

HYVINVOINNIN VUOSIKELLO



Rovaniemi

Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa



SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	4	Itsetuntemus	84
KIITOKSET	6	Tunnetaidot	86
ESIKOULU	7	Empatia	88
Turvallinen yhteisö, ryhmäytyminen ja kaveritaidot	8	Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	90
Itsetuntemus ja tunteet	9	Media ja hyvinvointi	92
Katse tulevaisuuteen	12	Katse tulevaisuuteen	94
Hyvinvointi arjessa	13	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	95
		Arjen selviytymistaidot	97
		Arviointi	99
1. LUOKKA	17	5. LUOKKA	101
Tuntisuunnitelmat 1.luokka	18	Tuntisuunnitelmat – 5.luokka	102
Yhteisöllisyys	18	Yhteisöllisyys	102
Itsetuntemus	20	Itsetuntemus	103
Tunnetaidot	21	Tunnetaidot	104
Empatia	23	Empatia	106
Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	24	Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	110
Media ja hyvinvointi	25	Media ja hyvinvointi	112
Katse tulevaisuuteen	27	Katse tulevaisuuteen	114
Rentoutuminen ja rauhoittuminen	29	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	116
Arjen selviytymistaidot	30	Arjen selviytymistaidot	117
Arviointi	33	Arviointi	119
2. LUOKKA	35	6. LUOKKA	121
Tuntisuunnitelmat – 2.luokka	36	Tuntisuunnitelmat – 6.luokka	122
Yhteisöllisyys	36	Yhteisöllisyys	122
Itsetuntemus	37	Itsetuntemus	124
Tunnetaidot	38	Tunnetaidot	125
Empatia	40	Empatia	126
Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	42	Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	127
Media ja hyvinvointi	43	Media ja hyvinvointi	131
Katse tulevaisuuteen	45	Katse tulevaisuuteen	133
Rentoutuminen ja rauhoittuminen	49	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	136
Arjen selviytymistaidot	52	Arjen selviytymistaidot	138
Arviointi	55	Arviointi	140
3. LUOKKA	57	7. LUOKKA	143
Tuntisuunnitelmat – 3.luokka	58	Tuntisuunnitelmat – 7.luokka	144
Yhteisöllisyys	58	Yhteisöllisyys	144
Itsetuntemus	60	Itsetuntemus	146
Tunnetaidot	61	Tunnetaidot	147
Empatia	62	Empatia	149
Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	64	Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	151
Media ja hyvinvointi	68	Media ja hyvinvointi	152
Katse tulevaisuuteen	71	Katse tulevaisuuteen	155
Rentoutuminen ja rauhoittuminen	72	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	160
Arjen selviytymistaidot	75	Arjen selviytymistaidot	162
Arviointi	78	Arviointi	164
4. LUOKKA	81	8. LUOKKA	167
Tuntisuunnitelmat – 4.luokka	82	Tuntisuunnitelmat – 8.luokka	168
Yhteisöllisyys	82	Yhteisöllisyys	168

Itsetuntemus	170	Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	200
Tunnetaidot	172	Media ja hyvinvointi	202
Empatia	174	Katse tulevaisuuteen	209
Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu	179	Rentoutuminen ja rauhoittuminen	213
Media ja hyvinvointi	181	Arjen selviytymistaidot	217
Katse tulevaisuuteen	183	Arviointi	219
Rentoutuminen ja rauhoittuminen	185	HYVINVOINTIPELIN HAHMOPAPERIT	228
Arjen selviytymistaidot	187	HYVINVOINTIPELIN VASTAUSKORTIT	229
Arviointi	189	HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT	236
9. LUOKKA	191	TUNNEKORTIT	249
Tuntisuunnitelmat – 9.luokka	192	VAHVUUSKORTIT	252
Yhteisöllisyys	192	KIRJALLISUUTTA	256
Itsetuntemus	194		
Tunnetaidot	196		
Empatia	198		



Julkaisu on osa Euroopan sosiaalirahaston ja osatoteuttajien rahoittamaa valtakunnallista sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanketta (SOSKU 2015 – 2018)

Kirjoittajat:
Mikko Sipola, yhteisöpedagogi, Projektiohjaaja, SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki
Piia-Riikka Karvo, lähihoitaja ja neuropsykiatrinen valmentaja, Nivelohjaaja, SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki
Satu Piittinen, YTM, vastaava projektisuunnittelija ja koulukuraattori, SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki
Laura Pönkänen, PsT, koulupsykologi, Rovaniemen kaupunki (2014 - 2017)
9.luokan teemat joulu – toukokuun ajalta on tehty yhteistyössä Lapin yliopiston Taidevaihde – Nuorten kaksisuuntaisen kotoutuminen (2016 – 2018) -hankkeen kanssa.

Taidevaihe -hankkeen kirjoittajat:
Helmiina Tyni
Hanna Ylilahti
Vilma Talasjärvi
Maija Lampela

Julkaisijat: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki

Toimitus: Laura Pönkänen, Mikko Sipola, Piia-Riikka Karvo, Satu Piittinen

Taitto ja graafinen suunnittelu: Advertising Kioski Oy

Paino: Painatuskeskus Finland



ESIPUHE

Opetussuunnitelman perusteissa kouluyhteisön hyvän elämän rakentaminen ja toimiva vuorovaikutus nähdään tärkeänä (POPS 2014). Yhteisöllisyyttä siis painotetaan, mutta mitä se käytännössä on, tai voisi olla? Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa korostetaan yhteisöllisyyden vaikutusta hyvinvointiin: yhteisöllisyys tarkoittaa, että kouluyhteisön jäsenet (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 2013). Yhteisöllisyyden vahvistaminen ei poista yksilöllisen tuen tarvetta, mutta vahvalla yhteisöllisyydellä voi olla myönteisiä vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Koulun toimintakulttuurissa erilaiset rakenteet ja käytännöt vaikuttavat kouluyhteisön hyvinvointiin, joten kouluissa on tärkeää pohtia, miten hyvinvointia edistävän yhteisöllisyyden toteutumiseen voidaan toimintakulttuurilla koulujen arjessa vaikuttaa. Kouluyhteisön toimiva vuorovaikutus ja oppilaiden osallistuminen koulun toimintoihin voivat tukea opiskelutaitoja ja suojata monilta ongelmilta. Kouluilla on usein erilaisia toimia yhteisön hyvinvoinnin lisäämiseen, mutta toimintaa toteutetaan ja dokumentoidaan hyvin vaihtelevasti.

Peruskoulujen arkeen on tärkeää sisällyttää toimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten elämäntaitoja ja osallisuutta. Rovaniemen kaupunki osallistui Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaan valtakunnalliseen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeeseen (Sosku) vuosina 2015–2018. Osahankkeen tavoitteena oli elämäntaitojen kehittämisen lisäksi nuorten osallisuutta ja koko kouluyhteisön hyvinvointia lisäävä toimintamalli peruskouluihin. Hankkeen pilottikouluissa (Rantavitikan peruskoulu ja Yläkemijoen koulu) suunniteltiin tuntien sisältöä, määrää ja toteutusta huomioiden perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014) tavoitteet koulun toimintakulttuuriin ja laaja-alaiseen osaamiseen liittyen. Mielen hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen ja arjen taitojen vahvistaminen nähdään siinä oppilaiden kasvun ja kehityksen tärkeinä osa-

alueina. Hyvinvoinnin vuosikello, sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli koulujen yhteisölliseen hyvinvointityöhön, on syntynyt tämän työn tuloksena.

Hyvinvoinnin vuosikello on työkalu, joka ohjaa peruskoulujen monialaisen yhteisöllisen hyvinvointityön kokonaisuutta vuositasolla. Vuosikelloon sisältyvillä hyvän mielen tunneilla koko koulu harjoittelee kuukausittain vaihtuvien teemojen mukaisesti mielen hyvinvointiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämäntaitojen kehittämiseen liittyviä taitoja. Hyvinvoinnin vuosikellon rakenne ja hyvän mielen tuntien teemat päätettiin hankekoulujen monialaisissa hyvinvointiryhmissä, joissa myös oppilailla on edustuksensa. Kuukausittaisen teemojen valikointiin ja tehtäväsisältöjen suunnitteluun vaikuttivat mm. opetussuunnitelman tavoitteet, tutkimustieto ennaltaehkäisevästä hyvinvointityöstä, koulumaailman ajankohtaiset aiheet ja valmiit mielen hyvinvointiin ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen liittyvät aineistot (ks. kirjallisuus) sekä huoltajilta tullut palaute. Vuosikello pyrittiin rytmittämään kouluvuoden ajankohtaisten ilmiöiden ja tavoitteiden mukaisesti. Teemoja on mahdollista vaihdella vuosittain, erityisesti oppilailta ja koulun henkilökunnalta saadun palautteen mukaisesti.

Toimintamallissa luokanopettajilla ja luokanvalvojilla on vastuu tuntien toteuttamisesta, kun taas hyvinvointiryhmän tehtävänä on toimintamallin koordinointi. Opettaja saa halutessaan konsultoida oppilashuollon työntekijöitä oppituntien suunnittelussa. Vaikka oppitunneista on olemassa valmiit tuntisuunnitelmat, ne eivät ole sitovia, vaan opettajilla on vapaus hyödyntää suunnitelmia ja materiaaleja haluamallaan tavalla ja suunnitella teeman mukainen oppitunti osittain tai kokonaan omien ideoidensa pohjalta. Tavoitteena on käsitellä teemat vuosikellon mukaisesti. Esimerkiksi Rantavitikan peruskoulussa oli ollut jo aikaisemmin käytössä kuukausittainen luokanopettajan tai luokanvalvojan oma tunti, jossa käsiteltiin luokan tai ryhmän ajankohtaisia asioita. Näin ollen koulussa oli luon-

tevaa ottaa näiden tuntien sisällöiksi hyvinvoinnin vuosikellon mukaiset oppitunnit. Vuosikellon sisältöä voidaan erillisten teematuntien lisäksi sisällyttää ja käyttää osana eri aineiden oppitunteja. Monet hyvinvointiteemat voisivat soveltua esimerkiksi äidinkielen, terveystiedon, taito- ja taideaineiden oppitunteihin. Opetussuunnitelma mahdollistaa ja kannustaa tällaiseen oppiainerajoja ylittäviin kokeiluihin.

Hyvinvoinnin vuosikellon teematunnit koostuvat aina kolmesta eri työskentelyvaiheesta, jotka ovat aloitus-, työvaihe ja lopetus. Aloituksessa pohjustetaan teemaa lyhyellä toiminnallisella harjoituksella tai keskustelulla. Työvaiheessa syvennyttään ajankohtaiseen teemaan erilaisin harjoituksin tai keskusteluin. Lopetuksessa tunti päätetään yhteiseen pohdintaan tai teemaan liittyvään toiminnalliseen tuokioon. Tavoitteena on kannustava ja keskustelevalle ilmapiiri, jossa oppilaat ja opettajat tekevät yhteistyötä, ja pääpaino on taitojen harjoittelussa ja soveltamisessa. Kaikki vuosiluokat ja opettajat käsittelevät tiettyyn teemaan kuuluvia asioita samaan aikaan, jolloin kulloinkin käsiteltävästä asiasta voi herätä keskustelua myös oppituntien ulkopuolella. Kuukausittaiset teemat ja teematunnit virittivät käsitelyihin aiheisiin liittyvää keskustelua myös välitunneilla ja kodeissa. Kun esimerkiksi tunteista keskustellaan yhdessä koulussa, luodaan alusta tunteista puhumiselle myös vapaa-ajalla. Kaikille luokka-asteille samaan aikaan pidetyt teematunnit voivat myös herättää keskustelua ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta yli vuosiluokkarajojen. Myös koulun tapahtumissa, juhlissa ja yhteisissä säännöissä hyvinvointiteemat voisivat saada vuorollaan erityistä näkyvyyttä.

Vuosikellon mukaiset hyvinvointitunnit voivat myös tuottaa arvokasta tietoa koulujen hyvinvointiprofiilista ja seurata yksilöiden ja ryhmien tasolla hyvinvointitaitojen kasvamista. Kun koko koulussa käsitellään järjestelmällisesti erilaisia hyvinvoinnin taitoja, opettajat saavat oppilaiden kanssa yhdessä työskentelemällä tietoa oppilaidensa hyvinvointitaidoista ja näin myös heidän

kasvuunsa ja kehitykseensä liittyvistä riskitekijöistä. Teematunneilla voidaan käsitellä monia sellaisia huolenaiheita, joihin olisi hyvä puuttua varhain.

Hyvinvoinnin vuosikellon teematunneilla työskentely on ratkaisu- ja voimavaralähtöistä. Oppilaista ja oppilasryhmistä opetellaan tunnistamaan erilaisia vahvuuksia ja voimavaroja. Voimavaratyöskentelyssä on tärkeää tulevaisuuteen suuntautuminen, kehittymässä olevien taitojen harjoittelu ja onnistumisen huomioiminen. Tavoitteena on saada oppilaat oivaltamaan, että myös yhteisöllä, kuten oppilasryhmällä, on yhteisiä vahvuuksia, joita voidaan hyödyntää, ja yhteisiä toimintatapoja, joita voidaan tarvittaessa muuttaa. Toimintamallissa pyritään siihen, että kaikki kouluyhteisöön kuuluvat ymmärtävät olevansa vastuussa kouluyhteisön ilmapiiristä. Tavoitteena on myös oppilaan lähiyhteisön kiinteytyminen ja ryhmässä toimimisen vahvistuminen sekä vertaispalautteen antaminen ja vastaanottaminen.

Hyvinvoinnin vuosikellon teematuntien tehtävien tavoitteena on mallintaa niitä arkielämän tilanteita ja asioita, joissa lasten ja nuorten taitoja haluttiin vahvistaa. Taitojen harjoittelulla tavoitellaan omat vahvuutensa tunnistavaa nuorta, jolla on taitoa ymmärtää sekä omia että toisten tunteita, kykyä toimia yhteistyössä ja löytää oman paikkansa yhteiskunnassa. Lisäksi tavoitteena on, että peruskoulunsa päättävä ja hyvän mielen tunteihin osallistuneella nuorella on hyvä itsetunto, hän tunnistaa omat turvaverkkonsa, osaa kiinnittyä erilaisiin yhteisöihin, uskaltaa hakea apua sekä antaa tukea toisille tarvittaessa. Yhdessä oppimalla vastuu hyvinvoinnista jakautuu kaikille.

Helsingissä 7.5.2018

Laura Pönkänen

Psykologi, PsT

Kirjoittaja työskenteli Rovaniemen kaupungin oppilashuollon psykologina vuosina 2014-2017

KIITOKSET

Hyvinvoinnin Vuosikellon kehitystyössä on ollut mukana Rovaniemen kaupungin oppilashuolto, SOSKU-hankkeen projektiryhmä, SOSKU-hankkeen työrukkasryhmä, Napapiirin päiväkotiki ja SOSKU-hankkeen hankekoulut: Rantavitikan peruskoulu, Yläkemijoen koulu ja Rovaniemen sairaalakoulu.

Haluamme osoittaa kiitokset Rovaniemen kaupungin oppilashuollolle, hankekoulujen henkilöstölle ja opiskelijoille, Napapiirin päiväkodin henkilöstölle, SOSKU-hankkeen projektiryhmälle ja SOSKU-hankkeen työrukkasryhmän jäsenille. Lisäksi haluamme osoittaa erityiskiitokset tuesta ja kehittämisestä: Irmeli Vähäaho, Tiina Mölläri, Asko Peuraniemi, Marko Kerttula, Tuulikki Louet-Lehtoniemi, Milka Lampela, Suvi Hietanen, Virve Simonen, Jarno Karjalainen, Mari Raappana, Satu Jokelainen, Kaisa Lindqvist, Erkki Kuure, Jaakko Ovaska, Maarit Ulkuniemi, Eija Kasurinen, Marja Pulju, Sirpa Heimonen, Riitta Björkberg, Saaga Sipola, Säde Sipola, Mirjami Sipola, Reijo Piittinen, Saana Karjalainen, Jani Karjalainen, Helena Kinnunen, Susanna Elo, Merja Väärälä, Tiina Maunula, Riitta Kari, Anne Kortessalmi, Advertising kioskin henkilöstölle sekä materiaalia kokeilleille opettajille.

Rovaniemen SOSKU-hanke



Esikoulun Hyvinvoinnin Vuosikello on hyvinvointityötä esikoulussa ohjaava malli. Vuosikellon avulla pyritään liittämään hyvinvointiteemat osaksi esikoulun arkea. Tarkoituksena on, että mallin mukaiset teemat huomioidaan kokonaisvaltaisesti lasten hyvinvointityöhön liittyvässä suunnittelussa ja toteutuksessa.

Jokaisen teeman alta löytyy valmiita tehtäviä, joita voidaan käyttää vuosikellon mukaisten taitojen harjoittelun apuna. Syksyllä esiopetusryhmään kiinnittyminen ja ryhmän jäseniin tutustuminen on perustana esikoululaisen kokemukselle turvallisesta yhteisöstä. Esikoululaiset harjoittelevat itsestä kertomisen taitoja sekä pohtivat ystävyyden merkitystä. Teemaan sisältyen lasten kodeissa voidaan pohtia ystävyyttä. Aikuiset voivat esimerkiksi ja-

kaa muistoja ensimmäisistä ystävyssuhteistaan: miten ja missä heidän ensimmäiset ystävyssuhteensa saivat alkunsa, mitä ystävien kanssa tehtiin ja mistä heidän kanssaan juteltiin. Itsetuntemus ja tunteet -osiossa harjoitellaan omista tunteista ja ajatuksista kertomista ja harjoitellaan myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista. Keväällä tarkastellaan tulevaisuutta ja keskustellaan tulevasta koulupolusta. Lukuvuoden viimeisinä kuukausina keskitytään rentoutumisen ja rauhoittumisen taitojen vahvistamiseen myös tulevaa koulupolkua ajatellen. Teemoja voidaan käyttää pohjana myös esimerkiksi vanhempainiltaa suunniteltaessa.

TURVALLINEN YHTEISÖ, RYHMÄYTYMINEN JA KAVERITAIIDOT

Aloitutus: Tutustumisleikki

Muodostetaan piiri. Aikuinen aloittaa, sanoo nimensä ja jonkin asian, joka kuvaa häntä (esim. mistä hän pitää, mikä on hänen mieliruokansa tai lempieläimensä). Esimerkiksi ”Minun nimeni on Mikko ja pidän makaronivellistä.” Vuoro siirtyy seuraavalle kunnes jokainen on esittänyt.

Vinkki: Leikki voidaan toteuttaa siten, että leikkijät keksivät a etunimen ensimmäisellä kirjaimella alkavan asian, esim. ”Olen Jaana ja pidän jäätelöstä”.

Työvaihe: Hyvä ystävä

Välineet: Iso paperi, kyniä

Piirretään isolle paperille oppilaan ääriviivat. Tämä hahmo kuvastaa hyvää ystävää. Mietitään yhdessä hyvän ystävän ominaisuuksia ja kirjataan niitä paperihahmon sisään. Keskustellaan myös siitä, miten hyvä ystävä toimii esikouluryhmässä.

Paperihahmo laitetaan esille esikoulun aulaan, missä myös vanhemmat voivat tutustua siihen. Viereen voi varata paperia ja kyniä vanhempien kommentteja varten.

Lopetus: Piirustus ystävydestä

Välineet: Paperia ja värikyniä

Oppilaiden kanssa keskustellaan, miten jokainen voi olla toiselle esikoululaisille hyvä ystävä. Puhutaan siitä, miten jokainen voi tuoda iloa ja valoa kavereiden arkeen. Lopuksi oppilaat tekevät piirustuksen ystävydestä. Piirustuksessa voi olla jokin kiva teko tai mukava asia, jota voi ystävän kanssa tehdä.

ITSETUNTEMUS JA TUNTEET

Aloitutus: Sydämellä -piiri

Välineet: Nalle, painakoira tai jokin muu pehmolelu.

Oppilaat menevät piiriin. Nalle kiertää piirissä ja jokainen saa pehmolelun vuorollaan itselleen. Kun nalle on itsellä, kerrotaan muille jokin sydämellä oleva asia omaa sydäntä samalla näyttäen. Sydämellä oleva asia voi olla mukava kuuluminen tai jokin mieltä vaivaava seikka.

Työvaihe: Päivä tähtenä

Välineet: Päivä Tähtenä-liite tulostettuna

Jokainen oppilas on vuorollaan päivän tähti, johon tutustutaan paremmin. Päivän tähden kuva laitetaan esille, ja hänestä tehdään pieni haastattelu, joka asetetaan näkyville kuvan viereen.

Oppilas saa tuoda esikouluun itselle tärkeitä esineitä (3), joista haluaa kertoa muille ryhmäläisille. Esine voi olla vaikkapa lempilelu, -kirja, -kappale, valokuva tai vauvamuisto.

Esikoulukaverit kirjoittavat päivän tähdestä hyviä asioita taulun puhekupliin.

Lopetus: Ilmeet kertovat

Oppilaat jaetaan kahteen tai kolmeen ryhmään. Opettaja kertoo, että tehtävässä on tarkoitus seurata muiden ilmeitä, ja näyttää ilmeillä miltä itsestä tuntuu eri tilanteissa. Tilanteet ovat seuraavat:

On syntymäpäiväni.	Kaverini joukkue voittaa jalkapallopelejä.	Kaverini pyytää minua leikkimään tai pelaamaan.
Kaveri kehuu minua hienosta piirustuksesta.	Näen vihaisen koiran.	Olen nähnyt pahaa unta.
Lempitavarani menee rikki.	Olen syönyt hyvää ruokaa.	Kaverini muuttaa pois.
Viimeisenä näytetään vielä ilmeellä tuntemus tällä hetkellä (”nyt minusta tuntuu tältä”).		

Vapaaehtoinen purku: Opettaja kysyy, huomasivatko oppilaat samanlaisia tai erilaisia ilmeitä muiden kasvoilla. Voiko luokkakaverin erilaisen ilmeen takana olla samanlainen tunne? Entä voiko samanlaisen ilmeen takana ollakin erilainen tunne?



TOIN KOTOA _____

VALITSEN YHTEISEKSI TEKEMISEKSI

MINUSTA TULEE ISONA

KATSE TULEVAISUUTEEN

AloitUS: Näkevät kädet

Välineet: Koulunkäyntiin liittyviä esineitä kuten lyijykyniä, viivoitin, pyyhekumi, koulukirja

Kaikille oppilaille annetaan yhtä aikaa erilainen esine tunnusteltavaksi. Leikkijät eivät saa katsoa esineitä. Tunnustelun jälkeen esineet kerätään pois ja asetetaan lattialle. Jokainen yrittää katsomalla löytää omansa. Jos esine ei löydy pelkästään katsomalla, voidaan niitä tunnustella uudelleen, ja jatkaa etsimistä kunnes jokainen on löytänyt oman esineensä. Tämän jälkeen jokainen keksii omalle esineelleen erikoisen ja hauskan käyttötarkoituksen. Lopuksi käydään esineet yhdessä läpi ja kerrotaan, mitä niillä oikeasti tehdään koulussa.

Työvaihe: Tulevaisuuden muistelu

Välineet: Taikasauva, tuoli, esimerkiksi discopallo tai muuta aiheeseen sopivaa rekvisiittaa, kynä, paperia

Opettaja ”taikoo tai teleporttaa” jokaisen esikoululaisen vuorollaan ensi syksyyn ja kouluun. Oppilas kuvittelee tilanteen ja kertoo, millaista hän ajattelee koulussa olevan. Opettaja kirjoittaa ylös oppilaiden ajatukset tulevaisuudesta. Koko ryhmän ajatukset kootaan yhdelle paperille, joka asetetaan esikoulun aulaan vanhempien nähtäväksi. Viereen voidaan varata tyhjä paperi vanhempien ajatuksia varten.

Vinkki: Voit koostaa esikoululaisten ajatukset myös lapsikohtaisiksi tarinoiksi oppilaiden omiin kasvun kansioihin.

Lopetus: Koululeikki

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella koulunkäyntiä leikin kautta. Aikuisten on tärkeää olla leikissä mukana. Leikissä voidaan käydä läpi esimerkiksi seuraavia asioita: Millaista on oppitunnilla? Miten oppitunnilla tehdään tehtäviä? Miten viitataan? Millä tavoin koulussa tervehditään? Miten luokasta siirrytään välitunnille, ja miten tullaan takaisin luokkaan? Mitä välitunnilla tehdään?

Vinkki: Leikissä voi käyttää rekvisiittana erilaisia koulutarvikkeita, kuten reppuja, penaaaleita, kyniä, kirjoja, valkotaulua. Leikissä voidaan myös ”rakentaa” luokkahuone.

HYVINVOINTI ARJESSA

AloitUS: Taimesta puuksi -rentoutumisharjoitus

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella kehonhallintaa, rentoutumista, ohjeiden kuuntelemista ja itsehallintaa.

Asetutaan seisomaan luokkatilaan siten, että jokaisella on ympärillään ainakin kädenmitan verran tilaa. Opettaja pyytää oppilaita kuvittelemaan, että he ovat pikkuruisia puun taimia. Taimet ovat vielä aivan mytyssä, ja niin pieninä omilla paikoillaan kuin vain mahdollista. Pikkuhiljaa taimet nousevat, kunnes lopulta kasvavat suurikiksi puiksi ja kurottelevat kattoa kohti kädet ylhäällä. Pysytään hetken ajan suurina puina ja kurotellaan kohti kattoa. Tämän jälkeen palataan pikkuhiljaa vaihe vaiheelta takaisin pikkuruisiksi taimiksi ja ollaan taas mahdollisimman pieninä omilla paikoilla. Harjoituksen voi tehdä useamman kerran.

Vinkki: Voit laittaa tehtävän ajaksi soimaan rauhallista taustamusiikkia. Opettajan on hyvä havainnollistaa oppilaille miten rentoutumisharjoitus tapahtuu.

Työvaihe: Koululaisen aamupala

Välineet: Koululaisen aamupala-liite, värikyniä

Tehtävässä oppilaat valitsevat koululaisen aamupala-liitteestä aamupalalautaselle terveellistä, koululaiselle sopivaa aamupalaruokaa. Valinta tapahtuu värittämällä ruoat, jotka oppilaiden mielestä ovat koululaisen aamupalaksi sopivia. Lopuksi mietitään yhdessä, miksi aamupala on tärkeää. Millainen ruoka on terveellistä ja ravitsevaa lapsille?

Lopetus: Turvallinen koulumatka (20–25min)

Välineet: Koulumatka-liite tulostettuna oppilaille tai heijastettuna taululle.

Luokan kanssa käydään yhdessä läpi kuviteltu koulumatka. Opettaja ohjaa oppilaita seuraamaan karttaa vaihe vaiheelta, ja esittää matkan varrella liikenneturvallisuuteen liittyviä kysymyksiä.

Kysymykset:

1. Etsitään ensin koti.
 - Koulumatka alkaa täältä.
2. Minne pitää katsoa kun ylittää suojatien?
 - Muista katsoa aina oikealle ja vasemmalle kun ylität suojatien.
3. Minkä värisellä valolla saa ylittää suojatien?
 - Ylitä suojatie vain, kun valo näyttää vihreää. Muista silti katsoa aina oikealle ja vasemmalle ennen kun ylität suojatien.
4. Saako pallon hakea tieltä?
 - Et voi hakea palloa tieltä. Auto on lähestymässä, etkä silloin voi mennä tielle pallon perässä.
5. Saako ylittää tien kaverin luo?
 - Et voi ylittää tietä tästä kohtaa, tiellä kulkee autoja, eikä lähistöllä ei ole suojatietä.

6. Kummalla puolen tietä pyörällä ajetaan?

- Pyörällä ajetaan yleensä aina tien oikeaa laitaa eteenpäin.

7. Kannattaako pyöräilykypärää käyttää?

- Pyöräilykypärää kannattaa aina käyttää, se voi pelastaa henkesi onnettomuuden sattuessa.

8. Saako koulumatkalla jäädä leikkimään?

- Koulumatkalla ei saa jäädä leikkimään. Leikkiessä aika kuluu nopeammin kuin huomataan ja saatat myöhästyä koulusta. Leikkiin on aikaa koulun välitunneilla.

9. Saako tien ylittää linja-auton takaa tai edestä?

- Et voi ylittää tietä linja-auton edestä tai takaa. Linja-auton kuljettajan ja muiden autojen on vaikea nähdä sinua, jos ylität tien linja-auton läheltä. Ylitä tie aina suojatietä pitkin.

10. Täytyykö minun varoa autoja koulun pihalla tai parkkipaikalla?

- Kyllä, koulujen pihalla ja parkkipaikalla kannattaa olla varovainen. Yritä välttää parkissa olevien autojen takaa liikkumista.

**PYÖRÄILYKYPÄRÄÄ
KANNATTAA
AINA KÄYTTÄÄ!**



Väritä ne jotka ovat mielestäsi TERVEELLISIÄ ja sopivia välipaloja koululaisille.





Koulun aloittaminen on iso askel lapselle ja koko perheelle. Koulun alkaessa tutustutaan uuteen yhteisöön ja kokeillaan uusia tapoja olla ryhmässä. Yhteisöllisyyden rakentaminen aloitetaan elokuussa, mutta se jatkuu läpi vuoden: koulun alkaessa luodaan mittareita luokan ilmapiiriin jatkuvaan tarkasteluun. Näin voidaan vuoden aikana arvioida, miten ryhmän ilmapiiri kehittyy, ja puuttua mahdollisiin ongelmatilanteisiin varhaisessa vai-

heessa. Itsetuntemusta kasvatetaan keskittymällä omien vahvuuksien tunnistamiseen, ja tunnetaitoja, empatiaa ja kaveritaitoja harjoitellaan draaman keinoin. Tavoitteena on myös oppia kuuntelemaan ja tunnistamaan oman kehon tunneviestejä erilaisten leikkien avulla. Tulevaisuus-teemassa pohditaan oman luokan tavoitteita, ja arjen selviytymistaidoissa painotetaan jälleen lähiyhteisöihin kiinnittymistä ja tukiverkostoja.

TUNTISUUNNITELMAT 1.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Kutiaminen (5 - 10 min)

Leikkijät seisovat piirissä. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla oman nimensä ja kertomalla, mistä kohdasta kutiaa, esimerkiksi "Olen Maisa ja kutian jalkapohjasta". Samalla hän kutittaa itseään. Toiset leikkijät vastaavat "Olet Maisa ja kutiat jalkapohjasta" ja kutittavat omia jalkapohjiaan. Näin leikkijät kertovat vuorollaan, mistä kutiavat. Samalla voidaan harjoitella eri kehonosia.

Työvaihe: Hyvän toiminnan puntari (15 - 25 min)

Välineet: pahvia, saksia, värikyniä, liimaa, sinitarraa, Omena ja toukka-liitteet

Opettaja askarteleo pahvista ison puntarin luokan seinälle, eli pitkä suora viiva ja kaksi kulhoa molemmiin puolin. Puntarilla punnitaan luokan ilmapiiriä. Puntarin toinen puoli on omenoita ja toinen toukkia varten. Opettaja jakaa oppilaille omena ja toukka-kuvia (liitteet). Oppilaiden leikkaavat kuvat paperista ja värittävät ne.

Omenat kuvastavat positiivisista kehitystä eli toisten huomioon ottamista, ystävällisyyttä ja auttamista. Toukat kuvastavat kehittymisen tarvetta, eli luokassa olleita hankaluuksia, kuten leikin ulkopuolelle jättämistä, kiusaamista tai epäasiallista käyttäytymistä. Opettaja kertoo oppilaille käytännön esimerkkejä hyvästä ja huonosta käyttäytymisestä.

Puntaria täytetään luokan arjessa jatkuvasti. Kun ongelmatilanne on ratkaistu hienosti, yhteistyö on ollut sujuvaa ja ollaan oltu ystävällisiä, on puntariin ansaittu omena. Mikäli ongelmatilannetta taas ei ole selvitetty rakentavasti, luokassa on syntynyt riitaa tai epäasiallista käytöstä toisia kohtaan, asetetaan puntarin toiselle puolen toukka.

Puntaria voidaan tarkastella yhdessä aina päivän päätteeksi, tai pidemmällä aikavälillä viikon päätteeksi. Sen avulla on hyvä ottaa puheeksi ristiriitatilanteet ja antaa positiivista palautetta hyvästä toiminnasta. Puntarin myötä oppilaat oppivat tarkistelemaan oman luokan ilmapiiriä: jos vaaka on kallellaan omenoiden puolella, tiedetään, että luokassa on hyvä ilmapiiri, ja samaan malliin on hyvä jatkaa. Jos taas toukkia on kertynyt enemmän, on hyvä yhdessä kiinnittää huomiota ilmapiiriin, ja pohtia, miten sitä saataisiin parannettua.

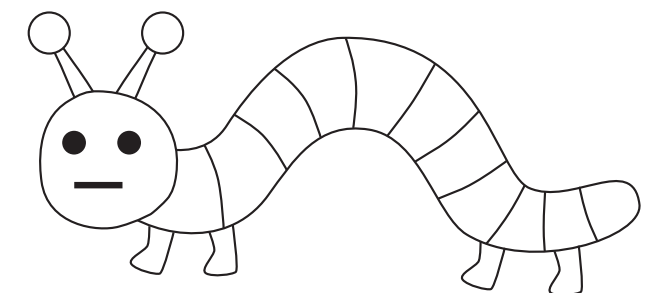
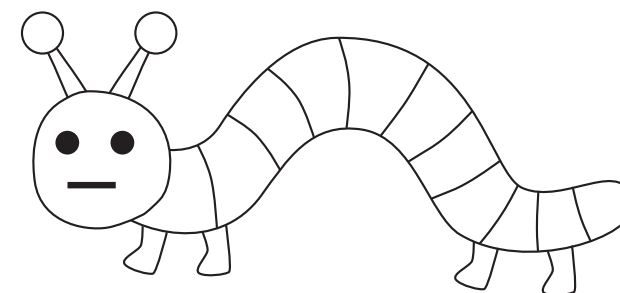
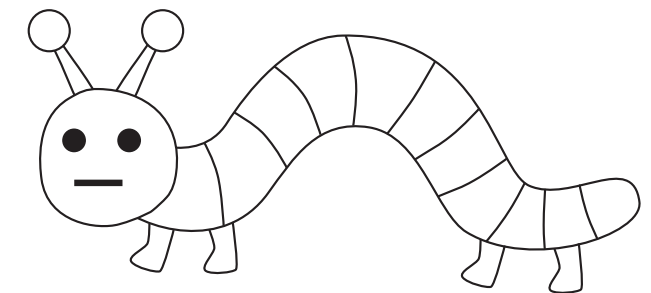
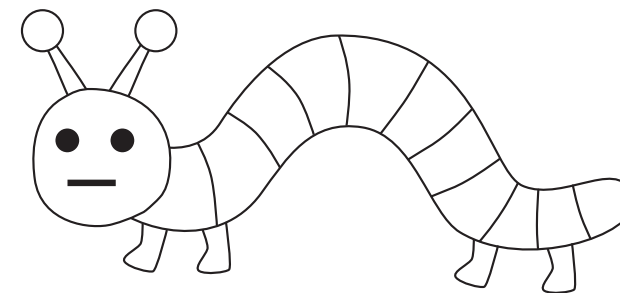
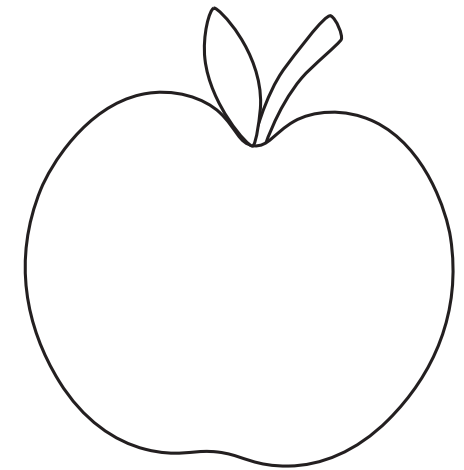
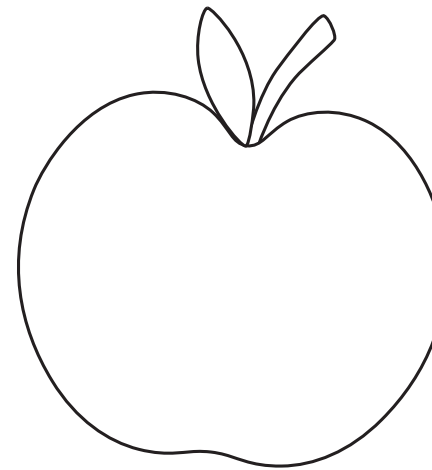
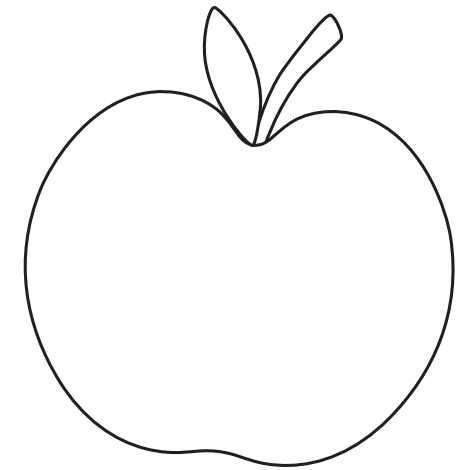
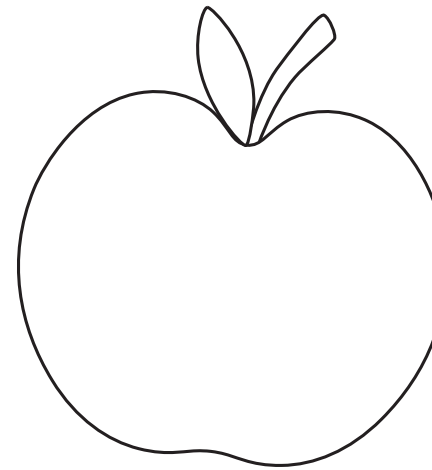
Vinkki: Opettaja voi keksiä luokalleen pienen palkinnon, mikäli omenoita on kertynyt paljon. Palkinto voi olla esimerkiksi luokan yhteinen leikkituokio.

Lopetus: Kommervenkkaa (5 - 10 min)

Välineet: peitto

Opettajalla on peitto. Muut leikkijät liikkuvat tilassa sovitulla tavalla lorun tahdissa. Lorun alkuosaa "Kommervenkkaa vemmerkonkkaa" hoetaan useamman kerran peräkkäin. "Maahan" tai "hyttynä myttynä maassa!" -sanoilla leikkijät menevät mytyksi lattialle. Opettaja peittää yhden tai useamman leikkijän peiton alle, ja sanoo, milloin saa katsoa. Oppilaat yrittävät muistella, kuka tai ketkä ovat peiton alla.

Vinkki: Liikkumistapaa voidaan vaihdella ja käyttää hyväksi koko luokan tilaa.



ITSETUNTEMUS

Aloituis: Minä myös! (5 - 10 min)

Oppilaat istuvat tuoleilla piirissä. Jokainen saa vuorollaan nousta seisomaan ja sanoa yhden asian, jonka osaa, tai jossa on hyvä, esimerkiksi "Minä osaan uida." Jos jotkut toiset ryhmässä osaavat saman asian, hekin nousevat seisomaan ja sanovat "Minä myös!"

Työvaihe: Tässä olen hyvä! (15 - 25 min)

Välineet: paperia, värikyniä

Tehtävän tarkoituksena on oppia tunnistamaan omia vahvuuksia. Kaikessa ei kuitenkaan voi eikä tarvitse olla hyvä.

Oppilaat tekevät piirustuksen aiheesta "Tässä olen hyvä!." Piirustuksessa voi olla esineitä tai asioita, jotka liittyvät omaan taitoon tai vahvuuteen. Paperin toiselle puolelle tehdään piirustus aiheesta "Tämän haluaisin oppia!." Tehtävä käydään läpi yhdessä siten, että jokainen kertoo omista piirustuksistaan.

Keskustellaan yhdessä siitä, miten onnistumiseen ja epäonnistumiseen kannattaisi suhtautua. Miltä tuntuu, kun onnistuu ja saa kehuja? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut nauravat? Miltä tuntuu, jos epäonnistuu ja muut kannustavat yrittämään uudelleen? Lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, miten harjoittelun avulla voi oppia uusia asioita.

Lopetus: Koirat sirkuksessa (5 - 10 min)

Välineet: musiikkia taustalle

Taustalle laitetaan soimaan musiikkia. Oppilaat esittävät sirkuksessa olevia koiria. Koirat haluavat olla yksilöllisiä ja erottua muusta laumasta. Oppilaat pyydetään liikkumaan luokassa eri tavoin kuin kaikki muut. Liikkumistapoja voivat olla esimerkiksi hyppely, pyöriminen, niiailu, rapukävely, taputtaminen, karhukävely ja niin edelleen.

Liikkumistapaa voi muuttaa aina halutessaan, mutta samalla pitää tarkkailla, liikkuuko joku muu samalla tavalla.

Vinkki: Leikin voi toteuttaa myös ulkona.

