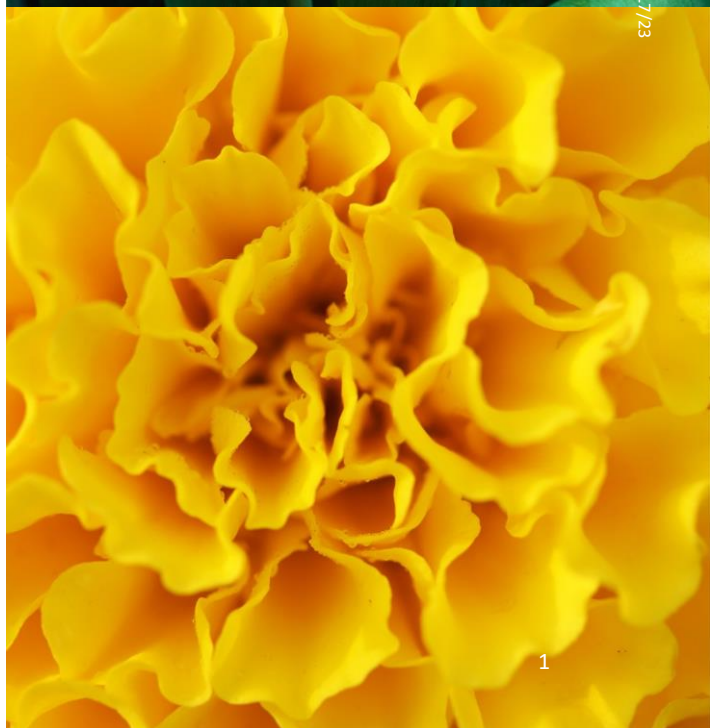
HYVÄÄ KASVUA OPS 3.-4. LUOKKIEN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 3.-4.luokat

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokat 3.-4. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas huolehtii tavaroistaan ja ymmärtää tavaroista huolehtimisen merkityksen
- oppilas harjoittelee säätelemään omaa toimintaansa ja oppii odottamaan vuoroaan
- oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykkinen) ymmärtäen niiden merkityksen

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa tekemään tehtäviä porrastetusti ja vaiheittain
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hallitsemaan tehtäväkokonaisuuksia
- oppilas harjoittelee oman oppimisen ohjaamista ohjeiden avulla (kuva, numero, sanallinen)
- oppilas harjoittelee itsesäätelyä: taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen, taitoa puhua omalla vuorollaan, taitoa viitata puheenvuoron saamiseksi, taitoa säädellä omia tunteitaan

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

NAUHURI

- Oppilaat jaetaan pareiksi. Oppilas A on kertoja ja oppilas B toimii ”nauhurina”. Kertojalla on yksi minuutti aikaa selittää, mitä hän teki edellisenä päivänä. Nauhuri tallentaa kertojan puheenvuoron. Sen jälkeen kertoja kuvainnollisesti painaa toista-nappia ja nauhuri esittää mahdollisimman tarkasti, mitä kertoja äsken sanoi. Kertojan tehtävänä on arvioida, tulivatko kaikki asiat esille. Oppilaat vaihtavat rooleja ja harjoitus tehdään uudestaan.

TEEN ITSE –TUOKIO

- Teen itse on 10–40 minuutin mittainen itsenäisen työskentelyn tuokio, jolloin oppilaat työskentelevät keskittyen omaan työhönsä ottamatta kontaktia luokkakavereihin. Teen itse tuokiolla on tarjolla erilaisia tehtäviä, joista lapsi saa itse valita motivoivan vaihtoehdon. Oikein tekemisen tai valmiiksi saamisen velvoitteita ei tällä tunnilla ole, vaan jokainen saa edetä omalla tavallaan ja tahdillaan. Työskentelyvaiheessa opettaja ohjaa oppilaat työskentelemään itsenäisesti ja hyödyntämään erilaisia keinoja ratkaista ongelmia itsenäisesti. Teen itse tuokioita suositellaan pidettäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄ LUOKKA & RIKKINÄINEN PUHELIN

- Luokassa keskustellaan luokan yhteisistä toimintatavoista ja hyvästä luokkahengestä ensin yhteisesti kaikkien ajatuksia ja näkökulmia kuullen ja kuunnellen. Opettaja kiittää ja ohjaa keskustelua.

- Oppilaat istuvat piirissä. Opettaja kuiskaa ensimmäiselle oppilaalle asian, jolla voi edistää hyvää luokkahenkeä. Esimerkiksi:
  * Kuuntelen toisten puheenvuoroja.
  * Pyydän puheenvuoroa viittaamalla.
  * Kun tervehdin toisia, katson heitä silmiin.
  * Kun vastaan toisen tervehdykseen, hänelle tulee hyvä mieli.

- Sitten oppilas kuiskaa lauseen vierustoverille, tämä seuraavalle jne. Viimeinen sanoo lauseen ääneen. Oppilaat voivat myös pienissä ryhmissä kirjoittaa lapuille asioita ja niitä sitten lähetetään eli kuiskaillaan eteenpäin.

Yhteisöllisyys

Luokat 3.-4. tavoitteet: ryhmätaidot

RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoja:
  vuorovaikutuksen 5K-taidot: kunnioitus, kuuntelu, kannustus, kysyminen ja kiittäminen
- oppilas toimii ryhmässä reilusti ja kannustavasti
- oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja joustavasti toisia kohtaan
- oppilas toimii ohjeiden mukaisesti ymmärtäen oman toiminnan merkityksen muihin ryhmäläisiin

1. Jakso – 3.-4.- luokka

Yhteisöllisyys

VUOROVAIKUTUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee keskustelutaitojen alkeita
- oppilas harjoittelee toisen kuuntelua
- oppilas harjoittelee toisten asioista kiinnostumista
- oppilas harjoittelee toisten kannustamista
- oppilas harjoittelee toisten kehumista
- oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta
- oppilas harjoittelee kysymisen taitoa vuorovaikutuksessa
- oppilas harjoittelee kiittämisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee edelleen leikeissä oman vuoron odottamista

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

VIIKONLOPPUKUULUMISET

- Harjoiteltava taito: Kohdata luokkakaveri kunnioittavasti 5K:n taitoja harjoitellen.

- Harjoituksen kulku: Jaetaan luokka pareiksi. Kerrotaan parille omat viikonloppukuulumiset. Pari kuuntelee katsoen puhujaa, ja nyökkäilemällä tai muulla elekielellä osoittaa olevansa kiinnostunut. Kun viikonloppukuulumiset on kerrottu, pari esittää muutaman tarkentavan kysymyksen. Lopuksi pari sanoo jotain kannustavaa kertomukseen liittyen. Kun molempien kuulumiset on kerrottu, pari kertoo muulle luokalle oman parinsa viikonlopusta yhden tai kaksi asiaa.

