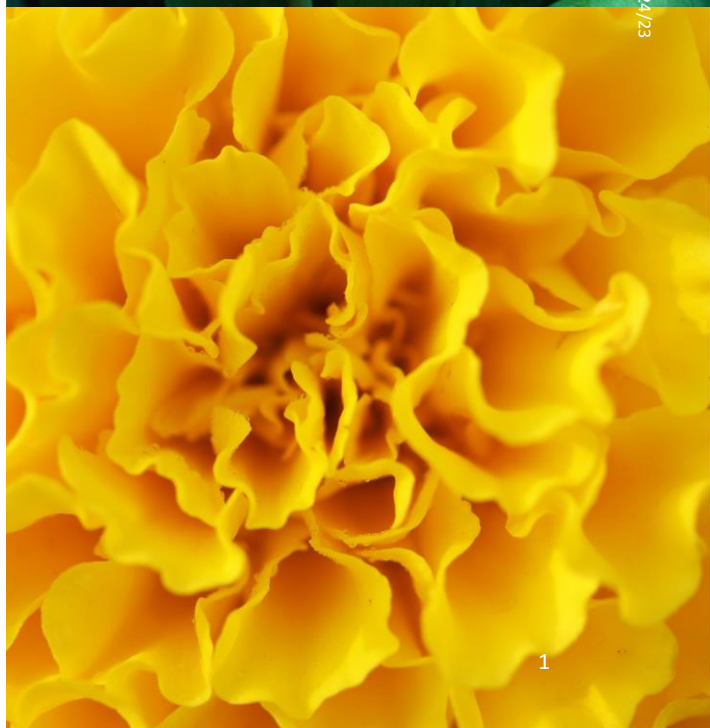
HYVÄÄ KASVUA OPS 9.LUOKAN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 9. luokka

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokka 9. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas ymmärtää itseään ja erilaisia persoonallisuuksia vuorovaikutustilanteissa
- oppilas säätelee omaa käytöstään ja tunteitaan vuorovaikutustilanteissa rakentavasti ja sovittelevasti
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan vuorovaikutustilanteissa

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- 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 – 9.lk
HARJOITUKSIA

KUVAT KERTOVAT

- Opettaja on leikannut lehdestä erilaisia kuvia, ottanut mukaan postikortteja tai esim. Hullunkuriset perheet-korttipakan. Oppilaat voivat myös itse tuoda mukanaan kuvia, jotka ovat heille tärkeitä tai joista he pitävät.

- Kuvat ovat pöydällä tai lattialla vapaasti näkyvissä ja valittavissa.

- Kukin mukana oleva valitsee kortin/kuvan, jossa on jotain häneen liittyvää tai johon samaistuu.

- Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja kertoo, mikä siinä liittyy häneen.

- Lopuksi voidaan vielä jakautua samankaltaisten kuvien kesken ryhmiin ja syventää keskustelua valitsemalla lisää alkuperäiseen kuvaan liittyviä jatkokuvakertomuksia.

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

JÄÄVUORI-TAVOITEHARJOITUS

- Piirrä paperille jäävuori. Jäävuoren huippu on onnistuminen, tavoite tai unelma, joka voi liittyä esimerkiksi 9 luokan oppimis- tai hyvinvointiopetuksen tavoitteisiin. Jäävuoren pinnan alle jäävä osa on kaikki se työ ja vaivannäkö, jota teemme tavoitteen eteen.

- Pohdi, mikä on sinun tavoitteesi ja kirjoita se jäävuoren huipulle. Piirrä paperille veden raja. Pohdi, mitä vahvuuksia ja tekoja tarvitset tavoitteen saavuttamiseen ja kirjaa nämä näkyviin vesirajan alle.

Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä

- Mitä kaikkea olet jo tehnyt tavoitteen eteen?
- Mitä vielä pitää tehdä ja oppia tavoitteen saavuttamiseksi?
- Mitä sellaisia vahvuuksia sinulla on, jotka tukevat tavoitettasi?
- Mitä vahvuuksia tarvitset lisäksi, jotta tavoite voisi toteutua?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.293

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

JANAHARJOITUS

- Muodostetaan jana ja näytetään, missä sen ääripäät ovat. Toisessa ääripäässä on ”samaa mieltä” ja toisessa ”eri mieltä” kohdekielellä.

- Merkityksiä voi myös muokata vastaamaan väittämiin sopivia vaihtoehtoja. Opettaja lukee väittämiä, joiden mukaan oppilaat asettuvat janalle.

- Osa väittämistä voi olla hieman hassujakin. ”Kuuntelen paljon musiikkia”, ”Puristan hammastahnatuubia keskeltä, en päästä”, ”Mielestäni matematiikka on vaikeaa”, ”Haluaisin saada vielä lisää kavereita”, ”Mielestäni luokassamme on kiva ilmapiiri” “Mielestäni luokassamme on turvallista olla.” “Mielestäni luokassa on hyvä työrauha.”

- Oppilaat voivat kirjoittaa väittämiä eri teemoihin ja ohjata harjoituksen toisilleen.

Yhteisöllisyys

Luokka 9. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita vahvuuksilla ja vuorovaikutustaidoilla
- oppilas toimii ryhmässä rakentavasti, sovittelevasti ja ystävällisesti
- oppilas toimii ristiriitatilanteissa rakentavasti, sovittelevasti ja myötätuntoisesti

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

VAIHDA PAIKKAA

Seuraavat väittämät ovat paperilapuilla. Oppilaat ovat piirissä merkityillä paikoilla. Piirin keskellä olija sanoo väittämän ja kaikki, joille se on tapahtunut vaihtavat paikkaa. Keskellä oleva yrittää päästä jonkun toisen paikalle. Jos hän onnistuu, vaihtuu ilman paikkaa jääneestä uusi väittämän lukija.