TUNNETAIDOT

Aloituis: Ilmeet kertovat (5 - 10 min)

Opettaja jakaa oppilaat kahteen tai kolmeen ryhmään. Opettaja kertoo, että tehtävässä on tarkoitus seurata muiden ilmeitä, ja näyttää ilmeillä, miltä itsestä tuntuu. Tehtävässä saa ilmaista itseään ainoastaan ilmeillä ja eleillä.

Tilanteet ovat seuraavat:

On syntymäpäiväni.	Kaverini joukkue voittaa jalkapallopelin.	Kaverini pyytää minua leikkimään tai pelaamaan.
Kaveri kehuu minua hienosta piirustuksesta.	Näen vihaisen koiran.	Olen nähnyt pahaa unta.
Lempitavarani menee rikki.	Olen syönyt hyvää ruokaa.	Kaverini muuttaa pois.
Viimeisenä näytetään vielä ilmeellä tuntemus tällä hetkellä ("nyt minusta tuntuu tältä").		

Purku: Opettaja kysyy, huomasivatko oppilaat samanlaisia tai erilaisia ilmeitä muiden kasvoilla. Voiko luokkakaverin erilaisen ilmeen takana olla samanlainen tunne? Entä voiko samanlaisen ilmeen takana ollakin erilainen tunne?



Työvaihe: Tunteellinen kettu (15 - 20 min)

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on keksiä, millaista ääntä kettu pitää metsäretkellään. Ryhmät tuottavat ääniä esimerkiksi tömistelemällä jalkoja, taputtamalla käsiä tai koputtelemalla pulpettia, mutta he eivät saa käyttää suutaan äänen tuottamiseen.

Vinkki: Oppilaat voivat etsiä luokasta oman ”soittimen” ja käyttää sitä (esimerkiksi seinän tai lattian rummuttelu). Voit myös itse keksiä ketulle lisää tunteita.

Ensimmäisen ryhmän tehtävänä on keksiä millaisia ääniä kuuluu, kun kettu kulkee iloisena metsässä.
Toisen ryhmän tehtävänä on keksiä millaisia ääniä kuuluu, kun kettu on säikähtänyt ja kulkee peloissaan metsässä.
Kolmannen ryhmän tehtävänä on keksiä millaisia ääniä kuuluu, kun kettu kulkee suuttuneena metsässä.
Neljännän ryhmän tehtävänä on keksiä millaisia ääniä kuuluu, kun kettu kulkee surullisena metsässä.

Lopetus: Kosketuspussi (5 - 10 min)

Välineet: kangaspussi, erituntuisia materiaaleja

Kerätään erilaiselta tuntuvia materiaaleja kangaspussiin. Siellä voi olla esimerkiksi turkista, silkkiä ja hiekkapaperia. Oppilaat tunnustelevat sormillaan pussin sisältöä sen sisälle katsomatta ja kertovat tuntemuksensa muille.

EMPATIA

Aloitutus: Peili (5 - 10 min)

Opettaja jakaa luokan pareihin. Parit seisovat vastakkain sellaisella etäisyydellä, että kädet yltävät toisiinsa. Toinen parista alkaa tehdä pientä liikettä kulmakarvoilla, ja peilinä oleva oppilas matkii liikettä. Seuraavaksi liikkeitä johtava oppilas voi esimerkiksi pyöritellä silmiään, irvistellä, hymyillä, pyörittää päätään, pikkurilliään tai polviaan, ja tehdä millaisia liikkeitä keksiikään. Roolit vaihtuvat, ja leikki aloitetaan alusta.

Vinkki: Leikkiä voidaan jatkaa siten, että opettaja nimeää tunnetiloja, joita oppilaat esittävät toisilleen. Tunnetiloja voivat olla esimerkiksi pelko, suuttumus, hämmästyks ja ilo.

Työvaihe: Samanlaisia piirteitä (25 - 30 min)

Välineet: paperia, värikyniä

Jokainen oppilas piirtää kasvonsa paperille, ja merkitsee kuvaan esimerkiksi seuraavat seikat: minkä väriset silmät, minkä väriset hiukset, ripset ja kulmakarvat, onko kasvoissa pisamia tai luomia, onko korvanlehdessä nipukka, saako kielen kouruksi, ja osaako heiluttaa korvia. Tämän jälkeen oppilaat kiertävät luokassa piirustuksia vertaillen, ja kirjaavat tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka paljon samanlaisuutta itsensä kanssa hän luokkakaveristaan löysi.

Tämän jälkeen kiertämistä jatketaan. Oppilaat kysyvät toisiltaan mielenkiinnon kohteita, ja kun he löytävät yhtäläisen mielenkiinnon kohteen, merkkäavat he sen tukkimiehen kirjanpidolla paperiin. Mielenkiinnon kohteita voivat olla esimerkiksi: jalkapallo, leikkiminen, pyöräily, koirat, kissat, lastenohjelmat, pizza ja niin edelleen.

Lopuksi käydään yhdessä läpi, löysivätkö kaikki joitakin samanlaisia asioita ja mielenkiinnon kohteita luokkakavereiden joukosta. Pohditaan, mitä sanonta ”erilaisuus on rikkautta” voi tarkoittaa. Keskustellaan, että vaikka olemme kaikki erilaisia, meissä on silti myös samanlaisia asioita.

Lopetus: Etsitään parit (5 - 10 min)

Välineet: sakset, erilaisia kuvia, kuvioita tai värejä, siten että jokaiselle oppilaalle löytyy vähintään yksi pari

Opettaja leikkaa erilaisia kuvia, kuvioita tai värejä valmiiksi kahteen, kolmeen tai neljään osaan. Opettaja jakaa ne oppilaille. Oppilaiden tehtävänä on etsiä puhumatta kuvalleen pari tai ryhmä, jolla on samanlainen kuva, kuvio tai väri. Tehtävä päättyy, kun kaikki ovat löytäneet parinsa tai ryhmänsä.

Vinkki: Tehtävä voidaan toteuttaa myös siten, ettei tehtävää tehdessä saa puhua.

KAVERITAIOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloitutus: Etsi eläinkaverit (5 - 10 min)

Opettaja miettii etukäteen 4–5 eri eläintä (esimerkiksi kissa, jänis, karhu, koira, hevonen). Opettaja kuiskaa jokaiselle oppilaalle yhden eläimen, jota oppilaan tulee esittää. Eläintä ei saa sanoa ääneen, vaan tarkoitus on esittää elekielellä omaa eläintä, ja löytää omat lajitoverit. Samaa eläintä esittävät kerääntyvät ryhmäksi.

Lopuksi paljastetaan mistä eläimistä oli kysymys, ja katsotaan, ovatko kaikki löytäneet eläinkaverinsa.

Vinkki: Voit myös jakaa oppilaille kuvat eläimistä.

Työvaihe: Anteeksipyyntö ja anteeksianto (15 - 25 min)

Välineet: Oppilaat voivat tuoda oman lelun / pehmolelun kouluun.

Oppilaat miettivät tilanteita, joissa täytyy pyytää ja antaa anteeksi. Pienissä ryhmissä esitetään joko pehmoleluilla tai itse näyttelemällä erilaisia anteeksipyyntötilanteita. Lapset voivat tuoda myös oman lelun kotoaan esitystä varten. Opettaja voi ottaa tilanteista valokuvia, jotka voidaan myöhemmin laittaa esille luokan seinälle. Oppilaiden tehtävä on miettiä, millainen tilanne on, ja esittää se.

Opettaja voi auttaa tehtävässä seuraavilla apukysymyksillä: Mitä on tapahtunut? Kuka pyytää anteeksi ja keneltä? Miten annetaan anteeksi?

Lopetus: Tule leikkiin (10 - 15 min)

Välineet: teippi

Opettaja jakaa luokan neljään ryhmään. Jokaisella ryhmälle on oma, maalarinteipillä merkitty tilansa luokassa. Opettaja kertoo jokaiselle ryhmälle eläimen, jota he esittävät. Tavoitteena on, että kaikki käyvät pyytämässä jonkun toisen ryhmän eläintä mukaan leikkiin.

Opettaja mallintaa, miten muiden ryhmien eläimiä käydään pyytämässä leikkiin. Oppilas yksi kerrallaan lähtee hakemaan leikkijää toisesta ryhmästä omaan ryhmäänsä kysymällä ”Tuletko meidän leikkiin?”. Lapsi vastaa ”joo”, ja ottaa kädestä kiinni leikkiin kysyjää. Yhdessä he menevät takaisin kysyjän ryhmään. Opettaja voi päättää leikin, kun katsoo kaikkien käyneen kysymässä jotakuta toista leikkiin ainakin kerran.

MEDIA JA HYVINVOINTI

Aloitutus: Värikäs media (10 - 15 min)

Välineet: värityskyniä ja mediavälineet-liite tulostettuna.

Opettaja jakaa oppilaille mediavälineet -liitteen. Oppilaat etsivät väritystehtävästä medialaitteet ja väritettävät ne.

Työvaihe: Keskustelu väritystehtävästä (10 - 15 min)

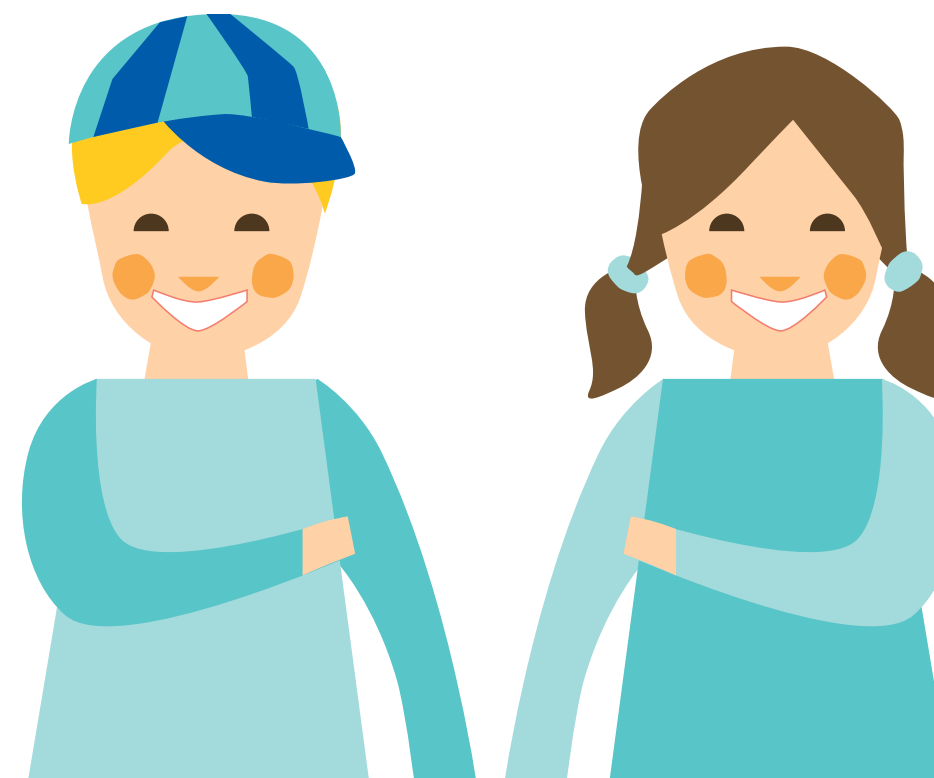
Opettaja keskustelee oppilaiden kanssa medialaitteista ja siitä, mitä niillä voi tehdä. Mitä medialaitteita kukin on käyttänyt, ja mitä niistä oppilailla on kotona?

Esimerkkikysymyksiä keskusteluun:

Millaisia asioita näkee televisiosta? Entä kuulee radiosta? Mihin älypuhelin voi käyttää? Entä tablettia? Mitä sanomalehdestä luetaan ja katsotaan? Mitä tietokoneella ja pelikonsolilla tehdään? Tietävätkö vanhemmat, mitä sinä teet laitteilla? Saatto sinä käyttää kaikkia laitteita?

Lopetus: Keskittymisleikki (5 - 10 min)

Oppilaat jaetaan pareihin. Parit seisovat selätysten vastakkain silmät kiinni. Parit kääntyvät hitaasti ympäri, ja yrittävät löytää toistensa sormenpäät. Leikkiä voi jatkaa etsimällä seuraavaksi esimerkiksi parin kyynärpäät.





KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloitus: Lempiasiat (5 - 15 min)

Oppilaat ja opettaja menevät istumaan piiriin. Opettaja aloittaa kertomalla nimensä ja lempieläimensä. Opettajasta seuraava jatkaa kertomalla oman nimensä ja oman lempieläimensä. Tämän jälkeen voidaan tehdä toinen kierros, jossa jokainen kertoo vuorollaan oman lempitekemisensä. Lopuksi voidaan tehdä vielä yksi kierros, jossa jokainen vuorollaan näyttää jonkin hauskan ilmeen. Kaikki saavat matkia hauskaa ilmettä.

Vinkki: Leikissä voidaan käyttää apuna palloa tai muuta esinettä siten, että pallo kiertää ringissä, ja se, jolla on pallo, saa puhua, ja muut kuuntelevat.

Työvaihe: Eläinten tavoitetaulu (15 - 20 min)

Välineet: Paperia ja kyniä

Tehtävässä viikon jokaiselle koulupäivälle mietitään tavoite, jonka oppilaat pyrkivät kyseisenä päivänä toteuttamaan. Tehtävän tarkoituksena on eläinesimerkkejä käyttäen kannustaa oppilaita sovittujen tavoitteiden toteuttamiseen. Opettaja voi määrittää tavoitteet vastaamaan luokan ongelmakohtia. Tavoitteita toteutetaan leikinomaisesti eläinesimerkkien avulla seuraavasti:

Maanantaina olen Maltillinen Marsu, ja pidän oman naulakkoni hyvässä järjestyksessä.

Tiistaina olen Touhukas Tipu, ja pyydän toista luokkakaveria mukaan leikkiin tai peliin.

Keskiviikkona olen Kekseliäs Kettu, ja kuuntelen aikuista ja viittaan kun minulla on asiaa.

Torstaina olen Toiveikas Tikka, ja menen reippaasti välitunnille ja tulen ajoissa sisälle.

Perjantaina olen Päättäväinen Pingviini, ja sanon jotakin mukavaa toisille ja muistan kiittää.

Kun opettaja on päättänyt luokan tavoitteet, piirretään luokan seinälle tai taululle eläinten tavoitetaulu. Opettaja kertoo aina päivän aluksi kyseisen päivän tavoitteen. Päivän lopuksi eläinten tavoitetauluun tehdään merkintä jokaisen tavoitteen suorittaneen oppilaan kohdalle. Palkinnoksi tavoitteen suorittamisesta oppilaat saavat piirtää paperille päivän eläimen.

Vinkki: Vaihtoehtoisesti opettaja voi myös tulostaa eläimistä värityskuvia, ja päivän palkintona kyseisen päivän eläin väritetään. Palkintona voi olla myös lopetuksen lopuleikki tai muu opettajan päättämä palkinto. Vaikka joku oppilas ei tavoitetta suorittaisikaan, saa hän silti palkinnon hyvästä yrittämisestä.

Lopetus: Eläinleikki (5 - 10 min)

Leikissä oppilaat leikkivät eläimiä, ja seuraavat opettajan antamia ohjeita. Aluksi jokainen oppilas seisoo oman pulpettinsa vieressä. Leikissä tulee varmistaa, että kaikilla on riittävästi tilaa. Opettaja voi taputtaa leikille rytmin, ja taustalle voi laittaa myös soimaan musiikkia, jonka aikana opettaja kertoo alla olevan tarinan, ja näyttää omalla esimerkillään, mitä eläin tekee. Oppilaat matkivat opettajaa. Tarina toistetaan muutaman kerran.

Tarina:

Maanantaina Maltillinen Marsu / hyppii iloisesti. (Kaikki hyppivät iloisesti.)

Tiistaina Touhukas Tipu / kurottelee korkealle. (Kaikki kurottelevat käsillään korkealle.)

Keskiviikkona Kekseliäs Kettu / kuuntelee aivan hiljaisesti. (Kaikki kuuntelevat hiljaa käsi korvalla.)

Torstaina Toiveikas Tikka / seisoo yhdellä jalalla. (Kaikki seisovat yhdellä jalalla.)

Perjantaina Päättäväinen Pingviini / tanssii riemukkaasti. (Kaikki tanssivat pingviinitanssia.)

Vinkki: Tarinaa voi hidastaa ja nopeuttaa jokaisen kerran jälkeen. Opettaja voi myös keksiä eläimille lisää erilaisia liikkeitä.

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Kuunnellaan ääniä (5 - 10 min)

Oppilaat istuvat tai makaavat lattialla hiljaa keskittyen kuuntelemaan ympäristön ääniä. Opettaja ohjeistaa oppilaita sulkemaan silmänsä. Opettaja kertoo, että luokassa kuuluu kaikenlaisia ääniä, kuten hengitystä, rapinaa ja kellon tikitystä. Opettaja pyytää oppilaita kuuntelemaan ja keskittymään näihin ääniin.

Lopuksi keskustellaan siitä, millaisia ääniä kukin kuuli, ja miltä tuntui olla hiljaa paikallaan ja vain kuunnella.

Vinkki: Rentoutuksessa voidaan käyttää apuna patjoja

Työvaihe: Ollaan puita -rentoutumisharjoitus (10 - 15 min)

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella kehonhallintaa, rentoutumista, ohjeiden kuuntelemista ja itsehallintaa.

Asetutaan seisomaan luokkatilaan siten, että jokaisella on ympärillään ainakin kädenmitan verran tilaa. Opettaja pyytää oppilaita kuvittelemaan, että he ovat pikkuruisia puun taimia. Taimet ovat vielä aivan mytyssä, ja niin pieninä omilla paikoillaan kuin vain mahdollista. Pikkuhiljaa taimet nousevat, kunnes lopulta kasvavat suurikiksi puiksi ja kurottelevat kattoa kohti kädet ylhäällä. Pysytään hetken ajan suurina puina ja kurotellaan kohti kattoa. Tämän jälkeen palataan pikkuhiljaa vaihe vaiheelta takaisin pikkuruisiksi taimiksi ja ollaan taas mahdollisimman pieninä omilla paikoilla. Harjoituksen voi tehdä useamman kerran.

Vinkki: Voit laittaa tehtävän ajaksi soimaan rauhallista taustamusiikkia. Opettajan on hyvä havainnollistaa oppilaille miten rentoutumisharjoitus tapahtuu.

Lopetus: Rento asento -leikki (10 - 15 min)

Oppilaat asettuvat ringiin. Leikissä jokainen vuorollaan näyttää oman rennon asentonsa ja muut tekevät sen perässä. Leikki lähtee siitä, että opettaja näyttää oman rennon asentonsa.

ARJEN SELVIYTYMISTÄIDOT

Aloitutus: Minulle tärkeät ihmiset (15 - 20 min)

Välineet: Paperia ja värikyniä

Tehtävän tarkoituksena on opetella hahmottamaan itselle läheisiä ja tärkeitä ihmisiä.

Oppilaat piirtävät paperille heille tärkeitä ihmiset. Tärkeitä ihmisiä voivat olla esimerkiksi: huoltajat, isovanhemmat, kaverit, sukulaiset tai vaikkapa opettaja.

Lopuksi opettaja jakaa oppilaat pareihin ja parit kertovat vuorollaan, keitä tärkeitä ihmisiä he paperilleen piirsivät.

Työvaihe: Koululaisen reppu (20 - 30 min)

Välineet: Koululaisen reppu-liite tulostettuna, Repun tarvikkeet-liite, sakset, liimaa ja värikyniä

Opettaja jakaa oppilaille Koululaisen reppu -liitteen ja Repun tarvikkeet -liitteen. Oppilaat värittävät ja leikkaavat Repun tarvikkeet -liitteen kuvat irti. Luokassa pohditaan yhdessä, mitä koululaisen reppuun kannattaa pakata. Repun tarvikkeet asetellaan ja liimataan repun sisään. Oppilaat vahvistavat repun päällä olevan ”Muista pakata reppu!” -tekstin. Oppilaat ottavat kuvan mukaan kotiin, jossa se muistuttaa, mitä kaikkea reppuun pitäisi muistaa pakata.

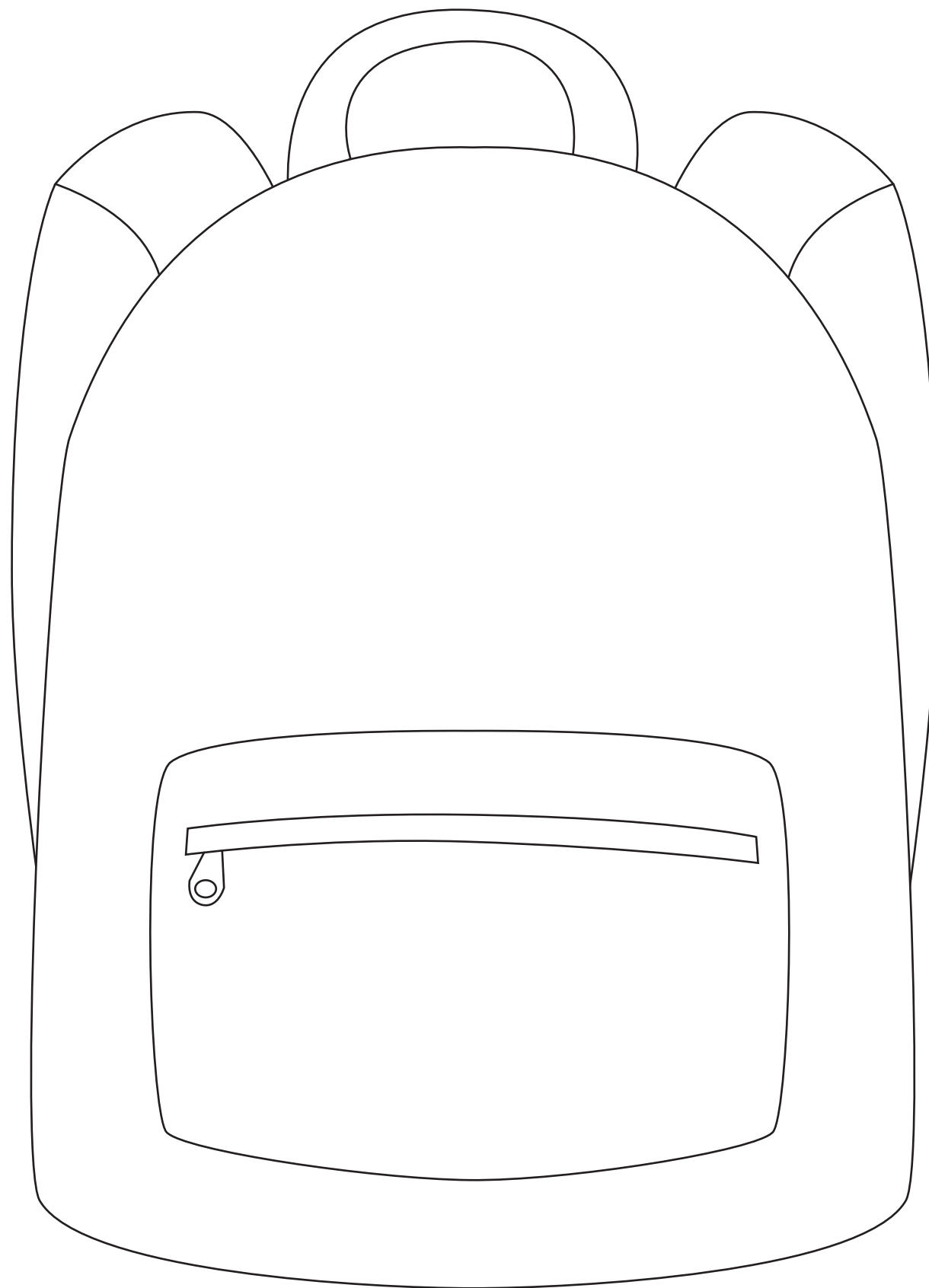
***Vinkki:** Koululaisen reppu -liitettä voi käyttää yhdessä lukujärjestyksen kanssa siten, että jokaiselle päivälle tai viikolle tehdään oma reppu. Repun sisälle voidaan askarrella ja asetella koulupäivän aikana tarvittavat tavarat kuten kirjat, kynät tai liikuntavarusteet. Kuvien avulla oppilas voi aamuisin tarkastaa reppunsa sisällön.*

Lopetus: Lankakerä (5 - 10 min)

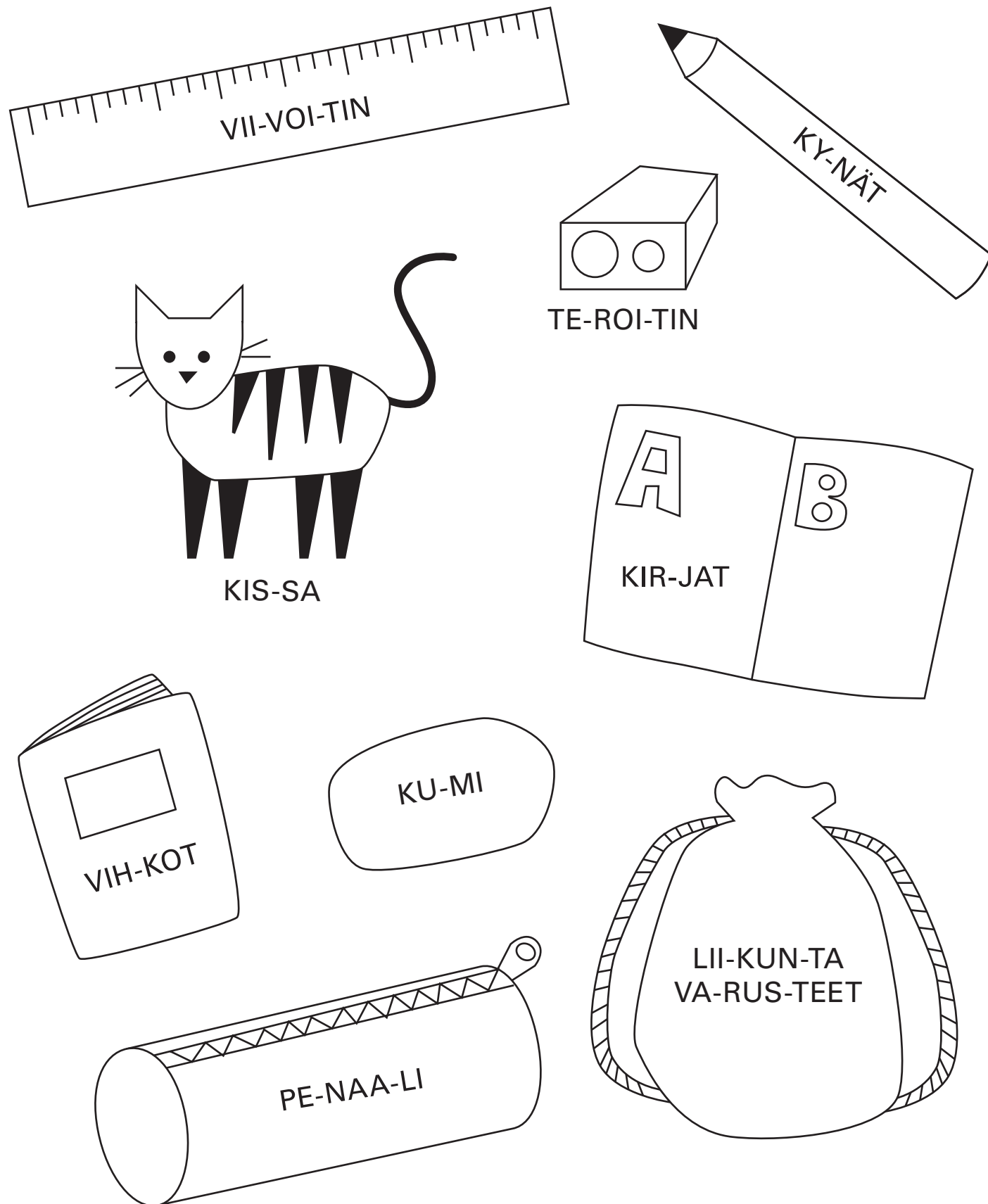
Välineet: lankakerä tai rulla paksumpaa nauhaa

Mennään piiriin istumaan. Opettaja pitää kädessään lankakerää ja kertoo, mistä hän haluaa tänään oppilaita kiittää. Opettaja pitää kiinni langanpäästä, heittää kerän jollekin oppilaalle ja sanoo hänen nimensä. Lankakerän saanut oppilas kertoo puolestaan yhden asian, josta hän haluaa tänään kiittää muita, ja heittää sitten lankarullan toiselle oppilaalle. Jälleen lankarullan saanut oppilas kertoo kiitoksen jostakin asiasta. Harjoitteen edetessä piirin keskelle muodostuu verkko. Kun lankakerä on käynyt kaikilla osallistujilla, opettaja kertoo verkon kuvaavan sitä, että kaikki oppilaat ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita, ja kiittää kaikkia oppilaita osallistumisesta. Harjoituksen tarkoituksena on oppia huomaamaan iloisia asioita elämässä, arvostamaan luokkakavereita ja kunnioittamaan toisen puheenvuoroa

MUIS-TA PA-KA-TA REP-PU!



VÄ-RI-TÄ JA LEIK-KAA OI-KE-AT KU-VAT



ARVIOINTI

Aloitutus: Hymiöiden värittäminen (5 - 10 min)**Välineet:** Hymiöt-liite tulostettuna oppilaille

Aloituksessa käydään läpi työvaiheen tehtävässä tarvittavat hymiöt. Niiden avulla on tarkoitus arvioida oman päivän sujumista. Oppilaiden kanssa käydään yhdessä läpi myös se, mitä hymiöt tarkoittavat.

Iloinen

Tarkoittaa sitä, että päivä on sujunut hyvin.

Perusilme

Tarkoittaa sitä, että päivässä oli asioita, jotka sujuivat ihan hyvin, ja lisäksi asioita, jotka eivät menneet hyvin.

Surullinen

Tarkoittaa sitä, ettei päivä ole sujunut niin hyvin kuin olisi halunnut.

Työvaihe: Hymiöiden värittäminen (15 - 20 min)**Välineet:** Hymiöt-liite oppilaille, sinitarraa, värikynät ja sakset

Oppilaiden tehtävänä on värittää hymiöt ja leikata ne irti paperista. Hymiöihin kirjoitetaan oma nimi. Lopuksi hymiöiden taakse laitetaan sinitarraa, jotta ne pysyvät seinässä kiinni.

Vinkki: Voitte myös askarrella oppilaiden kanssa hymiöt itse.

Lopetus: Miten minun päiväni on sujunut? (5 - 10 min)**Välineet:** Edellisessä tehtävässä tehdyt hymiöt.

Tehtävän avulla harjoitellaan oman toiminnan arviointia. Oppilaat arvioivat viikon ajan koulupäivän sujumista. Arviointi tehdään päivän lopuksi siten, että oppilaat valitsevat sellaisen hymiön, joka kuvastaa heidän päivänsä sujumista. Luokan seinälle kiinnitetään kartonki, johon hymiöt asetetaan. Lopuksi oppilaat voivat halutessaan kertoa valitsemistaan hymiöistä.

Vinkki: Voit rakentaa luokkaasi hymiönurkkauksen, jonne kaikki hymiöt kiinnitetään.



Toisen kouluvuoden alkaessa lisätään suunnitel-
mallisuutta oman ryhmän ilmapiirin rakentamiseen.
Itsetuntemus-osiossa tutustutaan omiin luonteen-
piirteisiin eläinesimerkkien kautta. Tunteiden tun-
nistamista jatketaan havainnoimalla oman kehon
tunteita. Lukuvuoden aikana empatiataitoja
pohjustetaan tunnesanastoa kartuttamalla, ja kave-
ritaitoja kasvatetaan etsimällä yhteisiä asioita ja te-
kemisiä toisten kanssa. Mediataidoissa pohditaan
median käyttämiseen liittyviä ajatuksia ja tunteita.
Pientenkin koululaisten kodeissa median käyttä-

minen puhututtaa paljonkin, ja on tärkeää muistaa
myös median käyttämisen myönteiset vaikutukset.
Tulevaisuus-osioissa harjoitellaan omista toiveista
kertomista ja sanallistetaan omaan tulevaisuuteen
liittyviä toiveita ja odotuksia. Rauhoittumisen tai-
toja opetellaan itsehillintään liittyvin harjoituksin.
Selviytymistaidoissa kartoitetaan oppilaiden kou-
lumatkaa ja vahvistetaan selviytymistaitoja omassa
lähiympäristössä liikuttaessa.

TUNTISUUNNITELMAT – 2.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Tämä on ystäväni (5 - 10 min)

Oppilaat menevät istumaan piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Jokainen kysyy vasemmalla puolellaan istuvan vieruskaverin nimen. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla vasemmalla puolella istuvan nimen ja nostaa samalla hänen kätensä ylös ja sanoo ”tässä on ystäväni (nimi).” Näin jokainen saa vuorollaan kertoa kaverinsa nimen. Lopuksi kaikkien kädet ovat ylhäällä.

Työvaihe: Hyvän mielen suunnitelma omalle luokalle (15 - 25 min)

Välineet: kynä ja paperia, esine, joka kiertää piirissä (pehmolelu, pallo)

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.

Lopetus: Kettu ja kana (5 - 10 min)

Leikkijöiden joukosta valitaan kettu kiinniottajaksi ja muutama kanaemo. Loput leikkijät ovat poikasia, ja asettavat kanaemojen taakse jonoihin. Kettu yrittää ottaa kiinni kanaemon jonon viimeisen poikasen. Kiinnijäänyt poikanen kuljetetaan ketunpesään. Kanaemo yrittää suojata poikastaan liikkuen ja väistellen. Kanaemon takana oleva jono liikkuu emon liikkeiden mukaisesti.

ITSETUNTEMUS

Aloituis: Kiinnostuksen kohteet (5 - 10 min)

Oppilaat seisovat piirissä selkä piirin keskusta päin. Vuorotellen jokainen kertoo jonkin oman mielenkiinnon kohteen, kuten harrastuksen, ja kääntyy sen jälkeen kasvot sisäpiiriin päin, kuten myös muut samoin ajattelevat. Esimerkiksi jos oppilas sanoo ”Harrastan ratsastusta,” kääntyvät kaikki ratsastusta harrastavat ympäri niin, että he näkevät toisensa.

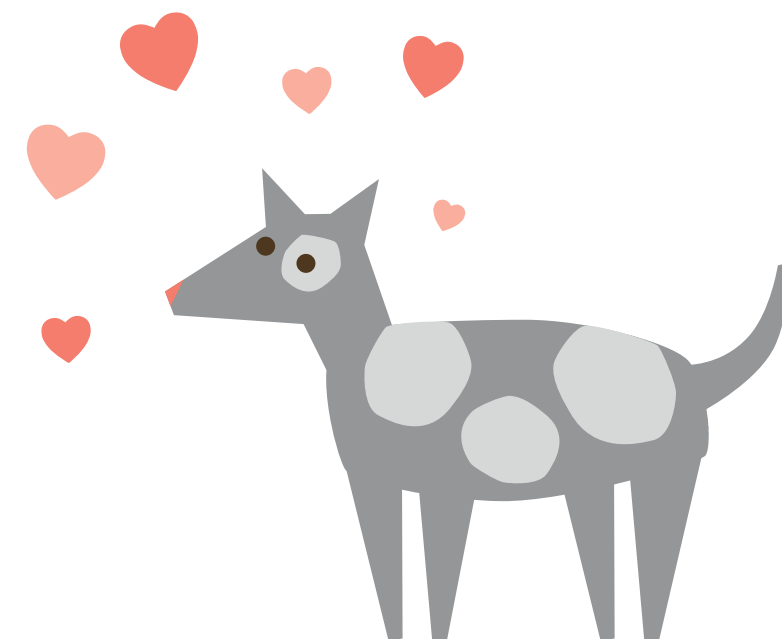
Tehtävä: Lempieläimeni (20 - 30 min)

Välineet: paperia, kynä

Oppilaille jaetaan paperit ja heidän tehtävänään on piirtää paperille eläin, joka hän haluaisi olla. Kun oppilaat ovat piirtäneet lempieläimensä, opettaja pyytää heitä kirjoittamaan kolme ominaisuutta, joiden vuoksi juuri kyseinen eläin on oppilaan lempieläin. Mikä asia eläimessä kiehtoo tai kiinnostaa? Mitä mukavia taitoja eläimellä on? Missä asioissa eläin on hyvä? Lopuksi opettaja kysyy, huomaavatko oppilaat itsessään samoja ominaisuuksia kuin heidän lempieläimissään on.

Lopetus: Peukalopalaute (5 - 10 min)

Kaikki asettuvat piiriin seisomaan. Opettaja aloittaa palautekierroksen kertomalla jotakin myönteistä oikealla puolellaan seisovasta oppilaasta. Palautetta antaessa peukalot laitetaan vastakkain. Kun palaute on annettu, vastaanottaja kiittää, peukalot laitetaan alas, ja vuoro siirtyy seuraavalle. Tämä oppilas kertoo puolestaan omalla oikealla puolellaan seisovasta oppilaasta jotakin myönteistä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta.



TUNNETAIDOT

Aloituis: Kissanpäivä (5 - 10 min)

Välineet: instrumentaalimusiikkia

Leikin tavoite on harjoitella kehollista tunneilmaisua. Taustalle laitetaan soimaan instrumentaalimusiikkia, joka on mielellään vaihtelevaa. Lapset saavat musiikin soidessa liikkua vapaasti luokassa ilmentäen liikkeillään opettajan antamia tehtäviä. Lapsia on hyvä muistuttaa, ettei tässä harjoituksessa ole lupa koskea toiseen.

Opettaja ohjaa oppilaita lyhyillä lauseilla ja samalla mallintaa kissan liikkeitä (kissa nukkuu, herää, venyttelee, syö, peseytyy, vaanii, leikkii, säikähtää koiraa, pakenee, on surullinen, on iloinen, venyttelee, käpertyy nukkumaan).

Työvaihe: Missä tunteet tuntuvat? (20 - 30 min)

Välineet: kehon ääriviivat-liite, värikyniä.

Oppilaille jaetaan kehon ääriviivat -liite. Liitteessä on neljä tunnetta, joista jokaiselle valitaan oma väri. Tunteet ovat suru, ilo, jännitys ja viha. Tunteet väritetään paperille siihen kohtaan kehoa, missä tunne tuntuu. Tunteet voivat tuntua myös samassa kohtaa. Mitä suurempi alue on väritetty, sitä voimakkaampi tunne on.

Lopuksi opettaja jakaa oppilaat pareihin ja parit vertaavat keskenään, missä samoissa tai eri paikoissa kehoa tunteet tuntuvat.

Vinkki: *Oppilaat voivat myös piirtää itse oman kehon ääriviivat isolle paperille.*

Lopetus: Heitä hymy (5 - 10 min)

Välineet: hernepussi, pallo

Oppilaat ja opettaja istuvat piirissä. Opettaja kertoo oppilaille yhden alla olevista tunteista ja näyttölee ilmeen. Hetken päästä hän pyyhkii ilmeen pois kädellään ja siirtää sen hernepussiin ja heittää sen oppilaalle. Oppilas puolestaan ottaa kopin ja näyttölee samaa tunnetta kuvaavan ilmeen. Pyyhittyään ilmeen kasvoiltaan hän siirtää taas hernepussin ja tunteen seuraavalle. Näin jatketaan, kunnes halutaan vaihtaa tunne joksikin muuksi, tai kaikki ovat saaneet napata tunteen esineestä.