- Apukysymyksiä voi tehdä omille lapuille (Mitä teit? Miltä tuntui?...) . Myös kuuntelijalle voi tehdä avuksi lappuja (Hymyile ystävällisesti, nyökkäile, katso silmiin…). Kannustavaa palautetta voi myös kirjoittaa lapuille (Olipa mielenkiintoista tekemistä! Olitpa rohkea! Teitpä sinnikkäästi!...).

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

MILLAISTA ON HYVÄ KUUNTELEMINEN?

- Kysy oppilailta aluksi esimerkkejä niistä tilanteista, kun joku EI kuuntele. Esimerkiksi näin: Mistä tiedätte, että toinen ihminen ei kuuntele? Kun olette miettineet näitä tilanteita, siirtykää pohtimaan sitä, että mistä tietää toisen kuuntelevan. Pohtikaa näitä kahta ääripäätä ja kirjatkaa ajatuksia esimerkiksi valkotaululle kahden puolen.

KUINKA MONTA YHDISTÄVÄÄ ASIAA?

- Tässä tehtävässä oppilaat etsivät yhdessä samankaltaisia asioita, jotka yhdistävät heitä. Jaa oppilaat 3-5 hengen ryhmiin. Ryhmän tehtävänä on keksiä niin monta asiaa kuin mahdollista, jotka heitä yhdistävät. Esimerkiksi: kaikilla on koira, kaikki asuvat Helsingissä, kaikki tykkäävät musiikista. Yhdistävät asiat kirjoitetaan paperille. Oleellista harjoituksessa on keskustelu ja tutustuminen. Tehtävä voi olla myös kilpailu toisia ryhmiä vastaan. Lopuksi ryhmät esittelevät muille heitä yhdistävät asiat. Ryhmä, jolla on eniten yhteistä voittaa.

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

ARVAA KAVERI

- Leikkijät ovat piirissä. Yksi leikkijöistä menee keskelle ja laittaa silmät kiinni. Piiri pyörii ympyrää kunnes keskelle olija sanoo stop. Leikkijä osoittaa yhtä piirissä olijaa ja kysyy häneltä jonkun kysymyksen (esimerkiksi Mikä on lempiruokasi? Missä asut?). Piirissä olija vastaa kysymykseen muuntaen ääntään. Keskellä olija yrittää arvata kuka vastaaja on. Jos vastaus on oikein, vaihtuu piirissä olija keskelle. Jos arvaus menee väärin, jatkaa keskellä olija uudelle kierrokselle.

KANNUSTUSHIPPA

- Hipassa voidaan juosta huoneen toiselta puolelta toiselle siten, että kiinniottaja pysyttelee huoneen keskiosassa, tai tilassa voidaan liikkua vapaasti ilman turvapaikkoja. Ideana on, että aina kun hippa saa kiinni toisen, hän sanoo kiinni otetulle jonkin kauniin asian tästä. Kiinni otetusta tulee tämän jälkeen myös hippa ja leikki jatkuu, kunnes kaikki on saatu kiinni. Kehumista kannattaa harjoitella etukäteen ennen hippaleikkiä.

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KAVERITAITOJA LUOKAN SOMERYHMISSÄ

- Keskustele oppilaiden kanssa toisia huomioivasta käytöksestä luokan someryhmissä väittämien avulla. Voit käyttää tehtävässä mielipidejanaa, hymiökortteja, peukkuja tai jos haluat innostaa oppilaita liikkumaan niin maa-meri-laiva- leikin periaatteita.

- Väittämät löytyvät seuraavalta dialta.

- Keskustelkaa harjoituksesta ja siitä, mitä tunteita se herätti. Lopuksi voitte tehdä luokan yhteiset, toista kunnioittavat somesäännöt.

Lähde: https://www.mll.fi/tehtavat/kaveritaitoja-luokan-ryhmassa/

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KAVERITAITOJA LUOKAN SOMERYHMISSÄ (jatkuu)

Väittämät:

- Liisa poistettiin ainoana luokan ryhmästä.
- Luokan ryhmään ilmestyi viesti ”Oot tyhmä” ja osa oppilaista lähetti perään nauruhymiöitä.
- Miko lähetti oman lemmikkinsä kuvan ryhmään.
- Luokan ryhmässä lähetetään usein viestejä iltaisin klo 21 jälkeen.
- Osa oppilaista kiroilee ryhmässä jatkuvasti.
- Ryhmään ilmestyy paljon turhia viestejä, esim. moi-sana 80 kertaa.
- Yksi oppilas on ollut pois koulusta ja kysy läksyjä. Kukaan ei vastaa hänelle.
- Laura neuvoo ryhmässä muille vaikean matematiikan tehtävää.
- Iiro on oppinut tekemään hienon tempun trampoliinilla ja jakaa siitä videon ryhmässä.
- Ryhmässä aletaan jakamaan pelottavia ketjuviestejä.
- Yksi oppilas jakaa ryhmään asiattoman kuvan.
- Luokkaan on unohtunut takki. Ryhmään laitetaan viesti kenelle takki mahtaa kuulua.
- Osa oppilaista on kuvannut yhtä luokan oppilasta salaa ja jakaa luokan ryhmään hänestä videon.
- Joku lisää luokan ryhmään muille tuntemattoman henkilön.
- Luokkaan tulee syksyllä uusi oppilas ja joku liittää hänet kesälomalla luokan ryhmään.

Yhteisöllisyys

Luokat 3.-4. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa muut yhteisön jäsenet tervehtien ystävällisesti ja osaa keskustelutaitojen alkeita (hymy ja hei ja kysymys, esim. mitä kuuluu?)

- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen

YHTEISÖTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee tervehtimisen taitoa
- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisössä esim: hymy, tervehdys, oven aukaiseminen jne.
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

EMOJI-TERVEHDYSKORTIT

- Ottakaa yhdessä käyttöön EMOJI-TERVEHDYSKORTIT luokkaan tai kouluyhteisöön. Harjoitelkaa erilaisia tervehdyksiä ja tervehtikää toisianne yhdessä valituilla tervehdyksillä päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Opettaja voi myös tervehtiä jokaista oppilasta yksilöllisesti tunnin alussa tervehdyskorteilla, jotka ovat näkyvillä.

