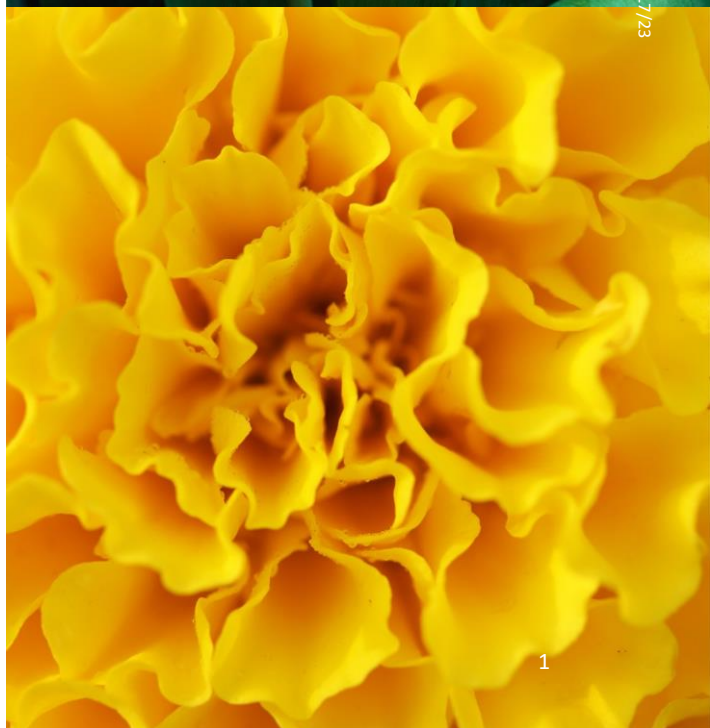
HYVÄÄ KASVUA OPS 5.-6. LUOKKIEN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 5.-6.luokat

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokat 5.-6. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT – Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

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

1. Jakso – 5.-6. luokat

Yhteisöllisyys

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia
  esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätelemään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

OIVALLAN ONNISTUMISET

Mieti vastaukset seuraaviin kysymyksiin

- Missä asioissa onnistuin tänään?
- Missä asioissa onnistuin eilen?
- Missä asioissa onnistuin viime kuussa?
- Missä asioissa olen onnistunut tänä vuonna?
- Millä kannustavalla virkkeellä voisin kehua itseäni onnistumisistani?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.295

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

RAUHALLINEN OLO KUVANA JA MUOTONA

- Jos rauhallinen olo olisi paikka, millainen se olisi?
- Pohdi ja kirjoita rauhallisen olon ominaisuuksia (paikka, tuoksu, tunnelma, väri, ääni) ja piirrä siitä lopuksi kuva.
- Nämä kuvat voi laittaa luokkaan esille ja näihin voi palata, kun rauhoittumisen taitoa kaivataan opiskelun tueksi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.152

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

URAKKATYÖN VIIKKO

- Suunnitellaan johonkin oppiaineeseen/muutamaan oppiaineeseen tavoitteet ja tehtävät viikon ajalle. Opettaja voi tehdä tämän itse tai oppilaat voivat myös osallistua tähän suunnitteluvaiheeseen. Listataan tehtävät, mitä viikossa tulee saada tehtyä.

- Sovitaan urakkatunnit. Näiden tuntien aikana oppilaat tekevät urakkatehtäviä ja he voivat myös valita sopivan määrän kotitehtäviä. Tavoitteena on saada viikon aikana kaikki tehtävät tehtyä. Jos saa tehtävät valmiiksi ennen viikon loppua, voi tuntien aikana tehdä yhdessä sovittua puuhaa. Jos tehtävät eivät ole tehtynä urakkatuntien päätyttyä, tehdään ne loppuun kotona.

- Tarkoituksena on harjoitella oman työn suunnittelua. Varataan ensimmäiseltä urakkatunnilta aikaa siihen, että oppilaat voivat tehdä suunnitelman, miten aikatauluttavat omat tehtävänsä viikon ajalle.

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

KAVERUUDEN JANALLA

Aseta toiseiie puoieiie tiiaa paperi, jossa iukee ”kyiiä”, ja toiselle puolelle paperi, jossa lukee ”ei”.
Esitä kysymykset yksi kerrallaan ja pyydä oppilaita asettumaan janalle papereiden väliin siihen kohtaan, joka kuvaa heidän mielipidettään asiasta. Anna halukkaille mahdollisuus perustella, miksi he seisovat valitsemassaan kohdassa. Perustelujen jälkeen oppilaat saavat vielä vaihtaa paikkaa janalla.

Kysymykset:

- Onko koira parempi lemmikki kuin kissa?
- Voiko hyväksi kaveriksi opetella?
- Onko kaverin kanssa aina kivaa?
- Onko riitoja helppo sopia?
- Pitääkö kaverille kertoa kaikki omat asiat?
- Saako kaverin kertomia juttuja kertoa muille?
- Tarvitseeko kaverin olla saman ikäinen kuin itse on?
- Tarvitseeko vanhempien tietää tai tuntea kaikki kaverit?
- Tarvitseeko kaverin kanssa pitää samoista asioista?
- Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää.