- jos toisen hymy tai ystävällinen katse on joskus tuonut sinulle hyvää mieltä.
- jos olet joskus mennyt juttelemaan henkilölle, joka on ollut yksinäisen oloinen.
- jos olet joskus joko huomaamattasi tai tahallasi kohdellut toista töykeästi.
- jos olet viimeisen viikon aikana sanonut jotain ystävällistä toiselle.
- jos olet nähnyt, että joku kaverisi tai tuttavasi on kommentoinut toiselle kannustavasti sosiaalisessa mediassa.
- jos olet joskus sosiaalisessa mediassa puuttunut loukkaavaan keskusteluketjuun, esimerkiksi ilmoittanut siitä ylläpitäjälle tai sanonut ketjussa, että mielestäsi keskustelu ei ole asiallista.
- jos olet joskus lähettänyt rohkaisevan viestin henkilölle, jota on mielestäsi kohdeltu loukkaavasti.
- jos olet tänään nähnyt, että joku on toiminut ystävällisesti tai auttavaisesti toista kohtaan.
- jos olet tänään hymyillyt jollekin toiselle.
- jos olet huomannut, että joku on jätetty ryhmän ulkopuolelle ja olet pyrkinyt saamaan hänet mukaan ryhmään.
- jos olet joskus uskaltanut puolustaa kiusattua tai syrjittyä.
- jos olet joskus huomannut, että ennakkoluulot ovat saaneet jonkun käyttäytymään epäystävällisesti jotain toista kohtaan.
- jos olet nähnyt, miten joku toinen on onnistuneesti puolustanut kiusattua tai syrjittyä.
- jos ajattelet, että voisit tänään tehdä jonkin pienen hyvän teon toiselle.

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

MUISTIPELI

- Jokaiselle oppilaalle jaetaan kuusi korttia tai lappua, joihin he kirjoittavat kuhunkin eri asioita itsestään: etunimi, sukunimi, horoskooppi, syntymäpäivä, lempieläin, harrastus, mieluisin kouluaine, lempielokuva, suosikkisarja tms. Sen jälkeen oppilaat muodostavat noin neljän hengen ryhmiä, joissa he pelaavat muistipeliä.

- Jokainen laittaa korttinsa pöydälle tekstipuoli alaspäin. Vuorossa oleva oppilas pyrkii nostamaan kaksi samalle henkilölle kuuluvaa korttia. Jos hän onnistuu, hän saa nostaa kortit itselleen ja jatkaa vuoroaan. Jos paria ei löydy, hän palauttaa kortit takaisin samalle paikalle ja vuoro siirtyy seuraavalle.

HYVIEN TEKOJEN LISTA

- Kirjoita itsellesi kymmenen hyvää tekoa, joita voisit tehdä toisille ihmisille. Ottakaa hyvien tekojen viikko, jolloin toteutatte teot.

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

OPPIMISEN KAHVILA

- Muutetaan luokka kahvilaksi, jossa on pieniä pöytiä ryhmäkeskusteluita varten. Jokaisessa pöydässä on yksi keskustelun vauhdittaja ja yhteenvetäjä, joka pysyy paikallaan koko harjoituksen ajan.

- Opettaja antaa aiheet kullekin pöydälle. Aiheet voivat olla ajankohtaisia teemoja, joista keskustellaan tai kouluyhteisössä ratkaistavia haasteita. Oppilaat kiertävät kussakin pöydässä vuorotellen. Kun kello soi, vaihdetaan pöytää. Pöydän isäntä tai emäntä pysyy pöydässä ja vauhdittaa uusia keskustelijoita. Keskustelussa esille tulleet ideat kerätään isolle kartongille, jotta seuraavan ryhmän ei tarvitse aloittaa asian pohtimista alusta. Yhteen keskusteluun on aikaa 15–30 minuuttia.

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

UNTENMAILLA-peli

- https://wordwall.net/resource/34407240/terveysopetus/untenmailla

RÄHINÄÄ RATKOMASSA - PELI

- https://www.mll.fi/tehtavat/232-rahinaa-ratkomassa-peli/

Yhteisöllisyys

Luokka 9. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT – Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä toiset arvostavasti, myönteisesti ja myötätuntoisesti

- oppilas toimii kouluyhteisössä kunnioittavasti, vastuullisesti ja yhteisiä arvoja edistäen

YHTEISÖTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen vastuuaskeleita yhteisössä toimimiseen
- taitoa tervehtiä ja kohdata kunnioittavasti ja ystävällisesti yhteisön jäsenet.
- taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä ja jutella toisten kanssa
- taitoa auttaa toisia, kuten etsiä koulukaverilta hukkunutta lapasta jne.
- taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua (yhteisön säännöt)

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN MIELEN PALAUTE

- Oppilaat jaetaan kolmen hengen pienryhmiin.
- Oppilaiden tehtävänä on antaa pienryhmissä myönteistä ja kannustavaa palautetta toisilleen.
- Positiivista palautetta voi antaa esimerkiksi käyttäytymisestä, vuorovaikutustaidoista, yhteistyötaidoista tai toisen vahvuuksista.
- Anna oppilaille ennalta sovittu aika miettiä, millaista palautetta he antavat. Avuksi voi antaa esimerkiksi 100-vahvuutta listan tai antaa parien miettiä yhdessä positiivinen palaute jokaiselle kerrallaan parityönä.
- Palautteen saamisen jälkeen kiitetään palautteen antajaa.

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

IHMISSUHDETAITURI

- Tunnetko henkilön, joka tulee hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa, jolla on ystäviä ympärillään ja josta on helppo pitää? Millaisia taitoja ja vahvuuksia tälläisellä ihmissuhdetaiturilla on? Miten hän ylläpitää hyviä ihmissuhteita? Pohditaan tätä ensin itsenäisesti.

- Piirtäkää iso ihmishahmo pahville esimerkiksi siten, että yksi oppilaista käy lattialle makaamaan ja muut piirtävät hänen ääriviivansa. Tämän jälkeen ihmishahmon sisälle voi jokainen ryhmän jäsen kirjoittaa oman ajatuksensa siitä, millainen ihmissuhdetaituri juuri hänen mielestään on.

- Jokainen ottaa itselleen yhden vuorovaikutustavoitteen ryhmän valitsemista asioista ja ryhmälle voidaan äänestää myös yhteiset taidot, joita harjoitellaan ryhmänä.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s. 200

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

NELJÄN TUULEN VUOROVAIKUTTAJAT-HARJOITUS

Tässä pelissä oppilaat pääsevät testaamaan hauskalla leikillä kaikkia neljää tapaa olla vuorovaikuttajina ja vuorovaikutuksen kohteina ja saavat näin aktiivisen ja henkilökohtaisen kokemuksen aidosti toimivasta vuorovaikutuksesta mutta samalla myös ei toimivista vaihtoehdoista, jotta tulevat tietoiseksi myös niistä ja voivat valita myönteisen ja toimivan vuorovaikutuksen.