PEHMOT PULASSA

- Pienissä ryhmissä esitetään joko pehmoleluilla tai itse näyttelemällä erilaisia avunpyytämis- ja anteeksipyyntötilanteita. Lapset voivat tuoda myös oman lelun kotoaan esitystä varten. Oppilaiden tehtävä on miettiä, millainen tilanne on ja esittää se muille.

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HEITÄ HYMY

- Istutaan piirissä siten, että jokainen voi nähdä toisensa. Leikin aloittaja hymyilee avoimesti ja katsoo toista leikkijää silmiin. Sitten hän pyyhkäisee hymyn kädellään kasvoiltaan ja heittää sen valitsemalleen leikkijälle. Tämä ottaa hymyn "kiinni" ja levittää sen kasvoilleen hetkeksi. Sitten hän pyyhkii oman hymynsä pois ja heittää sen seuraavalle. Kenenkään muun ei tule hymyillä ja heittäjän kasvoille ei saa jäädä jälkeäkään siinä olleesta hymystä. Tämä leikki onnistuu tietysti silloin, kun se epäonnistuu :)

YSTÄVÄLLISYYDEN OMENAT

- Piirrä 12 omenaa paperille. Kirjoita jokaiseen omenaan yksi teko tai taito, joka tekee sinusta hyvän ystävän. Voidaan tehdä yksin, pareittain tai ryhmässä miettien millaiset taidot tai teot tekevät sinusta hyvän ystävän. Omenat voidaan kerätä lopuksi myös luokan yhteiseen omenapuuhun muistuttamaan hyvän ystävän ominaisuuksista.

1. jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

SUOMALAISET BUSSIPYSÄKILLÄ

- Harjoiteltava taito: Ottaa katsekontaktia ryhmän eri jäseniin ja vahvistaa siten luottamuksen tunnetta.

- Seistään piirissä ja painetaan katse alas. Kuka tahansa ryhmästä saa sanoa “Bussi tulee!”, jolloin kaikki nostavat katseensa sattumanvaraisesti jonkun piirissä seisovan silmiin. Jos katseet sattumalta kohtaavat, huudetaan pelästyneesti “Aa!” ja tiputaan leikistä pois. Jos katseet eivät kohdanneet, painetaan katse taas alas ja jatketaan samaan tapaan, kunnes kaikki ovat tippuneet leikistä pois.

- Kun leikistä tippuu pois, kerrotaan samaan aikaan tippuvalle luokkakaverille jokin ennalta yhdessä sovittu asia (esim. lempiruoka, harrastus tms.)

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 – 3.-4.lk

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokat 3.-4. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas harjoittelee rauhoittumisen taitoja ja ymmärtää kuuntelun merkityksen oppimiselle (läsnäolo)
- oppilas tunnistaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)
- oppilas osaa sanoittaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)

2. Jakso – 3.-4.lk

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan
- oppilas ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee rauhoittamaan itsensä opettajan ohjauksessa
- oppilas harjoittelee läsnäolevan kuuntelun taitoa
- esim. osaa kuunnella toisia ihmisiä keskeyttämättä
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee edelleen tietoisuutta omasta kehosta erilaisten harjoitusten kautta

2. Jakso – 3.-4.lk

Tunteet

MYÖTÄTUNTOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- **oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua, esim.**
  *ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla
  *malttaa viitata ja ymmärtää että aina ei saa puheenvuoroa, vaan välillä on toisten vuoro
  *osaa asettua leikeissä ja ryhmätöissä erilaisiin rooleihin. Välillä on aktiivinen ja ehdottaa
  *ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat.

- **oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.**
  *jos puhun rumasti toisille tai opettajalle se ei tunnu toisesta mukavalta
  *jos jätän oman osani ryhmätyössä tekemättä, se vaikuttaa toisten työskentelyyn
  *kun puhun ja toimin ystävällisesti, luon hyvää ilmapiiriä ja saan hyvää mieltä myös itselleni

- **oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.**
  *neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettäessä
  *kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa että toiselle tilanne on haastava
  *kannustaa ja iloitsee toisten onnistumisista
  *menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HYMY-KOULUT LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA RAUHOITTUMISEEN

- Eri pituisia läsnäoloharjoituksia: https://vimeo.com/hymykoulut
  Esimerkiksi **Viiden sormen hengitysharjoitus** (5min), **Hyvän mielen läsnäoloharjoitus** (6min), **Liukumäki hengitysharjoitus** (5min) ja **Kymmenen varpaan hengitysharjoitus (**10min).

TUNNISTA TUNTEET KEHOSSA

- Ajattele jotakin hyvää hetkeä tai kivaa asiaa. Tunnista tunne mikä siihen liittyy. Missä tunnet tunteen kehossa? Miltä se tuntuu? Kokeile sitten miettiä jotakin ikävää vai vaikeaa asiaa. Tunnista siihen liittyvä tunne. Missä tunne tuntuu kehossa? Miltä se tuntuu? Voitko hengittää yhden ystävällisen hengityksen vaikealle tunteelle?

- Ajattele vielä lopuksi jotain sinulle rakasta ihmistä. Minkä tunteen nyt tunnet? Missä tunnet tunteen kehossa ja miltä se tuntuu? Anna hyvän tunteen jäädä kehoon tuomaan sinulle hyvää oloa.

MIKÄ FIILIS -tunnekierros

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

- Menkää piiriin ja levittäkää kortit piirin keskelle lattialle tai pöydälle kaikkien nähtäville.
- Poimi itsellesi emojikortti, joka kuvaa tämänhetkistä tunnettasi tai tunnetilaasi. Miltä tuntuu juuri nyt? Mikä fiilis juuri sinulla on?
- Kerro muutamalla sanalla omasta kortistasi joko kaikille yhteisesti, pienryhmässä tai parille. Riittää, että jokainen näyttää tai kertoo kortista itselleen sopivalla tavalla.
- Tunnekierroksen voi toistaa keskustelun/tunnin/ tuokion jälkeen uudelleen ja katsoa, onko tunnetila pysynyt samana tai muuttunut.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tehtäväkortit

TUNNEALIAS

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

- TUNNEKORTTEJA, joko sanakortteja, emojikortteja tai molempia on pöydällä pinossa ja vuorotellen nostetaan tunne, joka täytyy selittää muille ilman, että sanoo tunteen nimeä.

- Tunnealiasta voidaan pelata myös pantomiimina, jolloin tunnetta täytyy selittämisen sijaan esittää elein, ilmein ja liikkeen avulla.

- Arvaaja saa pisteen. Eniten pisteitä kerännyt voittaa. Vaihdetaan esittäjää jokaisen kortin jälkeen.