Lähde: Hyvän mielen treenivihko -ohjaajan opas

Yhteisöllisyys

Luokat 5.-6. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita aktiivisilla vuorovaikutustaidoilla (5K-taidot käytössä)
- oppilas toimii ryhmässä aktiivisen rakentavasti ja sovittelevasti
- oppilas toimii aktiivisesti rauhaa rakentaen ja edistäen

1. Jakso – 5.-6. luokat

Yhteisöllisyys

VUOROVAIKUTUSTAIDOT– tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja edelleen
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen

✓ toisen kuuntelua
✓ luokkatovereiden asioista kiinnostumista
✓ luokkatovereiden kannustamista
✓ luokkatovereiden kehumista
✓ ystävällistä puhetta
✓ ystävällisen käytöksen harjoittelua
✓ vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa
✓ vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

KANNUSTA KAVERIA

- Miettikää tilanteita, joissa toista voisi kehua tai kannustaa (löytyy myös Kukoistava tehtäväkirja s 209). Jokainen pohtii ensin itse, millä sanoilla toista näissä tilanteissa kannustaisi. Lopuksi jaetaan ryhmät ja jokainen ryhmä tekee pienen näytelmän kannustustilanteesta.

YSTÄVÄLLISYYS JA AVULIAISUUS

- Katsokaa video ystävällisyydestä ja avuliaisuudesta: https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU
- Mitä ajatuksia heräsi? Millainen vaikutus toiminnalla oli? Miten voisitte omassa arjessa olla ystävällisiä ja avuliaita toisia kohtaan? Kerätkää parhaat vinkit ja noudattakaa niitä!

SOSIAALISET PULMATILANTEET -KORTIT https://viitotturakkaus.fi/tuote/sosiaalisia-pulmatilanteita/

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

ILMEETÖN KUUNTELIJA –HARJOITUS

- Kerrotaan esimerkiksi viikonlopusta parille 1 minuutin ajan. Ensimmäisellä kerralla parin tehtävä on kuunnella toisen kertomusta täysin ilmeettömästi ja olla reagoimatta siihen ollenkaan. Sen jälkeen toistetaan harjoitus ja kuunnellaan osoittaen eleillä ja ilmeillä kiinnostusta kaverin kertomusta kohtaa. Minuutin jälkeen kysytään vielä ainakin kaksi lisäkysymystä toisen kertomasta. Toistetaan harjoitus toisin päin.

- Pohditaan harjoituksen jälkeen, miltä tuntui kertoa itselle tärkeästä aiheesta, kun toinen ei osoittanut minkäänlaista kiinnostusta sitä kohtaan. Miten tunne muuttui toisella kerralla, kun kaveri oli kiinnostunut ja kysyi lisäkysymyksiä?

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

AUTIOSAAREN TARVIKKEET

Jaa jokaiselle osallistujalle paperi. Osallistujien tehtävänä on ensiksi laatia itsenäisesti lista kymmenestä tavarasta, jotka ottaisivat autiolle saarelle mukaan. Kun jokainen on kirjoittanut oman listansa, muodostetaan parit lähekkäin istuvista oppilaista. Parit esittelevät oman listansa toisilleen ja neuvotellen laativat yhden yhteisen listan, johon on valittu 10 tärkeintä tavaraa.

Tämän jälkeen muodostetaan pienryhmät niin, että kaksi lähekkäin istuvaa paria liittyvät ryhmäksi. Parit esittelevät jälleen omat varustelistansa toisilleen ja muodostavat tämän jälkeen listoja yhdistellen yhden yhteisen 10 tavaran listan tärkeimmistä autiolle saarelle tarvittavista tavaroista.

Lopuksi jokainen pienryhmä esittelee oman listansa muille ja yhdessä vertaillaan, kuinka erilaisia listoista tuli. Jokainen voi myös verrata omaa alkuperäistä listaansa ryhmän listaan.

Keskustelukysymyksiä: Miten ryhmässä päädyttiin ratkaisuun? Mitkä asiat vaikuttivat siihen, että omista ideoista luovuttiin ryhmän hyväksi tai siihen, että jonkun oman listan suosikit olivat myös yhteisen listan kärjessä? Millaisissa tilanteissa olette kokeneet painetta toimia ryhmän mukaisesti, vaikka itse olisi tehnyt mieli toimia toisin?

Lähde: https://www.mll.fi/tehtavat/autiolle-saarelle-ryhmaan-vaikuttaminen/

Yhteisöllisyys

Luokat 5.-6. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä myönteisesti ja arvostavasti
- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen

YHTEISÖTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisön jäseniä kohtaan:
  esim pihalla ja käytävillä toisten tervehtimistä, toisille ihmisille hymyilyä, toisten auttamista kuten oven auki pitämistä seuraavalle
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee taitoa keskustella toisten ihmisten kanssa
- oppilas harjoittelee edelleen luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN MIELEN SUUNNITELMA

- Istutaan ringissä. Opettaja laittaa ringissä kiertämään esineen, ja kertoo, mistä asiasta hänelle tulee hyvä mieli. Kun oppilas saa ringissä kiertävän esineen itselleen, hän kertoo yhden asian, josta hänelle tulee hyvä mieli. Opettaja kirjaa vastauksia ylös paperille tai taululle. Toisella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokkakaveri voi tehdä, jotta minulle tulee hyvä mieli. Kolmannella kierroksella opettaja kertoo, että nyt mietitään, mitä luokassa voi tehdä, jotta kaikille tulee hyvä mieli. Lopuksi opettaja käy ääneen läpi kaikki kohdassa kolme esille tulleet asiat.