1) Esittele oppilaille neljä eri tapaa olla vuorovaikutuksessa esimerkiksi nelikentän avulla. Voit kuvailla kentät joko aktiivinen-passiivinen ja positiivinen-negatiivinen akseleilla (isommille) tai esitellä tyylit ikään kuin roolihahmoina, joihin oppilaat kohta jakautuvat.

2) Nelikentän roolihahmot eli neljän tuulen vuorovaikuttajat ovat nimeltään:

1. KIINNOSTUNEET KYSELIJÄT =KK (aktiivisen positiiviset)

2. KIVAKIVA IHAN SAMA =KKIS (passiivisen positiiviset)

3. IKÄVÄT ANKEUTTAJAT =IÄ (aktiivisen negatiiviset)

4. MINÄMINÄ VALIVALIT =MMVV (passiivisen negatiiviset)

Kerro esimerkkejä kaikista neljästä ryhmästä ja kysy oppilailta, millaisia esimerkkejä he keksivät erilaisista tavoista olla vuorovaikutuksessa... esimerkiksi aikuiset ovat usein passiivisen positiivisia, eli eivät oikeasti kuuntele ja kavereiden kesken saattaa esiintyä negatiivisia vuorovaikutustapoja. **JATKUU SEURAAVALLA DIALLA!**

1. jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

3) Seuraavaksi kaikki oppilaat jaetaan numerolappujen avulla viiteen ryhmään, jossa neljä ryhmää muodostavat edellä kuvatut roolihahmopaneelit ja viides ryhmä kiertää paneeleja kertomassa näille jonkin keksityn kivan uutisen, johon paneelien roolihahmot reagoivat omien rooliensa mukaisesti. Tarvitset riittävän määrän lappuja, joissa jokaisessa on joko numerokoodi eri ryhmille tai esimerkiksi lyhenteet KK=kiinnostuneet kyselijät, KKIS=kivakiva-ihansama, IÄ=ikävät änkyrät, MMVV=minäminä-valivali ja viides ryhmä UK=uutisten kertojat

4) Kun kaikki oppilaat ovat nostaneet itselleen oman roolilapun, oppilaat jakaantuvat omiin ryhmiinsä ja saavat ohjeet omalle ryhmälleen. Jokaisen ryhmän tehtävänä on aluksi asettua omaan paneeliinsa istumaan sekä kehitellä yhdessä mietittyjä reaktioita ohjeiden mukaan. Opettaja voi vielä kiertää ryhmissä tarkistamassa, että ohjeet on ymmärretty ja että oppilaat keksivät lisää lauseita ja reaktiotapoja ohjeissa annettujen lisäksi. Erityisesti opettaja voi muistuttaa IK=ikäville ankeuttajille, että nämä eivät saa olla liian ilkeitä. Viides ryhmä, UK:t eli uutistenkertojat keksivät jokaiselle ryhmän jäsenelle jonkin kivan uutisen, jonka jokainen esittää omalla kierroksellaan.

5) Peli alkaa niin, että ensimmäinen UK eli uutisen kertoja lähtee kiertämään paneeleissa ja kertoo jokaiselle paneelille saman uutisen ja kuuntelee näiden reaktion. Muut seuraavat kierrosta. Ensimmäisenä ovat ryhmä 4. MMVV, seuraavana ryhmä 3. IK, seuraavana ryhmä 2. KKIS ja viimeisenä ryhmä KK, joka kyselee kiinnostuneena lisää kertojan uutisesta. Kiertäjä saa reagoida paneelien kommentointiin, mutta tarkoitus on jatkaa matkaa aika nopeasti reaktiot kuultuaan. Viimeisen paneelin jälkeen opettaja kysyy UK:lta eli kiertäjältä, miltä kierros tuntui ja mikä ryhmistä oli mukavin ja mikä epämukavin. Sitten seuraava kiertäjä lähtee liikkeelle ja muut seuraavat.

6) Kun kaikki kyselijät ovat kiertäneet kerran, voidaan rooleja vaihtaa. Kun peliä on leikitty riittävän monta kierrosta, voidaan kerääntyä yhdessä rinkiin pohtimaan, millaisia oivalluksia vuorovaikutusleikki herätti. Oppilaat pohtivat hyvinkin syvällisesti tämän pelin jälkeen mm. tunteita ulkopuolelle jäämisestä passiivisen negatiivisen vuorovaikutuksen seurauksena, joka usein tuntuu oppilaista paljon pahemmalta kuin aktiivinen negatiivisuus, jossa saa kuitenkin huomiota.

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 – 9.luokka

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokka 9. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja apuna tavoitteiden saavuttamisessa (itsesäätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja, myönteisiä tunteita ja itsetuntemusta apuna tavoitteiden saavuttamisessa
- oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa tavoitteiden saavuttamisessa sekä oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

2. Jakso – 9.luokka

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen 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 – 9.luokka

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 – 9.luokka

Tunteet

RAUHALLINEN JA TIETOINEN KÄVELY

- Voit tehdä harjoituksen sisällä tai ulkona. Valitse mahdollisuuksien mukaan tila tai maasto, jossa olisi erilaisia pintoja.

- Kävele hitain, rauhallisin askelin. Tunnustele, miltä askeleet tuntuvat. Nouseeko askeleesi helposti, vai pitääkö sinun tehdä askelten eteen töitä? Miten astut - kantapäällä, varpaat edellä vai koko jalkapohjalla? Miten muu vartalosi liikkuu askeltesi mukana? Kädet, pää, lantio?

- Miltä jalkapohjissa tuntuu? Miltä kävelyalustasi tuntuu? Onko se pehmeä, kova, liukas, epätasainen, kalteva tai kuoppainen? Millainen ääni askelistasi lähtee? Mitä ääniä kävelystäsi kuuluu? Vaatteiden kahinaa, maton suhinaa, oksien rapinaa?

- Katsele seuraavaksi ympärillesi, ja etsi katseellasi kiintopisteitä: värejä, muotoja, yksityiskohtia. Jos näet jotakin mielenkiintoista, voit pysähtyä hetkeksi sen äärelle ja jatkaa sitten rauhassa matkaa. Pysähdy lopuksi hetkeksi ja tunnustele miltä kävely sinusta tuntui.