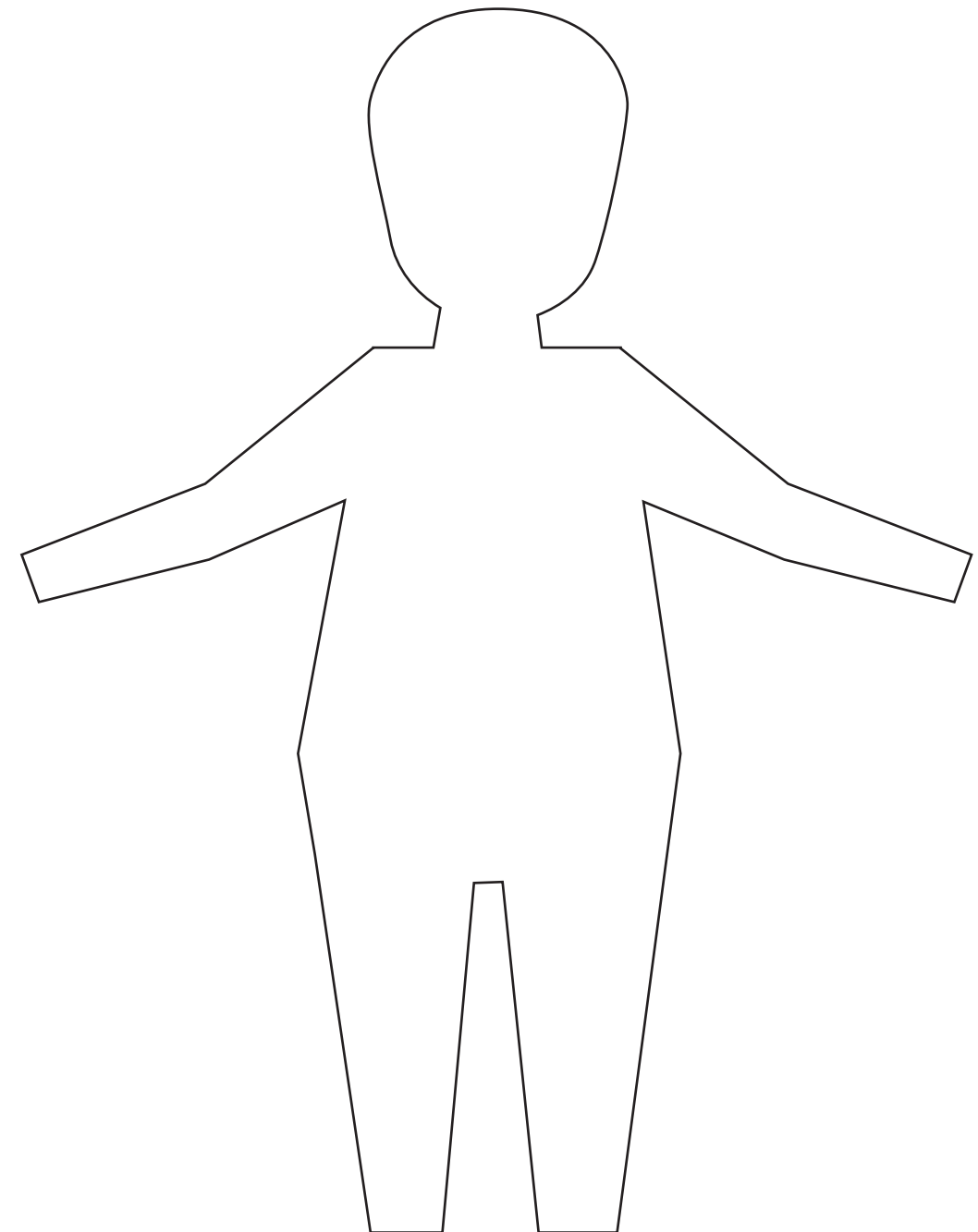
Esimerkkejä tunteista:

Ilahtuminen, kun näet ystäväsi.

Inhotus, kun näet hämähäkin tai jonkin muun inhoamasi asian.

Suru, kun ystäväsi kertoo muuttavansa pois.

Jännitys, kun odotat vuoristoradassa vaunun liikkeellelähtöä.



EMPATIA

Aloitutus: Parin havainnointi (5 - 10 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain ja katselevat toisiaan tarkasti hetken aikaa. Sen jälkeen leikkijät kääntyvät selät vastakkain. Molemmat muuttavat omassa ulkonäösään kahta asiaa, esimerkiksi käärivät hihat tai avaavat hiukset ponnarilta. Opettajan merkistä leikkijät kääntyvät ja yrittävät keksiä, mikä asia parissa muuttui.

Työvaihe: Leikistä tunteeseen (20 - 25 min)

Välineet: tunnekortteja (löydät kirjan lopusta) tai valmiiksi kirjoitettuja tunnesanoja (ilo, suru, viha, pelko, hämmennys ja noloistuminen)

Eri puolille luokkaa levitetään tunnekortteja tai paperille kirjoitettuja tunteita. Kortit käydään läpi oppilaiden kanssa, jotta jokainen tunnistaa niiden esittämät tunteet.

Opettaja luettelee alla olevia tilanteita, ja oppilaiden on mentävä sen tunnekortin luokse, joka heidän mielestään kuvastaa sitä, miltä kustakin eläimestä tuntuu. Jokaisen tilanteen jälkeen opettaja voi kysyä, miksi kukin valitsi kyseisen tunteen.

Tilanteet:

Miia Marsu on voittanut korttipelin.

Panu Pingviini putosi jääkeinusta ja loukkasi jalkansa.

Terhi Tiikeri potkaisi vahingossa pallon maaliin jalkapallossa.

Keijo Kottaraisen lempilelu on mennyt rikki.

Piiku Piikkisika jäi kiinni siitä, että on pelannut luvatta tietokoneella.

Joku on rikkonut Jakke Jääkarhun tekemän lumilinnan.

Sari Sarvikuono pyydetään mukaan toisten sarvikuonojen leikkiin.

Satu Silkkiapina kiipesi liian korkealle puuhun.

Kalle Kala pääsi kaverin luokse yökylään.

Luokkakaveri nimittelee Peppi Papukaijaa.

Ampiainen pisti Aapo Apinaa leikkikentällä.

Hanni Hepokatin helikopteri laskeutuu keskelle leikkikenttää.

Mikko Mangusti pudotti vahingossa lattialle Mauno-madon puhelimen, ja siitä meni näyttö rikki.

Lassi Lepakko kuulee kaapista ääniä nukkumaan mennessään.

Virve Villihevonen loukkasi jalkansa Kaisa Ketun virittämään ansaan.

Vinkki: Opettaja voi käsitellä luokassa tai koulussa tapahtuneita tilanteita ja muokata ne eläinten pulmatilanteiksi.

Lopetus: Autan sinua (5 - 10 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Opettaja kysyy oppilailta, missä asioissa ja tilanteissa luokkakaveria voi auttaa. Opettaja voi antaa esimerkkejä erilaisista auttamistilanteista koulussa. Parien tehtävänä on selvittää, missä asioissa he voisivat auttaa toisiaan.

Tunteita:

ilo, suru, viha, pelko, hämmennys, noloistuminen, onni, pettymys, pelko, rakkaus, jännitys, ihastus, syyllisyys, ujous, ikävä, innostuneisuus, helpotus, ahdistus, häpeä, kateus, rohkeus, ulkopuolisuus, välinpitämättömyys, inho

KAVERITAIIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloitutus: Kana kot-kot (5 - 10 min)

Kaikki oppilaat ovat kanoja. Kanat ovat syömässä lounasta, nokkivat maasta jyviä ja kulkevat takaperin. Kasvot pidetään lähellä maata. Kun pyrstö törmää toiseen kanaan, kanat kurkistavat jalkojen ali toisiaan ja sanovat kot-kot. Tällä tavoin he pyytävät kanojen kielellä anteeksi ja jatkavat matkaa nokkien jyviä.

Lopuksi voidaan miettiä, millaisilla eri äänensävyillä anteeksipyyntöön kot-kot voi esittää. Esimerkiksi pahoitteleva kot-kot, äkäinen kot-kot, ystävällinen kot-kot, pelokas kot-kot. Miten äänensävy vaikuttaa anteeksipyyntöön?

Työvaihe: Mitä eroa, mitä yhtäläisyyttä? (15 - 20 min)

Välineet: helmiä, nappeja tai muita merkkejä, kaksi kuppia helmille, kaksi kuvaa eri eläimistä

Opettaja etsii valmiiksi kuvan ketusta ja lehmästä tai kahdesta muusta eläimestä, jotka ovat keskenään erilaisia. Oppilaat asettuvat ringiin ja eläinten kuvat tai pehmolelut laitetaan keskelle. Kuvien viereen laitetaan kaksi kuppia. Kupit nimetään ”yhtäläisyyksien” ja ”eroavaisuuksien” kupeiksi.

Jokaisella oppilaalle annetaan 1-3 helmeä, nappeja tai muita merkkejä. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, mitä eroavaisuuksia on esimerkiksi lehmällä ja ketulla. Sitä mukaan kun eroavaisuuksia keksitään, oppilas voi käydä laittamassa oman merkkinsä ”eroavaisuuksien” kuppiin.

Tämän jälkeen tehtävänä on miettiä, mitä yhteistä eläimillä on, ja mitä ne voisivat tehdä yhdessä, vaikka ne ovatkin erilaisia. Sitä mukaa, kun yhtäläisyyksiä keksitään, oppilas voi käydä laittamassa oman merkkinsä ”yhtäläisyyksien” kuppiin. Tavoitteena on saada kuppeihin saman verran merkkejä.

Lopuksi jokainen valitsee keskustelun pohjalta yhden asian, mitä eläimet voisivat tehdä yhdessä, ja piirtää sen paperille.

Vinkki: Eläimet voivat olla myös pehmoleluja.

Lopetus: Pallo lentää (5 - 10 min)

Välineet: pallo tai hernepusi

Opettaja ja oppilaat asettuvat seisomaan piiriin. Opettaja aloittaa kertomalla yhden reilun kaverin ominaisuuden, ja heittää pallon sattumanvaraisesti jollekulle piirissä. Pallon saanut oppilas kertoo puolestaan jonkin toisen reilun kaverin ominaisuuden, ja heittää pallon taas seuraavalle.

Kun pallo on kiertänyt mahdollisimman monella eikä enempää ominaisuuksia keksitä, opettaja ottaa pallon ja kysyy, ovatko oppilaat kaikista ominaisuuksista yhtä mieltä.

MEDIA JA HYVINVOINTI

Aloitutus: Hassut pysäkit (5 - 10 min)

Oppilaat asettuvat jonoon kädet toistensa harteilla ja lähtevät jonossa liikkeelle. Jonon ensimmäinen on kuljettaja, joka ohjaa jonoa. Opettaja toimii kuuluttajana ja huutaa pysäkin nimen. Junasta poistutaan (eli irrottaudutaan jonosta) pysäkin nimen mukaisesti. Kännykkälässä poistutaan junasta ”puhelimeen puhumalla”. Muita pysäkkejä voivat olla esimerkiksi Kamerakylä, Radiosaari, Videopelikatu, Musiikkitie tai Sanomalehtimetsä. Opettajan käskystä palataan takaisin jonoon ja juna jatkaa matkaa.

Työvaihe: Media ja hyvinvointi (15 - 20 min)

Välineet: värikynät, media ja hyvinvointi -liite

Tehtävän avulla on tarkoitus selvittää, millaisia mediavälineitä oppilaat käyttävät ja miten he niitä käyttävät. Mitä hyvää medialaitteisiin liittyy? Mitä mieluisia asioita medialaitteilla voidaan tehdä? Entä mitä sellaisia mieluisia asioita oppilaat keksivät, joihin ei liity medialaitteita?

Aluksi opettaja käy media ja hyvinvointi -liitteen luokan kanssa läpi. Opettaja pyytää oppilaita värittämään ne medialaitteet, joita he itse käyttävät. Tämän jälkeen oppilaat piirtävät rastin ruutuun niiden laitteiden kohdalle, joiden käyttöön on sovittu säännöt (peliaika, ei saa käyttää yksin, puhelin laitetaan yöksi pois).

Lopuksi oppilaat piirtävät lomakkeeseen itselleen mieluisia vapaa-ajan asioita kuten harrastuksia, leikkejä, pelejä ja kotiasiakareita.

Lopetus: Työvaiheen purku (10 - 15 min)

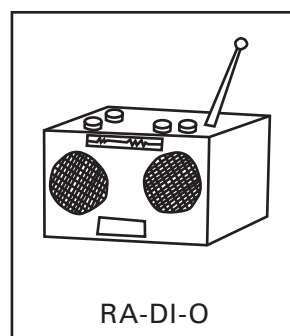
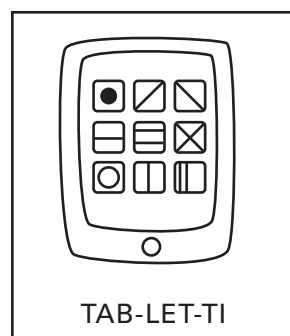
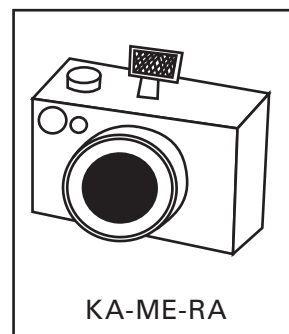
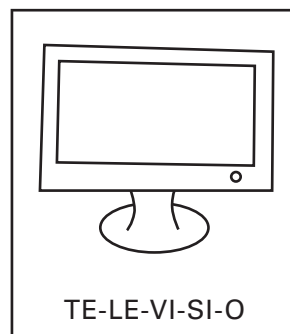
Lopuksi media ja hyvinvointi -liitteet käydään läpi parin tai koko luokan kanssa. Keskustellaan, miten medialaitteiden käyttäminen voi vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin, ja miksi jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on toisaalta tärkeää, että päivän toimet ovat monipuolisia, ja että medialaitteita käytetään kohtuudella. Luokassa voidaan pohtia, millä tavoin medialaitteiden käyttö vaikuttaa hyvinvointiin.

Apukysymyksiä:

- Millaisia tärkeitä asioita peleistä, televisio-ohjelmista tai muista mediatuotteista on opittu tai voidaan oppia?
- Mitkä ovat itselle tärkeitä medialaitteita ja -tuotteita?
- Millaisia myönteisiä tunteita mediatuotteet (pelit, ohjelmat jne.) ovat herättäneet? Entä kielteisiä?
- Miten pelaaminen ja ohjelmien katselu vaikuttavat nukkumiseen?
- Mikä on sopiva määrä aikaa, jonka voi käyttää pelaamiseen ja median käyttämiseen päivittäin? Mitä liiallinen pelaaminen tai median käyttö voi aiheuttaa?

NIMI: _____

LUOKKA: _____



PIIR-RÄ MIE-LUI-SIA PUU-HI-A:
(HAR-RAS-TUK-SET, LEI-KIT, PE-LIT...)

KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloitus: Minä olen hyvä! (10 - 15 min)

Välineet: Minä olen hyvä! -liite tulostettuna oppilaille, kyniä, vahvuuskortit (löytyvät kirjan lopusta)

Oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa etunimensä kirjaimet pystysuoraan liitteen vasempaan reunaan. Jokaisen kirjaimen kohdalle kirjoitetaan kirjaimella alkava hyvä ominaisuus tai asia itsestä. Esimerkiksi nimestä Mikko:

M = MUKAVA

I = IHANA

K = KIVA

K = KAVERI

O = ONNELLINEN

Työvaihe: Asioita, joita haluaisin tehdä ja oppia (20 - 25 min)

Välineet: Asioita, joita haluaisin tehdä ja oppia -liite tulostettuna, kyniä

Tehtävän tarkoituksena on, että oppilaat harjoittelevat omien mielenkiinnon kohteiden avulla tavoitteiden ja unelmien asettamista. Asiat, joita oppilaat listaavat, voivat olla millaisia tahansa. Oppilaiden tehtävänä on piirtää tai kirjoittaa asioita, joita he haluaisivat tehdä, sekä asioita, joita he haluaisivat oppia.

Lopuksi opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaat esittelevät parille ylös kirjoittamansa tai piirtämänsä asiat.

Lopetus: Hei, se olen minä! (5 - 10 min)

Välineet: Hei, se olen minä! -liite tulostettuna oppilaille, värikyniä

Oppilaiden tehtävänä on täyttää oma osuutensa Hei, se olen minä -liitteestä ja piirtää siihen oma kuva. Oppilas vie tehtävän kotiin, jossa vanhemmat täyttävät liitteen ja käyvät sen läpi oppilaan kanssa.

TÄL-LAI-NEN MI-NÄ O-LEN!



NI-MI	MI-NÄ O-LEN

A-SI-OI-TA, JOI-TA HA-LU-AI-SINTEH-DÄ JA OP-PI-A!

HEI, SE OLEN MINÄ!

TÄS-SÄ MI-NÄ O-LEN!

NI-ME-NI ON: _____

I-KÄ-NI ON: _____

MI-NÄ A-SUN: _____

PER-HEE-SEE-NI KUU-LUU: _____

VAN-HEM-PA-NI TÄYT-TÄÄ NÄ-MÄ JA KER-TOO MI-NUS-TA!

LEM-PI-LE-LU-NI ON: _____

NÄIS-TÄ PUU-HIS-TA PI-DÄN: _____

E-LÄIN, JOS-TA PI-DÄN: _____

MI-NUL-LA ON HAUS-KAA KUN: _____

PAR-HAI-TEN O-SAAN: _____

HA-LU-AN OP-PI-A: _____

HAR-TAIN TOI-VEE-NI ON: _____

I-SO-NA MI-NUS-TA TU-LEE: _____

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Rauhallinen polku (10 - 15 min)

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella rauhallista siirtymistä luokkaan. Opettaja on oppilaita vas-tassa luokan ovella ja ohjeistaa heitä harjoituksen toteutukseen. Opettaja kertoo oppilaille, että heidän tehtävänään on nyt kulkea rauhallista polkua pitkin. Polulla kuljetaan äänettömästi, hiljaa hiipien ja jonossa opettajaa seuraten. Opettaja näyttää esimerkillään hiljaista tapaa liikkua, ja kävelee luokassa kuviteltua polkua pitkin. Kun polku kulkee oppilaan oman pulpetin vierestä, jää oppilas pois jonosta ja siirtyy hiljaa omalle paikalleen. Kun kaikki ovat omalla paikallaan, pi-detään hetken hiljainen tauko ennen siirtymistä seuraavaan tehtävään.

Vinkki: Voit käyttää tehtävässä rekvisiittaa ja rakentaa luokkaan rauhallisen polun, jota pitkin kävellään. Rauhallinen polku -harjoitusta voi käyttää apuna erilaisissa siirtymäti-lanteissa, kuten siirtymisessä ruokailuun.

Työvaihe: Itsehillintää eläintarinoiden avulla (15 - 20 min)

Välineet: eläintarinat tulostettuna

Tehtävän tavoitteena on tunnistaa tunteita ja oppia itsehillintätaitoja eläintarinoiden avulla. Opet-taja lukee alla olevat eläintarinat ja oppilaiden tehtävä on näyttää peukalolla jokaisen toiminta-vaihtoehdon jälkeen, onko ratkaisu heidän mielestään hyvä vai huono.

Jokaisen eläintarina jälkeen keskustellaan, miksi toimintatavat olivat hyviä tai huonoja. Oppilai-den kanssa voidaan myös keskustella siitä, ovatko he olleet tilanteissa, joissa ovat osanneet hillitä suuttumustaan tai ärtymystään.

Eläintarinat

Kuriton Krokotiili

Krokotiililla on uusi lelu, jota hän ei malta pitää oppitunnin aikana repussa. Opettaja pyytää lait-tamaan lelun reppuun.

- a) Krokotiili ei kuuntele opettajan ohjetta.
- b) Krokotiili kiivastuu, kun ei saa leikkiä ja heittää lelun käsistään.
- c) Krokotiili muistaa, että kohta on välitunti ja hän saa silloin leikkiä lelulla ja näyttää sen muille luokkakavereille. Vaikka krokotiili haluaisi leikkiä, malttaa hän laittaa lelun takaisin reppuun.

Rauhoton Rapu

Ravulla oli jännittävä viikonloppu. Hän haluaisi kovasti kertoa luokkakaverille viikonlopun muka-vista tapahtumista, mutta oppitunti on jo alkanut.

- a) Rapu supisee oppitunnin aikana asioitaan luokkakaverille. Opettaja huomauttaa keskustelusta ja kertoo sen häiritsevän tuntia.
- b) Rapu muistaa, ettei oppituntia saa häiritä ylimääräisellä keskustelulla. Hän malttaa odottaa ja kertoo viikonlopun asiat kaverilleen seuraavalla välitunnilla.

c) Rapu hengittää rauhallisesti sisään ja ulos. Hän ajattelee viikonlopun mukavia tapahtumia. Mukavien asioiden ajattelu rauhoittaa Ravun mielen ja hän pystyy taas keskittymään opetukseen.

Kiukkuinen Kenguru

Kengurulla tulee riitaa kaverinsa kanssa pelissä ja hän kiivastuu kovasti. Kengurun tekisi mieli lyödä kaveria.

a) Kenguru lyö kaveria ja kaveriin sattuu.

b) Kenguru painaa nyrkit syvälle taskuunsa, ettei suuttumus saa valtaa ja nyrkit karkaa.

c) Kenguru lähtee pois pelistä.

Villi Varis

Variksen lempitunti koulussa on välitunti. Hän pitää välitunneista niin paljon, ettei millään maltaisi mennä takaisin oppitunnille. Hän vain haluaisi juosta ulkona ja leikkiä.

a) Varis pysähtyy, kun hän kuulee opettajan kutsuvan häntä. Opettaja pyytää Varista siirtymään sisälle. Varis kuuntelee opettajan kertoman asian loppuun asti ja huomaa välitunnin loppuneen. Varis tietää, että hänen on lähdeävä oppitunnille.

b) Opettaja pyytää varista siirtymään välitunnilta takaisin luokkaan. Varis ei kuuntele opettajan pyyntöä ja juoksee opettajaa karkuun.

c) Varis menettää hermonsä, sillä häntä ärsyttää, kun opettaja keskeyttää mukavan leikin. Varis tuntee, kuinka hänen sydämensä alkaa hakata lujaa. Varis kertoo opettajalle, että häntä hermostuttaa ja ärsyttää. Hän sanoo, että hänen täytyy nyt laskea hiljaa kymmeneen asti, sillä se rauhoittaa häntä. Kun varis on rauhoittunut, hän kävelee luokkaan.

Suuttunut Strutsi

Strutsi väittelee kaverinsa kanssa siitä, mikä mopo on maailman hienoin. Kummatkin ovat mielestään oikeassa ja väittely kiihtyy.

a) Strutsi alkaa huutaa ja puhua kaverinsa päälle.

b) Strutsi työntää päänsä hiekkaan, ettei vahingossa alkaisi huutaa ja raivota.

c) Strutsi on taitava rauhoittumaan. Hän hillitsee itsensä laskemalla mielessään hiljaa kymmeneen asti. Näin hän rauhoittuu ja kykenee jatkamaan keskustelua mopoista asiallisesti.

Säntäilevä Sammakko

Sammakkoa jännittää, eikä hän malta pysyä omalla paikallaan oppitunneilla.

a) Sammakko nousee paikaltaan, loikkii ympäri luokkaa ja häiritsee muita oppilaita. Opettajan on pyydettävä Sammakkoa monta kertaa siirtymään omalle paikalleen.

b) Sammakkoa jännittää, mutta hän alkaa ajatella mukavia asioita, joita aikoo tänään tehdä. Jännitys vähenee ja Sammakko pysyy omalla paikallaan koko oppitunnin ajan.

c) Sammakko huomaa hengittävänsä tiheästi. Hän keskittyy itsensä rauhoittamiseen hengittämällä hiljaa ja rauhallisesti hetken aikaa. Tämän jälkeen Sammakko huomaa olevansa rentoutuneempi ja voi jatkaa tuntia normaalisti.

Räyhäävä Rupikonna

Rupikonna tykkää leikkiä kavereiden kanssa. Leikki on kuitenkin liian raju ja rupikonna vihastuu.

a) Vihastuessaan rupikonna lyö mukamas leikillään kaveria niin, että kaveria sattuu. Rupikonna joutuu opettajan puhutteluun.

b) Rupikonna vihastuu ja kertoo kaverille, että leikki on liian raju ja poistuu leikistä. Rauhoituttuaan rupikonna kertoo, että hän haluaisi leikkiä rauhallisempaa leikkiä.

c) Rupikonna tuntee, kuinka hän vihastuu. Hänen kätensä puristuvat nyrkkiin, sydän hakkaa lujaa ja koko keho tärisee. Rupikonna ymmärtää kehonsa viestit ja lähtee pois tilanteesta. Myöhemmin kaverukset selvittävät tilanteen.

Lällättävä Lokki

Lokki on kateellinen. Hänen luokkakaverinsa on saanut uuden hienon pipon, juuri sellaisen, millaista lokki on toivonut.

a) Lokki sanoo pipoa rumaksi ja kertoo, ettei pipo edes näytä hyvältä muiden kuin hänen päänsään.

b) Vaikka Lokki on kateellinen, hän päättää kertoa luokkakaverille, että on itsekin toivonut samanlaista pipoa ja hänen mielestään se on todella hieno.

c) Lokki lällättelee ilikikurisesti luokkakaverinsa pipolle, vaikka hän oikeasti haluaisi samanlaisen pipon itselleen. Lällättelyllä lokki yrittää piilottaa omaa kateuden tunnettaan muilta.

Sähisevä Sisilisko

Sisiliskolla on huono päivä ja häntä ärsyttää. Luokkakaveri tulee kysymään sisiliskolta, mikä tätä vaivaa.

a) Sisilisko alkaa ärsyntyneenä haukkua muita luokkakavereita ja kertoo, etteivät hänen asiansa kuulu muille.

b) Sisilisko kertoo nukkuneensa huonosti ja olevansa siksi ärtynyt.

c) Sisilisko kertoo luokkakaverille, että hän haluaisi olla hetken yksin, jotta voisi rauhoittua. Sisilisko rauhoittaa itsensä hengittämällä syvään ja toistamalla ”otan rauhallisesti, ei ole mitään hätää”. Hetken päästä Sisiliskoa ei enää ärsytä ja hän kokee olonsa paremmaksi.

Lopetus: Hidasta juoksua (10 - 15 min)

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella leikin avulla rauhallista liikkumista luokassa. Oppilaat liikkuvat mahdollisimman hitaasti ja rauhallisesti opettajan määräämän reitin. Leikin aikana oppilaat eivät saa kertaakaan täysin pysähtyä, vaan heidän on oltava hitaassa ja rauhallisessa liikkeessä koko ajan.

Vinkki: Lopetusleikillä voidaan lopettaa tunti siten, että reitti päättyy luokan ovelle ja luokasta poistumiseen. Tällöin voidaan harjoitella rauhallista liikkumista pois luokasta.

ARJEN SELVIITYTMISTAIIDOT

Aloitus: Liikennepantomiimi (10 - 15 min)

Oppilaat näyttelivät pantomiimina liikkumista ja matkustamista eri tavoin. Muiden oppilaiden tulee arvata, mitä luokan edessä oleva esittää, eli millä hän liikkuu. Opettaja kirjoittaa ja leikkaa valmiiksi alla olevia matkustustapoja. Oppilaat saavat vuorollaan nostaa sieltä yhden ja näyttellä sen muille. Esitykset voidaan tehdä myös pareittain tai pienissä ryhmissä.

Esityksen aiheita:

- Pyöräily
- Kävelymatkalla suojatien ylitys
- Linja-autolla matkustaminen
- Lentokoneella matkustaminen
- Junalla matkustaminen
- Potkurilla liikkuminen
- Pyörällä suojatien ylitys
- Mopolla ajaminen
- Autolla ajaminen
- Rullalaudalla liikkuminen
- Hevosella ratsastaminen

Työvaihe: Turvallinen koulumatkan (20 - 25 min)

Välineet: Koulumatka-liite tulostettuna oppilaille tai heijastettuna taululle

Luokan kanssa käydään yhdessä läpi kuviteltu koulumatka. Opettaja ohjaa oppilaita seuraamaan karttaa vaihe vaiheelta, ja esittää matkan varrella liikenneturvallisuuteen liittyviä kysymyksiä.

Kysymykset

1. Etsitään ensin koti
 - Täältä alkaa koulumatka
2. Mitä pitää muistaa kun ylittää suojatien?
 - Muista katsoa aina oikealle ja vasemmalle ennen kuin ylität suojatien.
3. Minkä värisellä liikennevalolla saa ylittää suojatien?
 - Ylitä suojatie vain, kun valo näyttää vihreää. Muista silti katsoa aina oikealle ja vasemmalle ennen kuin ylität suojatien.
4. Saatko hakea pallon tieltä?
 - Et voi hakea palloa tieltä. Auto on lähestymässä, etkä silloin voi mennä tielle pallon perässä. Vältä leikkimistä tien läheisyydessä.
5. Saako ylittää tien kaverin luo?
 - Et voi ylittää tietä tästä kohtaa, tiellä kulkee autoja ja lähistöllä ei ole suojatietä.
6. Kummalla puolen tietä pyörällä ajetaan?
 - Pyörällä ajetaan yleensä aina tien oikeaa laitaa eteenpäin.

7. Kannattaako pyöräilykypärää käyttää?

- Pyöräilykypärää kannattaa aina käyttää – se voi pelastaa henkesi onnettomuuden sat-
tuessa.

8. Saako koulumatkalla jäädä leikkimään?

- Koulumatkalla ei saa jäädä leikkimään. Leikkiessä aika kuluu nopeammin kuin huo-
maatkaan ja saatat myöhästyä koulusta. Leikkiin on aikaa koulun välitunneilla.

9. Saako tien ylittää linja-auton takaa tai edestä?

- Et voi ylittää tietä linja-auton edestä tai takaa. Linja-auton kuljettajan ja muiden autojen
kuljettajien on vaikea nähdä sinua, jos ylität tien linja-auton läheltä. Ylitä tie aina suoja-
tietä pitkin.

10. Tarvitseeko minun varoa autoja koulun pihalla tai parkkipaikalla?

- Kyllä, koulujen pihalla ja parkkipaikalla kannattaa olla varovainen. Yritä välttää parkissa
olevien autojen takana liikkumista.

Lopetus: Liikennejumppa (5 - 10 min)

Opettaja lukee oppilaille alla olevat lauseet ja oppilaat toimivat ohjeiden mukaisesti.

Jos olet ylittänyt joskus suojatien, sano tööt.

Jos olet kävellyt kouluun, nosta kädet ylös.

Jos olet ollut junassa, kierrä pulpetti ympäri.

Jos olet ollut auton kyydissä, seiso yhdellä jalalla.

Jos sinulla on pyöräilykypärä, juhli kuin voittaja.

Jos olet joskus pyöräillyt, pyöritä käsiäsi.

Jos osaat varoa autoja, käy kyykyssä.

Jos muistat minkä värisellä valolla saa ylittää tien, vilkuta luokkakaverille.



ARVIOINTI

Aloitus: Kehukoroke (10 - 15 min)

Välineet: koroke, jonka päällä voi seistä

Luokan eteen asetetaan koroke, jonka päällä voidaan seisoa. Jokainen oppilas saa vuorollaan mennä korokkeelle ja kertoa asian, jonka on vastikään oppinut. Kun oppilas on kertonut asiansa, muu luokka antaa raikuvat aplodit.

Vinkki: Voit ottaa harjoitukseen mukaan rekvisiittaa esimerkiksi kruunun, valtikan ja viitan. Jokainen korokkeelle menevä oppilas saa käyttää rekvisiittaa.

Työvaihe: Itsearviointi (15 - 20 min)

Välineet: Arviointi 2. luokka -liite, värikyniä

Tehtävän avulla on tarkoitus harjoitella itsearviointia ja arvioida omia Hyvinvoinnin vuosikellon teemoihin liittyviä taitoja. Oppilaat täyttävät liitteen värittämällä kunkin kysymyksen kohdalla itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Lopuksi itsearviointit voidaan käydä yhdessä läpi.

Lopetus: Aalto-leikki (5 - 10 min)

Oppilaat muodostavat opettajan kanssa piirin. Opettaja toimii leikin vetäjänä. Opettajan tekee jonkin liikkeen, esimerkiksi nostaa kädet ilmaan, jolloin hänen vasemmalla puolellaan oleva oppilas tekee samanlaisen liikkeen. Liike jatkuu seuraavalle oppilaalle, kunnes kaikki ovat tehneet sen. Kun liike palautuu opettajalle, hän lähettää matkaan uuden liikkeen.

Liikkeitä voivat olla esimerkiksi: kumartuminen, nojaaminen, hyppääminen, kyykistyminen, kääntyminen oikealle tai vasemmalle ja niin edelleen.

Vinkki: Kun oppilaat ovat hoksanneet leikin idean, voivat he toimia itse leikin vetäjinä ja keksiä uusia liikkeitä.

KUUNTELEN
OPETTAJAN OH-
JEITA:



PYYDÄN APUA
JOS EN OSAA:



TULEN TOIMEEN
LUOKKAKAVEREIDEN
KANSSA:



OTAN KAIKKI
LEIKKEIHIN
MUKAAN:



VIITTAAN, KUN MI-
NULLA ON ASIAA:



ODOTAN VUOROANI:



PYYDÄN ANTEEKSI
JOS OLEN TOIMINUT
VÄÄRIN:



OPETTAJA JA
LUOKKAKAVERINI
VOIVAT LUOTTAA MI-
NUUN:



Kolmannen kouluvuoden hyvinvointitunneissa ol-
laan sankareita, tähtiä ja seikkailijoita. Koulussa
opiskellaan uusia aineita ja saadaan lisää vastuuta
asioiden hoitamisessa. Kolmasluokkalaista rohkais-
taan pohtimaan ystävällisten tekojen vaikutuksia
ryhmän hyvinvointiin, ja itsetuntemuksen kasvua
tuetaan vahvuustyöskentelyllä ja palautteen an-
tamisen harjoittelulla. Tunnesanaastoa kartutetaan
edelleen, ja harjoitellaan myös tunteiden sääte-

lyä. Empatiaa, kaveritaitoja ja mediasuhdetta tar-
kastellaan eläintarinoiden kautta. Kolmasluokka-
laisten kanssa sosiaalisia tilanteita tarkastellaan
useasta näkökulmasta: harjoitellaan näkökulmien
vaihtamista ja sosiaalisten pulmatilanteiden rat-
kaisemista yhdessä. Keväällä vahvistetaan vielä
itsesääätelytaitoja ja pohditaan ruokailutottumusten
yhteyttä hyvinvointiin.

TUNTISUUNNITELMAT

Yhteisöllisyys

Aloitus: Apinaleikki (5 - 10 min)

Opettaja ja oppilaat asettuvat piiriin. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan nimensä ja liittyy siihen jonkin liikkeen. Tämän jälkeen muut oppilaat toistavat nimen ja liikkeen.

Työvaihe: Hyvän mielen supersankari (20 - 30 min)

Välineet: askarteluvälineitä, värikyniä, Hyvän mielen supersankari -liite

Opettaja näyttää Hyvän mielen supersankari -liitteen dokumenttikameralla. Opettaja alustaa tehtävää oppilaille seuraavasti:

”Supersankarimme on vasta valmistunut Supersankariakatemiasta. Supersankaritkin tarvitsevat tukea ja kannustusta. Teidän tehtävänne on auttaa supersankaria kasvattamaan voimiaan.”

Miittikää luokassa yhdessä kolme tekoa, joilla hyvän mielen supersankari saa kasvatettua voimiaan.

Teot voivat olla esimerkiksi: muistan sanoa kiitos, hymyilen toisille, autan toisia, pyydän toisia mukaan leikkiin.

Luokan seinälle kiinnitetään Hyvän mielen supersankari -liitteestä löytyvä voimatasomittari, jonka avulla seurataan supersankarin edistymistä. Voimatasomittariin lisätään palkkeja ja väritettyjä alueita päivittäin tai viikoittain sen mukaan, onko tekoja tehty.

Luokasta valitaan vuorollaan yksi oppilas, joka toimii hyvän mielen supersankarin erityisavustajana. Erityisavustajan tehtävänä on merkitä voiman kasvu voimatasomittariin. Päivän päätteeksi erityisavustaja käy värittämässä voimatasomittariin yhden palkin, jos tekoja on tehty päivän aikana. Tavoitteita voi vaihtaa esimerkiksi kuukausittain tai opettajan valitsemina ajankohtina.

Vinkki: Supersankarin erityisavustajaa varten voidaan hankkia rekvisiittaa. Voidaan myös sopia, että luokka saa palkinnon, kun supersankarin voimatasot ovat kasvaneet sovittuun pisteeseen asti. Tällöin supersankari haluaa kiittää luokan oppilaita avusta, ja luokka saa palkinnon. Se voi olla vaikkapa kivaa yhteistä tekemistä.

Lopetus: Kettu ja kana (5 - 10 min)

Leikkijöiden joukosta valitaan kettu kiinnioittajaksi sekä muutama jänis. Loput leikkijät ovat jäniksenpoikasia, jotka asettuvat jänisten taakse jonoihin. Kettu yrittää ottaa kiinni jonon viimeisen jäniksenpoikasen. Kiinnijäänyt kuljetetaan ketunpesään. Jänis yrittää suojata poikasiaan liikkuen ja väistäen. Jäniksen takana oleva jono liikkuu hänen liikkeidensä mukaisesti.



1

2

3

ITSETUNTEMUS

Aloitus: Kolme lempiasiaa (5 - 10 min)

Välineet: kolme erilaista / eriväristä palloa

Oppilaat asettuvat piiriin. Piirissä heitellään kolmea erilaista palloa yhtäaikaaisesti. Ensimmäinen pallo on ”lempiruokapallo”, toinen ”harrastuspallo” ja kolmas ”lempieläinpallo”. Saadessaan ”lempiruokapallon” kiinni oppilas kertoo muille lempiruokansa, ja niin edelleen.

Työvaihe: Sinä olet tähti! (25 - 30 min)

Välineet: Keltaista tai hopeaista vahvaa paperia, sakset, tusseja, vahvuuskortit (löydät kortit kirjan lopusta)

Jokainen oppilas leikkaa itselleen paperista tähden, jonka keskelle kirjoitetaan oma nimi. Tähdet kiinnitetään seinälle. Luokassa keskustellaan siitä, miten vahvuudet liittyvät itsetuntoon ja millaisia vahvuuksia ihmisillä voi olla.

Voit käyttää vahvuuskortteja tai listata taululle erilaisia vahvuuksia, kuten sinnikkyys, myötätunto, huumorintaju, innostus, kiitollisuus, luovuus, oppimisen ilo, rakkaus, reiluus, rohkeus, ryhmätyötaidot, sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus, uteliaisuus ja ystävällisyys.

Opettaja jakaa oppilaat kahden tai kolmen hengen ryhmiin. Ryhmissä oppilaat kirjoittavat toisensa tähtiin joitakin myönteisiä vahvuuksia. Vahvuudet voivat olla itse keksittyjä tai valittu esimerkiksi vahvuuskorteista.

Lopetus: Palauteharjoitus (5 - 10 min)

Välineet: Paperia, teippiä

Oppilaiden selkään kiinnitetään teipillä paperi, johon jokainen käy vuorollaan kirjoittamassa positiivisen asian luokkakaverista. Apuna tehtävässä voi käyttää edellisen tehtävän tähtiä ja vahvuuskortteja. Tehtävä päättyy kun kaikkien paperissa lukee vähintään kaksi positiivista asiaa.

Vinkki: Tehtävässä on tärkeää varmistaa, että kaikki saavat positiivista palautetta.

TUNNETAIDOT

Aloitus: Tunnehippa (5 - 10 min)

Välineet: tunnekortit (löydät kortit kirjan lopusta)

Tunnekorteista valitaan yksi tunne kerrallaan. Opettaja nostaa tunnekortin ja näyttää sen kaikille. Hippa jahtaa muita oppilaita siinä tunnetilassa, joka tunnekortissa on. Kiinni jääneet oppilaat jäävät paikalleen siihen tunnetilaan, millä heidät otettiin kiinni. Hippa vaihtuu puolen minuutin välein, jolloin vaihdetaan myös tunnetilaa nostamalla uusi tunnekortti.

Työvaihe: Tunnepilvet (15 - 25 min)

Välineet: Sakset, värikyniä, paperia

Mietitään yhdessä millaisia eri tunteita on olemassa. Opettajalla on tyhjiä lappuja, joihin oppilaiden ehdotukset kirjoitetaan. Opettajalla on myös valmiina papereita, joihin on kirjoitettu tunteita:

rakkaus, pelko, viha, mielihyvä, suru, ilo, yllättyneisyys, nolostuminen, inho, ärtymys, innostus, jännitys, huolestuneisuus, rentous, kateus, raivo, häpeä, pettymys, helpotus, hellyys.

Opettaja varmistaa, että tunteita on lopuksi kasassa yhtä paljon kuin luokassa on oppilaita. Oppilaat menevät piiriin istumaan ja jokaiselle oppilaalle arvotaan yksi tunne. Tämän jälkeen oppilaat kertovat, millaisessa tilanteessa tällainen tunne voisi tulla. Jos oppilas ei keksi omalta kohdaltaan tilannetta, mietitään yhdessä, millaisessa tilanteessa jollekulle voisi tulla tällainen tunne.

Seuraavaksi tehtävänä on askarrella saamastaan tunteesta pilvi. Pilven on tarkoitus kuvastaa tunnetta muotonsa, värinsä tai kokonsa avulla. Oppilaat saavat päättää millaisen pilven he omasta tunteestaan tekevät. Lopuksi pilvet kiinnitetään luokan seinälle, taululle tai muuhun opettajan valitsemaan paikkaan.

Vinkki: Tunnepilvet kannattaa säilyttää, sillä niitä voidaan käyttää hyödyksi monenlaisessa tuntityöskentelyssä.

Lopetus: Tunneilmaisua (5 - 10 min)

Oppilaat ja opettaja seisovat piirissä. Piirissä ilmaistaan alla olevia tunteita siten, että ensimmäinen näyttää tunnetta vain hyvin pienesti ja tunne voimistuu kun se siirtyy oppilaalta seuraavalle. Tunnetta ilmaistaan keholla ja äänтелеillä. Sitä on tarkoitus ilmaista nopeasti ja spontaanisti, eikä liian pienellä tai voimakkaalla ilmaisulla ole merkitystä. Tunnetta ilmaistaan niin kauan, kunnes oppilaasta tuntuu, ettei sitä voi voimakkaammin ilmaista. Tällöin opettaja antaa uuden tunteen jonka ilmaisua jatketaan piirissä.

Tunteet: Ilo, suru, viha, jännitys, pettymys, rentous, inho, ärtymys, rakkaus

Vinkki: Tunteiden ilmaisu voidaan toistaa päinvastoin eli siten, että ensimmäinen ilmaisee tunnetta mahdollisimman voimakkaasti ja tunne pienenee.