TUNNETUNNELMAT

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

- Valitse emoji- ja/tai tunnesanakorteista sinua tänään puhutteleva sana tai kuva. Millainen päivä sinulla on tänään ollut?
- Vie oma tunnetunnelmasi kortteina taululle, ja kiinnittäkää ne yhdessä kaikille näkyviin magneeteilla tai sinitarralla.
- Tutkikaa yhdessä, millaisia tunteita luokassa on tänään. Voitte myös laskea, kuinka paljon taululla on positiivisia ja negatiivisia tunteita ja keskustella niistä.
- Miettikää yhdessä, miten tunteet vaikuttavat koko luokan toimintaan ja fiilikseen. Mitä tunteita haluaisitte yhdessä tuntea ja vahvistaa?

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tehtäväkortit

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

MUSIIKKITAIDE

- Laita taustalle soimaan mieltäsi rentouttavaa musiikkia. Sulje silmäsi hetkeksi ja kuuntele rauhallisesti musiikkia. Hengitä samalla syviä, pitkiä hengityksiä.Voit avata silmäsi tai jatkaa silmät kiinni. Kuuntele musiikin rytmiä ja musiikin herättämiä tunteita.

- Ota kynä käteesi, ja ala piirtämään. Piirtäessäsi voit antaa käden liikkua vapaasti paperilla. Voit toistaa samaa kuviota tai muuttaa liikettä halutessasi. Kuvioiden ei tarvitse esittää mitään, ja ne voivat mennä toistensa kanssa limittäin tai päällekkäin.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 48

TUNNETUNNELMAT OMAN NIMEN KIRJAIMILLA

- Valitse tunne (esim. innostus). Keksi oman nimen etukirjaimella mahdollisimman monta asiaa, jotka saavat sinut innostumaan. Harjoitusta voi jatkaa vaihtamalla tunnetta tai lainaamalla esimerkiksi kaverin nimen ensimmäistä kirjainta.

TUNNEMETAFORIA

- Valitse yksi tunne (esim. ilo).
- Kirjoita yksi väri, joka tulee mieleen valitsemastasi tunteesta..
- Kirjoita eläin, joka tulee mieleen valitsemastasi tunteesta..
- Kirjoita paikka, joka tulee mieleen valitsemastasi tunteesta..
- Tee metaforia eri tunteista yhdistämällä kirjoittamasi asiat.
- Esim. Ilo on keltainen hevonen kotirannalla. Suru on musta sarvikuono hautausmaalla.
- Tee sama jollain eri tunteella.
- Vinkki: Metaforia voi kuvittaa tai niitä voi muovailla. Vain mielikuvitus on rajana!

Lähde: Eppu Nuotio ja Liisa Kallio: Minä tykkään nyt

RUNOROBOTTI TUNNESANOILLA

- Tehdään runoja tunne- ja luontosanoja yhdistämällä Runorobottia hyödyntäen (https://www.yostaja.fi/runorobotti)

Tunteet

Luokat 3.-4. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan ymmärtäen sen merkityksen ryhmässä (itsesäätelytaidot)
- oppilas tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas osaa toimia ryhmässä myötätuntoisesti (myötätuntotaidot)

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

PEILI-HARJOITUS

Jaa oppilaat pareittain ja ohjaa parit seisomaan vastakkain. Toinen pari aloittaa tekemällä jonkin liikkeen, jonka vastapäätä oleva pari toistaa peilikuvana. Vaihdetaan rooleja sovitun ajan päästä. Harjoituksen avulla harjoitellaan keskittynyttä parityöskentelyä.

PARHAAT RAUHOITTUMISKEINONI -kisa

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Sovitaan yhdessä jokin tietty aika (esim. 5min), jonka aikana jokainen ryhmä listaa paperille kaikki parhaat rauhoittumiskeinonsa. Eniten rauhoittumiskeinoja saanut ryhmä voittaa kisan. Rauhoittumiskeinot voidaan listata yhteiseksi listaksi ja niistä voidaan valita luokan suosikit seinälle seinätauluiksi muistuttamaan keinojen olemassaolosta.

TUNTEET HYMYINÄ

- Millaisia hymyjä erilaiset tunteet nostavat kasvoille? Millainen on ystävällinen hymy? Millainen on lempeä hymy, entä rauhallinen tai innostunut hymy? Millainen on vihainen, kärsimätön tai kiukkuinen hymy? Pitäkää hauskaa ja hassutelkaa erilaisilla hymyillä!

- Lopuksi voitte pohtia, millaisen hymyn haluaisin nähdä kouluun tullessani ja mikä on meidän yhteinen hymymme toisillemme luokassa? Jos haluatte, voitte vielä keksiä omalle luokalle yhteisen salaisen tervehdyshymyn eleineen. Voitte tehdä harjoitusta luokan kanssa, pareittain tai pienissä ryhmissä. Opettaja näyttää esimerkkiä erilaisista tunnehymyistä ja hassuttelee mukana.

OHJEET + tunnekortit: https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-tunnekortit/

1. Poimikaa tunnesanoja pakasta yksi kerrallaan joko koko ryhmänä, pareittain tai pienryhmässä. Nostakaa vuorotellen kortti ja kokeilkaa, miltä mikäkin tunne näyttää hymynä.
2. Kokeilkaa erilaisia hymyjä ja keskustelkaa miten hymy muuttuu erilaisissa tunnetiloissa. Mitä voit lukea kiukkuisesta hymystä? Entä ystävällisestä tai yllättyneestä hymystä?
3. Voitte myös kokeilla tunnehymyjä niin, että yksi nostaa kortin ja esittää hymyn ja toiset yrittävät arvata, mikä tunnetila hymyyn liittyy. Hymy-aliasta voi pelata myös pistekilpailuna ryhmissä tai pareittain.
4. Lopuksi voitte keskustella hymyn merkityksestä. Millaisesta hymystä tulee hyvä mieli?

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

PARIBINGO

- bingopohja: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/paribingo_tunnetaidot.pdf

Kerro parillesi, mitä ruudussa pyydetään. Kun olet kertonut vastauksesi, laita ruutuun rasti. Vuoro vaihtuu parillesi. Tavoitteena on saada ensimmäisenä bingo vaaka- tai pystysuunnassa. Bingoja voidaan kerätä useampia.

KERRO TUNTEISTA-KORTIT

- valmiit kortit: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/mina_tunnen_tunteet_tilanteissa.pdf

- Kerro tilanteista kaverille. Milloin tunsit kyseitä tunnetta? Tunnekortit voivat olla esimerkiksi ilo, suru, viha, pelko, hämmästys, kiitollisuus, toiveikkuus, innokkuus, anteeksiantavaisuus.