- Tämän jälkeen muodostetaan kaikista esille tulleista asioista 1-3 kuukausitavoitetta, jotka laitetaan erillisiksi ”huoneentauluiksi”. Huoneentaulua vaihdetaan luokassa joka kuukausi niin, että vuoden lopussa kaikki tavoitteet on käyty läpi.

- Vinkki: Tavoitteiden saavuttamista voidaan seurata esimerkiksi viikoittain merkitsemällä luokan tauluun hymynaamoja, jos tavoitteiden saavuttamisessa on onnistuttu. Kun tavoitteita ei saavuteta, jätetään ne huomiotta, eikä siitä seuraa merkintöjä tai rangaistuksia. Näin pyritään kiinnittämään huomiota kannustavan palautteen antamiseen.

1. jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

SAMANLAINEN ERILAINEN RYHMÄ

Kerro osallistujille, että luet väittämiä, joista jokaisen osallistujan pitää muodostaa mielipide. Luokan nurkat on nimetty seuraavasti: Ensimmäinen nurkka on ”täysin samaa mieltä”, toinen ”melko samaa mieltä”, kolmas ”melko eri mieltä” ja neljäs ”täysin eri mieltä”. Väittämän kuultuaan osallistujan pitää mennä siihen nurkkaan, mitä mieltä hän on. Nurkat voi myös merkata paperilapuin, joihin on kirjoitettu nurkan vastaama mielipide. Jokaisen väittämän jälkeen saman nurkan valinneet keskustelevat hetken keskenään siitä, miksi he ovat valinneet juuri kyseisen nurkan.

Kysy jokaisen väittämän kohdalla muutamalta oppilaalta, miksi hän on valinnut juuri kyseisen paikan. Osallistujille on tärkeä muistuttaa, että oikeita tai vääriä vastauksia ei ole, vaan kyse on henkilökohtaisista näkemyksistä.

Väittämät löydät täältä: https://www.mll.fi/tehtavat/samanlainen-erilainen-ryhma-erilaiset-ryhmailmiot/

Keskustelukysymyksiä: Millaisia tunteita harjoitus herätti? Olivatko valinnat vaikeita? Miksi? Miksi kaikki eivät näe ryhmää samalla tavalla? Mistä eri näkemykset johtuvat? (roolit, asema ryhmässä, omat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset…)

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 – 5.-6.lk

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokat 5.-6. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa tilanteissa (läsnäolo)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita (tunnetaito)
- oppilas osaa hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista haastavia tunteita (tunnetaito)

2. Jakso – 5.-6.lk

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien vaatimalla tavalla. esim. jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa, hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää, miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä vireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

2. Jakso – 5.-6.lk

Tunteet

MYÖTÄTUNTOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim. välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee, mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim. neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettäessä, kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa, että toiselle tilanne on haastava, menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa, että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

2. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

HYMY-KOULUT LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA RAUHOITTUMISEEN
Eri pituisia läsnäoloharjoituksia: https://vimeo.com/hymykoulut,

SUKLAAHARJOITUS

- Jaa oppilaille suklaakonvehdit. Tarkoitus on syödä ne mahdollisimman hitaasti kaikkia aisteja hyödyntäen ja ajan kanssa. Suklaa asetetaan ensin kädelle. Sitä katsotaan, tunnustellaan, kokeillaan ja kuunnellaan. Tämän jälkeen suklaata maistellaan pieni pala kerrallaan. Palaa pyöritellään suussa maistellen ja tunnustellen. Harjoituksen lopuksi keskustellaan tuntemuksista hyväksyvästi sekä toisten kokemuksia kunnioittaen.

LÖYSÄÄ OTETTA

- Aikuinen ohjaa harjoituksen. “Keskity hetki hengityksesi virtaan sisään ja ulos. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti ja purista sitten toinen kätesi nyrkkiin. Vapauta nyrkki ja toista liike keskittyen supistamisen ja vapauttamisen tuntemuksiin. Huomaa, kuinka vapautumisen tunne leviää kehoosi ja sisimpääsi. Milloin tahansa sinulla on kipeä tunne, tutkiskele kiinnipitämisen tunnetta kehossasi. Tutki, fyysisen kireyden helpottaminen vaikuttaa kipeän tunteeseen.”

- Harjoitus kannattaa tehdä esimerkiksi silloin, kun tunnet itsesi stressaantuneeksi tai ärtyneeksi. Se voi helpottaa oloa.

KERRO TUNTEESTA

Valmis pohja harjoitukseen:

- Valitse yksi tunne. Piirrä kuva, joka esittää tunnetta.
- Mieti, kuinka usein tunnet kyseistä tunnetta. Kerro, miten tunnistat kyseisen tunteen.
- Keksi tunteelle vastakohta ja kuvaile sitä kahdella sanalla.
- Kerro kolme asiaa, jotka tulevat mieleen valitsemastasi tunteesta. Mieti, milloin sinä tunnet tätä tunnetta.
- Kerro, mitä teet, kun tunnet kyseistä tunnetta.
- Kerro kenen kanssa puhut kyseisestä tunteesta. Miksi tämä tunne on tärkeä?

TUNTEIDEN SUKULAISET

Jaa oppilaat pareiksi. Orientoi oppilaat harjoitukseen kertomalla, että usein tunteet jaetaan hyvän ja pahan olon tunteiksi. Tunteita on kuitenkin paljon, ja niin ilon kuin surunkin lähellä on monia erilaisia vivahteita sisältäviä tunteita, tunteiden sukulaisia. Esimerkiksi surun sukulaistunne voi olla pettymys ja ilon helpotus.