EMPATIA

Aloitus: Toisen kuunteleminen (5 - 10 min)

Opettaja lukee oppilaille tarinan. Oppilaiden tehtävänä on kuunnella, miten tarinan henkilöhahmot puhuvat toisilleen. Kun tarina on luettu, keskustellaan siitä, mitä hahmot olisivat voineet tehdä toisella tavalla, jotta kenellekään ei olisi tullut paha mieli.

Tarina:

Miiku ja Minttu ovat koulupäivän jälkeen syömässä äidin kanssa. Lapset istuvat jo malttamattomina pöydässä ja odottavat, kun äiti on tuomassa perunakulhoa pöytään.

”Kas noin”, toteaa äiti asettaessaan kulhon pöydälle. ”Tahtoisin kertoa teille erään -”, aloittaa äiti, mutta Minttu keskeyttää hänet pikaisesti, suu täynnä ruokaa.

”Mutta minullapa on vielä tärkeämpi asia -”

”Eipäs kun minulla on. Minä olin ensin sanomassa, että tänään, kun menin -”, keskeyttää Miiku puolestaan Mintun puheen.

”Älä sinä tule väliin kun minä kerron ensin!”, huutaa Minttu Miikun puheen päälle.

Tähän vastaa Miiku ärsyyntyneenä: ”pälä, pälä, pälä!”.

”Ja minä, minä, joo, joo, joo, joo”, kiukuttelee Minttu puolestaan. ”Älä sinä yritä tulla väliin kun minä-”.

”Äiti kyllä yritti puhua ensin”, sanoo Miiku kohteliaasti.

”Niin, olin sanomassa -”, yrittää äiti aloittaa uudestaan, mutta Minttu hyökkää taas äidin puheen väliin ja sanoo: ”Niin minäkin olin - auts!”, hän huutaa Miikun potkaistessa häntä jalkaan pöydän alla.

Mintun silittäessä hiljaa kipeää jalkaansa äiti neuvoa Miikua ja Minttua: ”Mitä, jos antaisimme jokaisen puhua rauhassa loppuun. Jos aina keskeytämme toisen, kukaan ei saa sanottua mitään.”

Työvaihe: Hyvän kuuntelijan ohjeet (25 - 30 min)

Välineet: A3-paperia, värikyniä tai tusseja, A4-paperia

Aloituksen jälkeen luokassa ideoidaan yhdessä hyvän kuuntelijan muistilista. Opettaja listaa oppilaiden ehdotuksia ylös A3-paperille. Opettaja voi listata myös alla olevat asiat paperille. Paperi voidaan laittaa esille luokan seinälle.

Hyvän kuuntelijan ohjeet:

- Keskity siihen, mitä toinen sanoo.
- Älä keskeytä.
- Katso kertojaa silmiin.
- Ilmaise eleilläsi ja ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.
- Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.
- Viittaa, kun haluat puheenvuoron luokassa.
- Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.
- Rohkaise toisia puhumaan kysymällä lisää.

Seuraavaksi oppilaat koostavat muistilapun, johon he valitsevat kolme hyvän kuuntelijan taitoa, joita he haluavat harjoitella lisää. Muistilappua voi säilyttää omassa pulpetissa.

Lopetus: Kuunteluharjoitus (5 - 10 min)

Välineet: Edellisessä tehtävässä tehty muistilappu.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaat kertovat vuorollaan päivän tai viikon kulusta toisilleen. Kuuntelevan oppilaan tehtävä on kuunnella paria käyttämällä muistilappua apuna. Lopuksi keskustellaan siitä, mitä hyötyä taitavasta kuuntelemisesta on.

KAVERITAIOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloit^{us}: Mauri-myyr^{än} puhepulmat (10 - 15 min)

Alla luetelluissa tilanteissa tulee esille asioita, joita Mauri-myyr^ä huomaa ymp^ärill^än. Oppilaiden teht^äv^än^ä on peukaloa n^äytt^äm^äll^ä osoittaa kannattaako kyseinen mielipide tai havainto heid^{än} mielest^{ään} kertoa ^{ään}eenen. Mik^äli mielipide tai havainto on hyv^ä sanoa ^{ään}eenen, oppilaat n^äytt^äv^ät peukkuja ylösp^äin. Jos mielipidettä tai havaintoa ei kannata sanoa ^{ään}eenen, oppilaat n^äytt^äv^ät peukkuja alasp^äin.

Vastauksista keskustellaan peukuttamisen j^{äl}keen. Miksi kannattaa kertoa oma mielipide? Miksi ei kannattaisi? Yhdessä voidaan keskustella, kumpi olisi kaikkien kannalta kannattavampi vaihtoehto.

Tilanteet:

- Mauri huomaa, että Maisa on pudottanut turkilleen ketsuppia.
- Mauri kuulee, että Meeri aikoo menn^ä omenavarkaisiin.
- Mauri ajattelee, että Maisalla on isot korvat.
- Mauri huomaa, että Meeri ei osaa sanoa r-kirjainta kunnolla.
- Mauri näkee, että joku yritt^ää vied^ä Meerin repun.
- Mauri kuuli, että muut myyr^{ät} olivat puhuneet Maisasta ilkeästi.
- Mauri näkee, että Meeri ilveilee Maisan sel^{än} takana.
- Meeri kehuu koulun kaalilaatikkaa, mutta Mauri inhoaa kaalilaatikkaa.
- Maisalla on uusi polkupyör^ä, jota hän kehuu. Maurin mielest^ä pyör^ä on vanha r^äm^ä.
- Meeri pyyt^ää Mauria mukaan hippaleikkiin. Mauri ei halua leikki^ä hippaa vaan piilosta.

Työvaihe: Vihainen lammas (20 - 25 min)

Välineet: Vihaisen lampaan tilanteet -liite, sakset, kangaspussi

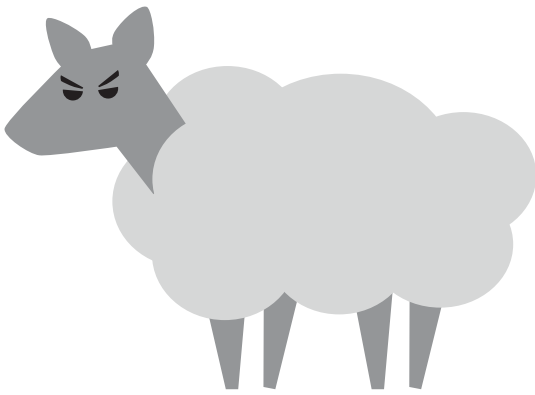
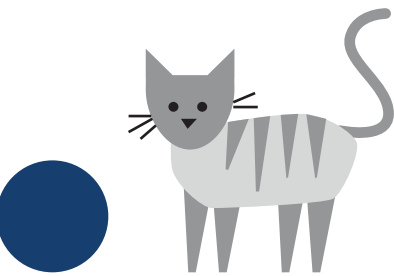
Teht^äv^äs^ä mietit^{ään} yhdessä tapoja ilmaista vihan ja kiukun tunteita hyväksytt^äv^ästi. Opettaja leikkaa Vihaisen lampaan tilanteet erillisille lapuille. Tilannelaput laitetaan kangaspussiin ja pyydet^{ään} oppilaita yksi kerrallaan nostamaan ne pussista. Tilanteet luetaan, ja mietit^{ään} yhdessä miksi lampaan toiminta ei ollut hyväksytt^äv^ää. Tämän j^{äl}keen mietit^{ään}, miten lammas olisi voinut toimia tilanteessa toisin.

Vinkki: Opettaja voi käyttää luokassa tapahtuneita ristiriitatilanteita ja muokata ne eläintarinaksi.

Lopetus: Vettä kengässä (15 - 20 min)

Opettaja jakaa luokan kahteen ryhm^ää. Toinen ryhm^ä siirtyy hetkeksi ulos luokasta. Luokkaan j^ää v^ät oppilaat valitsevat kukin parin toisesta ryhm^äst^ä. Kun parit on valittu, palaavat oppilaat takaisin luokkaan. Toisen ryhm^än j^äsenet yritt^äv^ät löyt^ää oman parinsa kysym^äll^ä: "Oletko yst^äv^äni?" Jos vastaus on myönteinen "Olen yst^äv^äsi", j^ääd^{ään} istumaan yst^äv^än luokse. Mik^äli vastaus on kielteinen "Vettä kengässä!"; on kysyj^{än} hypitt^äv^ä yhdellä jalalla takaisin oven taakse. Kysym^äs^ä käyd^{ään} niin monta kertaa, että jokainen on löyt^änyt oman parinsa.





Lammas kuulee, että koira puhuu hänestä pahaa possuille, ja että nämä naureskelevat hänelle. Lammasta ärsyttää koiran käytös, ja hän päättää levittää koirasta ikäviä juoruja. Lammas on ollut aina koiran kaveri, mutta nyt hän ei enää haluaisi olla koiran kanssa missään tekemisissä.

Lammas on väsynyt ja haluaisi jäädä nukkumaan. Kukko patistaa lampaan ylös sängystä, sillä hänen on aika lähteä kouluun. Lammasta ärsyttää ja hän huutaa ja kiukuttelee kukolle.

Lammas oli toivonut syntymäpäivälahjaksi uutta pyörää, mutta ei saanut sitä. Koko syntymäpäivä-juhlansa ajan lammas on huonolla tuulella. Hän tiuskii vieraille ja kiukuttelee pienimmästäkin asiasta vanhemmilleen.

On lampaan vuoro kattaa pöytä ennen ruokailua, mutta lammas pelaisi mieluummin puhelimellaan. Isä muistuttaa lammasta pöydän kattamisesta, mutta lammas suuttuu ja alkaa kiukutella isälle.

Lampaan opettaja käskää lammasta olemaan hiljaa ruokapöydässä, vaikka tämä on mielestään ollutkin aivan hiljaa. Lammasta ärsyttää ja hän alkaa kovaäänisesti väitellä asiasta.

Lammas ja lehmä ovat pelaamassa palloa, kun kissa tulee ja vie pallon heiltä. Lammas ja lehmä suuttuvat ja alkavat nimitellä kissaa. He ottavat pallon kissan tassuista ja tönäisevät tätä.

Lammas on yrittänyt tehdä kirjoitustehtävää, mutta tehtävä on vaikea. Lopulta lammas suuttuu ja repii vihkonsa kahteen osaan.

Lammas on pelaamassa kivaa peliä puhelimella. Äiti on pyytänyt lammasta lopettamaan pelaamisen, mutta lammas ei kuuntele ja jatkaa pelaamista. Lopulta äiti ottaa puhelimen lampaalta pois ja lammas alkaa huutaa äidille.

Lammas haluaisi leikkiä ystäviensä kanssa hippaa, mutta ystävät haluavat mieluummin muovilla eläimiä savesta. Lammasta ärsyttää, etteivät ystävät tee niin kuin hän haluaisi, ja niin hän alkaa nimitellä näitä ja häiritä toisten puuhailua.

Lammas suuttuu, kun ei ehtinyt maaliin ensimmäisenä hiihtokilpailussa. Hän viskoo suutuspäissään suksensa ja sauvansa pitkin peltoa.

Lammas on pahalla tuulella ja häntä ärsyttää, kun kettu puhaltelee kovaäänisesti pilliin. Lammas ottaa pillin pois ketun kädestä.

Lammas liukastui koulun pihalla lätäkköön. Koira kaatuminen naurattaa. Lammas suuttuu koiran naurusta ja lyö koira mahaan.

MEDIA JA HYVINVOINTI

AloitUS: Mikä on some? (5 min)

Oppilaat asettuvat piiriin istumaan. Piirissä keskustellaan mitä sosiaalinen media eli some tarkoittaa. Someen sisältyvät muun muassa Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, WhatsApp, blogit ja wikit. Somessa käyttäjät tekevät sisältöä eli lisäävät sinne tekstejä, keskusteluita, kuvia tai videoita. Lopuksi piirissä käydään keskustelemalla läpi sitä, millä tavalla oppilaat käyttävät somea.

Työvaihe: Mediankäytön harjoituksia (25 - 35 min)

Tehtävän tavoitteena on harjoitella mediankäytön pelisääntöjä eläintarinoiden avulla. Tehtävässä oppilaat näyttävät peukkuja ylös, jos tarinan eläinhahmot toimivat heidän mielestään oikein, ja peukun alas, jos väärin. Suluissa on keskustelua auttavia kysymyksiä ja vinkkejä. Jokaisen tilanteen jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, mikä tilanteessa oli oikein tai väärin.

Tarinat:

Hinni Hiiri on suuttunut Linni Lampaalle. Hinni hiiri kutsuu kavereitaan farmisomen keskusteluryhmään, jonne hän laittaa ilkeitä viestejä Linni Lampaasta. Muut ryhmään kutsutut eläimet alkavat myös kertoa ikäviä asioita Linni Lampaasta.

(Mieti aina kahdesti kuvan tai tekstin julkaisemista. Ilkeiden ja toisia ihmisiä loukkaavien viestien lähettäminen on väärin. Myös valheellisen tiedon julkaiseminen toisesta on väärin.)

Simo Susi ja Repe Rapu löivät vetoa siitä, kumpi saa enemmän pisteitä Farmikasvatus 3000 -pelissä. Simo ja Repe sopivat, että vedon hävinneen pitää julkaista itsestään kuva, jossa hän on vähissä vaatteissa. Repe hävisi vedon ja otti itsestään tällaisen kuvan ja latasi sen ryhmään. Simo Susi oli vakuuttanut, että ryhmän ulkopuoliset eivät näe kuvaa.

(Millainen kuva on paljastava? Mieti aina kahdesti kuvan tai tekstin julkaisemista. Jos et tiedä onko kuva sopiva nettiin, kysy aina aikuiselta apua.)

Hanne Hanhi oli saanut uusia vaatteita. Hän halusi ottaa itsestään kuvia ja laittaa niitä farmisomeen. Hanne Hanhi sai imartelevia kommentteja ystäviltyään sekä tuntemattomilta eläimiltä. Pertti Pesukarhu -nimellä esiintyvä kommentoija pyysi Hannelta lisää kuvia farmisomeen, koska ne olivat hänen mielestään niin upeita. Pertti Pesukarhu pyysi myös Hanneen puhelinnumeroa, sillä hän haluaisi pyytää Hannea esiintymään lasten lelumainokseen. Hanne Hanhi ei antanut puhelinnumeroaan Pertti Pesukarhulle.

(Älä luovuta kenellekään omia yhteystietojasi somessa. Älä anna puhelinnumeroasi, osoitettasi tai olinpaikkaasi tiedoksi sellaiselle henkilölle, josta vanhempasi eivät tiedä mitään. Jos saamasi viestit askarruttavat sinua, näytä viesti aikuiselle.)

Sampo Susi on lähtenyt kaverinsa Pekko Peipon luokse leikkimään. Pekon isovelji pelaa pelikonsolilla jännittävän näköistä peliä. Isovelji pyytää Sampoa kokeilemaan peliä. Peli on niin jännittävä, että Sampon kädet tärisivät pelaamisen jälkeen. Myöhemmin Pekon isovelji kehuskelee pelin olevan tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Illalla pelin tapahtumat pyörivät Sampon mielessä eikä hän saa unta. Yöllä hän näkee pahoja unia. Seuraavana päivänä Pekko Peippo pyytää Sampoa uudestaan mukaan pelaamaan peliä.

(Lähtikö Sampo pelaamaan peliä? Voiko jännittävä peli vaikuttaa nukkumiseen? Mitä voi tehdä, jos pelin tapahtumat pyörivät mielessä? Mitä voi tehdä, jos kuulee, että kaverin luona pelataan lapsilta kiellettyä peliä? Peleissä olevia ikärajoja on noudatettava, sillä haitallinen sisältö vaikuttaa lasten kasvuun ja kehitykseen.)

Olivia ja Ilona Opossumi leikkivät valokuvausleikkiä, jossa ilmeillään hassusti kameralle. Opossumeja otokset naurattavat, ja leikki on hauskaa. Myöhemmin Ilona huomaa, että Olivia on laittanut luokan some-ryhmään heidän kuviaan, vaikka oli sovittu, että kuvat poistetaan leikin jälkeen kamerasta. Ilona suuttuu ja laittaa viestin Olivialle. Ilona sanoo, että kuvat pitää poistaa heti, koska ei halua muiden näkevän niitä. Olivia poistaa kuvat some-ryhmästä.

(Muista aina kysyä lupa kaikilta kuvassa olevilta, jos julkaiset kuvan netissä. Kenestäkään ei saa julkaista ja laittaa kuvia nettiin tai someen ilman tämän lupaa. Netissä julkaistua kuvaa ei välttämättä koskaan saa pois, vaikka sen myöhemmin poistaisikin. Mieti siis aina ennen kuin laitat kuvan nettiin, onko tämä sellainen kuva joka ei loukkaa ketään, ja haittaako, mikäli kuva ei katoa netistä.)

Jansku Jänis pelaa kavereidensa kanssa suosittua nettipeliä. Pelaaminen alkaa viedä aina vain enemmän aikaa, koska he haluavat olla pelissä parhaita. Kaverukset juttelevat koulun välitunneillakin vain pelistä. Eräänä iltana Janskulla on jalkapalloharjoitukset, eikä hän haluaisi jäädä pelaamaan peliä. Kaverit kuitenkin sanovat, että Janskun pitäisi jättää harjoitukset väliin ja jäädä pelaamaan peliä, koska muuten peli menee pilalle. Jansku jättää jalkapalloharjoitukset väliin.

(Mitä Jansku Jäniksen kannattaisi tehdä? Haittaako, jos yhden jalkapalloharjoitukset jäävät väliin? Entä monet? Pelaamista kannattaa rajoittaa, jos se alkaa vaikuttaa arkielämään. Liiallinen pelaaminen voi heikentää muun muassa keskittymiskykyä ja vaikeuttaa unen saamista.)

Kolme kaverusta Sirkka, Simppu ja Soili Siili harrastavat piirtämistä. He perustavat farmisomeen oman ryhmän, jossa he voivat jakaa piirtämiseen liittyviä asioita toisilleen. Heidän luokallaan oleva Sinikka Siili pitää myös piirtämisestä ja hän haluaisi päästä mukaan ryhmään. Sirkka, Simppu ja Soili eivät kuitenkaan ota Siljaa mukaan ryhmään.

(Pohtikaa miltä eri osapuolista tuntuu tilanteessa. Ole myös somessa toisille ystävällinen, äläkä syrji muita. Ulkopuolelle jättäminen tuntuu ikävältä ja se on kiusaamista.)

Mauno Madolla ja Erkki Etanalla tulee riitaa keskenään. Mauno ja Erkki ovat sopineet, että he leikkivät tänään Maunon luona. Maunon odotellessa kotonaan Erkkiä, tämä lähettää viestin, jossa kertoo, ettei pääsekään nyt leikkimään. Mauno pettyy ja lähettää suutuksissaan Erkille viestin, jossa haukkuu Erkkiä tyhmäksi ja kertoo, ettei ole enää hänen kaverinsa.

(Jos olet vihainen tai suuttunut jostain, rauhoitu ennen kuin kirjoitat viestin. Miltä tuntuisi saada noin ikävä viesti?)

Rauno Rapu on perustanut Youtube-tilin yhdessä isänsä kanssa. Rauno lisää tilille videon, jossa hän pelaa lempipeliään ja kommentoi pelin tapahtumia. Rauno huomaa, että videota on kommentoitu. Yksi kommentoija kirjoittaa, että Raunon hiustyyli näyttää tosi nololta, toinen taas, että Rauno puhuu hassulla äänellä ja kolmas, että Rauno pelaa peliä ihan surkeasti. Rauno lopettaa videoiden julkaisemisen Youtubessa.

(Miltä kommentit Raunosta tuntuvat? Mitä ikäville kommenteille voi tehdä? Kenelle Raunon pitäisi kertoa ikävistä kommenteista? Mitä kannattaa miettiä ennen Youtube-tilin perustamista? Youtuben ikäraja on 13 vuotta. Nettiin jaetut sisällöt, kuten videot ja kuvat, ovat helposti kommentoitavissa. Kaikki nettiin ladatut videot ja kuvat ovat alttiita ikäville kommenteille, joilla on tarkoitus loukata sisällön lisääjää. Loukkaavien kommenttien kirjoittaminen on kuitenkin väärin ja omista kirjoituksista voi joutua vastuuseen.)

Tyyne Talitintti pitää tyyliblogia farmisomessa. Tyyne ottaa itsestään kuvia ja lainaa kuviin äidiltään arvokkaita vaatteita ja koruja. Tyyne on merkinnyt tyyliblogiinsa oman asuinpaikan ja hän on kuvannut kotiaan ja kotipihaansa.

(Älä ikinä paljasta asuinpaikkaasi somessa tuntemattomille, keskustele aikuisen kanssa mil-laisia asioita ja esineitä videoissa ja kuvissa on sopivaa näyttää.)

Lopetus: Loppupohdintaa (5 - 10 min)

Loppupohdinnassa palataan työvaiheen esimerkkeihin. Opettaja kysyy oppilailta, mitkä eläintarinat jäivät heille mieleen ja miksi. Voiko eläimille tapahtuneita asioita tapahtua myös ihmisille? Kenelle kannattaa kertoa, jos netin tai somen käytössä jokin asia mietityttää?

KATSE TULEVAISUUTEEN

Välineet: kyniä, piirustuspaperia, kartonkia, sakset, liimaa

Aloitutus: Hyviä asioita (5 - 10 min)

Seisotaan ringissä. Jokainen oppilas miettii yhden asian, jossa hän on mielestään hyvä. Se voi olla mitä vain, kuten ”olen hyvä jalkapallossa”, ”olen hyvä ystävä” tai ”olen hyvä kuuntelija”. Jokainen kertoo vuorollaan ryhmälle, missä on hyvä. Oppilaat kirjoittavat nämä asiat kartongeille/papereille jotka laitetaan näkyville lopetustehtävää varten.

Työvaihe: Unelmien sankari (15 - 20 min)

Välineet: A3-paperia, kyniä, sinitarraa

Keskustellaan, mitä sankarit ovat, ja millainen oppilaiden unelmien sankari voisi olla. Miltä hän näyttäisi? Mitä hän tekisi? Miten hän pukeutuisi?

Opettaja jakaa oppilaille paperit, jotka kiinnitetään pulpettiin. Oppilaiden tehtävänä on piirtää oma unelmien sankari silmät suljettuina. Oppilaiden on piirrettävä pään ääriverat, silmät, nenä, suu, korvat ja hiukset. Kuva voi olla kasvokuva tai vartalokuva. Tarkoituksena on päästää oma mielikuvitus valloilleen ja antaa kynän liikkua mielikuvituksen mukana. Oppilaiden unelmien sankarit voidaan kerätä luokan seinälle näkyviin tai ottaa kotiin mukaan.

Lopetus: Tämän haluan oppia (10 min)

Oppilaat valitsevat seinälle ripustetuista kartongeista yhden asian, jota he eivät vielä osaa, ja jonka he haluaisivat oppia. Kun asia on valittu, opettaja jakaa oppilaat pareihin. Pareissa oppilaat keskustelevat siitä, miten valittua asiaa voi opetella, ja miksi he valitsivat kyseisen asian.

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Hetki hiljaisuutta (5 min)

Harjoituksen avulla on tarkoitus opetella rauhoittumista. Opettaja ohjeistaa oppilaat seisomaan pulpettiansa vieressä hiljaa ja silmät kiinni. Opettaja ohjeistaa oppilaita laskemaan hiljaa mielessään kuuteenkymmeneen, kuten minuutissa on sekunteja. Kun oppilaan mielestä on kulu-
nut minuutti, hän voi avata silmät ja istuutua hiljaa paikalleen, vaikka toiset oppilaat jäisivätkin seisomaan.

*Vinkki: Tätä harjoitusta voi toistaa monenlaisten oppituntien alussa tai kesken oppi-
tuntien.*

Työvaihe: Rauhoittumisen taidot (15 - 20min)

Välineet: rauhoittumisen taito -lomakkeet, värikyniä

Tehtävän tarkoituksena on opetella itsehillinnän taitoja. Itsehillinnän taitoja tarvitaan esimerkiksi silloin, kun suuttuttaa. Itsehillintä on tärkeää, jotta kykenemme toimimaan sosiaalisissa tilan-
teissa ja selviytymään harmituksesta, pettymyksestä ja muista ikävistä tunteista.

Itsehillinnän taitoja voi ja on tärkeää harjoitella. Itsehillintää harjoittelemalla pystymme parem-
min rauhoittumaan silloinkin, kun jokin tunne on hyvin voimakas. Tunteita saa ja pitää näyttää,
eikä niitä kannata tukahduttaa. Jokainen meistä on joskus ärtynyt ja suuttunut. Tärkeää on op-
pia, miten omia tunteita voi säädellä, ja rauhoittaa kuinka itsensä.

Opettaja jakaa oppilaille rauhoittumisen taito -lomakkeen. Oppilaiden tehtävänä on täyttää lo-
make. Lomakkeessa on neljä kohtaa, ja ne käydään luokan kanssa kohta kerrallaan läpi.

1. TÄMÄ MINUA SUUTUTTAA:

Tähän kohtaan kirjoitetaan asia, joka saa sinut suuttumaan. Se voi olla mikä tahansa asia tai teko.

2. MINUSTA TUNTUU...

Oppilaat värittävät ne ajatuspilvet, jotka kuvastavat miltä heistä tuntuu silloin, kun he ovat suut-
tumassa tai suuttuneet. Jos oppilaiden on vaikea kuvitella ja muistella tunnetta, voivat he raken-
taa esimerkin mukaisesti tilanteen omasta suuttumuksestaan tai suuttumusta aiheuttaneesta
asiasta, jolloin tunteen nimeäminen voi olla helpompaa.

Esimerkki: “Välitunnilla jalkapallopelissä maaliani ei hyväksytty, vaikka omasta mielestä se oli
maali. Minusta se oli epäreilua ja se ärsytti! Sitten minä suutuin.” Esimerkissä tunteet ovat
epäreiluus ja ärtymys.

3. MIKÄ PARANTAISI OLOANI?

Oppilaan tehtävänä on keksiä puhekuilien kysymykseen hänelle itselleen sopiva vastaus. Ky-
symysten avulla pohditaan asioita, muistoja, tekoja tai ihmisiä, jotka parantavat pahaa oloa.
Kysymyksiin vastaamalla saadaan ratkaisuja itsehillinnän kehittämiseksi ja käytännön keinoja
tunteiden hallintaan. Opettaja auttaa tarvittaessa antamalla esimerkkejä ja vaihtoehtoja.

Esimerkkejä:

Mukavia asioita: ystäväni, lemmikki, perhe, tuleva lomareissu mökille..

Mukavia muistoja: kun kerran voitin jalkapalloturnauksessa, sain kokeesta ysin, opin rullalau-
dalla uuden tempun...

Kiva tekeminen: harrastus, piirtäminen, ulkoilu, lukeminen...

Tällä tavalla rauhoitun: poistun tilanteesta, saan olla yksin, ajattelen muita asioita, puhun...

Kenelle puhun?: opettajalle, ohjaajalle, vanhemmille, ystävälle

4. MITÄ HYVÄÄ RAUHOITTUMISESTA SEURAA?

Opettaja ohjeistaa oppilaita muistelemaan tai kuvittelemaan tilannetta, jossa suuttumuksesta
on jotenkin päässyt yli. Mitä hyvää siitä seuraa? Millainen tunne sinulle ja tilanteessa mukana
oleville tulee?

Esimerkki: “Maalin hylkääminen tuntui epäreilulta ja se ärsytti minua. Vaikka maaliani ei hyväk-
sytty, onnistuin rauhoittumaan enkä suuttunut. Myöhemmin sainkin tehtyä maalin ja meillä oli
hauska peli.”

Lopetus: Rauhoittumisen säännöt (10 - 15 min)

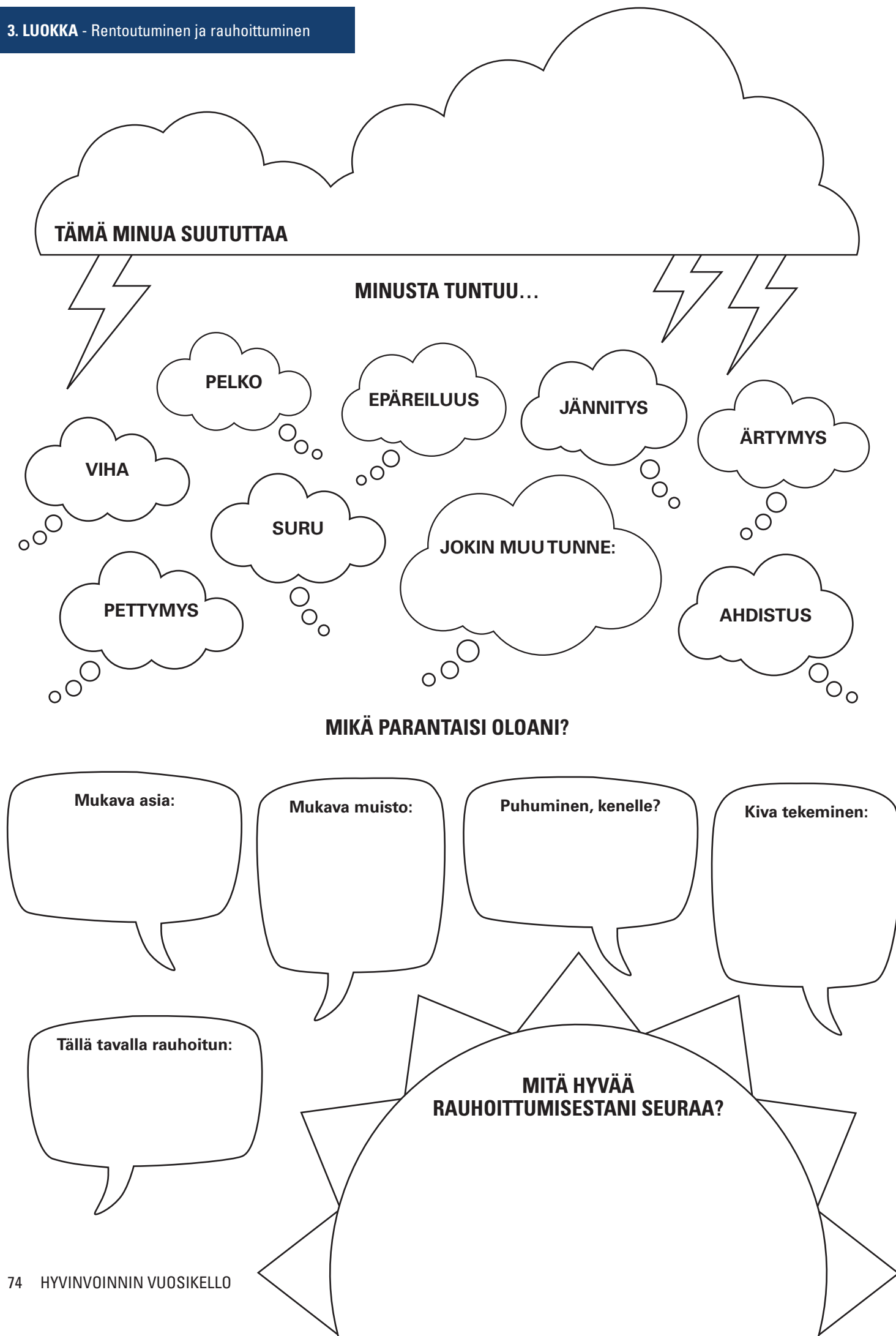
Välineet: A3-paperia, kyniä tai tusseja

Lopuksi keksitään rauhoittumisen säännöt, joita kaikki oppilaat sitoutuvat noudattamaan. Opet-
taja kirjoittaa rauhoittumisen säännöt paperille, joka kiinnitetään luokan seinään. Tarkoitus on,
että säännöt ovat erilaisia tapoja rauhoittua, kun jokin asia ärsyttää. Oppilaat saavat itse ehdot-
taa millaisia tapoja rauhoittumiseen voisi olla.

Esimerkkejä rauhoittumisen säännöistä:

Kun minua ärsyttää minä...

1. Hengitän syvään ja lasken kymmeneen.
2. Puristan kädet nyrkkiin ja laitan nyrkit taskuun.
3. Menen rauhoittumaan hetkeksi toiseen tilaan.
4. Ajattelen jotakin mukavaa asiaa, joka on tapahtunut minulle.
5. Laitan silmät kiinni ja kädet polville. Keskityn vain siihen, miltä polveni tuntuvat.
Kun ärtymys menee ohi, avaan taas silmäni.



ARJEN SELVIYTYMISTÄIDOT

Aloitukset: Koululaisen terveellinen välipala (10 - 15 min)

Välineet: koululaisen välipala -liite, värikyniä

Opettaja jakaa oppilaille koululaisen välipala -liitteet. Oppilaiden tehtävänä on värittää kuvista ne, jotka ovat heidän mielestään terveellisiä välipaloja. Lopuksi luokassa käydään yhdessä lävitse, mitkä olivat terveellisiä välipaloja ja millä perusteella.

Työvaihe: Miten ruoka vaikuttaa meihin? -näytelmä (20 - 30 min)

Opettaja jakaa oppilaat 4-6 hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on tehdä pieni näytelmä annetusta aiheesta. Näytelmien tarkoituksena on tuoda esiin sitä, kuinka terveellinen ravinto vaikuttaa arkipäiväisiin asioihin.

Ravinto vaikuttaa muun muassa:

- Vireystilaan ja jaksamiseen
- Liikuntavammojen riskiin
- Kunnan kehittymiseen
- Liikuntasuorituksiin
- Painonhallintaan
- Hyvään oloon

Aiheita:

Koululainen ei herännyt herätyskelloon, ja hänellä tuli kiire kouluun. Sen vuoksi aamiainen jäi välistä, ja hänellä on kova nälkä jo ennen lounasta. Näytelkää, miten aamupalan väliin jättäminen vaikutti koululaiseen. Millaisella mielellä hän oli – jaksoiko hän opiskella ja olla virkeänä nälkäisenä?

Koululainen söi aamupalaksi puuroa, ruisleivän, hedelmän ja joi maitoa. Hän lähti kouluun reippain mielin ja hyvin voimin. Näytelkää, miten ravitsevan aamupalan syönti vaikutti häneen. Millaisella mielellä hän oli, jaksoiko hän opiskella vireänä, kun vatsa oli täynnä ravitsevaa ruokaa?

Koululainen otti kotoa mukaansa omenan ja hotkaisi sen koulumatkalla. Hänelle tuli vatsanpuuruja, koska hän ei pureskellut ruokaansa hyvin ja hän tuli nälkäiseksi jo ennen lounasta. Näytelkää, miten aamupala vaikutti häneen. Jaksoiko hän opiskella? Millaisella mielellä hän oli?

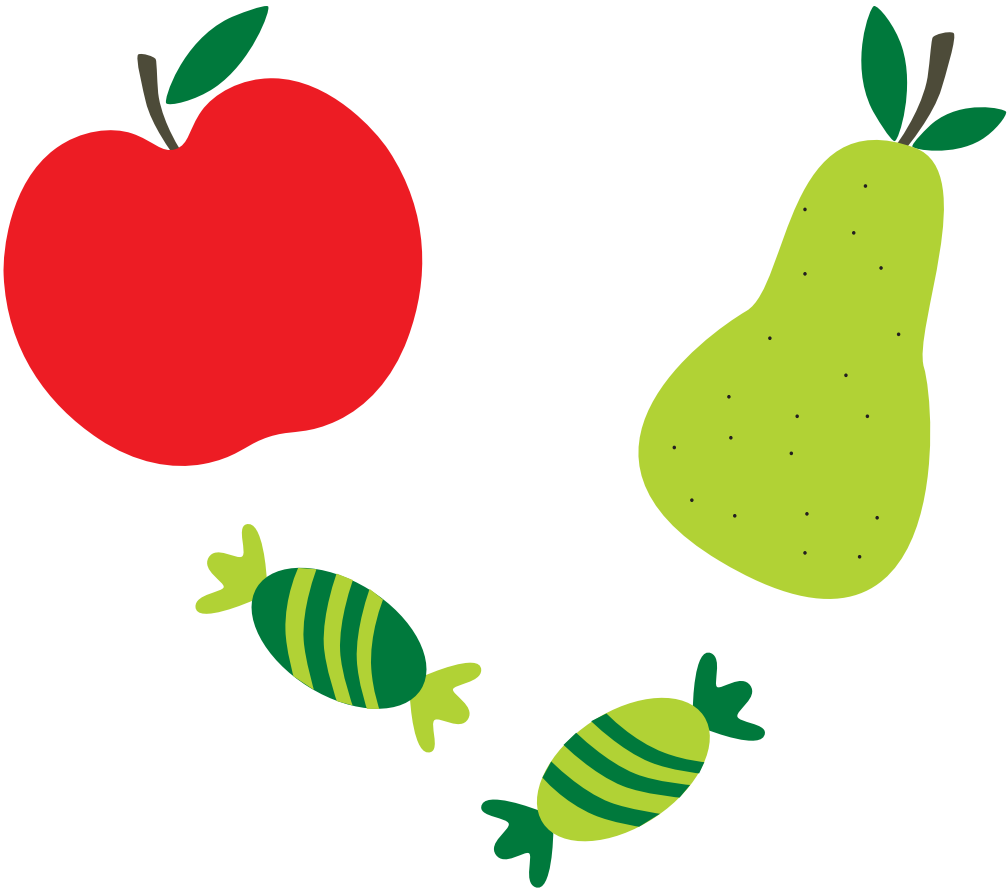
Vinkki: Voitte käyttää näytelmässä erilaista rekvisiittaa. Ohjeista oppilaita miettimään omiin näytelmiin erilaisia rooleja kuten opettaja, koulukaveri, terveydenhoitaja tai rehtori.

Lopetus: Terveelliset tavat (5 - 10 min)

Opettaja kysyy oppilailta kysymyksiä ja oppilaat vastaavat niihin peukkua näyttämällä. Peukku nostetaan ylös, jos vastaus on kyllä, ja käännetään alas, jos vastaus on ei. Opettaja voi keksiä lisää terveellisiin elämäntapoihin liittyviä kysymyksiä.

Kysymykset:

Söitkö tänään aamupalaa?	Saako ruoka suussa puhua?
Teetkö itse aamupalan?	Saako kerran viikossa olla karkkipäivä?
Tiedätkö, mitä lautasmalliin kuuluu?	Laitatko kotona ruokaa?
Onko suklaapatukka terveellinen välipala?	Tiedätkö, onko ruoka hyvää, vaikket maista sitä?
Harrastatko viikoittain liikuntaa?	Onko omasta terveydestä huolehtiminen tärkeää?



ARVIOINTI

Aloitus: Kivojen asioiden kädet (15 - 20 min)

Välineet: Paperia, saksia ja värikyniä tai tusseja

Tehtävän tarkoituksena on, että oppilaat harjoittelevat positiivisen palautteen antamista luokkakaverille. Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit piirtävät toistensa kämmenen ääriviivat paperille. Omaan käteen kirjoitetaan oma nimi. Parit leikkaavat kämmenen kuvat paperista. Tämän jälkeen parit kirjoittavat toistensa käsiin mukavia asioita, ominaisuuksia ja kehuja.

Esimerkiksi:

- Iloinen
- Auttavainen
- Rohkea
- Mukava
- Hyvä kuuntelija
- Taitava jalkapallossa
- Hyvä vitsinkertoja
- Hyvä kaveri

Vinkki: *Kädet voi laittaa kiertämään luokassa, jolloin kaikki saavat kirjoittaa toisten käsiin mukavia asioita.*

Työvaihe: Arviointiporo (15 - 20 min)

Välineet: Arviointiporo-liite, värikyniä (vihreä, keltainen ja punainen)

Tehtävän avulla on tarkoitus harjoitella itsearviointia. Oppilaiden tehtävänä on arvioida omaa osaamistaan ja värittää poron osat arviointiporo-liitteen ohjeen mukaan. Lopuksi käydään arviointiporon eri osat läpi opettajan kanssa ja mietitään, miten eri osien taitoja voisi kehittää.

Vinkki: *Voitte askarrella luokassa oman arviointieläimen. Voit miettiä eläimen sisälle taitoja, joita haluat luokkasi kanssa arvioida.*

Esimerkkejä taitojen kehittämisestä:

Odotan omaa vuoroa: en kiirehdi tai etuile, minun vuoroni tulee kyllä. Kuuntelen, mitä muut sanovat ja viittaan jos minulla on kysyttävää.

Huolehdin omista tavaroistani: laitan aina ulkovaatteet naulakkoon, kun tulen kouluun.

Puhun toisille ystävällisesti: kehun luokkakavereita, kun he onnistuvat jossain.

Otan kaikki mukaan leikkiin: pyydän kaikkia luokkakavereita osallistumaan leikkiin tai peliin.

Muistan tehdä kotitehtävät: kun tulen kotiin teen ensimmäiseksi kotitehtävät.

Annan työrauhan: viittaan, jos minulla on asiaa. Pysyn luokassa omalla paikallani.

