomalla
  - omia unelmia ja haaveita

- Kirjeet säilötään johonkin varmaan paikkaan ja annetaan oppilaille luettavaksi alakoulun loppupuolella.

4. jakso

Hyvän huomaaminen

Luokat 1-2. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

100 PÄIVÄÄ KOULUSSA

- Kun oppilaat ovat olleet koulussa 100 päivää, pidetään koko luokan kanssa juhlat. Juhlien sisällön voi miettiä oppilaiden kanssa yhdessä.

- Juhliin valmistetaan esityksiä ja ohjelmanumeroita pienissä ryhmissä. Näitä voivat olla esimerkiksi näytelmä, runo, laulu tai tietovisa.

- Ohjelmien esittäminen vahvistaa oppilaan esiintymistaitoja, kokemusta minäpystyvyydestä sekä samalla taitoa kunnioittaa ja kuunnella toisia.

- Yhteisen tavoitteen saavuttaminen luo ryhmähenkeä. 100 päivää koulussa liittyy myös hyvän huomaamisen taitoihin ja näin vahvistaa hyvinvointiamme. Voimme esimerkiksi olla kiitollisia kaikista koulupäivistä, joina olemme saaneet oppia uusia taitoja ja saaneet uusia kavereita.

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

TEHDÄÄN HYVÄÄ –VIIKKO

- Mietitään oppilaiden kanssa ilahduttavia tekoja, joita voisi koulussa tai kotona tehdä. Pidetään Tehdään hyvää -viikko, jolloin näitä tekoja toteutetaan. Tätä varten voidaan esimerkiksi askarrella hyvin tekojen -passit, joissa näitä tekoja on valmiiksi lueteltu ja johon jokainen voi merkata, kun saa hyviä tekoja tehtyä. Iloitaan yhdessä jokaisesta hyvästä teosta!

KIITOSKORTIT KOULUN HENKILÖKUNNALLE

- Mietitään, keitä koulussa on töissä, mutta joille harvoin annamme kiitosta (esim. keittiöhenkilökunta, siistijät, rehtorit, koulusihteerit yms.). Mietitään yhdessä, mistä haluamme heitä kiittää. Tehdään kiitoskortit ja toimitetaan ne heille.

KIITOLLISUUSILMAPALLOT PIHALLE

- Piirretään ulos katuliiduilla kiitollisuusilmapalloja, joihin kirjoitetaan kiitollisuuden/onnellisuuden aiheita.

4. Jakso – 1.-2.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN HUOMAAMISEN KIIKARIT

- Askarrellaan Hyvän huomaamisen kiikarit ja katsellaan toisiamme näiden ystävällisten ”linssien” läpi. Bongaillaan yhdessä hyviä asioita. Mitä hyvää huomaatte toisissanne? Mitä ystävällistä voitte sanoa ja tehdä toisillenne?

HYVÄN HUOMAAMISEN HIIRI

- Hyvän huomaamisen hiiri kiertää vuorotellen perheissä viikonlopun yli keräten hyviä huomioita lapsesta/perheestä. Huomiot kerätään hiiren mukana kiertävään vihkoon, joka luetaan ryhmässä yhdessä vierailun jälkeen.

HELMI-/HILLOPURKKI

- Päätetään yhdessä tilanne tai asia, jossa halutaan kiinnittää huomio hyvään. Näitä voi olla esim. ruokailutilanne, kaverin auttaminen ym.) Hyvillä teoilla ja sanoilla lapset kerryttävät helmiä/hedelmiä yhteiseen purkkiin. Purkin täytyttyä lapset saavat yhteisen palkkion, joka voidaan sopia lasten kanssa jo etukäteen.

LUKUVUODEN MUISTELU

- Muistellaan yhdessä lukuvuoden parhaita paloja.
- Voidaan katsoa yhdessä opettajan ottamia valokuvia.
- Oppilaat voivat kertoa omia muistojaan.
- Voidaan pitää juhlapuheita. Juhlapuheita voi keksiä ja pitää myös “ei millään kielellä”, jos oikean puheen pitäminen jännittää.
- Esimerkki juhlapuheesta “ei millään kielellä”:

Hietyrepi!

Äöli typoi myu we. Nio poiut rytui wee. Gytewe tyipoä niokiol hut. Ytrsi juiol poo äälo ilp. Tyiae zuu ääoli tui. Ypoi uuoi yäl nii. Boi soi uikl jui.

Risertr uop lopä lii!

PÖYTÄNÄYTTELYT OMISTA ONNISTUMISISTA

- Kerätään lukuvuoden aikaisista onnistumisista “pöytänäyttely” omalle pulpetille. Näyttelyyn voi laittaa näytille esimerkiksi onnistuneita tehtäviä oppikirjoista, kuvaamataidon sekä käsityön töitä yms.
- Kierretään katsomassa toisten näyttelyt ja jätetään pöydällä olevaan positiivista palautetta. Palautteen antamista harjoitellaan etukäteen ja puhutaan toisen työn arvostamisesta.

KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita.

Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoitteleminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.