Jaa sitten jokaiselle parille paperi ja kehota pareja miettimään paperin toiselle puolelle, mitä voisivat olla ilon sukulaiset ja toiselle paperille, mitä voisivat olla surun sukulaiset. Parityöskentelyn jälkeen pyydä jokaista paria vuorollaan luettelemaan ääneen ilon sukulaisiksi keksimänsä tunteet ja sen jälkeen kirjoittamaan nämä kaikkien nähtäväksi fläpille tai taululle. Tämän jälkeen sama toistetaan surun sukulaistunteiden kohdalla.

Keskustelukysymyksiä:

- Ovatko kaikki samaa mieltä siitä, miten tunteet on ryhmitelty?
- Oliko tunteiden sukulaisten keksiminen helppoa?
- Nousiko parityöskentelyssä esiin tunteita, jotka voisivat tilanteesta riippuen olla joko ilon tai surun sukulaisia?

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Tunteet

Luokat 5.-6. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja vuorovaikutustilanteissa (itsesäätelytaidot)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita vuorovaikutustilanteissa (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä myötätuntoisesti ja sovittelutaitoja hyödyntäen (myötätuntotaidot)

123-HARJOITUS

- Vaihe 1: Otetaan parit. Asetutaan kasvokkain seisomaan. Pari laskee vuorotellen kolmeen. Jos tulee moka, niin onnitellaan mokasta kädestä pitäen.

- Vaihe 2: Lasketaan edelleen kolmeen vuorotellen, mutta ykkösellä ei sanota mitään vaan hypätään ilmaan. Mokan sattuessa onnitellaan mokasta kädestä pitäen ja jatketaan.

- Vaihe 3: Lasketaan edelleen kolmeen vuorotellen. Ykkösellä hyppy ilmaan, kakkosella sanotaan suullisesti kaksi ja kolmosella taputetaan kädet yhteen. Mokan sattuessa onnitellaan taas mokasta!

LÄSNÄOLON TAITO

Osallistujat seisovat piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsottuaan hetken hän siirtää katseensa seuraavaan ja taas seuraavaan ja niin edelleen. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, eivät he siirräkään katsettaan eteenpäin vaan nyökkäävät toisilleen ja vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta. Harjoituksen aikana ei puhuta.

TUNTEET KEHOSSA

Työskennellään pareittain tai pienissä ryhmissä. Piirretään yhden ryhmäläisen ääriviivat isolle paperille. Nimetään tunteita lapuille. Mietitään yhdessä, missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat. Voitte kokeilla ajatella tunnetta ja etsiä näin oikeaa paikkaa kehossa tunteelle. Sijoitetaan laput ihmiskehoon oikeille paikoille.

2. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

TARTTUVAT TUNTEET -LEIKKI

- Hauska leikki sisälle tai ulos. Nähdään miten hyvä leviää ja tarttuu toisiin. Me kaikki tiedämme, kuinka jonkun ihmisen negatiivinen tai positiivinen asenne tarttuu. Tässä leikissä tarkoituksella tartutetaan hyvää mieltä ja positiivisuutta.

- Aluksi jakaudutaan kahteen leiriin: negatiivisiin ja positiivisiin pelaajiin. Seuraavaksi asetutaan jonoon ja otetaan luku kahteen. Joukkueet voidaan nimetä esim. Mököttäjiin ja Ilopillereihin. Positiiviset levittävät hyvää tunnetta, ja leikissä pyritään saamaan kaikki mukaan positiiviseen tunteeseen. Tunnetartuntaa voidaan tehdä myös hymyillen tai kokeilla, miten erilaiset tunteet tarttuvat yhdessä tunteita näyttelemällä.

1. Jakakaa ryhmä kahteen porukkaan, joista toinen porukka esittää tässä leikissä positiivisia ja toiset negatiivisia. Negatiiviset menevät eri puolille tilaa seisomaan murjottavaan asentoon...hymyillä ei saa! ;)

2. Positiiviset tunteet lähtevät kiertämään negatiivisten tunteiden luona, yrittäen saada heidät iloisiksi. Kun positiivinen pelaaja saa negatiivisen hymyilemään, on hän saanut tartutettua positiivisuuden tähän.

3. Tartutettu ex-negatiivinen lähtee positiivisten joukkoon kiertämään ja naurattamaan/ hymyilyttämään muita

4. Pelataan niin kauan kun hyvältä tuntuu ja lopuksi keskustellaan, miltä tuntuu olla negatiivinen ja positiivinen.

LOMAKUULUMISET TUNNEKORTEILLA

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

- Harjoitukseen voidaan ottaa mukaan kaikki tunnekortit, tai jos halutaan kiinnittää huomio erityisesti myönteisiin, otetaan vain ne ja valitusti muutamia vaikeita tunteita mukaan. Tunnekorttien lisäksi mukana voi olla myös emojikortteja. Jos mahdollista, samasta tunteesta voi olla useampi kortti

- Tunnekortit levitetään lattialle tai pöydälle ja istutaan niiden ympärille piiriin. Jokainen valitsee 1 – 3 tunnekorttia, jotka sopivat hänen viikonloppuunsa tai lomaansa.