- Kirjaa, mitä ajatuksia ja tunteita kävely herätti. Mitä koit? Mitä kuulit? Mitä näit? Mitä haistoit? Mitä tunsit?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.147

2. Jakso – 9.luokka

Tunteet

RENTOUTUMINEN METSÄSSÄ

1. Tarvitset asennetta ja halua avautua luonnolle.

2. Hakeudu metsässä hiljaiseen paikkaan tai vesistön ääreen.

3. Hengitä syvään rauhallisesti ja kiinnitä huomiota metsän tuoksuihin.

4. Sulje silmät ja kuuntele metsän äänimaailmaa.

5. Kiinnitä huomiota tuntoaistisi avulla erituntuisiin pintoihin, kuten pehmeään sammaleeseen tai karheaan kaarnaan.

6. Liiku metsäpoluilla läsnäolevana ympäristölle.

7. Etsi kaunis maisema ja anna silmiesi levätä siinä hetken.

8. Nauti valosta ja vapaudesta olla osa luontoa.

9. Huomaa puiden kauneus, männyn käkkäräiset oksat yläilmoissa sekä kultainen valo runkoa vasten.

10. Anna ajan kadottaa merkitys, sillä maailma odottaa kyllä

Lähde: Hidasta Elämää Metsäopas

RENTOUTUMISKEINOJEN MIELLEKARTTA

- Pohditaan omia rentoutumistapoja. Pohdinnan tueksi voit käyttää avuksi seuraavia kysymyksiä. Miten minä rentoudun? Millaisia rentoutumisen keinoja tiedän? Tee sen jälkeen itsellesi miellekartta asioista, jotka rentouttavat sinua. Listaa konkreettisia asioita rentoutumiseen: Millaista musiikkia kuuntelet? Missä harrastat liikuntaa tai ulkoilet? Kenen kanssa liikut? Millaisia kirjoja luet? Esitelkää miellekartat luokassa toisillenne.

KUKA MINÄ OLEN EMOJEIN

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

- Jokainen valitsee itseään kuvaavia emojeja korteista tai puhelimella, esimerkiksi 2-10 kpl.
- Valitut emojikuvat lähetetään opettajalle puhelimella tai esitellään taululla emojikorttien avulla.
- Kuvia tarkastellaan yhdessä niin, että jokainen saa kertoa itsestään omilla emojeillaan ja esitellä itsensä toisille emojikorttien avulla.
- Pohtikaa yhdessä, miltä tuntui valita itseä koskevia asioita? Miten esittelisit parhaan kaverin emojein? Millainen meidän luokkamme on emojein esiteltynä?

2. Jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA

- Mieti millaisilla erilaisilla keinoilla voisit kannustaa, lohduttaa, innostaa ja ilahduttaa itseäsi?

- Kirjoita itsellesi 10 kohdan lista asioista, joita voit tehdä itsesi hyväksi. Pyri tekemään joka päivä ainakin yksi asia.

- Merkitse tehty asia listaan rastilla, leimalla tai tarralla. Kun olet saanut tehtyä kaikki kohdat listaltasi, voit keksiä uusia kivoja asioita itsellesi tehtäväksi pitämään huolta omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.

Itsemyötätuntoisia tekoja voivat olla esimerkiksi

- lepohetken salliminen
- pitkään nukkuminen
- itselle puhuminen ystävällisesti, kun tekee virheen
- hengitysharjoitus, kun hermostuttaa
- itsen kiittäminen iltaisin kaikesta, missä olet onnistunut

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.235

SISÄISEN KRIITIKON JA MYÖTÄTUNTOISEN MINÄN KESKUSTELU -KIRJOITUSHARJOITUS

- Oletko itseäsi kohtaan ankara? Tuntuuko, että päässäsi asuu sisäinen kriitikko? Kirjoita vuoropuhelu sisäisen kriitikko ja lempeän ja myötätuntoisen sisäisen puheen välillä.

- Tunnista, miten ja millaisissa hetkissä sisäinen kriitikko puhuu sisälläsi. Keskity sitten tunnistamaan, miten myötätuntoinen minä lähestyisi samoja asioita ystävällisyydellä, lempeydellä ja myötätunnosta käsin.

- Aloita harjoitus valitsemalla jokin tilanne, jossa sisäinen kriitikkosi on puhunut tai pääsee usein ääneen. Kuvaile tilanne ja kirjoita sisäisen kriitikon sanat ja lauseet paperille.

- Kirjoita seuraavaksi myötätuntoisen minän puheenvuorot. Voit kuvitella myötätuntoisen minän tilalle hahmon, jonka ydinvahvuus on lempeän myötätuntoinen puhe. Voit myös pohtia, miten puhuisit samassa tilanteessa sinulle tärkeälle ja rakkaalle ihmiselle myötätuntoisesti ja kirjoittaa lauseet myötätuntoisen minän puheenvuoroiksi itsellesi.

- Vertaa vuorosanoja – kumpaa ääntä haluat kuunnella? Miten voisit ruokkia lempeyttä enemmän?

Tunteet

Luokka 9. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää myötätuntotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa

2. Jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

TUNTEET LEHTIKUVISSA

- Kerätkää tunnesanoja kartongeille (esim. 10 eri tunnesanaa kymmenelle eri kartongille). Tutkikaa yhdessä lehtiä ja etsikää lehtikuvia, joissa tunnesanoja esiintyy. Liimatkaa kuvat oikealle kartongille. Käykää lopuksi yhteistä keskustelua. Mitä huomasitte? Oliko tehtävä helppo? Oliko kuvia helppo tulkita?

NUMEROT 1-20

- Leikissä istutaan piirissä silmät kiinni ja lasketaan kahteenkymmeneen. Oppilaat sanovat vuorotellen numeroita ilman sovittua järjestystä. Jos useampi oppilas sanoo saman numeron, laskeminen aloitetaan alusta.