TUNNETAITURIN TOIMINTAOHJEET

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

- Levittäkää kaikki sanakortit ja emojikortit lattialle tai pöydälle. Poimikaa vuorotellen kortteja ja pohtikaa ryhmän tai parin kanssa, miltä tällainen tunne tuntuu.
- Keskustelkaa myös, miten olisi hyvä reagoida, kun kohtaa toisen ihmisen tällaisen tunteen vallassa?
- Kertokaa omista kokemuksistanne. Ovatko kaikki kokeneet samat tunteet vai onko joku tunne, jota et ole koskaan kokenut?
- Pohtikaa yhdessä mitä hyötyä tästä harjoituksesta on arkeen? Millaisiin tilanteisiin tästä voi olla apua?

Lähde: Hymykoulut- Hymy-tehtäväkortit

CLASSROOMSCREEN JA PÄIVÄN FIILIKSET

- Oppilailta kysellään koulupäivän aluksi aamun fiiliksiä (esim. Miten aamusi sujui?) netistä löytyvän Classroomscreen-sovelluksen hymiö-mielipidemittarin avulla; oppilaat valitsevat luokkaan tullessaan itselle sopivan hymiön älytaululta (tai kertovat sen opelle, jos ei ole älytaulua käytössä.)

- Classroomscreen-sovellus luo vastauksista piirakkamallin, josta nähdään miten vastaukset luokassa jakautuvat.

- Oppilaat saavat halutessaan kertoa omasta valinnastaan ja miksi valitsivat juuri sen hymiön. Mallin avulla voidaan jutella siitä, millaisia fiiliksiä luokassa on tänä aamuna sekä miettiä, miten esim. voitaisiin helpottaa niiden oloa, jotka ovat valinneet punaisen tai oranssin hymiön sekä harjoitella yhdessä iloitsemista, kun jollekin on tapahtunut jotakin mukavaa.

LUETAAN YHDESSÄ ERI TUNNETILOILLA

- Luetaan yhdessä sovittua tekstiä eri tunnetiloilla. Voidaan myös keksiä, kenellä kyseinen tunnetila on.
- Esimerkkejä:
  - surullinen hammaspeikko
  - innostunut leppäkerttu
  - vihainen muurahainen
  - väsynyt opettaja
  - kyllästynyt jäätelönmyyjä
  - iloinen karvamato
  - rakastunut pörriäinen

Tunteet

Luokat 3.-4. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOTTAIDOT – Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas ymmärtää oman käytöksen ja toiminnan vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin ja osaa säädellä käytöstään ja toimintaansa tarpeen mukaan. (läsnäolo / rauhallisuus)

- oppilas osaa toimia yhteisössä rakentavasti edistäen myönteistä tunneilmapiiriä (hyvien tekojen tekeminen ja hyvän sanoittaminen, tunnetaidot)

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KANNUSTUSPIIRI

- Osallistujat seisovat piirissä. Jokainen osallistuja kertoo vuorotellen nimensä ja keksii liikkeen, jota voi tehdä piiri muodostelmassa esim. X-hyppy/tasahyppy/punnerrus.
- Ohjaaja kertoo ensin nimensä ja näyttää liikkeen, jonka jälkeen kaikki tekevät samaa liikettä ja toistavat ohjaajan nimeä ja kannustavat samalla.
- Ohjaaja juoksee niin nopeasti kuin mahdollista ringin ympäri ja palaa takaisin omalle paikalleen.
- Tämän jälkeen ohjaajan vieressä oleva tekee saman kunnes kaikki ovat saaneet esitellä itsensä ja liikkeensä

TUNNELAULU

- Lauletaan tunnelauluja “Jos sul lysti on” -sävelellä. Sanat: https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnelaulu-emojit/

2. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

SOSIAALINEN ONGELMANRATKAISU JA TUNTEET

1. Valitse tai pyydä oppilaita valitsemaan jokin arkinen vuorovaikutustilanne, jonka he kokevat hankalaksi. Tilanne voi olla myös todellinen arkielämän tapahtuma, josta on hyvä puhua koko luokan kanssa. (Kuva tilanteesta auttaa oppilaita hahmottamaan asian paremmin.) Pyydä oppilaita miettimään hetki itsekseen, millaisia tunteita tilanteeseen liittyy eri henkilöillä. Nimetkää tunteet. Kun asiaan liittyvät tunteet on tunnistettu, ohjaa oppilaat miettimään, mikä varsinainen ongelma tunteiden taustalla on (esimerkiksi kiusaaminen välitunnilla). Nimetkää ongelma yhdessä.

2. Ohjaa oppilaat ehdottamaan mahdollisimman paljon erilaisia vaihtoehtoja ongelman ratkaisuksi (esimerkiksi: kiusattu hakee apua opettajalta, kiusaajat lopettavat ja pyytävät kaverin mukaan leikkiin, kiusattu kiusaa muita samalla tavalla, kiusattu ei välitä kiusaajista). Voit kirjata erilaiset ehdotukset taululle.

3. Ohjaa oppilaat kertomaan vuorollaan ajatuksensa siitä, mitä erilaisista ratkaisuista voisi seurata. Ohjaa oppilaat keskustelemaan siitä, mikä olisi paras ratkaisu ongelmaan. Valitessaan parasta ratkaisua oppilaat miettivät seuraavia asioita: Onko ratkaisu turvallinen? Onko ratkaisu reilu? Tuottaako se hyvää?

4. Ohjaa oppilaat miettimään, millaisissa arkielämän tilanteissa he voisivat hyödyntää keksittyjä ratkaisuja. Kun huomaat koulupäivän aikana tilanteita, joissa tarvittaisiin ongelmanratkaisua, ohjaa oppilaat keksimään erilaisia ratkaisuja tilanteeseen ja valitsemaan niistä paras.

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 – 3.-4. luokat

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Unelmointitaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Luokat 3.-4. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa laajemmin omia vahvuuksia (5–15 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista vahvuuksistaan laajemmin muille
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksia koulutyössä ja tavoitteiden saavuttamisessa

3. Jakso – 3.-4.luokka

Vahvuudet

VAHVUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista omassa luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista itsessään

- oppilas laajentaa vahvuussanastoa ja tutustuu uusiin vahvuuskäsitteisiin
  jokaiseen vahvuuteen perehdytään pidemmäksi aikaa ja pohditaan, miten vahvuus ilmenee arjen toiminnassa

- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksia eri kanteilta, esim. mitä ystävällisyys on, jos sitä on liikaa (uhrautuvuus, toisten puolesta tekeminen) tai jos sitä on liian vähän (itsekkyys, töykeys, rumat sanat).