- Jokainen kertoo vuorollaan koetusta tilanteesta tai puuhastaan, jossa tunsi kyseistä tunnetta. Keskustelut voi käydä myös pareittain tai pienryhmissä. On tärkeä kuunnella tarkkaan, kun toinen puhuu. On tärkeää tulla kuulluksi, mutta yhtä tärkeää on oppia kuuntelemaan toisia. Harjoitus on samalla hyvä kuunteluharjoitus.

- Lopuksi jokainen voi vielä kertoa yhden kivan tai hyvän asian, joka lomalla sujui hyvin, valitsemalla yhden myönteisen tunnekortin kuvaamaan omaa lomaa ja kertomalla siitä kaikille tai parille.

TARINANKERRONTAA TUNNEKORTEILLA

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

- Kerrotaan tarinaa tunteella ja tunteista. Aloitetaan tarinan keksiminen improvisaatioharjoituksena. Jokainen pääsee tuomaan oman luovuutensa esiin vuorollaan. Improvisaation apuna käytetään tunnekortteja ja/tai emojikortteja.

- Tarinankerronnassa jokaiselle jaetaa muutama kortti ja vuorotellen tuodaan tarinaan mukaan itselle jaossa osuneiden korttien tunteet, sisällyttäen ne oman valinnan mukaan yksi kerrallaan kyseiseen tarinaan.

- Tarinalla voi olla jokin teema, se voi olla satu, tai vaikka valmis tarina, jota muokataan tuomalla tunteita mukaan tarinaan. Mielikuvitus on rajana. Opettaja voi antaa lasten keksiä lisää tapoja toteuttaa tätä harjoitusta.

- Opettaja valitsee ensin tunnekortin ja näyttää esimerkkiä, kuinka tunne tuodaan tarinaan mukaan.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tunnekortit

Tunteet

Luokat 5.-6. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas rakentaa ja vaikuttaa tietoisesti yhteisön tunneilmapiiriin omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan
- oppilas tekee tietoisesti myötätuntoisia ja hyviä tekoja yhteisön hyväksi

2. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

TUNNELMAT

- Harjoitus ohjaa kuulostelemaan miltä juuri sinusta tuntuu juuri tänään ja tässä hetkessä. Harjoitukseen voidaan valita joko emojikortit, tunnesanat tai molemmat. Kun halutaan tutkia kulunutta päivää tai tuntia, voidaan valita esimerkiksi 2-3 tunnesanaa ja/ tai emojia kyseisen tunnin tai päivän tapahtumista. Lopuksi tunnelmia voidaan tarkastella yhdessä.
- Tunteita ja tunnelmia on tärkeää ja hyödyllistä saada sanoittaa ja jakaa turvallisesti, ilman arvostelua. Tunnetunnelmia tutkitaan avoimella ja hyväksyvällä mielellä ja asenteella. Kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä ja niiden tunnistaminen on hyödyllistä. Opettaja voi tutkia tunnetunnelmia ääneen yhteisesti ja niistä voidaan keskustella myös yhdessä.

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

YSTÄVÄLLISYYS TOISIA KOHTAAN

- Miettikää ensin yhdessä tilanteita, joissa toinen voisi tarvita lohdutusta. Miettikää näihin tilanteisiin sopivia, lohduttavia virkkeitä. Kirjoittakaa nämä ystävälliset, ymmärtävät ja lohduttavat sanat isoille kartangoille ja laittakaa ne esille käytäville. Kirjoittakaa rohkaisevaan ja hellävaraiseen sävyyn!

MYÖNTEISEN MUISTELUN VIIRIT

- Myönteisten hetkien muistelu on hyvinvointia vahvistavaa. Mieti seuraavia tilanteita, paikkoja ja asioita (pitkä kesäloma, tärkeä onnistuminen, hauska talvipäivä, ystävän tapaaminen pitkästä aikaa, hauska lomamatka, ihana lapsuusmuisto, lempimusiikin kuunteleminen, kaunis järvimaisema) ja valitse ainakin kolme, josta sinulle tulee mieleen jokin myönteinen muisto.

- Muodostakaa ryhmät ja jokainen kertoo ryhmässään omat myönteiset muistot. Askarrelkaa viirit ja kirjoittakaa tai piirtäkää muistot näihin viireihin. Laittakaa viirit luokkaan esille muistuttamaan myönteisistä muistoista. Näihin voidaan palata myös myöhemmin muistelun merkeissä.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.179

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 – 5.-6. luokat

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Vahvuudet

Luokat 5.-6. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja käyttää omia vahvuuksia (10–20)
- oppilas osaa tunnistaa (ja harjoitella) kasvuvahvuuksia
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan koulutyössä ja tavoitteiden saavuttamisessa

3. Jakso – 5.-6.luokka

Vahvuudet

VAHVUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa esim. 100 vahvuuden listan avulla (Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.98-99)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim. bongaamalla toisten vahvuuksia sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia

- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa

- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa

- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa
  esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

3. Jakso – 5.-6.luokka

Vahvuudet

AJATTELUTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja esim. omia valintoja pohtimalla tai luokassa voidaan harjoitella yhteisesti ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun/juuttumisen asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena esim. oman päivän rytmittäminen tai kokeeseen luvun harjoitteleminen ja sen aikatauluttaminen

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUDET VIDEOISSA

Vaahtokarkkitesti

- Katsokaa video vaahtokarkkitestistä. https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&feature=youtu.be
- Mitä vahvuuksia videolla käytetään?
- Mitä ajatuksia videosta herää?