PIENI LOMA HENGITYSHARJOITUS

- https://www.youtube.com/watch?v=wSnME4Vl9GQ&t=186s

RYHMÄTYÖ TUNNEKORTEISTA

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

- Jaa luokka 5 hengen ryhmiin niin, että ryhmissä on mahdollisimman turvallista puhua tunteista.
- Jokainen oppilas valitsee 3 juuri sillä hetkellä itseä koskettavaa tunnekorttia ja valitsee näistä lopuksi yhden kortin.
- Oppilas kertoo valitsemastaan kortista ryhmälleen, esimerkiksi missä tilanteessa on kokenut tunnetta. Kun kaikki ovat saaneet esiteltyä oman korttinsa tunteen, tehdään näistä yhdessä tarina, joka esitetään luokalle.
- Pohditaan ryhmän kanssa esiin tulleita tunteita ja havaitaan miten eri tavalla ihmiset voivat kokea tunteita.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tehtäväkortit

2. Jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN JÄLKI-rentoutusharjoitus

- Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu tai myöhäinen ilta. Rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempeä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tyynnyttää mieltäsi. Astelet rauhallisin askelin hiekkaa pitkin veden rajassa.

- Pienen matkan käveltyäsi huomaat hiekassa jälkiä. Ensimmäisenä näet hiekassa pienen ympyrän, jonka sisälle on piirretty hymyilevät kasvot. Pysähdy sen kohdalle ja mieti elämässäsi ihmistä, joka tuo sinulle iloa.

- Jatka matkaasi rauhallisin askelin eteenpäin. Seuraavaksi näet hiekassa kauniin kukan. Katsellessasi kukkaa mieti ihmistä, joka tuo elämääsi ystävällisyyttä.
- Pienen matkan päässä kohtaat uuden jäljen hiekassa. Hiekassa on piirrettynä tähti. Nosta mieleesi ihminen, joka tuo elämääsi innostusta.

- Jatka taas matkaasi. Seuraavaksi näet edessäsi auringon. Mieti mielessäsi ihmistä, joka tuo elämääsi lämpöä. Olet jo melkein kulkenut koko rannan läpi. Viimeisenä kohtaat rannan reunalla hiekkaan piirretyn suuren sydämen. Astu sen sisään ja ajattele mielessäsi niitä ihmisiä, jotka tuovat elämääsi rakkautta.

- Käänny vielä katsomaan taaksesi kaikkia kohtaamiasi jälkiä. Anna niiden tuomien ajatusten ja tunteiden kietoa sinut iloon, ystävällisyyteen, innostukseen, lämpöön ja rakkauteen. Talleta nämä hyvän jäljet kehoosi ja muistiisi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s. 154

Tunteet

Luokka 9. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas edistää läsnäolevaa ja myönteistä tunneilmapiiriä yhteisössä
- oppilas edistää myötätuntoista ja kunnioittavasti kohtaavaa kouluyhteisöä

2. Jakso – 9.lk
HARJOITUKSIA

MYÖTÄTUNTOINEN VUOROVAIKUTUS

- Pohtikaa myötätuntoista kohtaamista ensin yhdessä. Miten juuri sinä toimit? Käveletkö huomaamatta ohi, kun näet luokkakaverin olevan surullinen vai pysähdytkö kysymään, haluaisiko hän jutella? Vaikka et pysty ratkaisemaan hänen ongelmaansa, on kuunteleminen ja tukeminen jo tärkeä empaattinen teko. Nyt hänen ei tarvitse olla asian kanssa yksin.

- Jaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa kolme arkielämän tilannetta. Tämän jälkeen parit kirjoittavat/näyttelevät miten tilanteessa voi toimia empaattisesti toista kohtaan?

<u>Esimerkkitilanteita</u>

- Vanhuksella menee kauppakassi rikki ja ruokaostokset tippuvat lattialle.
- Kaveria tai kiusataan siitä, että hänellä ei varaa ostaa kalliita merkkivaatteita
- Ystäväsi sairastuu ja hänen syntymäpäiväjuhlansa joudutaan perumaan.
- Koulukaverisi tarjotin tippuu lattialle ruokalassa. Kaikki tarjottimella ollut ruoka ja juoma leviävät lattialle.
- Ystävän puhelin tipahtaa lattialle ja se menee rikki.

TUNTEITA MUSIIKISTA

- Tehkää yhdessä luokallenne soittolistat eri tunnetiloja varten.
- Miettikää kappaleita, jotka esimerkiksi innostavat, ilahduttavat, voimaannuttavat, rauhoittavat, lohduttavat ja koskettavat.
- Kuunnelkaa soittolistoja ja kappaleita yhdessä ja keskustelkaa, millaisia tunteita ne teissä herättävät ja miten jokainen kokee musiikin ja sen esiin tuomat tunteet.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.183

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 – 9. luokka

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Vahvuudet

Luokka 9. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas hyödyntää laajasti erilaisia vahvuuksia tavoitteiden ja oppimisen tukena
- oppilas osaa asettaa itselleen isoja tavoitteita sekä pilkkoa ja aikatauluttaa ne pienemmiksi osa-tavoitteiksi
- oppilas hyödyntää ratkaisukeskeistä ajattelua omien tavoitteiden ja unelmiensa edistämisessä ja saavuttamisessa

3. Jakso – 9.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 (Kukoistava kasvatus n- kirja)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim. huomaamalla toisten vahvuuksia tai 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 – 9.luokka

Vahvuudet

AJATTELUTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa, esim luokassa harjoitellaan yhteisesti ajankäytön suunnittelua ja kasvunasenteen sekä muuttumattomuuden asenteen näkökulmasta.
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena esim. oman päivän rytmittäminen ja kokeeseen luvun harjoitteleminen ja sen aikatauluttaminen

3. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

ONNISTUNEEN OPISKELUTAVOITTEEN RESEPTI

- Valitkaa jokin suurempi opintotehtävä ja tehkää sen saavuttamiseen ja tavoitteessa onnistumiseen resepti.

- Valitse ensin tavoite tai projekti, jolla on aikataulu (esim. jokin opiskelutehtävä).

- Mieti vaihe vaiheelta, miten etenet tehtävän tekemisessä. Kirjaa vaiheet ylös. Näistä tulee välitavoitteita, joiden avulla etenet kohti tavoitettasi eli valmistat opiskelutehtävää.

- Merkitse myös, milloin teet minkäkin välivaiheen. Kirjoita myös, mitä konkreettisesti aiot tehdä.
- Kirjoita sitten etenemisvaiheista oma resepti tyyliin ”kaksi päivää perusteellista perehtymistä” tai 4 iltaa innokasta inspiroitumista aiheen äärellä” jne.