- oppilas harjoittelee hyödyntämään omia vahvuuksiaan tietoisesti, esim. sanoittamalla omien vahvuuksien käyttöä käyttämällä omia vahvuuksia, esim. huumorin vahvuutta rennon tunnelman luomiseksi luokassa

- oppilas harjoittelee huomioimaan erilaisia vahvuuksia luokkayhteisössä ja puhumaan niistä
- oppilas oppii arvostamaan kaikkia vahvuuksia tasavertaisesti
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien ilmenemistä koulun ulkopuolella

3. Jakso – 3.-4.luokka

Vahvuudet

AJATTELUTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee oman toiminnan ohjaamista
- oppilas harjoittelee oppitunnilla ohjeiden seuraamista itsenäisesti
- oppilas harjoittelee edelleen itsesäätelyä esim. malttaa ottaa kännykän esille vasta luvan saatuaan
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ymmärtämään omien valintojen merkitystä oman hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSVARIKSEN TARINAT

- Tutustutaan vahvuuksiin Vahvuusvariksen tarinoiden avulla. https://areena.yle.fi/podcastit/1-50800984

VAHVUUSJANA

- Opettaja luettelee erilaisia vahvuuksia ja oppilaat menevät janalla siihen kohtaan, miten paljon tiettyä vahvuutta itsessä näkee. Oppilailta voi kysyä perusteita, miksi on mennyt tiettyyn kohtaan janalla tai miten vahvuus näkyy itsessä. Jos ryhmä on ryhmäytynyt hyvin, voi perusteiksi kysyä myös muiden oppilaiden näkemyksiä, miksi tietty oppilas on tietyssä kohdassa.

VAHVUUSNURKAT

- Sijoitetaan luokan nurkkiin neljä eri vahvuutta. Oppilaiden tehtävänä on valita näistä neljästä vahvuudesta se, mitä hänellä on näistä vaihtoehdoista eniten ja siirtyä kyseiseen nurkkaan.
- Käydään keskustelu, missä tilanteessa vahvuudesta on hyötyä.
- Vaihdetaan vahvuudet nurkkiin ja otetaan uusi kierros.

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

WORDART-SOVELLUS JA LUONTEENVAHVUUDET

- Oppilaat miettivät omia ydinvahvuuksiaan. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi vahvuuskortteja. Mietitään, missä tilanteissa nämä vahvuudet näkyvät ja miten niitä voi omassa arjessa hyödyntää.

- Wordart-sovelluksella näistä tehdään omat luonnehahmot, jotka tulostetaan ja liimataan kontaktimuovilla pulpetin kanteen.

- Harjoitus voidaan tehdä myös bongaamalla luokkakaverin vahvuuksia. Näistä toisten kertomista vahvuuksista jokainen voi valita viisi mieleistä luonnohahmoaan varten.

Luokat 3.-4. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia laajemmin toisissa ihmisissä (5–15 vahvuutta)
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia laajemmin
- oppilas osaa puhua ja hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUDET VIDEOISSA

Koiranpentu

- Katsokaa video koiranpennusta. https://www.youtube.com/watch?v=SP4MgE6EmJE
- 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 vahvuusvideot

- Tehkää luokassa omia vahvuusvideoita.
- Keksikää ensin yhdessä aiheita tavallisesta arjesta (oppitunti, välitunti, ruokailu)
- Kuvatkaa video.
- Esittäkää video toisille. Luokkakavereiden tehtävänä on bongata videosta vahvuuksia.

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HUOMAA KAVERIN VAHVUUDET

- Tarkkaile ja kiinnitä huomiota kavereiden vahvuuksiin. Huomaa kaverin rohkeus tai reiluus. Kun huomaat kaverin vahvuuden, tee siitä mielessäsi huomio. Anna tästä myös henkilökohtainen palaute kaverille. Voitte myös tehdä vahvuuslaatikon luokkaan, johon keräätte huomioita. Muistakaa lukea nämä huomiot viikon lopuksi!

VAHVUUKSIEN HARJOITTELU VIIKKOTEHTÄVÄNÄ

- Ottakaa valitsemanne vahvuus yhdessä tarkasteluun. Pohtikaa sen hyötyjä ja hienouksia sekä ääripäitä. Miettikää yhdessä, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla apua ja miten eri tavoin sitä voi hyödyntää. Käyttäkää vahvuutta yhdessä ja huomioikaa tilanteet, joissa se on näkyvillä.
- Kotiläksynä voi olla viikon vahvuuden käyttäminen kotona ja sen kirjaaminen vahvuuspäiväkirjaan.

Lähde: Kukoistava Kasvatus s.122-123

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

LUOVUUDEN LÄHDE - VAHVUUSTEEMAPÄIVÄ RUNEBERGINPÄIVÄ 5.2. &

- Tutustukaa lyhyesti Runebergiin ja poimikaa häneen liittyviä vahvuuksia (mm. idearikas, luovuus, kauneuden ja erinomaisuuden arvostus…) tai poimikaa suoraan esim. taiteeseen liittyviä vahvuuksia.
- Tutkikaa Saara Aallon Frozen-videolta hänen vahvuuksiaan: https://www.youtube.com/watch?v=aljmNEGWzrs
- Sukeltakaa luovuuden lähteelle ja tehkää näytelmiä, kuvataidetta, runoja jne. Vain mielikuvitus on rajana!
- Voitte luokassa esimerkiksi valita jokaiselle oppilaalle yhden vahvuuden ja oppilas saa itse tehdä tästä vahvuudesta kuvaavan kuvaamataidon työn, runon tai laulun. Luovuuden vahvuutta hyödyntäen kuvitetaan ja sanoitetaan vahvuuksia.

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSBONGAUS

- Valitaan viikolle vahvuus, jota vaihdetaan joka viikko.
- Huomataan kyseistä vahvuutta koulupäivän aikana. Kun oppilas huomaa toisen käyttävän viikon vahvuutta, laittaa hän merkinnän luokan seinässä olevaan kartonkiin.
- Päivittäin voidaan nostaa muutama tilanne esille ja näin tehdä vahvuutta näkyväksi.
- Kun saadaan kerättyä yhdessä sovittu määrä merkintöjä, voidaan juhlistaa yhdessä sovitulla tavalla.