Jalkapallojoukkue

- Katsokaa video: https://www.youtube.com/watch?v=iwxDBI4Zgbk
- Mitä vahvuuksia tunnistatte videolta?
- Mitä ajatuksia herää? Missä tilanteessa itse olette käyttäneet löytämiänne vahvuuksia?

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

TUNNISTA OMAT VAHVUUDET

- Jokainen oppilas saa paperikopion 100 vahvuutta monisteen. Jokaisella on kaksi kynää, esim tussi ja kuulakärkikynä tai kaksi eriväristä värikynää. Pyydä oppiaita ensin alleviivaamaan tai merkitsemään paperista 50 itseen sopivaa vahvuutta. Tässä on hyötynä se, että jokainen vahvuus pitää lukea rauhassa ja pohtia sen
- sopivuutta itselle. Lisäksi oppilaat huomaavat, että heillä on oikeastaan aika paljon vahvuuksia, kun niitä saa luvan kanssa tunnistaa.

- Seuraavaksi pyydä oppilaita rajaamaan 50 vahvuudesta 10 itseensä parhaiten sopivaa vahvuutta. Tästä vielä tarkennetaan ja valitaan 5 omaa ydinvahvuutta, jotka ovat omat luontaiset vahvuudet. Näitä vahvuuksia käytämme luontaisesti, ne ovat meille helppoja vahvuuksia, joissa olemme hyviä. Omien ydinvahvuuksien käyttäminen omaksi tai muiden avuksi ja hyödyksi ei väsytä tai rasita.

- Pyydä oppilaita kirjoittamaan 5 omaa vahvuuttaan viidelle kortille (voi käyttää vahvuuspeleissä) tai yhdelle lapulle, joko itselle talteen tai luokan yhteiseen vahvuuspuuhun liimattavaksi tai kirjoitettavaksi.

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSMUISTELU

- Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omasta elämästään tilanteen, jossa on kyseistä vahvuutta joko tarvinnut tai olisi tarvinnut.

VAHVUUSJUMPPA

- Mietitään kaikille 24 eri luonteenvahvuudelle yhdessä ensin jokin helposti toteutettava jumppaliike (käsien pyöritys, yhden jalan hyppy, pään taivuttaminen sivulta sivulle, taputtaminen yms.).

- Jumppaa voidaan ensin ottaa aikuisen johdolla, jonka jälkeen jokainen oppilas voi vuorotellen ohjata taukojumpan omia vahvuuksia hyödyntäen.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.122-123

Luokat 5.-6. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa vahvuuksia laajemmin toisissa ihmisissä (10–20 vahvuutta)
- oppilas huomaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa ratkaisutaitoina

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSTEEMAPÄIVÄ - Kalevalanpäivä 28.2.

- Tutustutaan Kalevalaan ja sen henkilöhahmoihin. Valitaan jokin Kalevalan tarina ja mietitään tarinan henkilöiden vahvuudet. Jos Kalevala tuntuu vaikealta, voi käyttää myös Koirien Kalevalaa. Henkilöstä voi tehdä esimerkiksi vahvuusmuotokuvan luokan/koulun seinälle.

VAHVUUSPICTIONARY

- Pelataan noin neljän hengen ryhmissä. Ensin jokainen ryhmäläinen nimeää 3 omaa vahvuuttaan ja kirjoittaa ne korttiin. Kortit laitetaan pakkaan.

- Pelaaja nostaa yhden kortin, jonka vahvuus hänen täytyy piirtää paperille käyttämättä kirjaimia tai kyseistä sanaa, puhua ei saa, mutta piirtämisen lisäksi voi myös ilmaista asian pantomiimin keinoin.

- Se pelaaja, joka arvaa kortissa olevan vahvuuden, saa pisteen. Vaihdetaan piirtäjää.

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

VAHVUUSHAHMOT

- Pohdi tuttujen hahmojen vahvuuksia ja kasvuvahvuuksia. Hahmoja voi esimerkiksi olla Peppi Pitkätossu, Nalle Puh, Hämähäkkimies, Liisa Ihmemaassa, Harry Potter, Muumimamma, Pikku Myy, Pekkä Töpöhäntä, Elsa Frozenista ja Joulupukki.

- Työskennellään pareittain/pienissä ryhmissä. Jokainen ryhmä valitsee 1-2 heille tuttua hahmoa. Voidaan toteuttaa myös niin, että otetaan jokin itselle vieras hahmo ja tutustutaan tähän ensin tarkemmin. Hahmon nimi kirjoitetaan paperille tai vaihtoehtoisesti piirretään tai etsitään kuva.

Kirjoitetaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä vahvuuksia hahmolla jo on?
- Mitä vahvuuksia hahmo voisi vielä harjoitella lisää?
- Kirjoitetaan mahdollisimman monta vahvuutta jokaiselle hahmolle.