- Jos haluatte, voitte jakaa reseptit näkyville ja jokainen toteuttaa omaa reseptiä suunnitelman mukaan. Voitte myös keskustella pareissa tai pienryhmissä resepteistä, jakaa vinkkejä ja sopia, miten välitavoitteita ja savutuksia juhlitaan.

3. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUKSIEN TIEKARTTA

- Oppilaat laativat A3-paperille haluamallaan toteutustavalla tiekartan omista vahvuuksistaan. Karttaan sijoitetaan omat ydinvahvuudet. Kuvituksessa voi käyttää esim. tienviittoja. Jokaisen vahvuuden yhteyteen kirjoitetaan esimerkkejä siitä, miten eri tavoin oppilas voi vahvuuttaan hyödyntää päivittäisessä arjessaan.
- Halutessaan karttaan voidaan kirjata myös muita taitoja ja ominaisuuksia, jotka auttavat oppilasta saavuttamaan omia tavoitteita. Oppilaat voivat täydentää karttaan myös tavoitteensa, joita he ovat itselleen asettaneet.
- Esitellään omat kartat parille, ryhmälle tai koko luokalle. Omista vahvuuksista kertomisen hetkessä on tärkeää, että kaikki kuuntelevat kaikkien vahvuudet ja että luokassa on kunnioittava ja turvallinen ilmapiiri.

OMA UNELMAKARTTA

- Unelmakartta on yleensä iso kartonki, jolle on liimattu kuvia ja tekstejä omista unelmista. Päätä, millaisen unelmakartan haluat tehdä ja ala kerätä sitä varten materiaaleja. Varaa unelmakartan tarpeeksi aikaa.
- Voit myös kirjoittaa karttaasi tekstejä, runoja tai muita ajatuksia. Kun saat oman unelmakarttasi valmiiksi, laita se näkyville.
- Ohjevideo: https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta

OMA TULEVAISUUDEN TARINANI-harjoitus

- Kirjoita itsellesi kirje, kuvaelma tai tarina siitä, millaista on, kun elät vuoden kuluttua unelmiesi elämää.
- Kuvaile kaikkia niitä elämän osa-alueita, joita toivot elämässäsi olevan. Kerro, miltä sinusta tuntuu tuolloin vuoden kuluttua eläessäsi tätä unelmiesi elämää. Kuvaile tapahtumat ikään kuin päiväkirjan muotoon, jossa asiat tapahtuvat juuri nyt. Käytä preesens muotoa tarinassasi.
- Laita kirje varmaan talteen itsellesi ja katso vuoden kuluttua, kuinka oikeassa olitkaan.

UNELMAPELI: https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2017/11/Unelmapeli_kysymykset.pdf

JÄÄVUORI-TAVOITEHARJOITUS

1. Piirrä paperille jäävuori, jonka huipulle kirjoitat jonkin aidon oman tavoitteesi. Esimerkiksi oppia soittamaan viulua, oppia uusi kieli tms.

1. Kirjoita jäävuoren yläpuolelle inspiraatiolauseesi ja kerro siitä jotain, miksi se innostaa sinua. Esim. “Tavoitteet ovat saavutettavissa kovalla työllä ja sinnikkyydellä!”

1. Täytä sitten neljä osiota, jotka auttavat tavoitteen saavuttamisessa jäävuoren pohjalta ylöspäin.
   - Mitä kaikkea jo osaat suhteessa tavoitteesi ja unelmaasi?
   - Mitä vielä pitää tehdä ja oppia tavoitteen saavutamiseksi?
   - Mitä sellaisia vahvuuksia sinulla on, jotka tukevat tavoitettasi?
   - Mitä vahvuuksia tarvitset lisäksi, jotta tavoite voisi toteutua?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja

Luokka 9. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas auttaa toisia vahvuuksilla sekä ymmärtää erilaisten vahvuuksien hyödyt ryhmätyöskentelyssä
- oppilas auttaa toisia tavoitteiden asettamisessa, edistämisessä ja saavuttamisessa
- oppilas osoittaa arvostusta toisten yksilöllisyyttä, ainutlaatuisuutta ja erilaisia vahvuuksia kohtaan

VAHVUUDET HYÖTYKÄYTTÖÖN! – PELI

- Jokainen kirjoittaa viidelle erilliselle lapuille omat 5 ydinvahvuutta. Luokka jaetaan 3-4 henkilön ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan/arvotaan jokin tehtävä ratkaistavaksi. Ryhmät voivat myös itse keksiä aiheet ja ratkaistavan ongelman.

- Pelissä jokainen lainaa vuorollaan vieressään istuvalta tämän yhden vahvuuden ja hyödyntää sitä perustelujen kera tehtävän ratkaisemiseen kertomalla miten ko. vahvuudesta on hyötyä ja miten sitä voi käyttää. Esimerkiksi itsevarmuus – osaan olla työhaastattelussa itsevarma jne.

- Peli jatkuu, kunnes kaikkien vahvuudet on käytetty ja ratkaisut on kirjattu ylös paperille. Jokainen ryhmä esittää muille vuorollaan ratkaistun tehtävän, johon on hyödynnetty kaikkien ryhmän jäsenten kaikkia vahvuuksia (3-5 per.hlö) arvostavasti ja oivaltavasti. Lopuksi keskustellaan vahvuuksien hyödyistä ongelmanratkaisussa.

HUOM: Voit keksiä ratkaistavat tehtävät joko etukäteen ja jakaa ne ryhmille tai pohtikaa yhdessä oppilaiden ikäkauteen liittyviä haasteita, joita vahvuusharjoituksella ratkaistaan ja jakakaa tehtävät ryhmille.

Lähde: Kukoistava Kasvatus s.126

VIISAUDEN HELMIÄ

Haastattele luokkatoveriasi. Voit haastatella valitsemaasi henkilöä kysymällä häneltä seuraavia kysymyksiä:

1. Mikä olisi paras elämänohjeesi minulle?
2. Mikä olisi paras ohjeesi minulle hyvinvointiin liittyen?
3. Mikä olisi paras neuvosi minulle ihmissuhteisiin liittyen?
4. Mikä olisi paras ohjeesi minulle terveyteen liittyen?
5. Mikä olisi paras neuvosi minulle opiskeluun liittyen?
6. Mikä olisi paras ohjeesi minulle työelämään liittyen?
7. Mikä olisi paras neuvosi minulle rakkauteen liittyen?
8. Mikä olisi paras ohjeesi minulle vapaa-aikaan liittyen?
9. Mikä olisi paras neuvosi minulle unelmiin liittyen?
10. Mikä olisi paras ohjeesi minulle onnellisuuteen liittyen?