Vahvuudet

Luokat 3.-4. tavoitteet: yhteisötaidot

1. YHTEISÖTAIDOT

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

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KEHUKUJA

- Muodostetaan kuja niin, että oppilaat seisovat kahdessa rivissä vastakkain. Yksi kerrallaan kuljetaan kujan lävitse toisten kuiskaillessa etenijälle hänen vahvuuksiaan. Vahvuudet on hyvä olla esillä esim. taululla, jotta jokainen voi miettiä etukäteen, mitä aikoo kenestäkin sanoa.

VAHVUUKSIEN VERKKO

- Ensin kerrataan vahvuussanat yhdessä, asetutaan piiriin ja valitaan aloittaja. Aloittaja ottaa lankakerän käteensä ja sanoo yhden vahvuuden itsestään tai siitä henkilöstä kenelle haluaa heittää lankakerän (päättäkää kummin teette). Jokainen oppilas pitää kiinni langasta vaikka heittääkin kerän seuraavalle. Näin jatkuu kunnes kaikki oppilaat on käyty läpi.

- Lopussa ihastellaan yhdessä ryhmän vahvuuksista rakentunutta verkkoa.

3. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSALIAS

- Peliin tarvitaan vahvuuskortteja. Pelaaja nostaa yhden kortin ja hänen täytyy selittää muille pelaajille mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta, mistä vahvuudesta on kysymys. Esimerkiksi: Luova: ”Sellainen, joka keksii uusia ideoita, ei välitä muodollisuuksista, osaa yhdistellä yllättäviä asioita jne..”

- Vahvuuden oikein arvannut pelaaja saa pisteen itselleen.

- Jokaisen vahvuuden jälkeen pohditaan kella tätä kyseistä vahvuutta on (Esim. omalla luokkalaisella tai jollakin perheenjäsenellä)

- Selitysvuoro vaihtuu seuraavalle pelaajalle

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 – 3.-4. luokat

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. Jakso - 3.-4. luokka

Hyvän huomaaminen

Luokat 3-4. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas huomaa asioita, joista on kiitollinen
- oppilas osaa sanoa/kirjoittaa/nimetä asioita, joista on kiitollinen

4. Jakso - 3.-4. luokka

Hyvän huomaaminen

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee hyvän huomaamisen asennetta
- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee edelleen tunnistamaan itselle iloa tuottavia asioista ja kertomaan niistä
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta mm.oppimistilanteissa osaa kannustaa itseään sisäisessä puheessa
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee edelleen kannustavan palautteen antamista toisille luokkakavereille
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

4. Jakso - 3.-4. luokka

Hyvän huomaaminen

KIITOLLISUUSTAIDOT– tavoitteista taidoiksi

- **oppilas harjoittelee kiitollisuuden taitoa erilaisilla tehtävillä,**
  esim. kirjoittamaan säännöllisesti kiitollisuuspäiväkirjaa

- **oppilas harjoittelee ilmaisemaan kiitollisuutta sanoin ja teoin esim.**

  *kirjoittaa kiitoskortin naapuriluokalle

  *kiittää hienosta runoesityksestä

  *kirjoittaa äidille ja isälle kiitollisuuskirjeet ja kertoo mistä asioista on heissä kiitollinen

  *kiittää ennen joulua ja keväällä ennen lomalle lähtöä laululla, runolla, kiitoskortilla tms.

  *koulun henkilöstöä (keittäjä, rehtori, naapuriluokan opettaja)

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

MYÖNTEISTEN SANOJEN LISTA

- Jokainen kerää itselleen listan sanoista, jotka tuovat itselle hyvän mielen. Sanat voivat olla mitä vaan mieleen tulevia sanoja. Luetaan myönteisten sanojen lista parille ja laitetaan ne esille luokassa ilahduttamaan muita.

ONNISTUMISTEN PUUTARHA

- Leikatkaa pahvista erilaisia kukkia, puita ja pensaita.
- Kirjoittakaa jokaisen ryhmäläisen onnistumiset iloisen värikkäiksi kukiksi, pensaiksi tai puiksi.
- Kiinnittäkää ne seinälle koko ryhmän onnistumisten puutarhaksi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 23

ONNISTUNEIDEN TÖIDEN TARKASTELU

- Harjoitellaan huomaamaan hyvää toisten töissä. Pysähtykää luokassa hetki esimerkiksi oppilaiden kuvataiteen töiden pariin. Pyydä jokaista oppilasta valitsemaan yksi työ, joka erityisesti kiinnittää hänen huomion. Anna oppilaiden kehua toisten töitä vuorotellen.

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUSETSIVÄN KYSELY

Ryhdytään kiitollisuusetsiviksi! Jokainen täyttää ensin kyselyn itse. Linkki kyselyyn:

https://viitotturakkaus.fi/tuote/kiitollisuusetsivan-kysely/

Tehtävää voidaan jatkaa niin, että kerrotaan omia havaintoja parille/pienissä ryhmissä. Voidaan myös ottaa esimerkiksi liikunnassa suunnistuksen rasteille yksi kysymys/rasti kyselystä ja näin käydä kysymyksiä vielä parin kanssa läpi liikunnan lomassa.

KIITOLLISUUSKIRJE

- Kirjoitetaan kiitollisuuskirje jollekin perheenjäsenelle. Kirjeessä kerrotaan, mistä haluaa kiittää kirjeen saajaa ja mitkä asiat hänen toiminnassaan ilahduttavat.

HYVÄN HUOMAAMINEN ITSESSÄ

Täydennä seuraavat virkkeet:

- Ilahdun
- Minut tekee onnelliseksi
- Tykkään erityisesti
- Minua naurattaa
- Odotan innolla
- Minussa parasta on
- Muut kehuvat minussa
- Olen tyytyväinen itseeni kun
- Mielestäni parasta elämässä on
- Tärkeintä minulle on

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 15.

ONNISTUMISTEN MUISTIKIRJA

○ Oppilaiden kanssa aloitetaan harjoittelemaan omista onnistumisista kertomista jo heti vuoden alusta. Onnistumisten muistikirja tulee osaksi luokan rutiinia ja se kulkee viikottain matkassa.

○ Oppilaat ohjataan tarkastelemaan omaa oppimista ja toimintaa. Kun he huomaavat onnistumisen omassa toiminnassa, se kirjataan vihkoon ylös. Oppilaat voivat kirjata onnistumisia omassa tahdissa itsenäisesti viikon aikana tai sille voi olla opettajan määrittelemä hetki.

○ Opettaja antaa oppilaalle kerran viikossa Onnistumisten muistikirjaan papukaijamerkin, jossa on kuvailtu, missä oppilas on onnistunut sillä viikolla opettajan mielestä.