Lähde: Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja s.116-117

KOLME VAHVUUTTA ARJEN TILANTEISTA

- Oppilaat jaetaan pareihin tai kolmen ryhmiin.
- Jokainen miettii tilanteen lähimenneisyydestä, joka on jollain tavalla ollut itselle haastava tai vaikea. Tilanne voi olla tavalliseen arkeen liittyvä.
- Yksi kerrallaan saa kolme minuuttia aikaa kertoa oman tarinansa, opettaja kellottaa ajan. Pari tai muut pienryhmän jäsenet kuuntelevat tarinan hiljaa ja kirjoittavat samalla vahvuuksia, mitä tarinan kertojalla on.
- Kuuntelijat eivät saa kommentoida tai kysyä mitään kolmen minuutin aikana.
- Tarinan jälkeen kuuntelija tai kuuntelijat kertovat vahvuudet, mitä ovat listanneet paperille tarinan aikana.

Luokat 5.-6. tavoitteet: yhteisötaidot

1. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas rikastuttaa yhteisöä omilla vahvuuksillaan

3. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

LUOKAN VAHVUUDET KUVINA

- Jokainen miettii kaksi itseensä sopivaa vahvuutta yksin, parin tai ryhmän avulla. Kerätään luokan vahvuudet esim. taululle. Näistä vahvuuksista valitaan sellaiset, jotka kuvaavat luokkaa eli toisin sanoen jokainen vahvuus, minkä joku on valinnut.

- Oppilaat jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Jokainen pari/ryhmä saavat muutaman vahvuuden mietittäväksi. Oppilaat tekevät vahvuuksista joko ihmispatsaan, joka kuvastaa kyseistä vahvuutta. Muut luokkalaiset arvaavat mikä vahvuus voisi olla kyseessä.

- Aikuinen valokuvaa kaikki ihmispatsaat ja nämä kerätään luokan seinälle.

TUTUT VAHVUUDET

- Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omasta ryhmästään henkilön, jolla hänen mielestään on ollut juuri tämä kyseinen vahvuus ja millaisessa tilanteessa tai tilanteissa se on näyttäytynyt.

TUNTEMANI VAHVUUSTÄHDET

- Työskennelkää pienissä ryhmissä. Piirtäkää ensin paperille sovittu määrä tähtiä ja valitkaa näihin jokaiseen jokin luonteenvahvuus. Pohtikaa luokassanne ja koulussanne olevia ihmisiä ja kirjoittakaa tähden sisälle kyseiseen vahvuuteen sopivan henkilön nimi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.109

LUOKAN HASSU VAHVUUSTARINA

- Kirjoitetaan tarina, jossa esiintyy luokan oppilaita. Tarina voi olla yhdestä koulupäivästä tai käsitellä koko lukuvuotta. Jätetään tarinasta adjektiivit pois.
- Jokainen luokasta kirjoittaa yhden ydinvahvuuksistaan paperilapulle.
- Sijoitetaan vahvuudet tarinan aukkokohtiin.
- Lopuksi luetaan luokan yhteinen vahvuustarina.

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 - 5.-6. luokat

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. Jakso – 5.-6.luokat

Hyvän huomaaminen

Luokat 5.-6. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT

- oppilas huomaa ja tunnistaa hyviä asioita arkielämässään ja koulussa
-
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle

- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa, mitkä asiat tuottavat hänelle onnellisuutta

4. Jakso – 5.-6.luokat

Hyvän huomaaminen

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa

- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim. 5.–6. luokalla kummioppilaat käyvät säännöllisesti auttamassa koulukummilapsiaan erilaisissa koulutehtävissä, luokassa voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.

- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim. käydään lähivanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja, löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä, lähipäiväkodeissa voidaan vierailla esittämässä nukketeatteria
  lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle tai kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

4. Jakso – 5.-6.luokat

Hyvän huomaaminen

KIITOLLISUUDEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm. kiittää ruokalassa keittäjää tai kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

ASIOITA, JOTKA TEKEVÄT MINUT ONNELLISEKSI

Pohdi ja täydennä lauseet

- Eläin, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Paikka, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Tavara, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Väri, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Huonekalu, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Vaate, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Tuoksu, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Maku, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Vuodenaika, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Maisema, joka tekee minut onnelliseksi, on
- Ihminen, joka tekee minut onnelliseksi, on

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.82

5 SORMEN ONNELLISUUDEN OIVALTAJAN HARJOITUS

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. Opettaja voi ohjata harjoituksen kaikille, parit toisilleen tai oppilas koko ryhmälle.

1) Peukalo: Mistä olen onnellinen juuri nyt?

2) Etusormi: Mitkä asiat saavat minut erityisen onnelliseksi?

3) Keskisormi: Mistä asiasta olen kaikkein onnellisin elämässäni?

4) Nimetön: Mitä onnellisuuden aiheita odotan vielä tältä päivältä?

5) Pikkurilli: Kenestä ihmisestä olen onnellinen juuri nyt?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 74

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN MIELEN AARREKARTTA

- Leikkaa sanoma- tai aikakauslehdistä hyvää mieltä nostattavia, ilahduttavia tai iloisia kuvia ja tekstejä. Kokoa niistä kollaasi isolle kartongille tai paperille.

- Valitse Hyvän huomaamisen puutarhasta/keksi mukaan voimalauseita.

- Voit tehdä itsellesi hyvän mielen taulun erilaisilla teemoilla. Valitse allaolevista vaihtoehdoista, mikä sinua innostaa eniten juuri nyt?