Lopuksi kiteytä kolme parasta vinkkiä, mitä haastateltavaltasi sait. Kerätkää vinkit yhteiseen paikkaan kaikkien nähtäväksi.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.310

Vahvuudet

Luokka 9. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas edistää tietoisesti omalla toiminnallaan yhteisön vahvuuksia
- oppilas käyttää vahvuuksiaan yhteistyössä toisten kanssa yhteisön hyväksi

3. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

MEIDÄN VAHVUUSSEINÄ

- Jokainen piirtää kuvan itsestään isolle paperille. Jos seinillä on tilaa , voidaan piirtää myös parityönä luokkakaverin ääriviivat isolle voimapaperille.

- Piirrokset laitetaan seinälle ja jokainen käy kirjoittamassa jokaiselle luokan oppilaalle yhden vahvuuden piirrokseen. Näin saadaan luokan yhteisöllinen vahvuusseinä, jossa jokainen oppilas on kuvattu useilla vahvuuksilla.

- Vahvuudet voidaan valita ohjatusti myös niin, että opettaja jakaa jokaiselle 100-vahvuutta monisteen ja nimilistan, johon jokainen kerää jokaisen nimen kohdalle 1 tai tilan salliessa 2-3 vahvuutta. Listojen kanssa kierretään kirjaamassa jokaiselle sama määrä vahvuuksia jokaisen ääriviivoihin tai kuvan yhteyteen.

- Lukuvuoden lopuksi vahvuuskuvan saa itselleen kotiin muistoksi.

3. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUSSANASTO VAHVAKSI - Täydennä lauseet sopivilla vahvuuksilla.

Toisen tunteiden ymmärtämiseen _____ tarvitsen vahvuutta.

Ollakseni toisille ihmisille mukava ja huomaavainen, tarvitsen _____vahvuutta.

Ollakseni yhteistyökykyinen, tarvitsen_____ vahvuutta.

Ymmärtääkseni ihmisiä ja tilanteita erilaisista lähtökohdista, tarvitsen _____ vahvuutta.

Huomatakseni hyvää vaikeuksien keskellä, tarvitsen _____vahvuutta.

Uusien asioiden harjoittelemiseen tarvitsen_____ vahvuutta.

Jotta voin jättää ikävät ja minua loukkaavat asiat taakse, tarvitsen _____vahvuutta.

Heikompien puolustamiseen tarvitsen _____ vahvuutta.

Uusien asioiden kanssa alkuun pääsemisessä tarvitsen _____vahvuutta.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.118

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 – 9. luokka

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. Jakso – 9.luokka

Hyvän huomaaminen

Luokka 9. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas näkee hyvän itsessään, omassa elämässään ja ympäröivässä yhteiskunnassa
- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas osaa aktiivisesti huomata ja kertoa asioista, joista on kiitollinen

4. Jakso – 9.luokka

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, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja kouluyhteisössä, esim. 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. ryhmätyönä toteutettu hyvän tekemisen projekti

KIITOLLISUUSTAIDOT

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

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

ONNELLISUUDEN VIIKKO

- Kirjoita jokaisesta viikonpäivästä jokin asia, joka tuo sinulle onnellisuutta. Voit kirjoittaa onnellisuutta tuovia asioita tulevalle viikolle jo etukäteen tai voit kirjoittaa menneellä viikolla olleista asioista kokoamalla yhteen viikon onnelliset asiat.
- Kokoa onnellisista teoista esimerkiksi onnellisuusmatto tai keksi, jokin kiva tapa laittaa ne paperille.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.89

KURJUUDESTA KIITOKSEEN

- Mietitään ikäviä tilanteita. Pohditaan, mitä positiivista niistä kaiken kurjuuden keskeltä löytyy.

  Esimerkkitilanne: Yrität ehtiä bussiin, mutta myöhästyt. Kompastut katukiveykseen ja nenästäsi tulee verta. Koulukaverisi auttaa sinut terveyskeskukseen ja tuo sinulle myöhemmin päivän läksyt. Mitä hyvää tilanteessa on?
  - Et loukkaantunut pahemmin, neneverenvuoto saatiin loppumaan, koulutehtävät tuli hoidettua, kaveri oli ystävällinen sinua kohtaan yms. Huomataan, että tilanteessa oli myös hyvää ja keksitään lisää tilanteita.

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

ILOT ELÄMÄSSÄNI: https://oivamieli.fi/ilot_elamassasi.php

- Harjoituksen avulla huomataan pieniä, hyviä asioita omassa elämässä.

HYVINVOINTIPYÖRÄ

- Kartoitetaan oman hyvinvoinnin kokonaiskuvaa Elä hyvin -pyörän avulla.
- Jokainen oppilas täydentää Elä hyvin -pyörän (https://www.positiivinenoppiminen.fi/hyvinvointipyora/)
- Huomataan ensin ne asiat, jotka jo sujuvat. Tämän jälkeen katsotaan kohtia, jotka kaipaavat muutosta. Mietitään innostavia tavoitteita, joilla näitä lähdetään muokkaamaan!

Hyvän huomaaminen

Luokka 9. tavoitteet: ryhmätaidot

2.RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti auttaa sekä tarjota apua toisille
- oppilas osoittaa sanoin ja teoin arvostusta ja kiitollisuutta toisille

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

HYVÄN HUOMAAMINEN JA KIITOLLISUUS OMASSA RYHMÄSSÄ

- Huomataan hyviä asioita omasta ympäristöstä. Kerätään näitä esimerkiksi Flingaan tai Padlettiin.

- Voidaan huomata hyviä asioita omasta elämästä tai toisista ryhmäläisistä. Tällöin tulee huomioida, että kaikki saavat positiivista palautetta.

- Ohjeena voidaan käyttää, että omasta pöytäryhmästä annetaan jokin hyvä palaute jokaiselle ryhmäläiselle vaikkapa kuluneen lukuvuoden yhteistyöstä opettajan ohjeiden mukaisesti.

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

ONNELLISUUSVÄITTÄMÄT

Pohdi onko lause mielestäsi oikein (O) vai väärin (V). Muista myös perustella mielipiteesi. Keskustelkaa lopuksi yhdessä!