○ Opettaja voi tulostaa valmiit ja vapaasti käytettävät Papukaijamerkit sivustolta https://qridi.com/fi/edu/materiaalit

○ Vuoden aikana Onnistumisten muistikirjasta koostuu oppilaalle muisto kyseisestä lukuvuodesta ja siihen voi aina palata katsomaan, missä on onnistunut ja saada sitä kautta positiivista energiaa omaan toimintaan.

4. Jakso - 3.-4. luokka

Hyvän huomaaminen

Luokat 3-4. tavoitteet: ryhmätaidot

2.RYHMÄTAIDOT

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kiittää toista hyvistä teoista

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN MIELEN LAUTAPELI

- Suunnitellaan oma lautapeli parin kanssa/pienissä ryhmissä.
  Valmiita pelipohjia löytyy: https://viitotturakkaus.fi/tuote/itse-luotavat-lautapelit/

- Mietitään lautapeliin toimintakortit. Pelin avulla huomataan hyvää niin itsessä kuin muissa ja annetaan myös kannustavaa palautetta toisille. Vinkkejä ja ideoita on hyvä käydä ensin yhdessä läpi. Jos oppilaat tarvitsevat apua korttien suunnitteluun, voidaan antaa vinkiksi muutamia valmiita kortteja.

Kortit voivat olla esimerkiksi:

- Kerro, missä onnistuit eilen.
- Kerro, mikä toi sinulle iloa tänään.
- Millä sanoilla voisit kannustaa itseäsi, kun teet jotakin vaikeaa tehtävää?
- Miten voisit kannustaa kaveria, kun hän on haastavassa tilanteessa?
- Mitä hyvää olet huomannut jossakin luokkakaverissa tällä viikolla?

Kun pelit ovat valmiita, pelataan omaa peliä ja vaihdellaan pelejä myös ryhmien kesken.

HYVÄN HUOMAAMINEN TOISISSA

Mitä hyvää voit huomata erilaisissa ihmisissä?

Kirjoita, mitä voisit oppia

- pieneltä lapselta
- ystävältä
- vanhukselta
- vanhemmiltani
- opettajalta
- julkisuuden henkilöltä

Voitte ryhmässä leikata paperista tai pahvista esimerkiksi puun lehtiä. Jokainen ryhmän jäsen voi kirjoittaa puun lehdille ihailemansa henkilön nimen ja sen, mitä hyvää hänessä näkee ja arvostaa. Laittakaa lehdet esille “arvostuksen puuksi” esimerkiksi luokan seinälle.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 26.

4. Jakso - 3.-4. luokka

Hyvän huomaaminen

Luokat 3-4. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

KEHULAATIKKO

- Jutelkaa yhdessä tehtävän merkityksestä ja tavoitteesta.
- Sopikaa miten ja kuinka kauan laatikkoa käytetään. Pohtikaa myös, miten jokainen saa kehuja ja kiitosta tasapuolisesti.
- Harjoitelkaa yhdessä kauniin kiitoksen ja kehujen kirjoittamista. Apuna voi käyttää esimerkiksi 100 vahvuutta listaa tai myönteisiä tunteita.
- Valitkaa purkki ja koristelkaa se yhdessä.
- Aloittakaa kiitosten ja kehujen kerryttäminen!

HYVÄN MIELEN NIITTY

- Pohditaan ensin yhdessä kiitollisuuden ja onnellisuuden aiheita. Tämän jälkeen jokainen oppilas miettii omaa elämäänsä ja kirjoittaa kukkaan ainakin jonkun seuraavista: onnistuminen, kiitollisuudenaihe, mikä tuo hyvää mieltä tai mikä on sinulla elämässäsi hyvin.

- Hyvän mielen kukat kerätään luokkaan tai käytävään hyvän mielen kukkaniityksi.

Vinkki: Tehtävän voi toteuttaa myös koko koulun yhteisenä projektina, jolloin jokainen koulun oppilas ja aikuinen tuo oman kukkansa yhteiseen niittyyn.

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

HUOMAA HYVIÄ ASIOITA ITSESSÄ JA TOISISSA

- Jokainen kirjoittaa oman nimensä kirjaimet allekkain pystysuoraan paperiarkin vasempaan reunaan.
- Tarkoitus on kirjoittaa vaakasuoraan näillä kirjaimilla alkavia hyviä asioita. Jokainen kirjoittaa ensin itsestään 2-3 kirjaimen kohdalle hyviä asioita.
- Tämän jälkeen lähdetään kiertämään ja kirjoitetaan puuttuviin kirjaimiin toisten papereihin hyviä asioita toisista.
- Laitetaan kirjaintaulut luokan seinälle muistuttamaan siitä kaikesta hyvästä, mikä meissä on!

ILOA ETSIMÄSSÄ-PELI

- Pelatkaa pienissä ryhmissä Iloa etsimässä-peliä. Peli toimii Seppo-alustalla ja sitä voi pelata myös ulkona. Ohjeet peliin löytyvät täältä: https://www.mll.fi/tehtavat/iloa-etsimassa/

HYVIEN TEKOJEN - KISA

- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin.
- Ryhmien tehtävänä on miettiä sovitussa ajassa mahdollisimman paljon hyviä tekoja, joita he voisivat toteuttaa yhteisesti päätetyssä ympäristössä esim. koulussa tai kotona.
- Kisan voittaa se ryhmä, jolla on eniten toteuttamiskelpoisia hyviä tekoja listassaan ajan päätyttyä.
- Lopuksi jokainen ryhmä valitsee yhden hyvän teon, jonka toteuttaa kuluvan viikon aikana.

4. Jakso – 3.-4.lk
HARJOITUKSIA

MYÖNTEINEN SISÄINEN PUHE- POSITIIVISUUSBONGARIT

- Harjoitus lähtee liikkeelle lukemalla yhdessä luokan kanssa Fanni ja liian jännittävä yö -kirja. Fanni kirjasarja käsittelee tunnetaitoja ja opettaa niitä lapsille. Kirjan lukemisen jälkeen negatiiviset lauseet ja negatiivinen sisäinen puhe käännetään positiiviseksi parin kanssa keskustelemalla.

- Tämän jälkeen myönteisen sisäisen puheen bongaus siirretään luokkatilanteisiin. Luokasta valitaan muutama ''Positiivisuusbongari'', joiden tehtävänä on havaita luokassa positiivista puhetta oppilaiden omista taidoista. Bongauksen voi toteuttaa salapoliisitehtävänä, ja perjantaisin bongarit paljastetaan luokalle ja keskustellaan viikon havainnoista.

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.