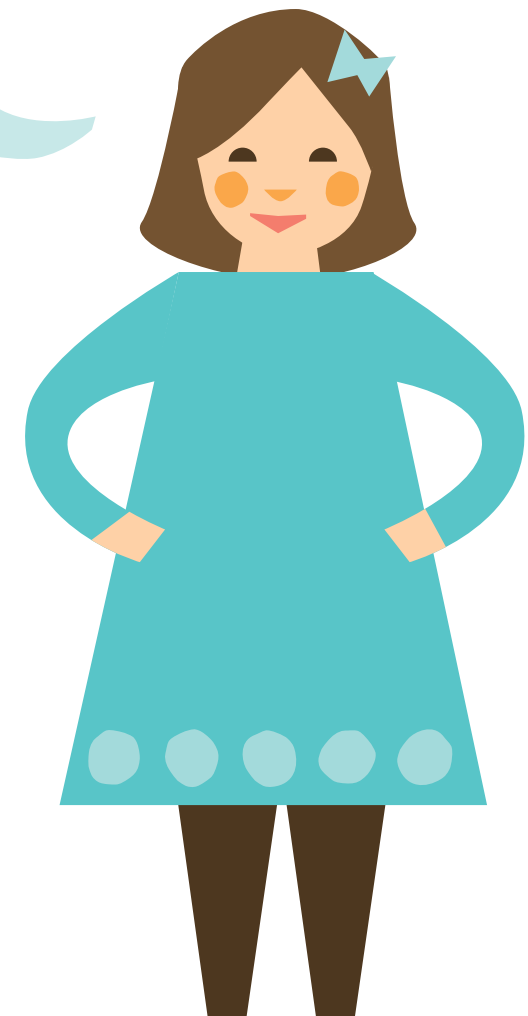
En hauku ja kiusaa muita: en sano ikävästi toisille. En töni tai lyö ketään.

Lopetus: Missä onnistuin tänään? (5 - 10 min)

Oppilaat asettuvat opettajan kanssa piiriin istumaan. Jokainen kertoo vuorollaan yhden asian, jossa on tänään onnistunut. Onnistuminen voi olla mikä vain asia, joka on mennyt hyvin – esimerkiksi oppitunti sujui hyvin, oppilas muisti viitata tunnilla tai leikit luokkakavereiden kanssa sujuivat hyvin.

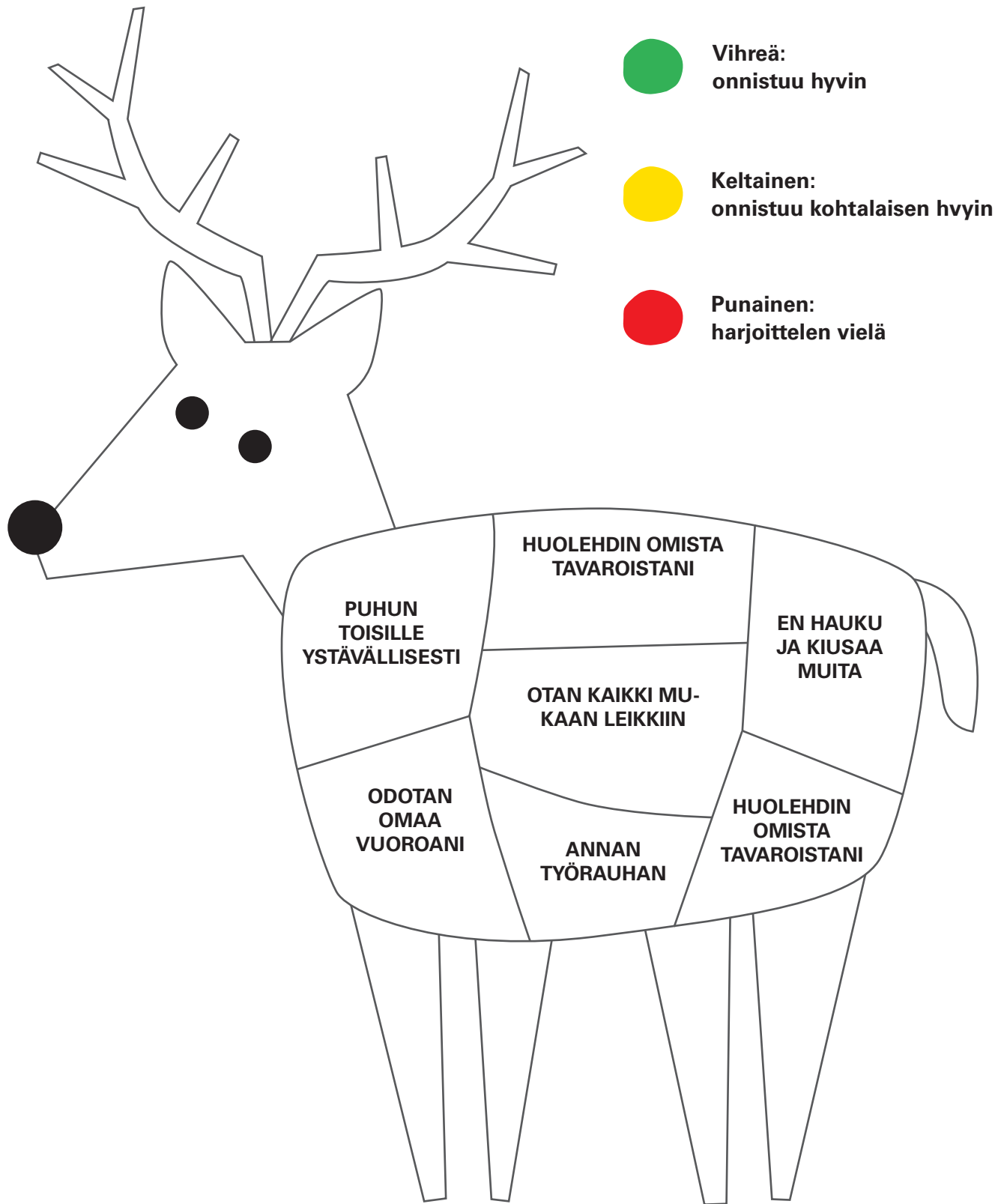
Vinkki: *Voit käyttää tehtävässä apuna esimerkiksi palloa. Oppilas, joka pitää palloa kädessään on puheenvuorossa, ja muiden tehtävä on kuunnella häntä.*

ONNISTUIN TÄNÄÄN...
... MATEMATIIKAN
TUNNILLA!



Nimi:

Päivämäärä:



Neljännellä luokalla tarkastellaan lähiyhteisön hyvinvointia keskustelemalla, millaista olisi unelmien luokassa. Aihetta tarkastellaan kysymällä, millainen vuorovaikutus tukee yhteisön hyvinvointia. Itsetuntemus-osiossa tutkitaan omaa persoonallisuutta kollaasitekniikalla. Tunteiden nimeämistä käsitellään erilaisten pulmatilanteiden kautta. Empatiataitojen osiossa pohditaan, millaisia vaikutuk-

sia toisen tuella ja huomiolla voi olla itselle ja koko ryhmälle. Kaveri- ja mediataidoissa harjoitellaan edelleen näkökulmien ottamista ja vaihtamista. Keväällä suunnataan tulevaisuuteen haaveiden ja unelmien kautta ja tarkastellaan aistien suhdetta tunteiden säätelyyn. Omien rajojen pohtiminen on valittu osaksi arjen selviytymistaitoja.

TUNTISUUNNITELMAT – 4.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Suomalaiset bussipysäkillä (5 - 10 min)

Oppilaat seisovat piirissä ja painavat katseensa alas. Opettajan sanoessa ”bussi tulee!”, kaikki nostavat katseensa sattumanvaraisesti jonkun piirissä istuvan silmiin. Jos katseet sattumalta kohtaavat, huudetaan pelästynyt ”hui!” ja tiputaan leikistä pois. Jos katseet eivät kohdanneet, painetaan katse taas alas ja jatketaan leikkiä samaan tapaan, kunnes kaikki ovat tippuneet leikistä pois.

Työvaihe: Unelmien luokka (20 - 35 min)

Välineet: paperia, kyniä

Tehtävän tarkoituksena on luoda unelmien luokka: luokka, jossa kaikilla on hyvä olla ja jokainen saa olla oma itsensä. Oppilaat miettivät alla olevien kysymysten avulla, millaiset asiat tekevät luokasta unelmien luokan. Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi, johon he kirjaavat omat pohdintansa alla oleviin kysymyksiin. Paperiin kirjoitetaan ”Unelmien luokka”.

Kysymys 1
Millaisessa luokassa olisi hyvä olla? Listatkaa ainakin kolme asiaa.

Kysymys 2
Miten unelmien luokan oppilaat kohtelevat toisiaan? Entä millainen olisi unelmien opettaja?

Kysymys 3
Miten unelmien luokan oppilaat puhuvat toisilleen?

Kysymys 4
Millaisia käytännön tekoja jokainen voisi tehdä, jotta luokassa olisi hyvä olla?

Kysymys 5
Mitä omassa luokassa pitäisi muuttua, että siitä tulisi unelmien luokka?

Lopetus: Tavoitteiden valinta (10 - 15 min)

Välineet: paperia, kyniä

Tehtävässä käydään läpi ryhmien vastaukset edelliseen tehtävään. Opettaja listaa vastaukset ylös taululle. Vastausten avulla rakennetaan omalle luokalle tavoitteet, joiden avulla omasta luokasta tulisi ”Unelmien luokka”. Tavoitteet voidaan merkitä erilliselle paperille, joka kiinnitetään luokan seinälle.

Tavoitteet voivat olla mitä tahansa asioita tai käytännön tekoja, joiden avulla luokasta saadaan muodostettua ”Unelmien luokka”. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi kaikkien ottaminen mukaan leikkiin, kohteliaasti puhuminen ja anteeksi pyytäminen.



ITSETUNTEMUS

Aloituis: Kannustuskädet (5 - 10 min)

Tarkoituksena on, että oppilaat antavat ja saavat myönteistä palautetta luokkakavereiltaan. Luokkaan järjestetään tyhjää tilaa toteutusta varten. Opettaja pyytää oppilaita asettamaan käden sen luokkatoverin olkapäälle, johon vastaus sopii. Samaa luokkakaveria ei voi valita kuin kerran. Opettaja voi keksiä lisää kysymyksiä.

Kysymykset:

Kuka osaa kuunnella, jos sinua harmittaa?

Kuka ottaa mukaan leikkeihin ja peleihin?

Kuka kannustaa toisia liikuntatunneilla?

Kenen juttuja kuuntelet erityisen mielelläsi?

Ketä pyytäisit piirtämään puolestasi onnittelukortin?

Keneltä olet viimeksi saanut kehuja tai hyvää palautetta?

Kuka saa sinut nauramaan?

Kuka auttaa, jos sinulla on jokin ongelma?

Keneltä olet saanut hyvää palautetta?

Työvaihe: Tällainen minä olen -kollaasi (20 - 25 min)

Välineet: sanomalehtiä tai aikakausilehtiä, liimaa, paperia, värikyniä

Oppilaiden tehtävänä on etsiä kollaasiin kolme asiaa, jotka kuvastavat heitä. Ne voivat olla kuvia, tekstejä tai piirustuksia, joista tulee esiin omat mielenkiinnon kohteet, luonteenpiirteet, vahvuudet, harrastukset ja asiat, joista pitää.

Valitse ryhmällesi sopiva toteutustapa:

1. Kuvakollaasi
Oppilaat etsivät vähintään kolme kuvaa ja liimaavat ne paperille kollaasiksi.

2. Piirustus
Oppilaat piirtävät kolme asiaa, jotka kertovat jotakin heistä.

3. Esinekollaasi tai asetelma
Oppilaat etsivät luokasta, luonnosta tai tuovat kotoaan kolme asiaa, jotka kertovat jotakin heistä. Niistä tehdään astelema, joka voidaan valokuvata.

Lopetus: Oman kollaasin esittely (10 - 15 min)

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmissä esitellään toisille edellisessä tehtävässä tehdyt kollaasit tai piirustukset.

TUNNETAIDOT

AloitUS: Tunneharjoitus (5 - 10 min)

Ryhmäläiset seisovat isossa piirissä. Opettaja näyttää oppilaille tiettyjä numeroita vastaavat liikkeet, esimerkiksi 1 = taputa käsiä iloisesti, 2 = irvistä viekkaasti ja 3 = seiso surullisesti. Opettaja sanoo kuuluvalla äänellä jonkin numeron välillä 1-3, jolloin oppilaat tekevät numeroa vastaavan liikkeen.

Harjoitusta voidaan vaikeuttaa lisäämällä liikkeitä ja sanomalla numeroita nopeasti. Muita liik-
keiden aiheita voivat olla esimerkiksi:

- Nyrkkeile vihaisesti
- Silitä hellästi
- Halaa lämpimästi
- Kävele väsyneesti
- Hyppele innostuneesti
- Liiku hermostuneesti

Lopuksi voidaan keskustella, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja oliko jokin tunnetila erityi-
sen vaikea tai helppo näytellä.

Vinkki: Voit lisätä tai vaihtaa liikkeitä.

Työvaihe: Tunteiden nimeäminen (20 - 25 min)

Välineet: tunnekortit (löydät kortit kirjan lopusta)

Opettaja lukee lyhyen tarinan, jonka jälkeen oppilaiden tehtävänä on kertoa, millaisia tunteita
tarinan henkilöt mahdollisesti kokevat. Opettaja antaa vastausvuoron niin, että jokainen oppilas
saa vastata ainakin kerran.

Tarinat:

Eläinten koulussa on välitunti. Kettu haluaisi leikkiä hippaa muiden eläinten kanssa, mutta
häntä ei oteta mukaan leikkiin. Miltä Ketusta tuntuu?

Opettaja kehuu ensimmäistä kertaa Karhun piirustusta koko luokan kuullen. Miltä Karhusta
tuntuu?

Myyrälle sattuu vahinko. Hän kompastuu omiin jalkoihinsa keskellä koulun ruokasalia ja len-
tää rähmälleen. Tarjotin ja astiat lentävät lattialle räjähtäen ja sata koulun oppilasta kään-
tää katseensa Myyrään. Miltä Myyrästä tuntuu?

Ankalla on syntymäpäivä. Hän on kertonut siitä parille kaverille. Hän uskoo, ettei kukaan
muista syntymäpäivää, mutta luokkakaverit ovatkin järjestäneet hänelle yllätysjuhlat. Hän
saa lahjaksi kortin, johon on kirjoitettu mukavia asioita.

Hiiri on eksynyt vanhemmistaan väentungoksessa torilla. Hiiri ei näe isäänsä eikä äitiään.
Hän miettii, mitä pitäisi tehdä. Miltä Hiirestä tuntuu?

Kettu on tönäissyt Mäyrän kuralätäkköön. Mäyrä kastuu ja hänen turkkinsa likaantuu. Kettu
pyytää anteeksi ja auttaa häntä nousemaan ylös. Miltä Ketusta ja Mäyrästä tuntuu?

Vinkki: Voit heijastaa tunnekortit dokumenttikameralla koko luokalle.

Lopetus: Olen iloinen (5 - 10 min)

Välineet: pehmolelu

Tehtävän tavoitteena on harjoitella omista tunteista kertomista ja toisten kuuntelemista. Oppi-
laat asettuvat piiriin luokan lattialle. Piirissä heitellään pehmolelua. Pehmolelun saanut kertoo,
mistä hän tulee iloiseksi ja heittää sen luokkakaverille. Pehmolelua heitellään niin pitkään, että
jokainen saa kertoa, mistä tulee iloiseksi.

EMPATIA

Aloitus: Tunnepeili (15 - 20 min)
Välineet: tunnekortit (löydät tunnekortit kirjan lopusta)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit etsivät luokasta oman tilan ja menevät seisomaan vastakkain. Oppilaiden tehtävänä on ilman sanoja tai ääntelyä esittää jokin tunnetila. Toinen pareista toimii peilinä ja näyttää mahdollisimman samalta. Parin tehtävänä on myös arvata tunnetila. Kun pari on arvannut tunteen, vaihdetaan rooleja.

Esimerkkitunteita:

- Suru
- Viha
- Pettymys
- Pelko
- Ilo
- Hämmennys
- Rakkaus

Työvaihe: Hyvän mielen salapoliisi (ohjeistus 10 - 15 min, muutoin toteutetaan koulupäivän aikana)
Välineet: Hyvän mielen salapoliisin tekoja -liite, kynä, sakset

Opettaja jakaa oppilaille salaisen tehtävän, jonka hän on leikannut liitteestä. Opettaja kirjoittaa tehtäväpaperiin sen oppilaan nimen, jolle salainen tehtävä tehdään. Oppilaat eivät saa kertoa omaa salapoliisitehtäväänsä toisille. Tehtävissä on erilaisia tekoja. Oppilaiden tulee päivän aikana tehdä ohjeen mukainen teko tehtäväpaperissa mainitulle oppilaalle.

Vinkki: Voit itse keksiä lisää luokallesi sopivia hyvän mielen salapoliisin tekoja.

Lopetus: Hyvän mielen salapoliisi-tehtävän purku (10 - 15 min)
Koulupäivän loppuksi käydään yhteisesti läpi, millaisen salapoliisiteon kukin teki päivän aikana. Mietitään, miltä teon tekeminen tuntui, ja millaista oli saada osakseen mukava teko. Huomaitko olevasi mukavan teon kohteena?

AUTA HÄNTÄ
KOULUTEHTÄVISSÄ.

KIITÄ HÄNTÄ
JOSTAKIN ASIASTA.

AVAA HÄNELLE OVI.

PÄÄSTÄ HÄNET JONOSSA
EDELLESI.

HYMYILE HÄNELLE
YSTÄVÄLLISESTI.

TEROITA HÄNELLE KYNÄ
TAI LAINAA ESIMERKIKSI
PYYHEKUMIA.

AUTAN HÄNTÄ JOSSAKIN
KIPERÄSSÄ TILANTEESSA.

PYYDÄ HÄNTÄ MUKAAN
LEIKKIIN VÄLITUNNILLA.

KERRO ASIA,
JOSSA HÄN ON HYVÄ.

KIRJOITA HÄNELLE
KANNUSTAVA VIESTI.

PYYDÄ HÄNTÄ SYÖMÄÄN
RUOKATUNNILLA KANSSASI.

KAVERITAIIDOT JA RISTIRIIITOJEN RATKAISU

Aloitutus: Sähkötyspiiri (5 - 10 min)

Oppilaat istuvat piirissä silmät kiinni, kädet selän takana ja pitävät vierustoverin kädestä kiinni. Aluksi sovitaan, kuka aloittaa sähkötyksen. Sähkötyt tapahtuu puristamalla hellästi vierustoverin kättä. Vieressä oleva jatkaa puristusta, kunnes sähkötyt on kulkenut koko piirin läpi. Kun alkuperäinen lähettäjä saa sähkötyksensä takaisin, hän nostaa kädet ylös. Samalla muutkin tekevät niin ja yhdessä huutavat ”piip piip!”

Vinkki: Leikkiä voidaan vaikeuttaa, siten että kahdella käden puristuksella sähkötyt palaa piirissä takaisinpäin.

Työvaihe: Sisäinen ääni (20 - 30 min)

Välineet: pehmolelujat

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Jokainen pari saa esimerkkitilanteen, jonka he esittävät pehmolelujen avulla. Esityksen lopuksi opettaja kysyy esittäjiltä, miltä heidän esittämistään pehmoleluista tilanteesta tuntui ja mitä he ajattelivat. Esitysten jälkeen keskustellaan yhdessä myös siitä, miten pehmolelujen tulisi tilanteissa toimia ja miten ongelma ratkaistiin tai saataisiin ratkaistua.

Esimerkkitilanteita:

Pehmolelu on jäänyt leikin ulkopuolelle. Toinen pehmolelu käy pyytämässä tätä mukaan leikkiin.
Pehmolelulle tulee riita parhaan ystävänsä kanssa. Molemmat pahoittavat mielensä, mutta lopulta sopivat riitansa.
Pehmolelu suuttuu hävittyään jalkapallopelissä. Hän potkaisee kaverinsa pallon talon katolle ja poistuu paikalta.
Pehmolelun mielestä toinen pehmolelu määrää leikissä liikaa.
Pehmolelu on aloittanut uudessa koulussa. Uusi luokka tuntuu isolta, eikä hän tunne sieltä ketään. Toinen pehmolelu tulee esittelemään itsensä ja kysyy, voivatko he olla kavereita.
Pehmolelu ilkkuu ilkeästi luokkakaverilleen, joka hänen mielestään vastasi tunnilla kysymyseen hassusti.
Pehmolelu puhuu luokassa kovaan ääneen oppitunnin aikana, eikä keskity opetukseen. Toista pehmolelua häiritsee melu, eikä hän voi keskittyä tunnilla.
Pehmolelu juoruaa opettajalle, ettei toinen pehmolelu ole tehnyt kotiläksyjä.

Vinkki: Voit käsitellä pehmolelujen avulla luokassa tapahtuneita ristiriitatilanteita tai ongelmia muokkaamalla ne pehmolelujen ongelmiksi, jotka ratkaistaan yhdessä.

Lopetus: Piirrä kuva tilanteen ratkaisusta (10 - 15 min)

Välineet: paperia, värikyniä

Oppilaat piirtävät kuvan edellisessä esittämänsä tilanteen ratkaisusta. Kuvat voidaan kiinnittää luokan seinälle ja niistä voidaan rakentaa hyvän kaveruuden seinä.



MEDIA JA HYVINVOINTI

AloitUS: Mediapeukku (5 - 10 min)

Oppilaat asettuvat rinkiin istumaan. Peukalolla osoitetaan onko väittämä totta vai tarua. Jos väittämä on oppilaan mielestä totta, näytetään peukua ylöspäin. Jos väittämä on oppilaan mielestä tarua, näytetään peukua alaspäin. Jokaisen väittämän jälkeen voidaan keskustella väittämästä ja oppilaiden antamista vastauksista.

Väittämät:

Kaikki tieto, mitä netistä voi lukea, on totta.
Omia salasanoja ei kannata kertoa kenellekään.
Kuka tahansa voi laittaa netistä tekstiä, ääntä ja kuvia.
Netissä täytyy kertoa oma nimi tai puhelinnumero, jos joku kysyy.
ISOT kirjaimet somessa tai chattaillessa tarkoittavat huutamista.
Myös somekeskusteluissa on oltava kohtelias.
Kaikki, mitä ihmiset keskustelevat netissä, on totta.
Kavereista saa laittaa kuvia nettiin, ja niitä saa jakaa somessa.
Kenenkään ei pidä pahoittaa mieltään somessa käydyistä keskusteluista.
Netissä saa haukkua muita, jos siitä ei jää kiinni.
Kaikki nettiin jakamani asiat lähtevät sieltä heti pois, jos poistan ne.
Kukaan ei voi kommentoida someen jakamiani kuvia.

Vinkki: Tehtävä voidaan toteuttaa vaihtoehtoisesti siten, että oppilaat pitävät silmät kiinni vastatessaan peukalolla väittämään. Tällöin ei katsota mitä muut vastaavat ja saadaan helpommin esille jokaisen oma mielipide.

Työvaihe: Mitä mummo sanoisi? (15 - 20 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Tehtävän tarkoituksena on pohtia, millaisia viestejä kannattaa kirjoittaa. Mikä on viestin sisältö ja miten asia ilmaistaan?

Tehtävässä kirjoitetaan kohtelias viesti, jonka voisi näyttää mummollekin ja epäkohtelias viesti, jota ei voisi näyttää mummolle. Opettaja kysyy aluksi oppilailta, millaisia asioita kohteliaaseen viestiin kirjoitetaan. Tämän jälkeen pohditaan, millaisia asioita epäkohteliaassa viestissä on. Esiin tulleet asiat listataan taululle. Lopuksi oppilaiden on kirjoitettava kaksi viestiä, kohtelias ja epäkohtelias. Oppilaat käyttävät apunaan taululle listattuja asioita.

Lopetus: Loppukeskustelu (5 – 10 min)

Lopuksi viestit luetaan luokassa ja keskustellaan yhdessä siitä, mitä eroa viesteillä on.

Apukysymykset:

- Mitä viestin saaja ajattelee saatuaan kohteliaan ja epäkohteliaan viestin? Miten hän vastaisi niihin?
- Onko helpompi ilmaista epäkohteliaita asioita kasvotusten vai kirjoittamalla, viestin välityksellä?
- Tuntuuko epäkohteliaan viestin saaminen yhtä pahalta kuin kasvokkain kerrottuna?
- Millaisia väärinymmärryksen riskejä on kirjoitetussa viestissä verrattuna kasvokkain kerrottuun asiaan?



KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloitus: Mitä toivon sinulle -leikki (5 - 10 min)

Välineet: pallo

Oppilaat ovat piirissä, jossa pallo kiertää piirin jokaisella oppilaalla. Kun pallo ojennetaan seuraavalle, toivotaan vastaanottajalle jotakin hyvää. Toive lausutaan ääneen. Opettaja aloittaa leikin ojentamalla pallon oppilaalle ja sanoo hänelle ”toivon sinulle hyvää onnea”. Leikki loppuu, kun kaikki ovat saaneet toivoa toiselle jotain.

Työvaihe: Luokan unelmajalat (25 - 35 min)

Välineet: paperia, saksia, sinitarraa ja värikyniä

Tehtävän tarkoituksena on pohtia unelmia ja sitä, millä tavoin toiset voivat tukea ja auttaa unelmien saavuttamisessa. Oppilaat piirtävät molempien jalkapohjiensa ääriviivat paperille. Jalanpohjat leikataan ääriviivoja pitkin irti paperista, ja niihin kirjoitetaan oma nimi. Oppilaat piirtävät toisen jalkapohjansa ääriviivat punaisella ja kirjoittavat sen sisälle unelmansa. Toisen jalkapohjan ääriviivat piirretään sinisellä, ja se jätetään tyhjäksi.

Seuraavaksi oppilaat jaetaan pareihin. Toinen pareista on asiantuntija, ja toinen oman unelmansa esittelijä. Esittelijä kuvailee oman unelmansa asiantuntijalle. Asiantuntija pohtii, miten unelmat voisivat toteutua ja antaa niihin vinkkejä sekä keinoja. Asiantuntija kirjoittaa parin sini-seen jalkapohjaan keinoja tai asioita, jotka voivat auttaa unelman toteutumisessa. Tämän jälkeen parit vaihtavat rooleja. Lopuksi unelmajalat kiinnitetään luokan seinälle, siten että jalkaparit ovat vierekkäin. Unelmajaloista voidaan rakentaa koko luokan unelmaseinä.

Lopetus: Unelmajalkojen yhteinen tarkastelu (10 min)

Lopuksi keskustellaan siitä, millä tavalla tavoitteet auttavat unelmien saavuttamisessa. Unelmajalat kuvastavat matkaa elämässä: unelmat johtavat eteenpäin, ja tavoitteet ovat askelia lähemmäs unelmia. Pohditaan yhdessä, miksi unelmat ovat tärkeitä.

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Aaltohengitys (5 min)

Tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat tietoiseksi omasta hengityksestään ja rauhallisen hengityksen rauhoittavasta vaikutuksesta omaan oloon. Aluksi oppilaat sopivat yhdessä opettajan kanssa, missä päin maailmaa he ovat aaltoja. Ovatko he valtameren aaltoja tai kenties pienen joen laineita? Oppilaat kuvittelevat olevansa aaltoja, jotka uloshengityksen aikana liukuvat ensin hitaasti pois rannasta ja sitten sisäänhengityksen aikana palaavat pikkuhiljaa rantaan. Tätä toistetaan kymmenen kertaa.

Vinkki: Voit käyttää harjoituksessa rauhallista taustamusiikkia.

Työvaihe: Aistit (30 - 40 min)

Välineet: pussi, josta ei näy läpi ja erilaisia esineitä, kuten heijastin, lankakerä, pyyhkekumi, pieni lelu, pieni kivi, pallo ja käpy.

Oppilaiden kanssa harjoitellaan keskittymistä kiinnittämällä huomio käsillä olevaan hetkeen ja eri aisteihin. Harjoituksessa keskitytään yhteen aistiin kerrallaan. Keskittymällä yhteen aistiin kerrallaan, voimme rauhoittaa oloamme ja vähentää jännitystä. Mikäli kaikkia aisteja kuormitetaan jatkuvasti koulupäivän aikana, se voi aiheuttaa oppilaissa väsymystä ja keskittymisvaikeuksia.

Näköaisti

Oppilaat saadaan keskittymään tähän hetkeen kysymällä:

- Mitä värejä näet juuri nyt ympärilläsi?
- Hetken tarkkailun jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, miten paljon eri värejä ympärillä on.
- Alkuun pääsemistä voi helpottaa kysymyksin:
- Mikä kaikki on vihreää?
- Löydätkö kaikille väreille nimen? (värien eri vivahteet)

Hajuaisti:

Usein emme kiinnitä huomiota tuoksuihin, vaikka ne ovatkin tärkeä osa havainnointijärjestelmäämme. Oppilaat keskittyvät nyt hajuaistiin ja pohtivat, mitä eri tuoksua he havaitsevat. Hetken kuluttua opettaja kysyy oppilailta, mitä erilaisia tuoksua he havaitsevat ympärillään. Ellei kaikille tuoksuille löydy nimeä, voi luokka yhdessä pohtia, millä nimellä tuoksua voitaisiin kutsua.

Kuuloaisti:

Äänien kokeminen vaikuttaa erityisesti siihen, koemmeko hetken stressaavana ja ikävänä vai rauhallisena ja miellyttävänä. Opettaja kysyy oppilailta, mitä ääniä he kuulevat tällä hetkellä. Oppilaat ovat hetken aivan hiljaa paikoillaan ja kuuntelevat silmät kiinni, millaisia ääniä heidän ympärillään kuuluu.

Äänten kuuntelun jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, millaisia ääniä kuuluu esimerkiksi koulussa tunnin aikana ja välitunnilla, ja millaisia ääniä taas kuuluu kaupungissa kävellessä tai metsässä liikkuesssa.

Tuntoaisti:

Tuntoaistin avulla kykenemme hahmottamaan ympäristöämme. Sen kautta aistimme kosketusta, painetta, kipua, kylmää, lämmintä ja värinää. Oppilaat saavat yksi kerrallaan esineen, jota he tutkivat kädet selkänsä takana. Esinettä ei saa katsoa, vaan sitä tulee tunnustella selän takana.

Oppilas kertoo muutamalla sanalla esineestä: miltä se tuntuu, onko se sileä vai karhea, kevyt vai painava, pehmeä vai kova? Mikäli oppilas tietää tai arvaa, mikä esine on, hän voi kertoa sen. Tämän jälkeen esineen voi ottaa näkyviin. Sen jälkeen keskustellaan siitä, oliko esine sellainen, miltä se tuntui.

Lopetus: Mielikuvituspaikka (10 min)

Välineet: Rauhallista musiikkia

Opettaja kehottaa oppilaita istuutumaan ja ottamaan rennon asennon. Opettaja voi halutessaan laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Oppilaat kuuntelevat hetken musiikkia, ja sen jälkeen opettaja alkaa johdattaa oppilaita mielikuvitusmatkalle.

”Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinun on mukava ja hyvä olla ja jossa viihdyt. Paikka voi olla sisällä tai ulkona, omassa huoneessasi tai vaikkapa pihakeinussa tai majassa.

Istut lempipaikallasi ja katselet ympärillesi. Pane merkkejä paikan värejä ja kaikkea, mitä ympärilläsi näet. Onko siellä huonekaluja, tavaroita hyllyillä, kasveja tai eläimiä. Voit mielessäsi ottaa muutaman askeleen ja liikkua siellä, missä olet. Näetkö vielä jotakin uutta? Rentoudu ja nauti mukavasta paikasta vielä hetki.”

Oppilaat voivat vielä hetken kuunnella musiikkia ja sen jälkeen opettaja kehottaa heitä palamaan takaisin tähän hetkeen.

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT

Aloitutus: Millainen on mukava kosketus? (5 - 10 min)

Välineet: pehmolelu

Tehtävän tarkoituksena on havainnollistaa mukavaa kosketusta. Mukava kosketus on sellainen, joka ei satu tai loukkaa muita. Luokassa laitetaan kiertämään pehmolelu, ja jokainen oppilas koskettaa sitä mukavalla tavalla ja antaa sen seuraavalle.

Työvaihe: Kosketuksen säännöt (20 - 25 min)

Välineet: Kosketuksen säännöt -liite, värikyniä

Jokainen määrää itse, miten häneen saa koskea. Ketään ei saa koskea tavalla, joka satuttaa, pelottaa tai tuntuu epämiellyttävältä. Jos joudut tilanteeseen, jossa sinua kosketetaan tavalla, josta et pidä, pitää siitä kertoa luotettavalle aikuiselle. Kukaan, edes läheinenkään ihminen, kaveri tai aikuinen, ei saa koskettaa satuttavasti.

Kosketuksen säännöt -liitteen täyttämisen jälkeen luokassa pohditaan yhdessä:

- Ketkä koskettavat sinua joka päivä tai silloin tällöin?
- Millä tavoin sinua kosketaan?
- Ketä sinä kosketat mieluiten?
- Millaisesta kosketuksesta sinä pidät?

Lopetus: Piirrä mukavan kosketuksen hetki (15 - 20 min)

Välineet: paperia ja värikyniä

Oppilaat piirtävät kuvan hetkestä, jolloin he ovat kokeneet mukavan kosketuksen.

KOSKETUKSEN SÄÄNNÖT

Oppilaiden tehtävänä on värittää pallukat punaisella tai vihreällä riippuen siitä, miltä esimerkkeissä luetellut kosketukset oppilaan mielestä tuntuvat.

Vihreä valo tarkoittaa sellaista kosketusta, joka tuntuu sinusta mukavalta ja josta tulee tunne, että sinusta välitetään. Vihreän valon kosketuksesta tulee turvallinen ja hyvä olo. Tällaiselle kosketukselle sanomme mielessämme kyllä ja voimme opetella myös itse antamaan sellaista.

Punainen valo tarkoittaa sellaista kosketusta, joka satuttaa, pelottaa tai tuntuu epämiellyttävältä. Punaisen valon kosketukselle opimme sanomaan ääneen ”ei”. Punaisen valon kosketusta ei saa pitää salassa, vaan siitä pitää kertoa aina turvalliselle aikuiselle.

- ☐ Mummo halaa sinua.
- ☐ Kaveri tönäisee pelissä.
- ☐ Sinua silitetään hiuksista.
- ☐ Lääkäri ottaa verikokeita.
- ☐ Kaverisi puraisee sinua.
- ☐ Aikuinen laskee käden olkapäällesi.
- ☐ Sinua kannetaan reppuselässä.
- ☐ Koira nuolee kasvojasi.
- ☐ Sinua taputetaan takapuoleen.
- ☐ Perheenjäsen pitää sinua kädestä.
- ☐ Sinua kutitetaan.
- ☐ Aikuinen tuttava haluaa leikkipainia kanssasi, vaikket itse halua.
- ☐ Ystävä pitää sinua kädestä kiinni.
- ☐ Sinua lyödään välitunnilla.
- ☐ Kaveri heittää sinulle ”yläfemman”.
- ☐ Parturi leikkaa hiuksiasi.
- ☐ Luokkakaveri istuu syliisi.
- ☐ Luokkakaveri vetää sinua kädestä mukaansa.

ARVIOINTI

Aloitus: Keskustelua arvioinnin tärkeydestä (5 - 10 min)

Opettaja kysyy oppilailta, mitä heidän mielestään itsearviointi on ja miksi sitä tehdään. Opettaja alustaa tuntia kertomalla itsearvioinnista. Itsearvioinnilla voidaan tukea itsetuntoa ja opiskelutaitojen kehittymistä. Se kehittää myös positiivista minäkuvaa. Itsearvioinnin avulla opitaan huomaamaan omia taitoja ja löytämään myös kehittämisen kohteita.

Työvaihe: Silloin minä onnistuin (15 - 25 min)

Välineet: Silloin minä onnistuin -liite, kyniä

Oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa tarina onnistumisesta. Tarina voi olla oikea onnistumisen kokemus tai kuviteltu tapahtuma. Valmiit tarinat ripustetaan luokan seinälle, josta oppilaat voivat käydä lukemassa niitä.

Apukysymyksiä tarinan kirjoittamiseen:

- Missä onnistuin?
- Mitä silloin tapahtui?
- Missä olin?
- Miltä onnistuminen tuntui?
- Kuka minua auttoi?

Lopetus: Sinä olet superstara! (10 - 15 min)

Oppilaat jaetaan pareihin, heidän tehtävänä on haastatella toisiaan. Toinen pareista on vuorollaan superstara. Opettaja heijastaa tai kirjoittaa alla olevat kysymykset taululle, ja haastattelija lukee ne. Superstaran täytyy keksiä kuluneesta vuodesta asia, jossa hän on mielestään onnistunut erityisen hyvin. Hän vastaa haastattelijan kysymyksiin, ja kun kaikkiin kysymyksiin on vastattu, roolit vaihtuvat.

Kysymykset:

Mitä tapahtui kun sinusta tuli superstara?	Miten ja missä sinusta tuli superstara?
Milloin se tapahtui?	Auttoiko joku sinua siinä?
Mitä voisit jatkossa tehdä, että koet tällaisia onnistumisen kokemuksia useammin?	

Vinkki: Apuna voidaan käyttää työvaiheessa kirjoitettuja ”Silloin minä onnistuin”-tarinaa tai oppilas voi keksiä toisen kokemuksen, josta haluaa kertoa.

SILLOIN MINÄ ONNISTUIN...



Viidennellä luokalla pohditaan yhteisyyttä ja erillisyyttä: opetellaan olemaan myös eri mieltä toisten kanssa ja perustelemaan omia mielipiteitä. Tämän vuoden aikana harjoitellaan tunnistamaan tunteita erilaisissa tilanteissa ja keskustelemaan omista tunteista toisen kanssa. Pohditaan myös tekojen

vaikutuksia toisiin ihmisiin ja ideoidaan erilaisia hyvän mielen tekoja omalle ryhmälle. Omalle luokalle luodaan myös somesäännöt. Rentoutumista harjoitellaan mielikuvien avulla, ja loppuvuodesta syvennytään tarkastelemaan, millaisten keinojen avulla huolista ja murheista on mahdollista selviytyä.

TUNTISUUNNITELMAT – 5.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Kättelyleikki (10 - 15 min)

Oppilaat kävelevät vapaasti luokassa. Tehtävänä on kätellä vastaan tulevaa luokkakaveria ja kertoa tälle oma nimi. Tällöin oppilaiden nimet vaihtavat paikkaa, ja heidän on seuraavaa henkilöä kätellessään esittädyttävä edellisen luokkakaverin nimellä. Nimet vaihtuvat niin kauan kunnes vastaan tulee oma nimi, jolloin oppilas siirtyy pois pelistä seuraamaan pelin loppua. Peli loppuu, kun jäljellä olevat toistavat vain yhtä tai kahta nimeä.

Työvaihe: Meidän luokka (15 - 20 min)

Välineet: Vahvuuskortit (löytyy kirjan lopusta), paperia, kyniä

Opettaja alustaa tehtävän kertomalla, että toimiva luokka rakentuu jokaisen jäsenensä vahvuuksista. Toimivassa luokassa eri vahvuudet tukevat toisiaan.

Opettaja heijastaa vahvuuskortit dokumenttikameralla luokan seinälle. Jokainen oppilas valitsee yhden vahvuuden, joka kuvastaa häntä parhaiten. Oppilaat kirjoittavat vahvuuden omalle paperilleen, eivätkä vielä kerro sitä toisille. Kun kaikki ovat kirjoittaneet vahvuutensa ylös, on oppilaiden tehtävä etsiä saman vahvuuden valinnoita luokkakavereita ja kerääntyä yhdeksi ryhmäksi. Tämän jälkeen opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin siten, että jokaisessa ryhmässä on mahdollisimman monta erilaista vahvuutta omaavaa oppilasta.

Ryhmien tehtävänä on vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen on toimiva ryhmä?
- Onko kaikkien hyvä olla samaa mieltä?
- Miten erilaisia vahvuuksia voi hyödyntää ryhmässä?

Lopetus: Ryhmän vaakuna (15 - 25 min)

Välineet: Paperia, värikyniä, sinitarraa

Ryhmät suunnittelevat itselleen vaakunan, jossa tulee esille kaikkien ryhmäläisten valitsemat vahvuudet. Oppilaat keksivät ryhmää kuvaavan voimaeläimen, jonka he piirtävät vaakunaan. Vaakunat esitellään muille ryhmille ja ne laitetaan esille luokan seinälle.

ITSETUNTEMUS

Aloituis: Kaksi totuutta ja valhe (10 - 15 min)

Jokainen oppilas keksii itsestään kolme asiaa, joista kaksi on totta ja yksi vale. Oppilaat istuvat piirissä ja kertovat vuorollaan keksimänsä kolme asiaa. Muut arvaavat, mikä on totta, ja mikä vale.

Esimerkkejä:

”Harrastan avantouintia.”

”Olen aamuihminen.”

”Olen käynyt avaruudessa.”