- Onnellisuus täytyy ansaita.
- Onnellisuus on jokaisen syntymäoikeus.
- Jos olen onnellinen, en saa näyttää sitä muille.
- Omaan onnellisuuteen voi itse vaikuttaa.
- Oma onnellisuus voidaan saavuttaa menestymällä erilaisissa asioissa.
- Voin lisätä omaa onnellisuuttani muiden ihmisten avulla.
- Jokaisen päivän pitää olla onnellinen.
- Minun täytyy menestyä elämässä, jotta voin olla onnellinen.
- Onnellisuus syntyy pienistä asioista.
- Raha tuo minulle onnellisuutta.
- Onnellisuus merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita.
- Onnellisuuteen tarvitaan myönteisiä tunteita.
- Olen onnellinen, jos koen elämäni tärkeäksi ja merkitykselliseksi.
- Onnellisuus lisääntyy, kun tekee hyviä tekoja muille.
- Onnellinen ihminen on kaunis.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.84

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

HYVINVOINTITAITOJEN ARVIOINTI RYHMISSÄ

- Tässä tehtävässä on tarkoituksena kerrata peruskoulun ajalla opittuja hyvinvointitaitoja.
- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin.
- Ryhmät valitsevat aiheekseen jonkun osa-alueen Hyvää Kasvua Ops:n lukuvuoden aiheista.
- Tarkoituksena on löytää vastaukset seuraaviin kysymyksiin:
  - Määritelkää taito.
  - Mitä hyötyä taidosta on elämää varten?
  - Mitä kaikkea tiedätte taidosta ja millaisia aiheita siihen liittyy?
  - Miten opettaisitte taitoa toisille ihmisille?
- Valmistaudutaan esittämään oman ryhmätyön lopputulos toisille ryhmän päättämällä tavalla.

Lähde: Kukoistava Kasvatus s.349

Hyvän huomaaminen

Luokka 9. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas osallistuu hyvän tekemiseen ja hyvän rakentamiseen osana kouluyhteisöä
- oppilas huomaa, edistää ja sanoittaa hyvää koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia kunnioittaen, arvostaen ja myötäiloiten

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

KOKO KOULUN KEHUKISA – KANNUSTA KAVERIA

- Järjestetään koko koulun kehukisa! Tavoitteena on, että kaikki oppivat antamaan positiivista palautetta ja kaikki saavat sitä. Mietitään toimiva toteutus. Kehukisan voi toteuttaa esimerkiksi niin, että koululla on kehuboksi, jonne käydään viemässä kehulappu, kun on jotakin toista kehunut. Lappuun kirjataan ketä on kehuttu ja miten.

- Mietitään myös, että miten varmistetaan, että jokainen saisi kisan aikana jonkun kehun. Tämä voidaan ratkaista esimerkiksi arpomalla salaiset ystävät luokittain. Tehtävänä on kehua ainakin tätä omaa salaista ystävää.

- Ahkerin kehuja palkitaan! Voidaan palkita yksi kehuja joka luokkatasolta, jos kisa toteutetaan koko koululle.

JÄRJESTETÄÄN JUHLAT!

- Suunnitellaan yhdessä juhla tai tapahtuma, jonka teemana on kiittäminen ja kiitollisuus sekä juhlistaminen. Pohditaan, keitä juhliin kutsutaan ja millaista ohjelmaa juhlissa on. Tavoitteena tehdä hyvän mielen juhlat, joissa iloitaan yhdessä!

4. Jakso – 9.luokka
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUDEN ILMAPALLOT

Opettaja lukee harjoituksen rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti.

Kuvittele mielessäsi, että seisot kesäisen niityn reunalla. Niitty on täynnä kauniita villinä kasvavia luonnonkukkia. Kirkkaan vihreää ruohoa pilkuttavat punaiset, siniset, valkoiset ja keltaiset kukat. Niityn reunasta lähtee polku. Polku on tasainen ja varma astua. Kuljet polkua rauhallisesti eteenpäin. Ojennat kätesi ja tunnet kukkien pehmeiden terälehtien hipaisut kädelläsi. Tunnet niiden tuoksun ympärilläsi. Näet kukkien yllä kaartelevia perhosia. Kaikkialla on rauhallista. Polku lähtee nousemaan ylöspäin, kohti pienen kukkulan lakea. Jokainen askeleesi vie sinua ylemmäksi. Kun pääset kukkulan laelle, ylläsi kaartaa kirkkaan sininen taivas. Katselet ympärillesi ja näet suuren, vanhan, vankan tammen.

Tammen oksiin on kiedottu 5 ilmapalloa. Lähestyt tammea ja otat 1. pallon käteesi. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet tässä päivässä kiitollinen. Sano se mielessäsi ja päästä pallo kohoamaan kohti taivasta. Irrota oksasta 2. pallo. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet elämässäsi juuri nyt kiitollinen? Sano se mielessäsi ja anna pallon nousta kohti sinistä taivasta. Ota syliisi 3. pallo ja mieti, mistä olet kiitollinen itsessäsi? Sano se mielessäsi ja päästä pallo nousemaan ilmaan. Ota käsiisi 4. pallo ja mieti, mistä olet kiitollinen perheessäsi/ läheisissäsi? Sano se mielessäsi ja anna päästä pallo nousemaan kohti taivasta. Irrota viimeinen pallo puun oksasta. Pidä sitä hetki sylissäsi ja mieti, mistä olet kiitollinen tässä ryhmässä/luokassa? Sano se mielessäsi ja ojenna pallo korkealle yläpuolellesi. Anna otteesi irrota ja pallon kohota yhä ylöspäin.

Seuraa hetki katseellasi, kuinka pallot leijuvat sinisellä taivaalla kantaen mukanaan kiitollisuuttasi ja annan niiden lämmön kulkea sinun mukanasi. Kun et enää näe palloja, olet valmis palaamaan takaisin niityn reunalle. Palaa takaisin rauhallisesti kävellen. Nauti hetken rauhasta ja anna kiitollisuuden lämmittää mieltäsi.

Vinkki jatkotyöskentelyyn: Kootaan nämä kiitollisuusilmapallot joko omaan vihkoon tai tehdään yhteinen ilmapallo-seinä luokkatilaan. Ilmapallot voidaan tehdä myös katuliiduilla asfalttiin ilahduttamaan koulutovereita.

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.