➢ ONNELLISUUUDEN AARREKARTTA
➢ ILOA TUOVIEN ASIOIDEN AARREKARTTA
➢ TÄRKEIDEN IHMISTEN JA PAIKKOJEN AARREKARTTA
➢ PARHAIDEN HARRASTUSTENI AARREKARTTA
➢ TULEVAISUUDEN UNELMIENI AARREKARTTA
➢ VAHVUUKSIEN AARREKARTTA

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.30

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

MINUN ONNISTUNUT VUOSI -HARJOITUS

- Oppilas kuvaa itselleen muistiin onnistuneita töitä ja onnistumisen hetkiä. Voidaan myös sopia, että opettaja kuvaa näitä yhteisesti, jos omia laitteita ei ole käytössä.

- Tehdään onnistuneista töistä esitys valitsemallanne tavalla.

- Voidaan myös pitää hyvän mielen näyttely. Jokainen oppilas tekee omasta onnistuneesta työstä tai hetkestään pienen tarinan/videon/näytelmän tms., jonka näin jakaa muille. Tämä voidaan toteuttaa myös pienissä ryhmissä.

Hyvän huomaaminen

Luokat 5.-6. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa asioista, joista on kiitollinen muille, esimerkiksi perheenjäsenille

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

ONNELLISUUSHAASTATTELU

- Haastattele jotain valitsemaasi henkilöä tai henkilöitä onnellisuudesta. Mitä eri-ikäiset ihmiset ajattelevat onnellisuudesta? Voit keksiä itse haastattelukysymyksiä tai käyttää vaikkapa seuraavia:

- Mitä onnellisuus sinulle tarkoittaa?
- Mistä asiasta olet juuri nyt onnellinen?
- Minkä asian enemmän tai vähemmän tekeminen lisäisi onnellisuuttasi?
- Mikä elämässäsi pitäisi muuttua, jotta voisit olla onnellisempi?
- Milloin olet ollut elämässäsi kaikkein onnellisin?
- Miten kuvailisit sanaa “onnellinen” jollekin sellaiselle, joka ei tiedä sanan merkitystä?

- Esitelkää haastattelut toisillenne.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.83

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN HUOMAAMISEN KIIKARIT

- Kuvittele, että sinulla on hienot kiikarit. Sellaiset, joiden läpi näkee todella tarkasti ja pitkälle. Kiikarit ovat vieläpä sellaiset, joiden läpi näkee vain hyviä ja myönteisiä asioita. Nämä ovat hyvän huomaamisen kiikarit!

- Aseta hyvän huomaamisen kiikarit silmillesi ja ryhdy etsimään kaikkea hyvää ympäriltäsi. Voit käyttää kiikareita ihan joka päivä. Hyvää etsimällä tulet paremmalle tuulelle ja hyvinvointisi vahvistuu!

- Erityisen paljon hyvinvointia lisää se, kun etsit hyvän huomaamisen kiikareilla hyvää toisista ihmisistä. Kannattaa myös kertoa heille, mitä kaikkea hyvää heissä näet!

Etsi kiikareilla vastaukset seuraaviin kysymyksiin

- Mitä kaikkea hyvää voit tänään nähdä hyvän huomaamisen kiikareilla?
- Millaisia asioita huomaat toisissa ihmisissä hyvän huomaamisen kiikareilla?
- Millaisissa tilanteissa hyvän huomaamisen kiikareista voisi olla apua?
- Millaisissa hetkissä sinun kannattaisi ottaa hyvän huomaamisen kiikarit avuksi?
- Keksitkö hyvän huomaamisen kiikareille uusia käyttötapoja tai -tilanteita?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja s.32

Hyvän huomaaminen

Luokat 5.-6. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee luokan kanssa hyviä tekoja kouluyhteisössä tai sen ulkopuolella, esim. vanhainkodissa
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

HYVIEN TEKOJEN RYIJY/MOSAIIKKITYÖ/MATTO

- Tehtävän tarkoituksena hyvän bongaaminen, niistä “käräyttäminen” sekä hyvien asioiden huomaaminen.

- Mietitään ensin yhdessä erilaisia tapoja tehdä hyvää (esim. auttaminen, kehuminen, kannustaminen, mukaan ottaminen). Päätetään jokaiselle hyvälle teolla oma värinsä.

- Aloitetaan hyvin tekojen huomaaminen arjessa. Kun näkee jonkun tekevän hyvää, bongaaja antaa hyväntekijälle oikean värisen langan/mosaiikkilapun/kudesuikaleen (riippuen lopputuotoksesta) ja tämä käy solmimassa/liimaamassa/pujottamassa sen yhteiseen ryijypohjaan/mosaiikkialustaan/mattokudelmaan. Näin luokkaan saadaan ihana, värikäs hyvien tekojen työ ilahduttamaan.

4. Jakso – 5.-6.lk
HARJOITUKSIA

KIITOSJUHLAT

- Järjestetään luokan kiitosjuhlat ja juhlitaan päättyvää alakoulua.

- Mietitään yhdessä sopivaa ohjelmaa juhliin.

- Ohjelmavinkkejä:
  - Tehdään näytelmiä kuluneesta lukuvuodesta.
  - Jokainen kirjoittaa paperilleen omat vahvuutensa ja tuo paperin laatikkoon. Lopuksi yritetään saada selville oikeat vastaukset vahvuusarvoituksiin.
  - Juhlissa voidaan jakaa oppilaille myös vahvuusdiplomit (valmiita pohjia löytyy netistä tai voi tehdä myös itse).
  - Pidetään kiitospuheita.
  - Katsotaan kuvia kuluneesta vuodesta ja mietitään, mikä oli vuoden kohokohta.

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.