Työvaihe: Minä olen hyvä tyyppi (20 - 30 min)

Välineet: kamerat tai tabletit, kuvausrekvisiittaa, vahvuuskortit (löydät kortit kirjan lopusta)

Tehtävän tarkoituksena on löytää jokaisesta vahvoja puolia. Aluksi voidaan keskustella alla olevista ajatuksista:

”Se, mitä ajattelemme itsestämme, vaikuttaa tunteisiimme ja toimintaamme – ja toisinpäin: jos ajattelemme, että olemme hyviä tyyppejä, meillä on hyvä ja varma olo itsestämme – tämä saa meidät onnistumaan asioissa, jolloin käsitys siitä, että olemme hyviä tyyppejä, vahvistuu edelleen.”

”Jos pidämme itsestämme ja hyväksymme myös oman epätäydellisyytemme, meidän on helpompaa nähdä myös muut myönteisessä valossa ja hyväksyä myös heidän epätäydellisyytensä.”

Opettaja jakaa luokan pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa valokuva itsestään. Kuvan aihe on: ”Minä olen hyvä tyyppi”. Kuvasta voivat tulla esille kuvattavan vahvuudet, unelmat tai ominaisuudet. Kuvausta valmistellaan pohtimalla, millaista rekvisiittaa kuvassa voisi käyttää ja valitsemalla kuvausympäristö, kuvakulma ja asento valmiiksi mahdollisimman hyvin, niin, että se kuvastaa tähteyttäsi parhaalla mahdollisella tavalla.

Vinkki: Voit käyttää tehtävässä apuna kuvankäsittelyohjelmia. Voit käyttää tehtävässä apuna vahvuuskortteja

Lopetus: Minä olen hyvä tyyppi -purkutehtävä (10 - 15 min)

Oppilaat esittelevät kuvat luokassa ja kertovat, miten he päätyivät kyseiseen kuvaan.

Kuvasta kerrotaan:

- Mitä kuvasi esittää?
- Miten vahvuutesi ja unelmasi näkyvät kuvassa?
- Oliko valokuva vaikea toteuttaa?

Vinkki: Jos oppilaat haluavat kuvat itselleen, voidaan ne tulostaa. Muistakaa poistaa kuvat yhteiskäytössä olevilta laitteilta.

TUNNETAIDOT

Aloituis: Tunnekorttien askartelu (20 - 25 min)

Materiaali: askarteluvälineitä, paperia, värikyniä.

Oppilaiden tehtävänä on askarrella itselleen tunnekortteja. Tunnekorttiin kirjoitetaan aina yksi tunne alla olevasta listasta. Kortin saa värittää ja koristella haluamallaan tavalla. Tunnekortteja käytetään työvaiheen tehtävässä. Tunnekorttien toiselle puolelle voi halutessaan piirtää kuvan, joka kuvastaa kyseistä tunnetta.

Lista tunteista:

- Rakkaus
- Kiukku
- Suru
- Nolous
- Pelko
- Ilo
- Kateus
- Jännitys
- Luottamus
- Katumus

Vinkki: Tunnin lopuksi kaikkien tunnekorteista voidaan rakentaa luokkaan kollaasi seinälle mahdollista myöhempää käyttöä varten.

Työvaihe: Mikä tunne on kyseessä? (10 - 15 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on käyttää askartelemiaan tunnekortteja vastaamalla niiden avulla opettajan esittämiin tilanteisiin. Oppilaat miettivät tehtävässä, miltä heistä tuntuisi kussakin tilanteessa. Jokaisen tilanteen jälkeen oppilaat valitsevat tunnekortit, jotka heidän mielestään sopivat tilanteisiin. Tämän jälkeen opettaja kysyy pareilta, miksi he valitsivat juuri nämä kortit.

- Tapaat hyvän ystäväsi pitkästä aikaa. Leikitte ja pidätte hauskaa. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet saanut uuden puhelimen, joka putoaa vahingossa lattialle ja menee rikki. Vanhempasi tulee paikalle ja näkee rikkiäisen puhelimen. Hän moittii sinua huolimattomuudestasi. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet ystäväsi kanssa metsässä kävelemässä, kun polulla vastaan tulee kyykäärme. Jähmetytte ensin paikoillenne, mutta lähdette sitten nopeasti kävelemään pois. Mitä sinusta tuntuu?
- Sinulle ja ystäväillesi tuli riitaa keskenänne, kun ystäväsi rikkoi vahingossa pyöräsi. Miltä sinusta tuntuu?
- Vanhempasi halaavat sinua ja kertovat sinun olevan heille tärkeä. Miltä sinusta tuntuu?
- Ystäväsi on saanut uuden hienon vaatteen. Haluaisit kovasti itsellesi samanlaisen. Kun kaverisi kysyy mielipidettäsi vaatteesta, kerrot hänelle, ettei se ole hieno. Miltä sinusta tuntuu?

- Olet välitunnilla ja näet, kun kaverisi pelaavat pihapelejä. Kukaan ei pyydä sinua mukaan peleihin. Miltä sinusta tuntuu?

Lopetus: Tunnekeskustelu (5 - 10 min)

Oppilaat ilmaisevat tunnekorteillaan parille, miltä heistä on tänään tuntunut. Tämän lisäksi he valitsevat tunteen, jota he eivät ole tunteneet aikoihin ja ilmaisevat sen parille käyttämällä tunnekortteja.

Vinkki: Oppilaat voivat käydä parin kanssa lävitse kaikki tunnekortit ja kertoa toisilleen, milloin he viimeksi ovat tunteneet kyseisiä tunteita.



EMPATIA

Aloituis: Sanat satuttavat (15 - 20 min)

Välineet: Kivat ja kurjat -liite

Opettaja leikkaa Kivat ja kurjat -liitteen lausahdukset ja asettaa ne rasiaan, josta niitä voidaan nostaa. Luokan taulu jaetaan kahteen osaan. Toinen puoli on kivoille lausahduksille ja toinen kurjille. Opettaja kertoo oppilaille, että rasiassa on erilaisia lausahduksia, joita voi kuulla toisilta tai itse sanoa. Oppilaiden tehtävänä on käydä vuorollaan nostamassa yksi lappu ja lukea se ääneen. Sen jälkeen opettaja kysyy, oliko asia kurjasti vai kivasti sanottu. Oppilaat äänestävät nostamalla käden ylös. Lappu viedään sille puolelle taulua, joka sai eniten ääniä.

Lopuksi opettaja kysyy oppilailta, kuulisivatko he mieluummin kurjia vai kivoja lausahduksia. Keskustellaan siitä, miltä mukavat lausahdukset tuntuvat. Entä kurjat? Kumpia asioita sanoisit mieluiten itse?

Työvaihe: Hyvän mielen viiri (20 - 30 min)

Välineet: paperia, saksia, kyniä, narua, liimaa

Leikataan erivärisistä papereista salmiakin muotoisia lappuja, jotka keskeltä taitettaessa muodostavat kolmion.

Oppilaat miettivät mukavia asioita ja kirjoittavat niitä erivärisille lapuille. Asiat voivat olla sanoja, joita haluaisi kuulla tai joita voi kaverille kertoa. Ne voivat olla myös mukavia tekoja tai asioita, joista tulee itselle ja muille hyvä mieli. Jokainen keksii vähintään kolme asiaa. Tämän jälkeen niistä askarrellaan luokkaan hyvän mielen viirinauha. Viirinauha ripustetaan luokan seinälle muistuttamaan hyvistä sanoista ja teoista.

Lopetus: Minä pidän... (10 - 15 min)

Oppilaat istuvat tuolipiirissä. Piirin keskellä seisoo yksi oppilas, jolla ei ole tuolia. Keskellä oleva oppilas sanoo esimerkiksi "Minä pidän... suklaajäätelöstä". Tällöin kaikki tuoleilla istuvat oppilaat, jotka pitävät suklaajäätelöstä, nousevat ylös ja vaihtavat paikkaa. Keskellä olevalla oppilaalla on tällöin tilaisuus istua jonkun paikalle. Uusi keskelle jäänyt jatkaa leikkiä samalla tavalla ja sanoo esimerkiksi "Minä pidän... ihmisistä, joilla on sininen paita". Tällöin kaikki sinipaitaiset vaihtavat paikkaa.

“SULLA ON HIENO UUS REPPU!”

“TYKKÄÄN OLLA SUN KANSSA!”

“OOT NIIN TAITAVA PIIRTÄÄN.”

“ISTU VAAN MEIDÄN KANS SYÖMÄÄN, KYLLÄ TÄHÄN MAHTUU.”

“MUN PIIRUSTUS ON KAIKISTA HIENOIN, PALJON HIENOMPI KUN SUN.”

“HEI! MITÄ KUULUU?”

“EI MEIDÄN PELIIN ENÄÄ MAHDU MUKAAN.”

“TUUTKO LEIKKIIN?”

“OOT NÖSSÖ.”

“MUKAVA OLLA SUN PARI!”

“ENTYKKÄÄ SUN
UUSISTA KENGISTÄ.”

“EN HALUA OLLA TUON PARI.”

“HEH, OOT IHAN PELLE.”

“KIITOS!”

“KUKAAN EI HALUA
OLLA SUN KANSSA.”

“MIKS SULLA ON
TUOLLAINEN PIPO?”

“MENTÄISKÖ YHDESSÄ
ELOKUVIIN VIIKONLOPPUNA?”

“MITÄ TEIT VIIKONLOPPUNA?”

“ET SAANU YHTÄÄN
MAALIA PELISSÄ,
MÄ SAIN MONTA!”

“OON MIELUUMMIN YKSIN NYT.”

“SAIT TOSI HIE NON MAALIN
JALKAPALLOPELISSÄ.”

“ONKO SULLA KAIKKI HYVIN?”

“TÄÄ PAIKKA ON VARATTU,
MEE MUUALLE.”

“OOT INHOTTAVA.”

“VOINTULLA KAVERIKSI,
JOS HALUAT.”

“ÄLÄ VALITA.”

“MEE YKSINÄS, ET SÄ
SIIHEN KAVERIA TARVI!”

“NÄYTÄT IHAN TYHMÄLTÄ.”

KAVERITAILOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloit^{us}: Peukku kertoo (5 - 10 min)

Oppilaat menev^{at} istumaan piiriin. Opettaja esitt^{aa} kysymyksi^ä, ja oppilaat vastaavat niihin laittamalla peukun ylös, jos he ovat samaa mielt^ä, ja peukun alas, jos he ovat eri mielt^ä.

Söin viikonloppuna hyv ^ä ä ruokaa.	Näin viikonloppuna kavereita.
Olen käynyt ulkona viikonloppuna.	Olen ollut iloinen.
Olen auttanut jossain.	Olen kuunnellut ystäv ^ä ä.
Olen nauranut.	

Tästä eteenpäin oppilaat ilmaisevat omalla kehollaan, kuinka vahvasti he ovat asian kanssa samaa mielt^ä. Jos oppilas on täysin samaa mielt^ä asiasta, hän kurottelee niin ylös kuin mahdollista. Jos oppilas on täysin eri mielt^ä, menee hän niin pieneksi kyykkyyⁿ kuin mahdollista.

Tän ^ä aamuna olen noussut hyvillä mielin ylös.	Minulla on ollut kivaa välitunneilla.
Olen oppinut uusia asioita viime aikoina.	Luokassa on ollut hyv ^ä työrauha.
Luokassa on kuunneltu hyvin toisten puheenvuoroja.	Olen tehnyt jonkun iloiseksi tänään.
Olen ratkaissut hankalan tilanteen.	

Työvaihe: Ystävyyden puu (30 - 35 min)

Välineet: paperia, tusseja, värillisiä kartonkeja, sinitarraa

Opettaja askartelee valmiiksi puunrungon ja lehden mallikappaleen. Opettaja alustaa tehtäv^ää kertomalla, että luokkaan rakennetaan ystävyyden puu. Ystävyyden puuhun tulee kaveritaitoja. Puu tiputtaa yhden lehden kerran päivässä, ja siinä olevaa kaveritaitoa harjoitellaan päivän aikana.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin ja antaa jokaiselle parille yhden kaveritaidon alla olevasta listasta. Kartongista askarrellaan puunlehti. Parit kirjoittavat kartongille annetun kaveritaidon sekä kaksi käytännön esimerkki^ä taidon käyttämisestä. Esimerkiksi ystävällisyys: ”Pyydän kaveria välitunnilla leikkiin mukaan”, neuvottelu: ”Haluan pelata jalkapalloa, mutta sovin ystäväni kanssa, että pelaamme sitä toisella kertaa. Suostun ystäväni ehdottamaan leikkiin.” Lopuksi oppilaat käyvät kiinnittämässä lehtensä puunrunkoon.

Kaveritaitoja:

Ystävällisyys	Kiittäminen
Avun pyytäminen	Kuunteleminen
Keskustelun aloittaminen	Anteeksi pyytäminen
Kohteliaasti puhuminen	Riidasta erossa pysyminen
Yhdessä tekeminen	Kannustaminen
Luottamus	Auttaminen
Lohduttaminen	Rehellisyys
Neuvottelu	

Lopetus: Lankakerä (5 - 10 min)

Välineet: lankakerä

Istutaan piirissä. Opettaja pitää kädessään lankakerää ja kertoo, mistä hän haluaa tänään oppilaita kiittää. Opettaja pitää kiinni langasta ja heittää lankakerän jollekin piirissä istuvalle oppilaalle kutsuen tätä nimeltä. Lankakerän saanut kertoo yhden asian, josta hän haluaa luokkakavereitaan kiittää ja heittää lankakerän eteenpäin. Harjoitteen edetessä piirin keskelle muodostuu verkko. Kun lankakerä on käynyt kaikilla osallistujilla, opettaja voi kertoa verkon kuvastavan sitä, että kaikki luokan oppilaat ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita. Verkko puretaan auki käänteisessä järjestyksessä.

MEDIA JA HYVINVOINTI

Aloitus: Medialeikki (5 - 10 min)

Tehtävän tarkoitus on toiminnallisen leikin kautta selvittää oppilaiden mediakäyttöä

Opettaja lukee alla olevat lauseet ja oppilaat toimivat lauseen mukaisesti.

Jos sinulla on puhelin, nosta käsi ylös.
Jos olet laittanut tänään viestin ystävälle, hyppää iloisesti.
Jos olet ladannut tällä viikolla kuvan nettiin, kierrä pulpetti ympäri.
Jos seuraat tubettajaa, sano tööt.
Jos olet pelannut videopelejä tällä viikolla, käy kyykyssä.
Jos olet lukenut sanomalehteä, seiso yhdellä jalalla
Jos olet eilen katsonut televisiota, istu lattialle
Jos olet tällä viikolla käyttänyt tablettia, vilkuta kaverille
Jos olet tällä viikolla ollut tietokoneella, kurkota kattoon
Jos olet tänään kuunnellut radiota, istu penkille

Työvaihe: Oman luokan some -säännöt (25 - 30 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Tehtävänä tarkoituksena on rakentaa luokan omat some-säännöt. Sosiaalinen media on väylä, jossa viestit, kuvat, tekstit, äänet ja videot leviävät nopeammin kuin mitään muuta reittiä pitkin. Somessa tapahtuu helposti väärinkäsityksiä. Hyvää tarkoittavat kuvat, videot, sanat, kommentit tai hymiöt voi ymmärtää väärin ja niistä voi pahoittaa mielen. Siksi on tärkeä sopia yhteiset säännöt siitä, miten sosiaalisessa mediassa käyttäydytään, mitä siellä tehdään ja jaetaan, ja mitä ei. Luotettavan aikuisen kanssa voi aina keskustella sosiaalisessa mediassa tapahtuneesta asiasta, joka askarruttaa. Opettaja jakaa luokan ryhmiin ja antaa jokaiselle ryhmälle oman aiheen alla olevista kysymyksistä. Ryhmät vastaavat kysymykseen ja kirjoittavat vastauksen paperille.

Miten somessa käyttäydytään?	Millaisia kuvia somessa saa jakaa?
Millaisia videoita saa jakaa?	Mitä teette, jos huomaatte somessa kiusaamista?
Keneltä voi kysyä apua, jos jokin asia somessa askarruttaa minua?	Millaisia tietoja itsestä saa julkaista somessa?

Seuraavaksi käydään opettajan johdolla yhdessä läpi ryhmien vastaukset ja rakennetaan niiden avulla luokalle some-säännöt. Säännöt laitetaan luokan seinälle näkyville.

Vinkkejä sääntöihin:

Ota kaikki mukaan.	Älä julkaise valheellista tietoa.
Jos julkaiset kuvan kavereistasi, kysy heiltä lupa kuvan julkaisuun.	Jos havaitset kiusaamista, ota yhteys aikuiseen.
Mieti aina kahdesti ennen kuvan tai tekstin julkaisemista!	Älä julkaise tarkkoja yhteys- ja henkilötietoja tuntemattomille henkilöille.

Lopetus: Arvaa mitä tarkoitan (5 - 10 min)

Oppilaat esittävät vuorotellen toisilleen asioita elekieltä käyttäen. Muut oppilaat yrittävät arvata ja selvittää, mistä asiasta on kyse. Tehtävä voidaan tehdä pienryhmissä tai koko luokan kanssa. Luokassa voidaan sopia, että esitettävät asiat liittyvät sosiaaliseen mediaan (esim. älypuhelin, viestittely, erilaiset sosiaalisen median sovellukset, kuvaaminen jne.).

KATSE TULEVAISUUTEEN

AloitUS: KetjuluRU (10 - 15 min)

Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla, että hän on jokin tai joku, joka etsii tärkeää asiaa, esimerkiksi "Olen balettitanssija ja etsin tanssikenkääni." Seuraava jatkaa "Olen tanssikenkä ja etsin jalkaa", josta kolmas jatkaa "Olen jalka ja etsin jalkapalloa". Näin jatketaan. Jos joku ei keksi sopivaa sanaa, voivat kaikki pohtia sitä yhdessä.

Työvaihe: Aikuisena minusta tulee (20 - 35 min)

Välineet: paperia, värikyniä, askartelutarvikkeita

Oppilaiden tehtävänä on tehdä teos tulevaisuuden elämästä. Se voi olla omakuva tai piirros tulevaisuuden asuinympäristöstä, työstä tai muusta haaveesta. Oppilaat voivat toteuttaa sen haluamallaan tekniikalla, kuten vesiväreillä, tusseilla tai kollaasityylillä.

Kuvittelua helpottavia kysymyksiä, jotka opettaja voi lukea tai kirjoittaa taululle:

Miltä asuinympäristö näyttää?	Mitä teet päivisin?
Kenen kanssa asut?	Millaisella kulkuvälineellä liikut?
Mitä harrastat?	

Lopetus: Mieluisa paikka -mielikuvarentoutus (5 - 10 min)

Välineet: rentouttava taustamusiikki

Opettaja ohjeistaa oppilaita seuraavasti:

"Istu mukavassa asennossa jalat alustalla ja kädet rentona sylissä. Istu sellaisessa asennossa, että pystyt olemaan siinä koko tuokion ajan. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi.

Siirry nyt hiljaa mielessäsi paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten juuri nyt. Valitse sellainen paikka, jossa voit tuntea olosi täysin turvalliseksi ja huolettomaksi. Mieti siitä täydellinen levon ja rentoutumisen paikka.

Mieti hetki sitä paikkaa. Miltä siellä näyttää? Paistaako siellä aurinko? Oletko ulkona vai sisätiloissa? Onko lähelläsi muita ihmisiä vai oletko yksin? Mitä värejä näet ympärilläsi? Mitä tuoksuja tunnet nenässäsi? Kuuletko luonnon ääniä tai musiikkia?

Havainnoi ympäristön lisäksi myös oman kehosi tuntemuksia. Kuinka hyvältä tuntuukaan olla siellä. Mieleesi on ihan rauhallinen ja tyytyväinen. Anna mielikuvituksen rauhassa tehdä olostasi yhä miellyttävämpi ja rentoutuneempi.

Tunnustele mielessäsi eri kehon osia, kuinka ne tuntuvat rennoilta ja levänneiltä. Palaa nyt hitaasti todellisuuteen. Voit liikutella kevyesti sormia ja varpaita. Kun avaat silmäsi, tunnet itsesi täysin rentoutuneeksi ja virkistyneeksi."

Vinkki: Voit tehdä luokkatilasta rauhallisemman sammuttamalla valot.



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloituis: Spagetti (5 - 10 min)

Oppilaat nousevat seisomaan pulpettinsa viereen ja jäähmettyvät koviksi keittämättömiksi spageteiksi. Pikku hiljaa spagetit alkavat kypsyä ja muuttuvat veteläksi kattilan pohjalle eli lattialle. Aikuinen käy ravistelemalla kokeilemassa, ovatko spagetit kypsiä.

Vinkki: Harjoitus voidaan tehdä myös pareittain, jolloin toinen muuttuu ensin veteläksi ja toinen ravistelee häntä. Sitten tehdään toisten päin.

Tehtävä: Oman stressiesineen suunnittelu (20 - 30 min)

Tarvikkeet: paperia, värikyniä, askartelutarvikkeita

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmien tehtävänä on suunnitella esine, joka auttaa keskittymään tai joka kiukun tullen auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan. Suunnitelma tehdään paperille. Siitä piirretään malli ja kirjoitetaan lyhyt esittely. Suunnitelmasta täytyy selvittää, mikä kokoinen esine on, mitä materiaaleja siinä on käytetty, millaisia osia siinä on, kenelle esine on tarkoitettu, miten sitä käytetään ja miten ja mihin se auttaa.

Lopetus: Suunnitelman esittely (15 - 20 min)

Ryhmät suunnittelevat pienen esityksen, jossa he markkinoivat esinettään muulle luokalle. Esitelmässä täytyy tulla ilmi, mikä kokoinen esine on, mitä materiaaleja siinä on käytetty, millaisia osia siinä on, kenelle esine on tarkoitettu, miten sitä käytetään ja miten ja mihin se auttaa.

Vinkki: Oppilaat voivat tehdä mainosjulisteet keksimistään esineistä.

ARJEN SELVIYTYMISTAIIDOT

Aloituis: Hyvät ja ikävät asiat (10 - 15 min)

Opettaja piirtää taululle tai paperille ison ympyrän, joka jaetaan kahteen osaan, hyviin ja ikäviin asioihin. Oppilaiden kanssa nimetään asioita, joista voi tulla hyvä tai huono mieli. Opettaja kirjaa asiat ympyrään, omille puolilleen. Lopuksi pohditaan yhdessä, miten iloa tuottavilla teoilla voi helpottaa omaa oloa.

Vinkki: Opettajan on hyvä huolehtia, että hyviä asioita tulee ympyrään huonoja enemmän.

Selviytyjän pelastuslaukku (20 - 25 min)

Välineet: selviytyjän pelastuslaukku -liite ja kyniä

Oppilaille jaetaan selviytyjän pelastuslaukku -liite. Oppilaiden tehtävänä on kerätä pelastuslaukkuun keinoja selviytyä suruista ja murheista. Keinot voivat olla esimerkiksi mukavia asioita, muistoja, kivaa tekemistä, puhumista ja rentoutumista. Oppilaat voivat käyttää hyödyksi edellisessä tehtävässä taululle kirjoitettuja hyvää mieltä ja iloa tuottavia asioita.

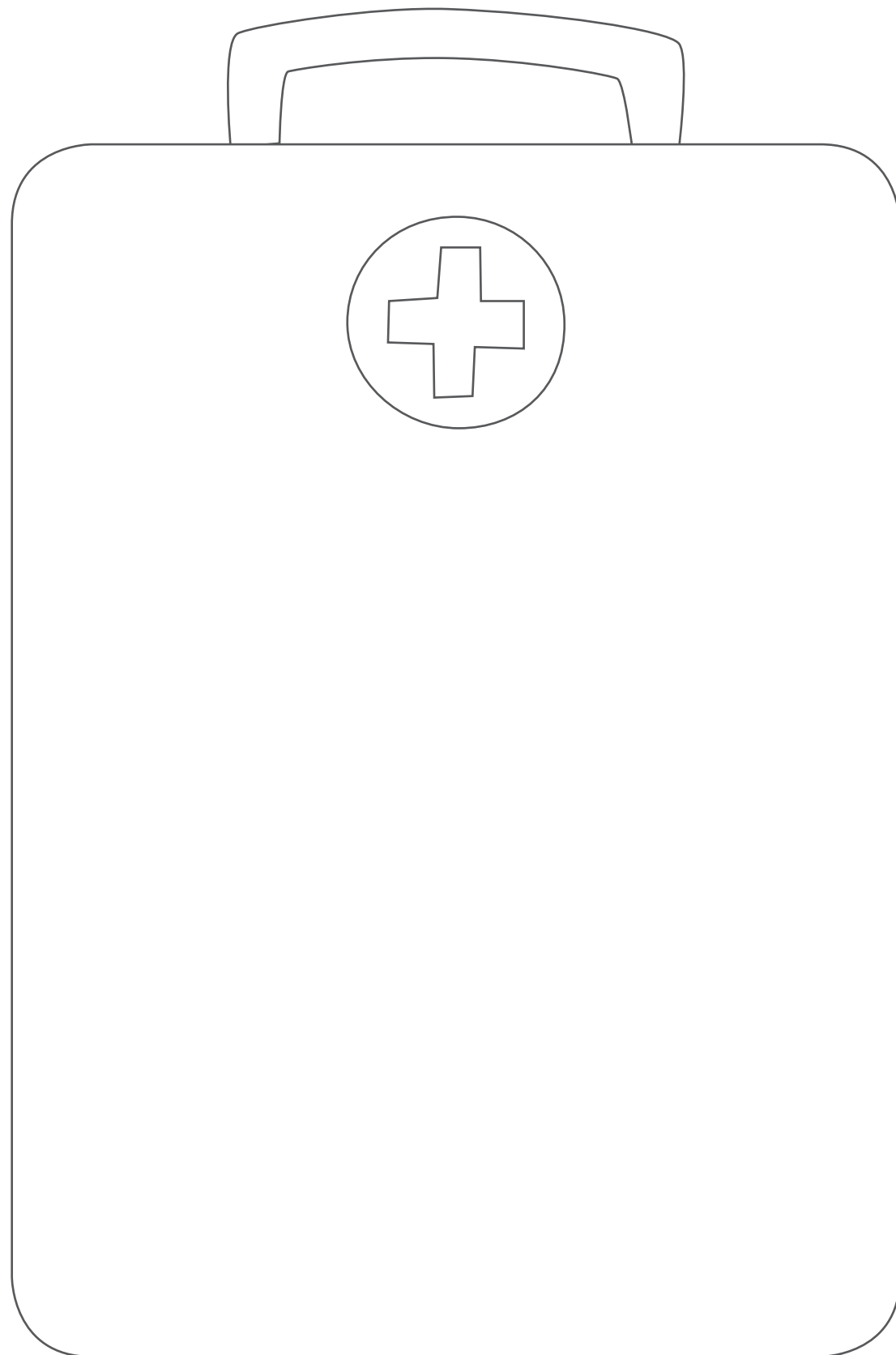
Lopuksi keskustellaan siitä, millaisia asioita pelastuslaukkuun on kirjoitettu. Miksi hyvien ja mukavien asioiden miettiminen on tärkeää silloin, kun on paha mieli? Jokaisella on oma tapansa käsitellä pahaa oloa – mikä on sinun tapasi?

Vinkki: Oppilaat voivat säilyttää selviytyjän pelastuslaukkua omassa pulpetissaan tai repussaan muistutuksena siitä, miten kannattaa toimia, jos on paha mieli.

Lopetus: Janatehtävä (10 - 15 min)

Tehtävän tarkoituksena on pohtia, mitä eroa on yksinäisyydellä ja yksin olemisellä. Luokassa kuvitellaan luokkahuoneen mittainen jana, jonka toisessa päässä olisi ”Haluan olla aina muiden seurassa” ja toisessa päässä ”Vietän mielelläni paljon aikaa itsekseni”. Oppilaat asettuvat janalle sen mukaan, miten he kokevat asian omalla kohdallaan. Huomataan, että jokaisella on erilainen tarve toisten ihmisten seuralle ja omalle rauhalle. Tarve voi kuitenkin vaihdella mielialan, tilanteen tai jopa päivän mukaan.

Lopuksi pohditaan, milloin yksinolo voi tuntua hyvältä, ja milloin ei kaipaa välttämättä muiden seuraa. Missä paikassa tuolloin viettää mielellään aikaa? Onko koulussa paikkaa, jonne voi mennä rauhoittumaan, jos haluaa olla hetken yksin?



ARVIOINTI

Aloituis: Mikä meni hyvin? (5 - 15 min)

Oppilaat ja opettaja asettuvat istumaan piiriin luokan lattialle. Jokainen vuorollaan kertoo yhden asian, joka on mennyt hyvin, tai yhden asian, jossa on onnistunut. Asia voi olla mikä tahansa. Se voi liittyä esimerkiksi harrastukseen tai vaikka siihen, että on saanut hyvän numeron ko-keesta. Asia voi olla sellainen, joka on tapahtunut jo aikaa sitten.

Vinkki: Voit käyttää tehtävässä apuna palloa. Oppilas, joka pitää palloa kädessään on puheenvuorossa, ja muiden tehtävä on kuunnella häntä.

Työvaihe: Mitä olen oppinut tänä vuonna? (15 - 25 min)

Välineet: Mitä olen oppinut tänä lukuvuotena -liite, kyniä

Tehtävän avulla on tarkoitus muistella ja havainnollistaa, millaisia uusia asioita oppilaat ovat tänä lukuvuonna oppineet koulussa. Oppilaiden tehtävänä on täyttää Mitä olen oppinut tänä luku- vuotena -liite. Oppilaat kirjoittavat jokaisen oppiaineen kohdalle vähintään yhden asian, jonka he ovat oppineet tänä lukuvuotena. Lopuksi opettaja jakaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Oppilaat esittelevät toisilleen oppimansa asiat.

Lopetus: Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta? (5 - 15 min)

Oppilaat asettuvat piiriin luokan lattialle. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan yhden kivan asian kuluneesta kouluvuodesta. Asia voi olla esimerkiksi mukava ja mielekäs oppitunti tai jokin mie- leenpainuva tapahtuma.

Vinkki: Voit käyttää tehtävässä apuna palloa. Oppilas, joka pitää palloa kädessään on puheenvuorossa ja muiden tehtävä on kuunnella häntä.

MITÄ OLEN OPPINUT TÄNÄ VUONNA?

HISTORIA	 KUVATAIDE	USKONTO/ ELÄMÄNKATSOMUSTIETO
MATEMATIIKKA	LIIKUNTA	 YMPÄRISTÖOPPI
 MUSIIKKI	KÄSITYÖ	ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS
YHTEISKUNTAOPPI	ENGLANTI	MUU



Kuudennella luokalla monet murrokset ovat ajan-kohtaisia: tässä vaiheessa valmistaudutaan esimerkiksi yläkouluun siirtymiseen. Tämän vuoden teematunnit ohjaavat pohtimaan myös vapauksia ja vastuita. Ryhmän yhteishenkeä ja turvallisuuden tunnetta tiivistetään teematunneilla monenlaisin harjoituksin. Vahvuustyöskentely jatkuu, ja tunnetaitoissa palataan kehon tuntemusten tunnistamiseen. Opetellaan tunnistamaan erilaisia tunteita

kehon viesteistä, ja rauhoittamaan omaa kehoa erilaisin harjoituksin. Kuuntelemisen ja läsnäolon taitoja harjoitellaan edelleen. Omia kaveritaitoja osataan jo sanallistaa, joten tämän vuoden aikana harjoitellaan omien kaveritaitojen arvioimista. Lisäksi harjoitellaan suunnitelmallisuutta ja tavoitteiden asettamista arjessa. Arjen taidoissa korostuu erilaisista vaikeista tunteista selviäminen ja oman tukiverkon rakentaminen.

TUNTISUUNNITELMAT – 6.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloitus: Lähestymisleikki (5 - 10 min)

Ensimmäisessä vaiheessa opettaja ohjeistaa oppilaita menemään luokassa mahdollisimman kauas toisistaan poistumatta tilasta tai sovitulta alueelta ja välttelemään katsekontaktia muihin. Oppilaat pysyvät tässä vaiheessa hetken, kunnes opettaja ohjeistaa toisen vaiheen.

Toisessa vaiheessa kokoonnutaan yhteen siten, että kaikki mahtuvat levittämään kätensä ja pyörähtämään ympäri koskematta muihin. Oppilaat pysyvät tässä vaiheessa jälleen hetken, kunnes opettaja ohjeistaa kolmannen vaiheen.

Kolmannessa vaiheessa mennään niin tiiviiksi nipuksi kuin vain mahdollista. Oppilaat eivät saa kuitenkaan koskea toisiinsa. Oppilaat pysyvät tässä vaiheessa hetken ajan, kunnes opettaja ohjeistaa viimeisen vaiheen.

Viimeisessä vaiheessa mennään niin tiiviiksi nipuksi kuin pystytään. Tässä vaiheessa oppilaat voivat olla kosketuksissa toisiinsa.

Työvaihe: Tullaan tutuksi (15 - 20 min)

Opettaja alustaa lopputehtävää kertomalla, että tehtävässä harjoitellaan tutustumista. Tutustumalla uusiin ihmisiin voi löytää uusia ystäviä tai oppia tuntemaan tuttuja ihmisiä entistä paremmin. Opettaja jakaa oppilaat pareihin, minkä jälkeen parit kysyvät toisiltaan alla olevia kysymyksiä. Opettaja kirjoittaa kysymykset taululle. Paria vaihdetaan kolmen minuutin välein siten, että jokainen oppilas on ehtinyt keskustella vähintään 4-5 luokkakaverin kanssa.

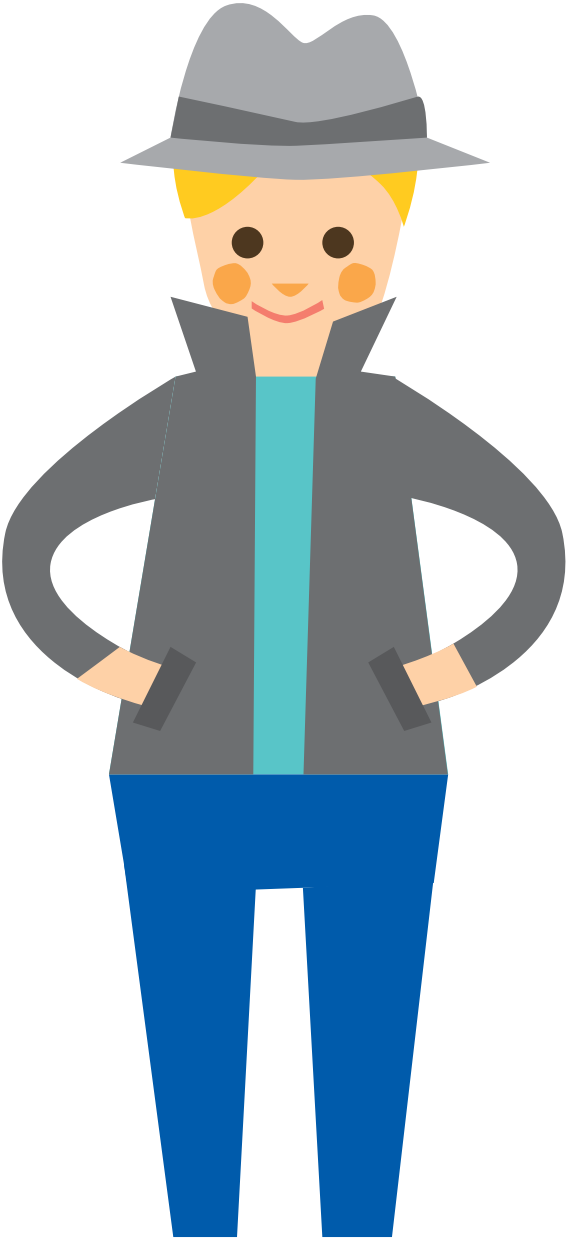
Kysymyksiä:

Mikä on koko nimesi?	Jos olisit puu, niin mikä puu olisit? Miksi?
Mikä esine sinulle tulee mieleen sanoista ”hyvä ystävä”?	Jos voisit harrastaa mitä tahansa, mitä harrastaisit?
Millä tavalla liikut mieluiten paikasta toiseen?	Kerro pelottavin satuhahmo minkä tiedät.
Etsi kolme asiaa, jotka yhdistävät meitä. (Esim. kiinnostuksen kohde, luonteenpiirre, ulkonäköön liittyvä asia.)	

Lopetus: Salainen agentti (5 - 10 min)

Välineet: Oppilaiden nimet valmiiksi kirjoitettuna paperille.

Opettaja kirjoittaa oppilaiden nimet paperille. Tämän jälkeen hän jakaa kaikille luokasta yhden salaisen ystävän. Opettaja kertoo, ettei salaista ystävää saa paljastaa toisille. Oppilaiden tehtävänä on etsiä viikon ajalta yhteisiä asioita salaisesta ystävästä ja itsestään. Yhteiset asiat kirjoitetaan ylös opettajan antamalle paperille. Kun tehtävä on suoritettu, käydään salaiset ystävät läpi ja kerrotaan, mitä yhteistä oppilaat olivat löytäneet toisistaan.



ITSETUNTEMUS

Aloitus: Vahvuussanat (5 - 10 min)

Välineet: Vahvuuskortit (löytyvät kirjan lopusta)

Opettaja levittää vahvuuskortit luokan lattialle tai ripustaa ne seinille eri puolille luokkaa. Oppilaiden tehtävänä on mennä sen vahvuuden luo, jota he haluaisivat lisää itselleen. Seuraavaksi oppilaiden tehtävänä on kertoa lähimmälle henkilölle, minkä vahvuuden he valitsivat ja millaisilla teoilla tätä vahvuutta voi osoittaa koulussa.

Työvaihe: Vahvuuskollaasi (25 - 35 min)

Välineet: Vahvuuskortit (löydät kortit kirjan lopusta), sanoma- tai aikakausilehtiä, tusseja, värikyniä, paperia, liimaa

Tehtävän tarkoituksena on huomata, että jokaisella on vahvuuksia. Vahvuudet voivat olla piilossa tai vasta kehittymässä. Ne ovat asioita, joita voi aina hankkia lisää, ja niitä voi kehittää harjoittelemalla.

Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle sattumanvaraisesti kolme vahvuutta. Oppilaiden tehtävänä on rakentaa vahvuussanoista oma vahvuuskollaasi käyttäen apuna sanoma- tai aikakausilehtiä. Oppilaat etsivät kuvia, jotka ilmaisevat heille jaettuja vahvuuksia. Kuvan viereen kirjoitetaan yksi tilanne, jossa on itse käyttänyt tätä vahvuutta tai tilanne, jossa sitä voisi käyttää.

Lopetus: Kerro vahvuutesi (10 - 15 min)

Opettaja jakaa luokan pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on esitellä toisilleen edellisessä tehtävässä tehdyt vahvuuskollaasit.

TUNNETAIDOT

Aloitus: Silloin minusta tuntui... (5 - 10 min)

Välineet: paperia, kyniä

Opettaja jakaa oppilaille paperia ja värikyniä. Oppilaiden tehtävänä on harjoitella omien tunteiden tunnistamista. Oppilaat kirjoittavat paperille milloin viimeksi he ovat kokeneet seuraavia tunteita ja mitä tuolloin tapahtui.

Tunteet:

Ilo	Suru
Jännitys	Viha

Työvaihe: Kehon tunnekartta (20 - 30 min)

Välineet: iso paperi, tusseja, värikyniä

Tunteet vaikuttavat meihin monella tavalla. Tunteilla on fysiologisia vaikutuksia kehoon, ja kehomme reagoivat eri tunteisiin eri tavoilla. Tehtävänä on tarkastella sitä, miten kehomme reagoi erilaisiin tunnetiloihin. Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaiden tehtävänä on piirtää paperille ihmisen ääriviivat ja eri väreillä ilmaista, missä kohtaa kehoa alla listatut tunteet tuntuvat, ja millä eri tavoilla keho reagoi tunteisiin. Lopuksi kehon tunnekartat käydään yhdessä läpi.

Tunteet:

Ilo, jännitys, suru, viha, pelko, ahdistus, tylsistyneisyys, tyytyväisyys, onnellisuus, rakkaus, pettymys, uteliaisuus ja häpeä.

Vinkki: Sopikaa luokan kesken jokaiselle tunteelle oma väri. Näin kehon tunnekarttoja on helpompi vertailla luokan kesken.

Lopetus: Tunnista tunteet (15 - 20 min)

Välineet: tilanne-, kasvo- tai ilmekuvia, pussi, tunnekortteja (löydät kortit kirjan lopusta)

Opettaja laittaa pussiin eri tunnetiloja edustavia kasvo- tai ilmekuvia. Kuvia on hyvä olla useampia, ja yhdestä tunteesta voi olla erilaisia ilmekuvia. Oppilaat nostavat vuorollaan pussista kuvan. Tämän jälkeen mietitään yhdessä, mitä tunnetta kuva esittää ja mitkä kuvassa olevat asiat ilmaisevat kyseistä tunnetilaa.

Esimerkki: Jos kuvassa on iloinen ihminen, mistä huomaa ihmisen olevan iloinen? (Hymy, asento, eleet...)

Vinkki: Tilanne-, kasvo- tai ilmekuvia löydät helpoiten internetistä, sarjakuva-, sanoma- ja aikakauslehdistä. Voit käyttää tunnekortteja apuna tunteiden nimeämisessä.

EMPATIA

Aloitus: Hyvän kuuntelemisen ohjeet ja empatia (10 - 15 min)

Välineet: taulutusseja

Opettaja kysyy oppilailta, tietävätkö he, mitä empatia tarkoittaa. Opettaja kertoo, että empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee tämän näkökulmasta. Se on kykyä asettaa itsensä toisen henkilön asemaan.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on miettiä kaksi tilannetta, joissa he ovat olleet empaattisia. Opettaja antaa pareille hetken aikaa keskustella ja miettiä millaisessa tilanteessa he ovat olleet empaattisia. Tilanteet voidaan käydä läpi yhdessä luokan kesken. Seuraavaksi opettaja listaa taululle alla olevat hyvän kuuntelijan ohjeet. Opettaja pyytää oppilaita kertomaan, millaisia asioita hyvään kuuntelemiseen liittyy. Hyvän kuuntelemisen ohjeita tarvitaan työvaiheen tehtävässä.

Hyvän kuuntelemisen ohjeet:

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.	Älä keskeytä.
Katso puhujaa silmiin.	Ilmaise eleilläsi ja ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.
Kuuntele loppuun ja malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.	Rohkaise toisia puhumaan kysymällä lisää.

Työvaihe: Jälleenkerronta – empaattisen kuuntelun harjoitus (20 - 30 min)

Tehtävän tarkoituksena harjoitella on omien tunteiden kuvailua ja empaattista kuuntelua jälleenkerronnan avulla. Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit sopivat, kumpi on A ja kumpi B. A kertoo B:lle tunteita herättäneestä tilanteesta, jonka on elämässään joskus kohdannut. Esimerkiksi ilo syntymäpäivänä, suru, kun on sattunut jotain ikävää tai viha, kun on suuttunut jostain.

A:n tehtävä on kuvailla:

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Keitä tilanteessa oli mukana?
- Mitä tunteita hän tunsi?

B:n tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti hyvän kuuntelemisen ohjeita käyttäen. B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

Lopetus: Purkukeskustelu (5 - 10 min)

Lopuksi luokassa keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui. Miten tilanteiden kuvaileminen onnistui? Tuntuiko, että pari ymmärsi oikeasti alkuperäisen kertojan tunteita? Miten empaattinen kuuntelu onnistui? Mikä helpotti ja mikä vaikeutti toisen asemaan eläytymistä? Miksi kuuntelemisen taitoja kannattaa harjoitella?

KAVERITAI DOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloitus: Mitä kaveritaidot ovat (5 - 10 min)

Tehtävässä tarkoituksena on valmistella sisältöä työvaiheen neljänteen ja ensimmäiseen askelmaan. Opettaja kirjaa oppilaiden vastaukset ylös taululle.

Opettaja kyselee oppilailta, millainen heidän mielestään on hyvä kaveri. Miten hän käyttäytyy? Mitä mukavia asioita hyvä kaveri tekee? Miten hyvä kaveri puhuu muille? Tämän jälkeen mietitään, millainen on kurja kaveri. Miten hän käyttäytyy? Mitä ikäviä juttua kurja kaveri tekee? Miten kurja kaveri puhuu muille? Lopuksi keskustellaan, voiko kivakin kaveri olla joinain päivinä kurja.

Työvaihe: Kaveritaidon portaat (25 - 35min)

Välineet: Kaveritaidon portaat -liite, kyniä, värikyniä,

Tehtävän avulla on tarkoitus kehittää kaveritaitoja huomioimalla ne taidot tai asiat, joihin oppilaan on hyvä keskittyä.

Opettaja jakaa oppilaille kaveritaidon portaat -liitteen. Oppilaat aloittavat kaveritaitojen pohtimisen täydentämällä aluksi neljännen askelman ja seuraavaksi ensimmäisen askelman. Tämän jälkeen täydennetään toinen ja kolmas askelma. Tällä tavoin saadaan määriteltä hyvä kaverin taidot, joita kohti pyritään kehittymään. Tehtävän apuna käytetään edellisessä tehtävässä kirjat tuja hyvän ja kurjan kaverin ominaisuuksia.

Vinkki: Oppilaat voivat askarrella kaveritaidon portaat itse paperista, mallin mukaan.

Askelmille kirjoitetaan seuraavia asioita:

Neljäs askelma: Osaan olla hyvä kaveri!

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Millainen on hyvä kaveri?
- Miten hän käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi toiset ja auttaa toisia?

Esimerkiksi:

”Hyvä kaveri... kehuu”

”...kuuntelee”

”...ottaa mukaan leikkeihin”

”... auttaa”

”...rohkaisee”

”... puhuu kohteliaasti”

”... on luotettava”

Ensimmäinen askelma: Minulla on opeteltavaa kaveritaidoissa

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Miten kurja kaveri käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi tai jättää huomioimatta muut?

Esimerkiksi:

”Nauraa toisten virheille”

”Ei pyydä koskaan anteeksi”

”Ei ota mukaan leikkiin”

”Lyö tai potkii”

”Puhuu rumasti ja haukkuu muita”

”Juoruilee toisten asioita”

Toinen askelma: Näin parannan kaveritaitojani

Opettaja neuvoo oppilaita miettimään kaveritaitoja, joissa he tarvitsevat vielä harjoitusta ja keksimään käytännön tekoja, joilla he voivat kehittää taitojaan.

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Millaisia käytännön tekoja voin harjoitella?
- Vähintään kolme käytännön tekoa

Esimerkiksi:

”Otan seuraavalla välitunnilla leikkiin mukaan sellaisen luokkakaverin, jonka kanssa en ole leikkinyt.”

”Kerron yhden kehun jollekin.”

”Kiitän tänään ruokalassa ruoasta.”

”Keksin kivoja asioita luokkakavereistani ja kerron ne heille.”

Kolmas askelma: Näin ratkaisen ristiriitatilanteita

Ristiriitatilanteiden ratkaisu on tärkeä osa kaveritaitoja. Opettaja neuvoo oppilaita miettimään ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi.

Tähän oppilaat kirjoittavat:

- Ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisuun
- Vähintään kolme käytännön ohjetta

Esimerkiksi:

”Ystäväni kiukuttelee minulle, ja epäilen, että se johtuu hänen saamastaan huonosta koenumerosta. Kysyn rohkeasti, mikä häntä harmittaa, kun hän kiukuttelee minulle. ”

”Sanoin suutuksissa luokkakaverille ikävästi. Pyydän anteeksi heti, kun olen rauhoittunut.

”Kuuntelen ja hyväksyn erilaiset mielipiteet, vaikka en ole samaa mieltä.”

”Näen koulun pihalla oppilaan kiusaavan ja tönivän toista oppilasta. Kerron siitä heti välituntivalvojalle.”

”Minua alkaa ärsyttää, kun en meinaa saada pelissä maalia. Rauhoitan itseni hengittämällä syvään. Palaan kentälle, kun olen rauhoittunut.

”Kun ystävälläni on paha mieli, kysyn, miksi hänellä on paha mieli ja kuuntelen häntä.”

Lopetus: Hahmon askartelu (10 - 15 min)

Välineet: kyniä, värikyniä, sinitarraa, sakset, kartonki

Oppilaat askartelevat kartongista pienen hahmon (5x5cm), jota voidaan liikutella kaveritaidon portailla. Hahmon taakse asetetaan sinitarraa, jotta sitä voi siirrellä helposti. Opettaja ohjaa oppilaita asettamaan oman hahmonsa sille askeleelle, jolla he kokevat tällä hetkellä olevansa. Opettaja ohjeistaa kuvittelemaan, että ylimmällä portaalla osataan olla hyvä kaveri ja alimmalla portaalla harjoitellaan vielä kaveritaitoja.

Seuraavaksi opettaja ohjaa oppilaita asettamaan tavoitteen, johon he pyrkivät kaveritaidon portaiden avulla. Opettaja kertoo, että on inhimillistä, että askelmilla siirrytään joskus myös alaspäin. Kaikilla on välillä huonoja päiviä. Silloin voi tarkastella, millaisilla käytännön teoilla (toinen askelma) pääsee askelmia ylöspäin kohti hyviä kaveritaitoja.

Vinkki: Kaveritaidon portaita voi pitää omassa pulpetissa tai ne voidaan laittaa luokkaan esille, jotta niitä voi tarkastella ja palauttaa mieleen kaveritaitojen oppeja. Lisäksi luokassa voidaan ottaa tavaksi tarkastella yhdessä sovituin väliajoin, millä portaalla hahmo on, ja miten kaveritaidot ovat kehittyneet.



MEDIA JA HYVINVOINTI

Aloitus: Tietoa ikärajoista (5 - 10 min)

Tehtävän tarkoituksena on käsitellä pelien, elokuvien ja televisio-ohjelmien ikärajoja.

Opettaja heijastaa ikärajamerkinnot oppilaille. Merkinnot käydään yhdessä lävitse. Opettaja kertoo, että kuvaohjelmalain mukaan pelien, elokuvien ja televisio-ohjelmien ikärajat ovat sitovia, eli niitä täytyy noudattaa. Vanhemman seurassa kuvaohjelmaa, kuten esimerkiksi digitaalista peliä, saa nykyisin katsoa tai pelata kolme vuotta ikärajaa nuorempi lapsi. Tämä jousto ei kuitenkaan koske 18-ikärajalla luokiteltuja ohjelmia tai pelejä. Liian voimakkaan mediasisällön katselu voi aiheuttaa ahdistusta, joka voi ilmetä muun muassa univaikeuksina, keskittymisvaikeuksina tai aggressiivisuutena.

Vinkki: Lisätietoa ikärajoista löytyy muun muassa osoitteesta: ikarajat.fi, www.pegi.info

Ikäraja merkinnot elokuvissa ja televisiossa:



Pelien osalta Suomessa hyväksytään edelleen yleiseurooppalaiset PEGI-luokittelumerkinnot. PEGI:ssä haitallisuuskriteerejä ovat myös ruma kielenkäyttö, syrjintä ja uhkapelaaminen.



Työvaihe: Oman pelin suunnittelu (25 - 35 min)

Välineet: paperia, värikyniä, PEGI-luokittelumerkinnot

Tehtävän tavoitteena on, että oppilaat pohtivat pelien tavoitteita, haitallisia sisältöjä ja ikärajoja.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin ja heijastaa näkyville PEGI-luokittelumerkinnot. Parit suunnittelevat alla listattujen apukysymysten avulla oman tietokone- tai konsolipelin. Lopuksi parit esittelevät oman pelinsä muille. Peliä aletaan suunnitella seuraavien apukysymysten pohjalta:

Millä laitteella peliä pelataan?

Valitkaa pelille sopiva pelityyppi:

- Ajopeli
- Tanssipeli
- Ongelmanratkaisupeli
- Opetus- tai hyötypeli
- Roolipeli
- Strategiapeli
- Simulaatiopeli
- Toimintapeli
- Seikkailupeli
- Toimintaseikkailupeli
- Tietovisapeli
- Tappelupeli
- Urheilupeli
- Jokin muu, mikä?

Mikä on pelin tavoite?

Miten peliä pelataan?

Kuka tai ketkä ovat pelin päähahmo(t)?

Millaisia ovat pelin muut tärkeät hahmot?

Millaiseen maailmaan peli sijoittuu?

Mikä on pelin nimi?

Kenelle peli on suunnattu?

Mikä pelin ikäraja on? Miksi valitsitte kyseisen ikärajan? Valitkaa pelille ikäraja- ja sisältömerkinnät.

Vinkki: Parit voivat piirtää paperille kuvan pelihahmoista

Lopetus: Mitä hyvää ja mitä haittaa peleistä voi olla? (5 - 10 min)

Lopuksi luokassa keskustellaan alla olevista kysymyksistä.

- Mitä hyvää ja mitä huonoa peleissä voi olla?
- Kuinka moni on pelannut 12-, 16-, 18- ikärajoilla merkattuja pelejä?
- Miksi peleille on olemassa ikärajoja ja miksi niitä pitää noudattaa?

Vinkki: Opettaja voi listata oppilaiden vastauksia taululle.

KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloitus: Tavoitteen valitseminen (5 - 10 min)

Välineet: Tavoitekartta-liite, kyniä

Tavoitekartan avulla harjoitellaan tavoitteen asettamista ja pohditaan keinoja, jotka auttavat tavoitteen saavuttamisessa. Mitä jokainen voi tehdä päästäkseen tavoitteeseen? Millaisia haasteita matkan varrella voi olla? Kuka tai ketkä auttavat meitä tavoitteen toteutumisessa?

Aluksi opettaja jakaa oppilaille tavoitekartan. Oppilaiden tehtävänä on pohtia, mikä heidän tavoitteensa on, ja kirjoittaa tavoite tavoitekartan aarrearkun kohdalle. Tavoite voi olla mikä vain asia: se voi liittyä koulunkäyntiin, harrastuksiin, haaveisiin, unelmien ammattiin tai yläkouluun siirtymiseen.

Työvaihe: Tavoitekartta (20 - 30 min)

Välineet: tavoitekartta -liite, kyniä sekä kysymyslaput-liite.

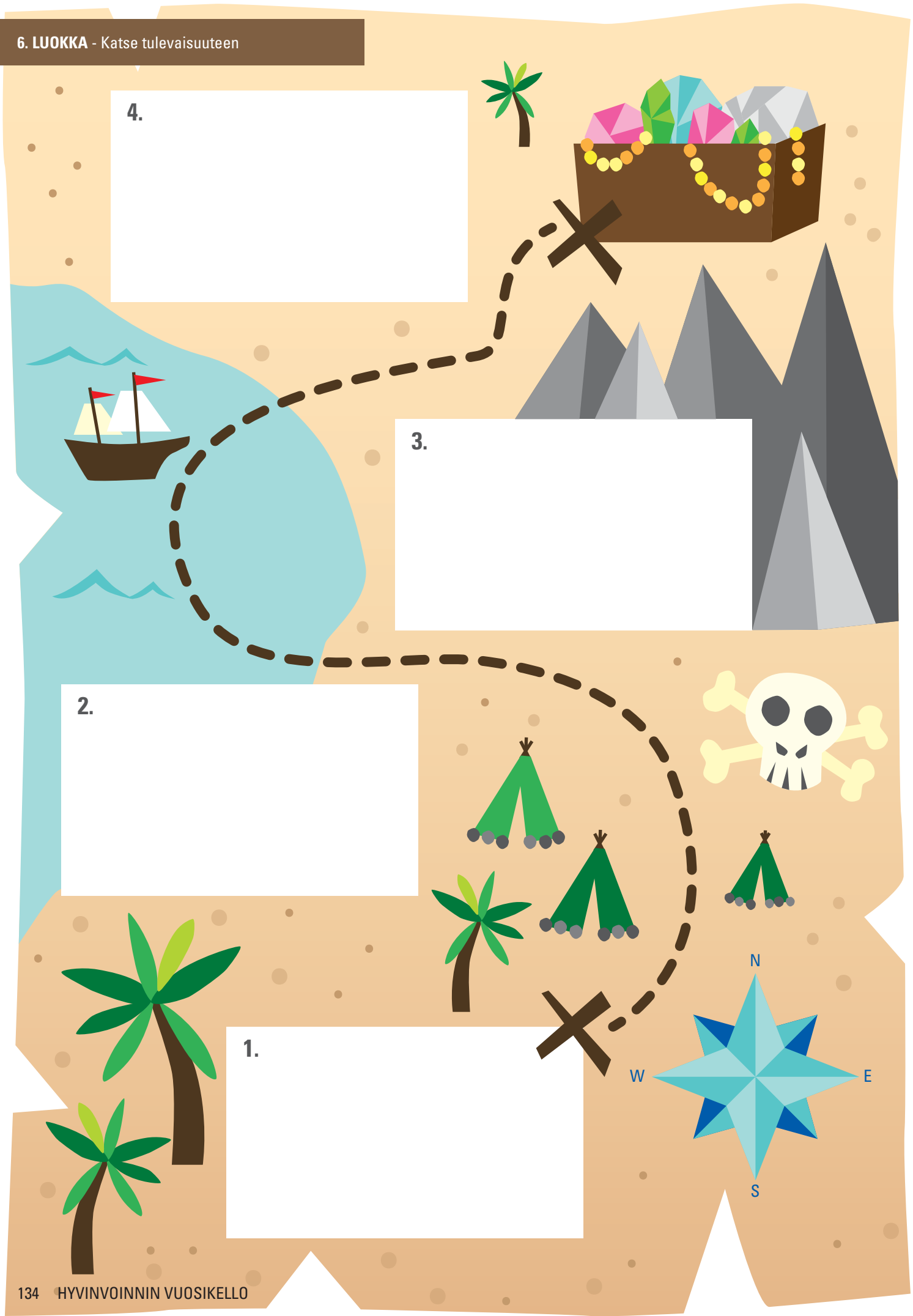
Tehtävän toteutukseen tarvitaan tilaa. Tehtävä toteutetaan siten, että siinä liikutaan luokan ulkopuolella. Opettaja asettelee kysymyslaput eri puolille koulua, rakentaen niistä tavoitekartan reitin. Opettaja kirjoittaa taululle, missä jokainen kysymys sijaitsee. Oppilaiden tehtävänä on etsiä kysymykset opettajan kertomista paikoista ja vastata kysymyksiin kirjoittamalla vastaukset tavoitekarttaan oikean numeron kohdalle. Oppilaille kerrotaan kellonaika, jolloin heidän on tultava takaisin luokkaan.

Vinkki: Voit toteuttaa tehtävän myös luokassa, laittamalla kysymyslaput eri puolille luokkaa. Jos oppilaita on paljon voi opettaja ohjeistaa osaa oppilaista aloittamaan kysymysten etsinnät eri järjestyksessä.

Lopetus: Työvaiheen purku (10 - 15 min)

Oppilaat palaavat luokkaan, ja jokainen käy läpi tavoitekartan reitin, eli sen, miten oma tavoite voi toteutua. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, mitä hyötyä tavoitteiden asettamisesta on. Ketkä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa? Voiko tavoitteiden asettamisesta olla haittaa?

Opettaja kertoo lopuksi, että tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa elämää. Tavoitteet voivat olla suuria tai pieniä, ja niitä voi olla yksi tai useita. Tärkeää on kuitenkin se, että kaikilla olisi jokin tavoite, sillä tavoitteiden kautta voidaan kasvattaa omaa motivaatiota eri asioissa, ja tavoitteet helpottavat muun muassa päätösten tekemistä. Elämän aikana tavoitteet ja haaveet voivat vaihtua tai muuttua, mutta silti ne ohjaavat meitä eteenpäin.



KYSYMYS 1:
MITÄ MINUN ON TEHTÄVÄ,
JOTTA TAVOITE TOTEUTUU?

KYSYMYS 2:
KUKA TAI KETKÄ VOIVAT
AUTTAA MINUA TAVOITTEEN
SAAVUTTAMISESSA?

KYSYMYS 3:
MITKÄ ASIAT VOIVAT ESTÄÄ
TAI VAIKEUTTAA TAVOITTEEN
TOTEUTUMISTA?

KYSYMYS 4:
MINKÄ ASIAN PITÄISI
MUUTTUA, JOTTA TAVOITE
VOISI TOTEUTUA?

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Mitä itsehillintä tarkoittaa? (5 - 10 min)

Opettaja kertoo, että tänään luokassa käsitellään vihan tunnistamista ja itsehillintää. Opettaja kertoo, että itsehillintä tarkoittaa omien tunteiden hallitsemista ja tyynenä pysymistä. Itsehillintä auttaa meitä selviämään vaikeista tilanteista siten, että emme joudu hankaluuksiin. Tämän jälkeen oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, miksi itsehillintä on tärkeää, ja mitä tapahtuu, kun menettää itsehillinnän. Millaisia seuraamuksia itsehillinnän menettämisellä voi olla?

Työvaihe: Vihan tunnistaminen ja itsehillintä (25 - 30 min)

Välineet: A3-paperia, värikyniä

Tehtävän tarkoituksena on, että oppilaat oppisivat tunnistamaan erilaisia vihjeitä, joita keho antaa, kun suututaan. Samalla opitaan erilaisia itsehillinnän keinoja, joilla kehoa ja mieltä voidaan rauhoittaa.

Opettaja kertoo oppilaille, että jokaisella ihmisellä on kehon antamia fyysisiä vihjeitä, jotka kertovat heille, kun he ovat vihaisia. Vihastumiseen ja aggressiiviseen käytökseen tarvitaan myös lähes aina sisäisiä ajatuksia, jotka yhdessä kehon fyysisten vihjeiden kanssa vaikuttavat siihen, tapahtuuko vihastumista tai suuttumista. Näiden vihjeiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan huomata, milloin ollaan vihaisia, ja milloin on syytä käyttää itsehillintää vihan vähentämiseksi.

Alla esimerkkejä kehon antamista fyysisistä vihjeistä ja sisäisistä ajatuksista

Fyysisiä vihjeitä voivat olla esimerkiksi lihasten jännittyneisyys, vatsanväänneet, nyrkkiin puristuneet kädet, hampaiden kiristely tai jyskyttävä sydän.

Sisäiset ajatukset voivat olla esimerkiksi ajatuksia siitä, että on huonompi kuin muut, ne voivat olla aggressiivisia ajatuksia, kuten ”lyön tuota turpaan”

Opettaja jakaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Ryhmissä oppilaiden piirtävät paperille ihmisen ääriviivat. Tämän jälkeen kuvaan piirretään erilaisia fyysisiä reaktioita, joita kehossa tapahtuu ihmisen ollessa vihainen. Seuraavaksi kuvaan kirjoitetaan, millaisia ajatuksia ihminen ajattelee ollessaan vihainen. Tämän jälkeen ryhmien on keksittävä jokaiseen vihjeeseen keino, jolla fyysinen vihje tai sisäinen ajatus voidaan rauhoittaa. Esimerkiksi nyrkkiin puristuneet kädet voidaan rauhoittaa laittamalla nyrkit taskuihin, ja sisäiset ajatukset voidaan korvata positiivisilla ajatuksilla. Lopuksi ryhmät esittelevät omat hahmonsäilyt toisille ja kertovat, millaisia rauhoittumiskeinoja he keksivät.

Lopetus: Hengitysharjoitus (10 - 15 min)

Harjoituksen tavoitteena on harjoitella syvähengitystä. Opettaja ohjeistaa oppilaita hengitysharjoituksessa näyttämällä itse esimerkkiä. Oppilaat asettuvat mukavasti istumaan tai makuulle.

1) Aseta toinen käsi rintakehän keskelle ylös, rintalastan kohdalle. Vedä reippaasti henkeä sisään. Huomaa, kuinka käsi nousee ylös tai eteenpäin. Tästä näkee, että käytät hengittämiseen rintakehää, etkä palleaa.

2) Aseta nyt toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle.

3) Hengitä hitaasti sisään nenän tai mutristettujen huulien läpi (tämän tarkoitus on hidastaa sisäänhengitystä). Tunne sisään hengittäessä, kuinka vatsa pullistuu kättä vasten.

4) Hengitä hitaasti ulos. Voit varmistaa huulia mutristamalla, että ilma tulee ulos hitaasti ja tasaisesti.

5) Pyri pitämään ylempi käsi lähes paikallaan hengityksen ajan. Jos rintakehä laajenee, kokeile uudelleen keskittyä hengittämään vatsan kautta.

6) Lepää ja toista harjoitus.

Vinkki: Hengitysharjoitusta voidaan tehdä esimerkiksi viikon ajan luokassa ennen opitunnin aloitusta tai sen jälkeen.

ARJEN SELVIYTYMISTAI DOT

Aloit us: Tunnin pohjustus (5 - 10 min)

Opettaja pohjustaa tunnin sisältöä kertomalla, että tunnilla on tarkoitus miettiä, millaisia taitoja murheista ja pahasta olost a selviämiseen voidaan käyttää. Elämässä tulee väistämättä eteen surua ja pettymystä. Huoli voi nousta kaverisuhteista, koulusta, perhetilanteesta, harrastuk-sista, ihmissuhteista tai vaikka kiusaamisesta. Kaikesta huolesta ja surusta voi kuitenkin sel-viä, ja selviytymisen keinoja voi harjoitella. Mitä enemmän keskityt huomaamaan elämäs-säsi hyviä asioita, sitä helpommin alat huomata niitä. Kun harjoittelet näitä taitoja, on sinun helpompi selvitä huolista ja suruista. Se helpottaa sinua huomaamaan ja löytämään ympärilläsi olevat auttavat ihmiset ja asiat.

Työvaihe: Selviytymisympyrä (25 - 35 min)

Välineet: paperia, kyniä

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmiä olisi hyvä olla parillinen määrä. Jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi, johon piirretään iso ympyrä. Ympyrä jaetaan pystyviivalla puoliksi ja ryhmän jä-senet kirjoittavat nimensä paperin reunaan. Näin muodostuu selviytymisen ympyrä.

- 1. Oppilaat lisäävät ympyrän toiselle puolelle asioita, joista voi tulla paha mieli. He yrittävät keksiä mahdollisimman monta asiaa.
- 2. Paperit vaihdetaan toisen ryhmän kanssa. Toinen ryhmä lisää ympyrän toiselle puolelle vähintään yhtä monta hyvää mieltä tuottavaa asia.
- 3. Papereita vaihdetaan vielä kerran kolmannen ryhmän kanssa. Kolmas ryhmä lisää ympy-rän ulkopuolelle turvaverkkoa eli ihmisiä, asioita tai paikkoja, jotka tukevat ja auttavat han-kalissa tilanteissa.

Tämän jälkeen jokainen ryhmä ottaa oman selviytymisympyrän. Ryhmien tehtävänä on tar-kastella omasta paperista turvaverkkoa ja vastata alla oleviin kysymyksiin. Jos turvaverkossa ei ole sellaista ihmistä, asiaa tai paikkaa, jolta saisi tukea, oppilaat lisäävät paperiin keneltä tai mistä tukea voisi saada.

Kenelle voin puhua tai mistä saan tukea, kun:

Olen huolissani ystävistä	Olen surullinen
Olen huolissani omasta mielenterveydestäni	Olen usein vihainen ja aggressiivinen
Olen yksinäinen	Olen ahdistunut
Haluan kertoa hauskastä viikonlopusta tai ihastuksesta	Minulla on suuri hätä omasta tai kaverin voinnista
Saan hyvän numeron kokeesta	Onnistun minulle tärkeässä asiassa
Koulumenestykseni mietityttää	

Lopetus: Loppukeskustelua (5 - 10 min)

Lopuksi pohditaan yhdessä, miten iloa tuottavilla teoilla voi helpottaa omaa oloa. Mitkä voisi-vat olla tällaisia tekoja? Millainen rooli turvaverkolla on nuorten elämässä? Onko nuoren helppo saada tukea tai apua tarvittaessa? Onko apua helppo pyytää?

ARVIOINTI

Aloitus: Fiilisjana (5 - 10 min)

Opettaja alustaa harjoituksen kertomalla, että päivän tapahtumia on välillä hyvä pysähtyä miettimään. Tapahtumat voivat olla mukavia tai ikäviä. Myönteisten asioiden muistelu on erityisen tärkeää, sillä se virkistää mieltä ja auttaa meitä selviämään huolista.

Oppilaat asettuvat kuvitteelliselle janalle, jonka toisessa päässä on hyvin myönteinen tunnelma ja toisessa kielteinen. Opettaja kertoo seuraavan väittämän, ja oppilaat asettuvat janalle oman fiiliksen mukaiseen kohtaan.

Väittämä: Tässä päivässä on ollut ainakin yksi asia, josta olen ollut iloinen.

Työvaihe: Arviointikysely (20 - 25 min)

Välineet: Hyvinvoinnin Vuosikellon arviointikysely -liite, kyniä

Oppilaiden tehtävänä on täyttää Hyvinvoinnin Vuosikellon arviointikysely. Kyselyn avulla on tarkoitus arvioida muistaako oppilas Hyvinvoinnin Vuosikello -tunneilla käytyjä asioita. Kun oppilaat ovat täyttäneet kyselyn, opettaja jakaa oppilaat pareihin, ja parit kertovat toisilleen, mitä he ovat vastanneet kysymyksiin. Lopuksi parit pohtivat, mikä Hyvinvoinnin Vuosikellon tunti on erityisesti jäänyt mieleen.

Lopetus: Yläkouluun siirtyminen (5 - 10 min)

Tehtävän tarkoituksena on pohtia ja keskustella parin kanssa siitä, millaisia ajatuksia yläkouluun siirtyminen herättää.

Apukysymyksiä:

- Millaisia uusia oppiaineita yläkoulussa tulee?
- Mitä erilaista yläkoulussa on?
- Mikä asia voi yläkouluun siirtymisessä jännittää? Mitä jännitykselle voisi tehdä?
- Mikä yläkouluun siirtymisessä on mukavaa?

Vinkki: Voit koota lopuksi oppilaiden ajatuksia taululle.

HYVINVOINNIN VUOSIKELLON ARVIOINTIKYSELY

1. Mitä tunteita on olemassa? (listaa niin monta tunnetta kuin osaat)

2. Mitä voin tehdä, että kaikilla luokassa on hyvä olla? (vähintään yksi asia)

3. Millä eri tavoilla voin auttaa luokkakavereitani? (vähintään kaksi asiaa)

4. Millaisia erilaisia keinoja on rauhoittaa itsensä, jos on vihainen? (listaa niin monta keinoa kuin keksit)

5. Missä asioissa olen hyvä?

6. Kenelle voin kertoa, jos minulla on huolia?

7. Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä elämässä?

8. Millainen on hyvä kaveri?



Yläkouluun siirtyminen on nuoren elämässä tärkeä nivelvaihe. Seitsemännen luokan hyvinvointitunneilla painotetaan jälleen turvallista yhteisöä ja harjoitellaan avun ja tuen pyytämistä. Useimmilla oppilailla seitsemännellä luokalla aloitetaan opiskelu uudessa ympäristössä ja tutustutaan moniin uusiin ihmisiin ja opiskelutapoihin. Tunnetaidoissa painotetaan sanatonta tunneilmaisua, ja empa-

tiataitoja harjoitellaan tarinallistamisen kautta. Tavoitteiden asettamista tarkastellaan monipuolisesti ja harjoitellaan konkreettisesti. Stressin merkitystä elämään pohditaan yhdessä ja tietoa hakemalla. Arjen taidoissa pohditaan arjen perusrakenteita ja -rytmejä riittävän levon, säännöllisen ruokailemisen ja ulkoilun näkökulmista.

TUNTISUUNNITELMAT – 7.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloitus: Meidän luokka (5 - 10 min)

Opettaja pyytää oppilaat jonoon seisomaan. Oppilaiden tehtävänä on asettua jonoon aakkosjärjestyksessä etunimen alkukirjaimen mukaan. Jonoon järjestäytyminen tulee tehdä sanattomasti. Jos jonoon järjestäytyminen tapahtuu nopeasti, tehtävä voidaan toistaa siten, että oppilaat järjestäytyvät jonoon syntymäkuukauden mukaan.

Työvaihe: Turvaverkko (20 - 30 min)

Välineet: paperia, kyniä ja esimerkki turvaverkosta

Tehtävän alussa pohditaan yhdessä, ketkä voivat kuulua oppilaan turvaverkkoon kodin, koulun ja vapaa-ajan piirissä. Opettajan on hyvä tuoda esille koulun turvaverkkoa (opettajat, koulunkäyntiohjaajat, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori ja -psykologi). Tämän jälkeen oppilaiden tehtävänä on pohtia, ketkä kuuluvat hänen omaan turvaverkkoonsa (esim. perheenjäseniä, kavereita, sukulaisia, harrastuskavereita ja kouluhenkilöstöä).

Oppilas rakentaa kuvan omasta turvaverkostaan. Turvaverkko rakennetaan siten, että oppilas itse on kuvan keskellä, ja sen ympärille sijoitetaan hänelle tärkeät ihmiset, joilta hän voi pyytää apua tai tukea. Tämän jälkeen oppilaat merkitsevät jokaisen ihmisen viereen, millä tavalla eri ihmiset tukevat heitä. Turvaverkkoa ei esitellä omassa luokassa.

Lopetus: Kuka minua auttaa? (5 - 10 min)

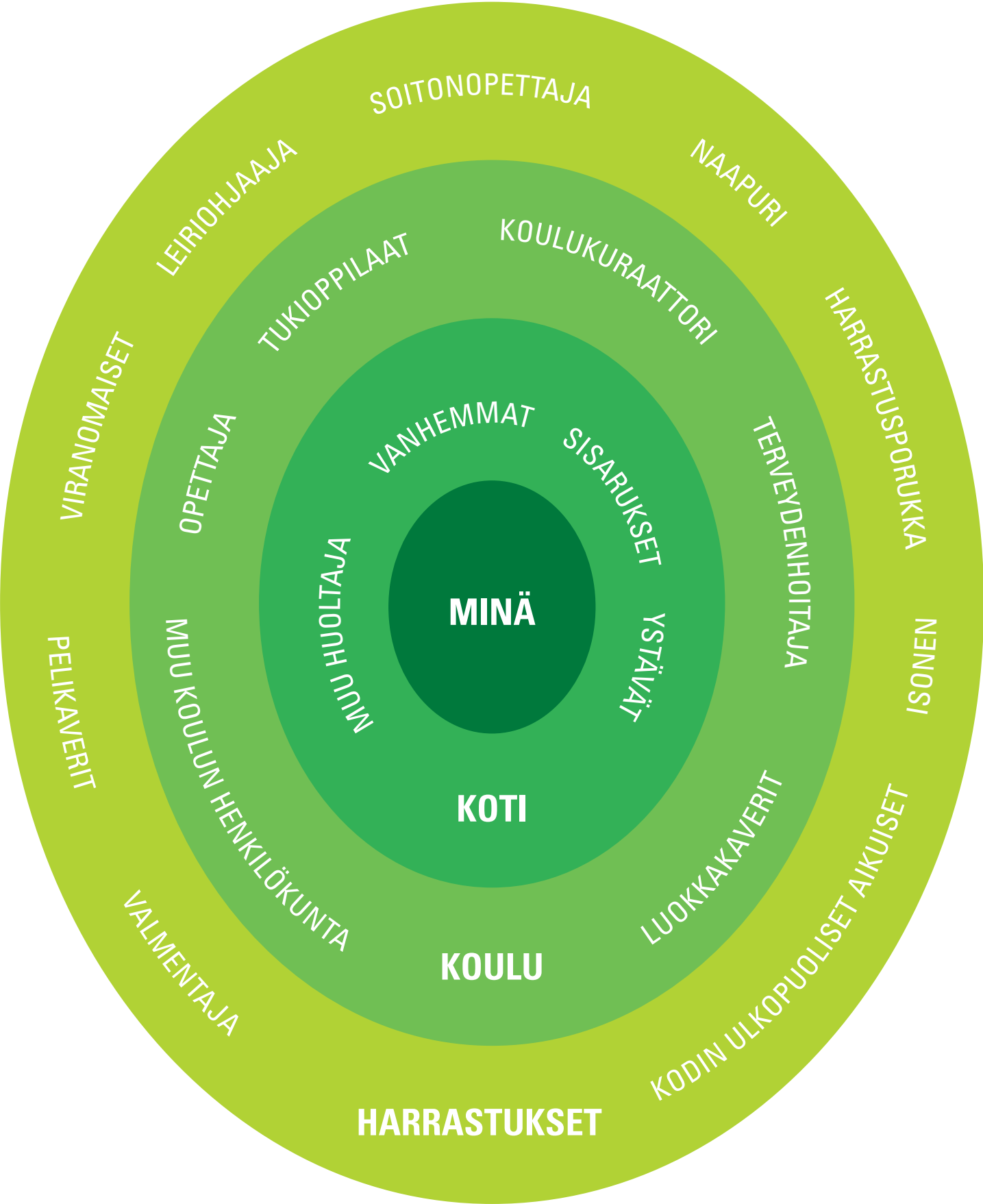
Välineet: kyniä, turvaverkko

Opettaja kertoo erilaisia tilanteita, ja oppilaiden tehtävänä on ympyröidä omasta turvaverkosta henkilöt, jotka oppilasta itseään auttaisivat kyseisessä tilanteessa.

Tilanteet:

Koulussa ei ole kiva olla.	Koulukaverin kanssa on riitaa.
Esiintyminen koulussa jännittää.	Isä valittaa aina.
Haluaisin aloittaa uuden harrastuksen.	Sain hyvän arvosanan kokeesta.
Onnistuin minulle tärkeässä asiassa.	Loukkasin käteni liikunnassa.
Tuntuu, että minua ei haluta mukaan porukkaan.	Vanha harrastukseni ei kiinnosta minua enää.
Minun on vaikea lukea kokeisiin.	

Vinkki: Opettaja voi tarvittaessa keksiä lisää tilanteita.



ITSETUNTEMUS

Aloitus: Onnistumismuistelu (10 - 15 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Tehtävänä on kertoa parille omasta kokemuksesta tai tilanteesta, jossa oli iloinen tai onnistui hyvin. Tilanteet voivat olla sellaisia, joissa oppilas vaikkapa onnistui hyvin soittamisessa, näytteli rohkeasti, oli pikkuveljensä kanssa leikkimässä, oli hyvä tai luotettava ystävä, tai kannusti joukkuettaan maalintekoon joukkueen ollessa häviöllä.

Lopuksi opettaja voi kysyä oppilailta, millaisia onnistumiskokemuksia heillä on ollut. Opettaja voi alustaa aihetta kertomalla, että kokemukset ovat henkilökohtaisia voimavarojamme, jotka tukevat hyvinvointiamme ja auttavat jaksamaan.

Työvaihe: Positiivinen palaute ja kannustussanat (20 - 25 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista sekä itsensä kannustamista. Opettaja kertoo, että positiivista palautetta on mukava saada ja myös antaa toisille. Positiivisen palaute auttaa ymmärtämään omia vahvuuksia ja tukee itsetunnon rakentumista. Onnistunut positiivinen palaute antaa toiselle omanarvon tunteen ja motivoi toimimaan uudelleen oikein. Kyse on usein pienistä seikoista, kuten toisen hyvästä teosta tai ystävällisyydestä, joka on huomattu.

Oppilaat jaetaan pareihin. Parien tehtävänä on antaa positiivista palautetta toisilleen. Positiivinen palaute voi olla kiittämistä, kehumista ja kannustamista. Positiivinen palaute kirjoitetaan paperille ja luetaan parille. Tämän jälkeen parien tehtävänä on listata paperille kannustussanoja, joilla he voivat kannustaa itseään. Millainen kannustaminen toimii parhaiten? Millaisia kannustavia asioita voit ajatella tai sanoa itsellesi?

Lopetus: Loppukeskustelua (5 - 10 min)

Luokassa keskustellaan edellisistä tehtävistä alla olevien apukysymysten avulla.

Apukysymykset:

- Miltä palautteen saaminen tuntui?
- Mitä hyötyä positiivisesta palautteesta on itsetunnolle?
- Mitä hyvää palautetta olet saanut edellisenä päivänä tai edellisellä viikolla?
- Kuka positiivista palautetta antoi?
- Oletko aikaisemmin itse antanut positiivista palautetta?
- Miksi myös itsensä kannustaminen on tärkeää?
- Miten negatiivisen palautteen antaminen eroaa positiivisen palautteen antamisesta? Miltä se tuntuu, ja miten negatiivista palautetta voi antaa niin, ettei se tunnu vastaanottajasta ikävältä?

TUNNETAIDOT

Aloitus: Sanaton tunneilmaisu (5 - 10 min)

Oppilaat asettuvat pareittain kasvokkain. Opettaja ohjeistaa oppilaita miettimään jotain hedelmää. Harjoituksessa ainoa sana, jonka saa sanoa, on aiemmin valittu hedelmä. Tavoitteena on elein, ilmein, äänen painolla ilmaista itseään parille opettajan antamissa tilanteissa. Kumpikin pari on vuorotellen ilmaisijan roolissa. Opettaja muistuttaa, ettei pariin saa harjoituksessa koskea.

Opettaja antaa oppilaille seuraavia tehtäviä:

Tervehdi.

Pyydä ystävääsi kaupungille.

Lohduta ystävääsi.

Kerro, että ystäväsi on hyvä tyyppi.

Kerro, että olet nähnyt jotakin pelottavaa.

Kerro olevasi vihainen, koska puhelimesi meni rikki.

Kerro olevasi surullinen, sillä tunteitasi on loukattu.

Kerro, että tuleva koe jännittää sinua.

Työvaihe: Valokuva ilmaisee tunnetta (30min)

Välineet: tabletteja, paperia, kyniä

Opettaja jakaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on valita viisi eri tunnetta alla olevasta listasta, ja etsiä netistä tunteita kuvaavia kuvia, joissa esiintyy henkilö tai henkilöitä. Kun jokaiseen tunteeseen on löydetty kuva, ne voidaan tulostaa paperille ja tehdä niistä kollaasi. Seuraavaksi oppilaiden tehtävänä kirjoittaa ylös jokaisen tunnekuvan kohdalta, mitä on tapahtunut ennen kuvan ottamista, ja mitä tapahtuu kuvan ottamisen jälkeen. Lisäksi parit pohtivat seuraavia kysymyksiä:

- Millä tavoin tunteen ilmenevät kuvista?
- Millä tavoin erilaiset tapahtumat tai asiat vaikuttavat tunteisiin?

Tunteet:

Ilo, jännitys, suru, viha, pelko, ahdistus, tylsistyneisyys, tyytyväisyys, onnellisuus, rakkaus, kiintymys, pettymys, uteliaisuus ja häpeä.

Vinkki: Voit myös käyttää tehtävässä tunnekortteja, jotka löytyvät kirjan lopusta.

Lopetus: Lyhyt rentoutuminen (5 - 10 min)

Kyky palautua ja rentoutua on tunteiden säätelyn ja mielenrauhan perusta. Rauhoittuminen ja rentoutuminen auttavat kuuntelemaan omia ajatuksia ja tunteita. Rentoutuminen auttaa vahvistamaan myönteisiä tunteita ja avaa jännitystiloja. Rauhoittumisesta on apua erityisesti hankalien tunteiden käsittelyssä. Opettaja lukee alla olevan tekstin ja rauhoittaa luokkatilan.

”Istu hetken aikaa silmät kiinni keskittyen hengitykseesi. Kun olet valmis, ajattele asiaa, joka tuntuu tällä hetkellä vaikealta. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Rentouta tä-

män jälkeen kehosi. Tunne kuinka rauhallisuus ja rentous leviävät koko kehoosi, päästä varpasiin.

Hengitä hetki rauhallisesti. Ajattele jotakin mukavaa asiaa. Kuuntele niitä tunteita, joita asia sinussa herättää. Tunnet olosi levänneeksi. Tunnet, kuinka jännitys on lähtenyt kehostasi. Hengittele hetki rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt ikävätkään asiat eivät tunnu liian vaikeilta. Kuvittele vielä istuvasi meren rannalla. Kuuntele, miten aallot liplattavat kohti rantaa. Tunnet auringon lämmittävän ihoasi. Olet täysin rento ja kaikki on hyvin.

Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit laskea mielessäsi hiljaa kymmeneen ja avata silmäsi. ”

Vinkki: Taustalle voi laittaa soimaan rentouttavaa musiikkia tai vaikka meren ääniä.

EMPATIA

AloitUS: Sarjakuvatyön alustus (5 - 10 min)

Opettaja keskustelee oppilaiden kanssa siitä, millaisia kuuntelemisen taitoja kaverisuhteissa tarvitaan. Mitä on empaattinen ja ei-empaattinen kuuntelu?

Empaattinen kuuntelu

- On puhujasta välittämistä ja puhujan tunteiden heijastamista.
- Kuuntelija ymmärtää puhujaa tämän omasta näkökulmasta.

Empaattinen kuuntelu ei ole

- Puhujan tuomitsemista, arvioimista tai kritisointia
- Päälle puhumista tai puhujan tunteiden sivuuttamista

Vinkki: Taululle voidaan koota käytännön esimerkkejä empaattisesta ja ei-empaattisesta kuuntelusta.

Työvaihe: Sarjakuvatyö (45 - 60 min)

Välineet: paperia, kyniä, värikyniä, viivoittimia,

Oppilaat jaetaan pienryhmiin. Tehtävänä on suunnitella neljän ruudun pituinen sarjakuva tilanteesta, jossa esiintyy empaattinen, ei-empaattinen ja kuunneltava henkilöhahmo. Oppilaiden tehtävänä on sarjakuvan avulla kertoa tilanteesta tai tapahtumasta, jossa nämä kolme henkilö-hahmoa ovat päähenkilöinä ja vuorovaikutuksessa toisiinsa. Oppilaat voivat joko keksiä oman tarinansa tai hyödyntää alla olevia mallitarinoita.

Henkilöhahmojen roolit:

- Empaattinen henkilöhahmo. Hän välittää kuunneltavan henkilöhahmon kertomasta asiasta ja ymmärtää tämän näkökulman asiaan. Hän ymmärtää, mitä kuunneltava henkilöhahmo kokee.
- Ei-empaattinen henkilöhahmo. Hän sivuuttaa asian puhumalla muusta. Hän ei kuuntele kuunneltavaa henkilöhahmoa. Hän arvostelee muiden sanomisia ja tekemisiä, eikä hän ymmärrä, miltä muista tuntuu.
- Kuunneltava henkilöhahmo. Hän kertoo tapahtuneesta asiasta tai kokemuksestaan muille.

Mallitarinat:

Oppilas on lähettänyt luokkakaverilleen ikävän viestin. Viestin saanut oppilas ei tule seuraavana päivänä kouluun. Koulussa molempien yhteinen kaveri saa tietää viestistä. Miten tarina jatkuu?

Kaveruksille tulee riitaa. He ovat sopineet menevänsä yhdessä elokuviin. Kaveruksista kaksi päätti mennä katsomaan eri elokuvan kuin mitä he alun perin olivat sopineet. Kolmas oli varannut lipun etukäteen eikä voinut enää vaihtaa näytöstä. Miten tarina jatkuu?

Vinkki: *Sarjakuvassa on hyvä keskittyä sisältöön ja sanomaan eikä niinkään graafiseen ulkoasuun. Opettajan on tärkeää huomioida tehtävään käytetty aika. Sarjakuvan piirtäminen voi helposti venähtää pitkäksi, jos oppilaat tekevät pikkutarkkaa työtä.*

Lopetus: Sarjakuvatyön purku (5 - 10 min)

Jokainen ryhmä esittelee lyhyesti oman sarjakuvansa. Ryhmät kertovat vuorollaan, millaisen empaattisen ja ei-empaattisen reagoinnin keinoja sarjakuvasta löytyy. He myös pohtivat, miltä sarjakuvan kuunneltavasta hahmosta nämä reaktiot tuntuivat.

KAVERITAI DOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

Aloit us: Mitä tiedät ystävästäni? (10 - 15 min)

Yksi oppilas lähtee hetkeksi pois luokasta. Muut valitsevat hänelle sillä aikaa ystävän luokkakavereista. Oppilas tulee takaisin ja kysyy vuorotellen jokaiselta oppilaalta: ”Mitä tiedät ystävästäni?” Muut antavat hänelle vinkkejä, mutta eivät paljasta suoraan ystävää. Vinkit voivat olla esimerkiksi: ”Hänellä on ruskeat silmät”, tai ”hänellä on koira”. Tarkoituksena on yrittää arvata, kuka ystävä on.

Työvaihe: Mitä ovat sosiaaliset taidot? (20 - 30 min)

Välineet: paperia, kyniä

Opettaja kertoo, mitä sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan. Sosiaaliset taidot ovat taitoja, joita voi harjoitella ja joita tarvitsemme luodessamme ja ylläpitäessämme ihmissuhteita. Opettaja jakaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Ryhmien tehtävänä on koostaa paperille mielлекartta siitä, mitä sosiaaliset taidot ovat. Oppilaat lisäävät aluksi mielлекarttaan taitoja, jotka heidän mielestään lukeutuvat sosiaalsiin taitoihin ja kirjoittavat ylös myös tilanteita, joissa sosiaalisista taidoista on hyötyä. Sosiaalinen taito voi olla esimerkiksi kyky asettua toisen asemaan. Sosiaalisista taidoista on hyötyä muun muassa ryhmätyöskentelyissä ja kavereiden kanssa toimiessa. Kun mielлекartat ovat valmiita, ne käydään luokassa yhteisesti läpi. Oppilaat voivat tämän jälkeen täydentää omia mielлекarttojaan.

Lopetus: Taitojen soveltaminen (10 - 15 min)

Lopetus: Oppilaat valitsevat mielлекartasta ne taidot, jotka he mielestään osaavat jo hyvin. Oppilaat pohtivat ja kirjoittavat paperille, millä erilaisilla tavoilla mielлекartan taitoja voi harjoitella, ja mitkä sosiaalisista taidoista vaikuttavat kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen.

Vinkki: *Oppilaat voivat hakea netistä tietoa sosiaalisista taidoista*

MEDIA JA HYVINVOINTI

Aloitus: Yhteydenpito (5 - 10 min)

Oppilaat miettivät millaisia yhteydenpitotapoja on olemassa. Mitä hyviä ja huonoja puolia eri ta-voissa on? Millaisia eroja on eri viestimien kautta tapahtuvassa kommunikoinnissa? Voiko sama asia välittyä eri tavalla esimerkiksi kasvokkain keskustelemalla tai tekstiviestin välityksellä?

Työvaihe: Ongelmanratkaisua somessa (25 - 30 min)

Välineet: paperia, kyniä ja ongelmatilanteet-liite

Opettaja jakaa oppilaat viiteen eri ryhmään. Ryhmien tehtävänä on ratkaista ongelmatilanteet ja kirjoittaa ratkaisu paperille. Kun oppilaat ovat ratkaisseet ongelmatilanteet, käydään vastaukset yhdessä läpi. Lopuksi tutustutaan netinkäytön turvallisuuteen liittyviin vinkkeihin.

Vinkkejä turvalliseen netinkäyttöön:

Ihmiset, joita tapaat netissä, eivät ole välttämättä sitä, mitä väittävät. Älä hyväksy esimer-kiksi Facebookissa kaveriksi tuntematonta ihmistä. Jos epäilet jonkun henkilöllisyyttä ne-tissä, voit kysyä häneltä turvakysymyksen, johon lähipiirisi tulisi tietää vastaus. (Muista olla antamatta osoite- tai muita tietoja netissä.)

Häiritsevä käytös netissä tulee ottaa vakavasti. Joskus tilanne lakkaa sillä, että pyytää häi-ritsiää lopettamaan, mutta usein tilannetta ei saa yksin loppumaan. Uhkailu ja ylenpalttinen kehuminen voivat olla häirintää. Älä jää asian kanssa yksin, vaan puhu rohkeasti asiasta aikuiselle. Häirintä voi täyttää myös rikoksen tunnusmerkit. Ota häiritsevistä viesteistä tai nettikiusaamisesta kuvakaappaus, jonka voit näyttää aikuiselle.

Sinä itse päätät, mitä jaat itsestäsi. Kukaan ei voi pakottaa sinua kertomaan itsestäsi sel-laista, mitä et halua. Älä anna itsestäsi mitään tietoja, jos kyselijä on tuntematon ja epäi-lyttävä. Ole varuillasi varsinkin, jos joku inttää sinulta tietoja, ei tunnu ymmärtävän nuorten slangia, tarjoaa rahaa tms. Älä julkaise nettiin poseerauskuvia vähissä vaatteissa. Muista, että kuka vain voi nähdä netissä kuvasi. Nettiin jaettuja kuvia ei välttämättä saa koskaan sieltä pois.

Jos päätät tavata ihmisen, johon olet tutustunut netissä, älä mene tilanteeseen yksin. Kerro vanhemillesi, että olet menemässä tapaamaan nettituttavaa ja keskustelkaa onko ta-paaminen järkevää.

Jokainen on vastuussa teoistaan myös netissä. Pilkkaaminen, haukkuminen ja ahdistelu on kiellettyä. Kuvia ja materiaaleja saa julkaista vain asianomaisen luvalla. Nimettömänä kirjoi-tetut asiattomat viestit ja kommentit eivät takaa sitä, että henkilöllisyytesi pysyy salassa. Po-liisi puuttuu netin kautta tapahtuviin rikoksiin. Yksi yleisimmistä netissä tapahtuvista rikok-sista on kunnianloukkaus. Muista, että myös alle 15-vuotias on vahingonkorvausvastuussa ja yli 15-vuotias rikosoikeudellisessa vastuussa.

Lopetus: Ryhmäpohdintaa (5 - 10 min)

Oppilaat jatkavat työskentelyä omissa ryhmissään. Heidän tehtävänään on pohtia, mitä hyviä ja huonoja puolia somessa on, ja miten some vaikuttaa heidän omaan hyvinvointiinsa. Lopuksi ryhmien pohdintoista keskustellaan lyhyesti koko luokan kesken.

TILANNE 1:

“Olet tavannut nettipelissä kivan tyypin ja olette puhuneet kasvokkain tapaamisesta. Miten toimit?”

TILANNE 2:

“Keskustelupalstalla joku pyytää sinua lähettämään hänelle kuvan itsestäsi alusvaatteisillaan. Miten minun tulisi toimia?”

TILANNE 3:

“Näet videon, jonka luokkakaverisi on laittanut nettiin. Siinä pilkataan toista oppilasta. Videota on muokattu ja siitä on tehty loukkaava. Miten toimit?”

TILANNE 4:

“Tuntematon tyyppi alkaa seurata sinua somessa. Hän kommentoi epämääräisesti julkaisujasi ja seuraa paikkatietojasi. Hän lähettelee sinulle myös kaveripyyntöjä eri some-palveluissa yhä uudestaan, vaikka hylkää hänen pyyntönsä. Miten toimit?”

TILANNE 5:

“Kirjoitat blogia. Joku kommentoi nimettömänä päivityksiäsi törkeästi. Hän väittää vastaan kaikesta, mitä olet kirjoittanut, yrittää vääristellä sanojasi ja saada sinut huonoon valoon. Mitä teet?”

KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloitutus: Unelmia (5 - 10 min)
Välineet: Unelmakysymykset-liite

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin ja antaa jokaiselle oppilaalle yhden kysymyksen. Ryhmissä oppilaat vastaavat saamaansa kysymykseen, ja toiset ryhmän jäsenet voivat halutessaan esittää lisäkysymyksiä.

Työvaihe: Tavoitetikkaat (20 - 25 min)
Välineet: kyniä, Tavoitetikkaat-liite

Keskustellaan yhdessä tavoitteiden asettamisesta. Jokainen ihminen asettaa tavoitteita oman kiinnostuksensa mukaan. Tavoitteet voivat olla pieniä tai suuria. Suuretkin tavoitteet voivat olla saavutettavissa, kun ne pilkotaan pienempiin osatavoitteisiin ja niitä toteutetaan osissa. Osa tavoitteista voi olla lähitulevaisuudessa toteutettavia ja osa pitkän tähtäimen tavoitteita. Lähitulevaisuuden tavoite voi olla vaikkapa elokuvissa käyminen ja pitkän tähtäimen tavoite esimerkiksi ammattiin valmistuminen. Mietitään myös, minkä verran tavoitteiden saavuttamiseen voi itse vaikuttaa, ja miten muut asiat, ihmiset ja ympäristö voivat vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen. Oppilaiden tehtävänä on piirtää tikkaat, joiden jokaiselle askelmalle kirjoitetaan yksi tavoite (3-5 kpl).

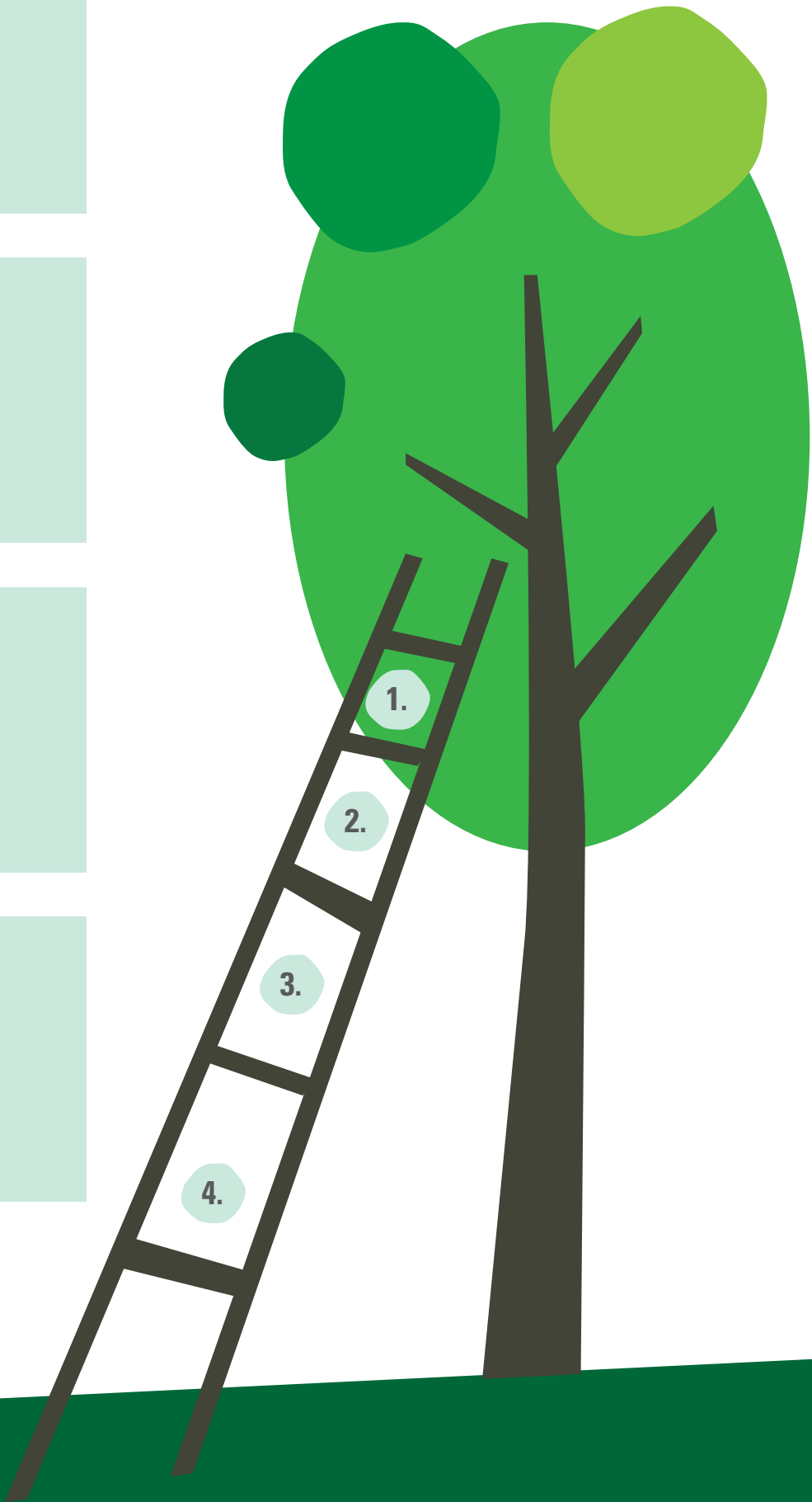
Lopetus: Loppukeskustelu (5 - 10 min)
Keskustellaan yhdessä tavoitteista, joita oppilaat asettivat itselleen. Lisäksi keskustellaan siitä, millaisia tunteita tavoitteiden saavuttamiseen voi liittyä.

1.

2.

3.

4.



MIKÄ ELÄIN VOISIT
KUVITELLA OLEVASI?

MIKÄ PIRISTÄISI PÄIVÄÄSI?

MISSÄ OLISIT NYT, JOS
VOISIT OLLA MISSÄ TAHANSA?

MIKÄ SATUHAHMO VOISIT
KUVITELLA OLEVASI?

MILLAINEN ON
UNELMIESI KESÄPAIKKA?

JOS SAISIT LOTTOVOITON,
MITÄ TEKISIT?

JOS SAISIT MITÄ TAHANSA,
MITÄ HALUAISIT?

JOS OSAISIT TAIKOA,
MITÄ TAIKOISIT?

MITÄ TOIVOT
TULEVAISUUDELTASI?

MILLAINEN ON
UNELMIESI LOMA?

MILLAINEN ON
UNELMA-ASUNTOSI?

MILLAINEN KULKUNEUVVO
VOISIT KUVITELLA OLEVASI?

MIHIN AIKAKAUTEEN HALUAISIT
MATKUSTAA, JOS SINULLA
OLISI AIKAKONE?

JOS VOISIT MUUTTA A MITÄ
TAHANSA ELÄMÄSSÄSI,
MITÄ MUUTTAISIT?

JOS OLISIT KEKSIJÄ,
MILLAISEN KEKSINNÖN TEKISIT?

OLET VOITTANUT MATKAN
MAAILMAN YMPÄRI.
MIHIN MATKUSTAT ENSIN?

MISSÄ HALUAISIT ASUA?

MIKÄ ON PARASTA, MITÄ TIEDÄT?

MITEN YLLÄTTÄISIT YSTÄVÄSI?

JOS SAISIT VIETTÄÄ PÄIVÄN
JULKISUUDEN HENKILÖNÄ,
KUKA OLISIT?

MIHIN HALUAISIT MATKUSTAA?

KENET JA MITÄ OTTAISIT MUKAAN
AUTIOLLE SAARELLE?

MINKÄ TAIDON HALUAISIT OPPIA?

JOS SAISIT OLLA PÄIVÄN
YKSINVALTIAANA SUOMESSA,
MITEN KÄYTTÄISIT VALTAASI?

MITÄ SOITINTA HALUAISIT
OSATA SOITTAA?

NIMESI LÖYTYY
ENNÄTYSTEN KIRJASTA. MIKSI?

MITÄ HURJAA LAJIA OLET
HAAVEILLUT KOKEILEVASI?

MIKÄ ON UNELMATYÖSI?

OLET AVARUUSMATKAILIJA.
MILLE TAIVAANKAPPALEELLE
MATKUSTAISIT?

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Levottomuuden ja jännityksen vähentäminen (10 - 15 min)

Opettaja alustaa hengitysharjoitusta kertomalla, että levottomana ja jännittyneenä elimistö käy ylikierroksilla. Levottomuus ja jännittyneisyys voi näkyä vaikeutena pysyä paikoillaan tai sydämen sykkeen nousuna. Levottomaan ja jännittyneeseen oloon voi kuitenkin itse vaikuttaa hengityksen avulla. Lyhyitä hengitysharjoituksia voi tehdä milloin ja missä tahansa, sillä ne ovat huomaamattomia ja helppoja keinoja mielen rentouttamiseen ja levottomuuden sekä jännityksen vähentämiseen.

Hengitysharjoitus:

Opettaja pyytää oppilaita istumaan rennosti omalla paikallaan.

”Laske sisäänhengityksellä hitaasti kahteen. Laske uloshengityksellä hitaasti kolmeen. Toista tätä muutamia kertoja.”

Lopuksi opettaja kysyy oppilailta, miten levottomuus ja jännittyneisyys vaikuttavat opiskeluun. Voiko pieni jännitys olla myös hyväksi?

Vinkki: Voit toteuttaa harjoituksen asettumalla oppilaiden kanssa piiriin.

Työvaihe: Hyödyt ja haitat – tiedonhakutehtävä (25 - 30 min)

Välineet: tiedonhakuvälineet (tietokoneita, tabletteja, kännykät), kyniä, Hyödyt ja haitat -liite

Tehtävän tarkoituksena on käsitellä rentoutumisen ja rauhoittumisen hyötyjä sekä jännittyneisyyden ja stressin haittoja. Opettaja jakaa oppilaat pareihin ja antaa jokaiselle ryhmälle Hyödyt ja haitat -liitteen. Ryhmien tehtävänä on hakea tietoa ja vastata liitteen kysymyksiin. Lopuksi käydään oppilaiden vastaukset läpi.

Lopetus: Kiitollisuuden päiväkirja (10 - 15 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Elämän hälinä ja hankaluudet saavat helposti ajatuksemme levottomiksi ja jopa ahdistuneiksi. Levoton olo hankaloittaa opiskelua ja vaikuttaa keskittymiseen. Pohtimalla hyviä asioita elämästäsi huomaat, kuinka paljon hyvää elämäsi sisältää. Mitä enemmän keskityt miettimään elämäsi hyviä asioita, sitä helpommin huomaat ne ja tunnet olosi rauhoittuneemmaksi.

Kirjoita viisi asiaa, joista voit olla kiitollinen tänään.

Esimerkki. Tänään olen kiitollinen näistä asioista elämässäni:

- 1. Vietin tänään aikaa kaverin kanssa.
- 2. Söin tänään hyvää ruokaa.
- 3. Veljeni ei ollut niin ärsyttävä.
- 4. Jaksoin harrastuksissa hyvin.
- 5. Oli hyvä ilma.

Vinkki: Oppilaille voi antaa tehtäväksi kirjoittaa viikon ajan joka ilta viisi asiaa, joista he ovat olleet kiitollisia.

HYÖDYT JA HAITAT -LIITE

Miten rentoutuminen vaikuttaa kehoomme?

Miten jännittyneisyys tai stressi vaikuttaa kehoomme?

Mitä hyötyjä rentoutumisesta on psyykkiselle hyvinvoinnille?

Mitä haittoja liiasta stressistä ja jännittyneisyydestä on psyykkiselle hyvinvoinnille?

Mitkä asiat vaikeuttavat rentoutumista ja pitävät stressiä yllä?

Mitkä asiat auttavat rentoutumista ja rauhoittumista?

ARJEN SELVIYTYMISTAIIDOT

Aloit^{us}: Arjen selviytymistaidot kysely (10 - 15 min)

Välineet: Arjen selviytymistaidot -liite, kyniä

Oppilaat täyttävät Arjen selviytymistaidot -kyselyn. Kyselyn tavoitteena on, että oppilaat huomaavat arjen selviytymistaitojen vaikutuksen hyvinvointiinsa, pystyvät huomiomaan kehittämis-kohteensa ja tarvittaessa pyytämään apua.

Vinkki: Jos oppilaiden tilanne huolestuttaa sinua, voit olla yhteydessä asiasta koulusi oppilashuoltoon. Voit myös kertoa oppilaille, keitä ovat ne ihmiset, joilta koulussa voi saada tukea.

Työvaihe: Syönlkö terveellisesti, liikunko ja nukunko tarpeeksi? (15 - 25 min)

Opettaja alustaa aihetta kertomalla terveellisistä elintavoista.

”Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio vaikuttaa hyvinvointiimme. Kehomme tarvitsee energiaa tasaisin väliajoin päivän mittaan, jotta jaksamme liikkua ja voimme hyvin. Ruokailuissa kannattaa kiinnittää huomiota monipuolisuuteen eli ruoan tulisi sisältää marjoja, hedelmiä ja viljoja. Ruokailujen säännöllisyys takaa sen, että keho saa tarvitsemansa energian. Siksi on tärkeää syödä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Liikunta tuottaa energisen ja hyvän olon. Se vaikuttaa positiivisesti mielialaamme ja terveyteemme. Liikunta auttaa meitä purkamaan paineita, keskittymään paremmin sekä rentoutumaan. Päivittäin tulisi liikkua noin 1,5 tuntia, ja siitä puolet reippaasti. Liikuntahetket voi jakaa useaan eri erään, esimerkiksi kävellä tai pyöräillä kouluun ja takaisin kotiin sekä liikunnallisiin harrastuksiin. Muutaman kerran viikossa olisi hyvä liikkua noin puoli tuntia niin että hengästyy.

Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. Riittävä uni on välttämätöntä ihmisen terveydelle. Säännölliset unet ehkäisevät levottomuutta, päänsärkyä ja sairastelua. Hyvin nukutun yön jälkeen keskittyminen on parempaa. Oma hyvä olo on riittävän unen mittari. Kun aamulla heräät virkeänä ja sinulla on hyvä olo, olet nukkunut tarpeeksi ja jaksat koulussakin paremmin.”

Aloituksessa tehdyn kyselyn pohjalta keskustellaan yhteisesti ruokailuista sekä liikunnasta ja nukkumisesta.

Apukysymyksiä

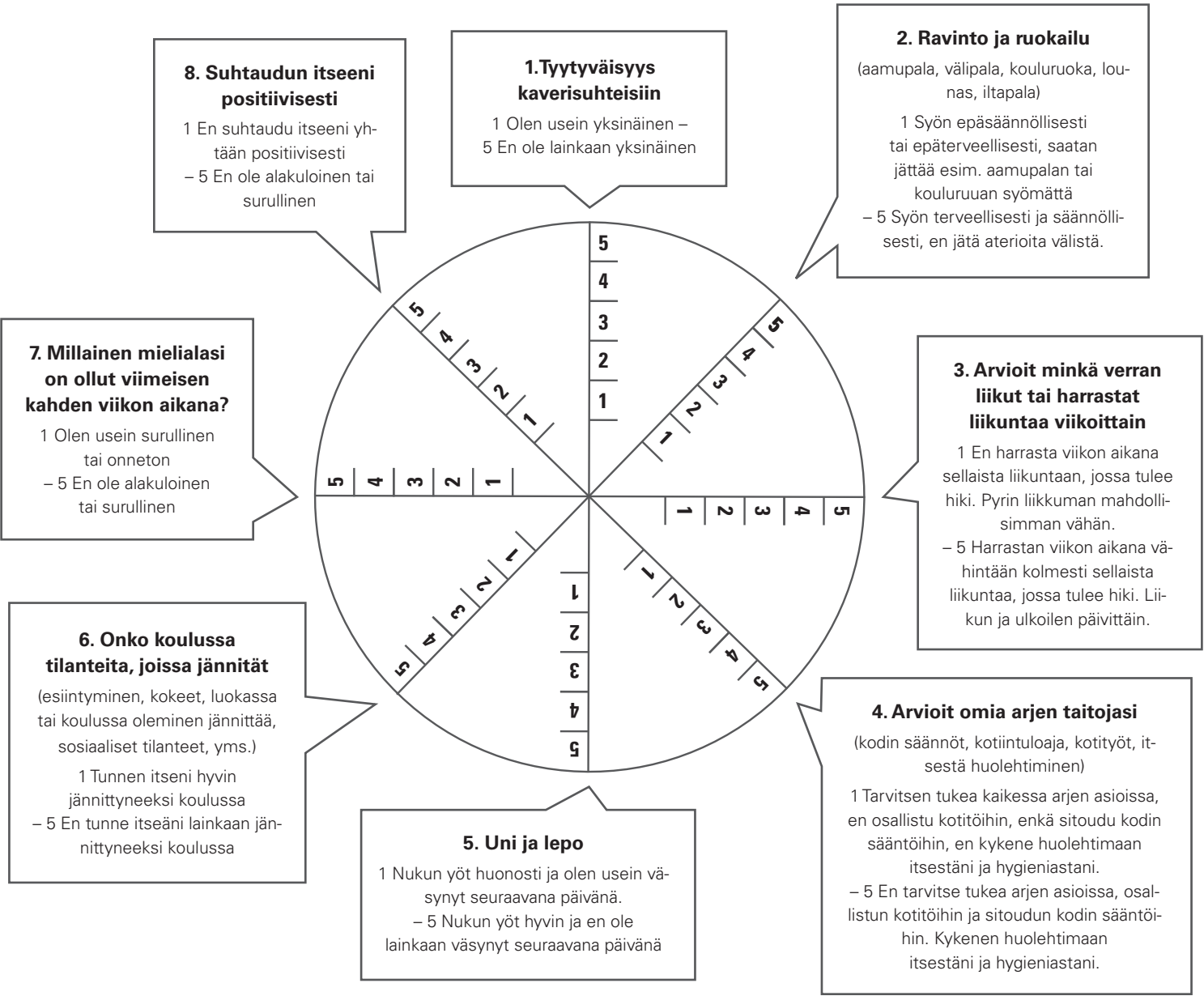
- Mitä tulisi syödä, jotta jaksaisi ja voisi hyvin?
- Millainen liikunta on mukavaa?
- Mitkä asiat vaikuttavat nukahtamiseen?
- Mitkä asiat edesauttavat hyvää unta?
- Mitkä asiat haittaavat nukkumista ja heikentävät unen laatua?

Lopetus: Päätös hyvän arjen puolesta (10 min)

Oppilaat miettivät yhden päätöksen, jonka avulla voivat parantaa omia arjenhallintataitojaan. Päätös voi liittyä vaikkapa ulkoilun lisäämiseen tai nukkumaanmenon aikaistamiseen. Päätös kirjoitetaan kyselypaperiin itselle muistiin.

ARJEN SELVIYTYMISTAIIDOT KYSELY

Arvioi oman kokemuksesi mukaisesti ja ympyröi sinua kuvaava vaihtoehto



Laske tulokset!

Saat tulokset kun lasket yhteen ympyröimäsi numerot.

Tulokseni: _____

16 tai alle: Nämä asiat ovat tärkeitä sinun hyvinvointisi kannalta, siksi on tärkeää, että ne ovat kunnossa. Ota yhteys koulusi oppilashuoltoon tai omaan opettajaan. Voit ottaa tämän kyselyn mukaan tapaamiseen.

17 – 24: Arjen selviytymistaitosi voisivat vielä kehittyä. Mieti, mitä voisit tehdä, jotta tuloksesi nousisi. Mihin asiaan sinun kannattaa kiinnittää huomiota jatkossa?

25 – 32: Arjen selviytymistaitosi ovat hyvällä pohjalla. Mieti, onko jotain, johon sinun olisi hyvä vielä panostaa.

33 – 40: Arjen selviytymistaitosi ovat huippuluokkaa! Jatka samaan malliin!

ARVIOINTI

Aloitus: Fiilisjana (5 - 10 min)

Fiilisjanan tarkoitus on koota tunnelmia kuluneesta lukuvuodesta. Oppilaat asettuvat kuvitteelliseen jänalle, jonka toisessa päässä on ”täysin samaa mieltä” ja toisessa päässä ”ei lainkaan samaa mieltä.” Opettaja kertoo seuraavia väittämiä ja oppilaat asettuvat jänalle oman tuntemuksensa mukaiseen paikkaan.

- 1) Olen oppinut kannustamaan kavereita.
- 2) Olen oppinut kannustamaan itseäni.
- 3) Olen ollut hyvä kaveri muille.
- 4) Olen ajatellut myönteisiä asioita.
- 5) Olen innostunut jostain oppimastani asiasta.
- 6) Olen tyytyväinen omaan koulumenestykseeni.

Vinkki: Voit keksiä myös itse luokellesi sopivia väittämiä!

Työvaihe: Hyvinvointitaitojen itsearviointi (15 - 20 min)
Välineet: Hyvinvointitaitojen itsearviointi-liite, kyniä, paperia

Työvaiheen tehtävän tarkoituksena on, että oppilaat tekevät itsearviointia hyvinvointitaidoistaan. Itsearvioinnin avulla oppilas voi löytää ne kehittymisen kohteet, joihin panostamalla hän voi parantaa omia hyvinvointitaitojaan. Kun Hyvinvointitaitojen itsearviointi -liite on täytetty, laskevat oppilaat saamansa pisteet yhteen.

Tämän jälkeen opettaja jakaa oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Parien tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa ylös, mitä hyötyä itsearvioinnin tekemisestä on. Miten itsearviointia voi käyttää hyödyksi opiskelussa? Tämän jälkeen vastaukset käydään yhdessä läpi. Lopuksi opettaja kertoo, että itsearvioinnin avulla voi:

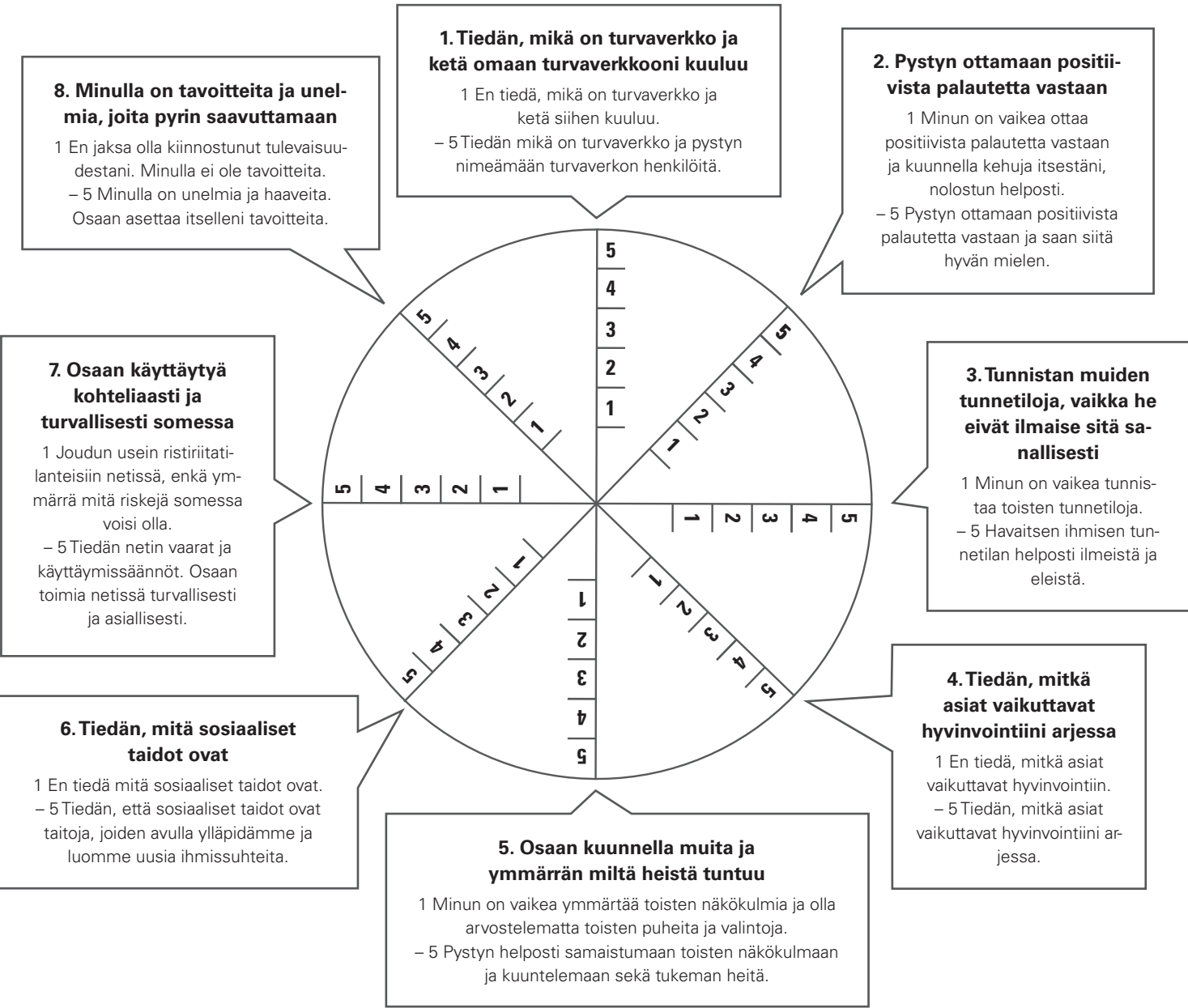
- Tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa.
- Olla toistamatta aiempia virheitä tai huonoja tapoja toimia.
- Selkiyttää sitä, mitä on tehtävä, jotta voi kehittyä.
- Kasvattaa itsetuntoa.
- Kehittää oppimiskykyä ja motivaatiota.

Lopetus: Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta? (5 - 10 min).

Oppilaat asettuvat isoon ringiin opettajan kanssa. Jokainen kertoo vuorollaan yhden mukavan asian kuluneesta kouluvuodesta. Se voi olla vaikkapa jokin uusi asia, jonka on oppinut tai jokin vuoden aikana tapahtunut mukava asia.

HYVINVOINTITAITOJEN ITSEARVIOINTI

Arvioi oman kokemuksesi mukaisesti ja ympyröi sinua kuvaava vaihtoehto



Laske tulokset!

Saat tulokset kun lasket yhteen ympyröimäsi numerot.

Tulokseni: _____

18 tai alle: Hyvinvointitaitosi tarvitsevat vielä tukea. Mieti, mitä voisit tehdä, jotta taitosi kehittyisivät.

19 – 27: Hyvinvointitaitosi voisivat vielä kehittyä. Mieti, mitä voisit tehdä ja mihin asioihin sinun kannattaa kiinnittää huomioita jatkossa?

28 – 36: Hyvinvointitaitosi ovat hyvällä pohjalla. Mieti, onko jotain, johon sinun olisi hyvä vielä panostaa.

37 – 45: Hyvinvointitaitosi ovat huippuluokkaa! Jatka samaan malliin!



Kahdeksannella luokalla jatketaan turvallisen ryhmän rakentamista ja erilaisten ryhmien toiminnan tarkastelua. Nuoret pohtivat itsetunnon merkitystä ja tapoja itsetunnon vahvistamiseen. Tunteiden säätelyn harjoittelemisessa korostuu erilaisten tunteiden hyväksyminen ja salliminen. Opetuskonaisuudessa pohditaan jo aiempaa syvemmin empatian vivahteita ja merkityksiä. Kaveritaidoissa

keskitytään keskustelutaitoihin ja sanomisen tapojen merkitykseen kaveritaitojen rakentamisessa. Kahdeksannella luokalla oppilailla on usein haasteita ajankäytössä. Mediataidoissa ja arjen taidoissa puhutaan ajanhallinnasta ja sen yhteydestä stressin säätelyyn, opiskeluun ja ihmissuhteisiin.

TUNTISUUNNITELMAT – 8.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloituis: Nouse ylös ja vaihda paikkaa, jos... (5 - 10 min)

Koko luokka istuu piirissä tuoleissa. Opettaja menee ryhmän keskelle seisomaan ja toteaa jotakin itsestään. Esimerkiksi ”minulla on kaksi sisarusta” tai ”söin aamulla puuroa”. Jos toteamus sopii ryhmäläiseen, hänen tulee nousta ylös ja vaihtaa paikkaa jonkun muun seisomaan nousseen kanssa. Ilman tuolia jäänyt jää seuraavaksi keskelle ja kertoo jotain itsestään. Tätä jatketaan 5-10 minuuttia.

Työvaihe: Mistä turvallinen ryhmä koostuu? (20 - 30 min)

Välineet: paperia, teippiä, tusseja

Opettaja alustaa tehtävän kertomalla, että turvallisuuden tunne on ihmisen perustarpeisiin kuuluva tunne. Sen avulla ihminen kykenee vapaasti ilmaisemaan itseään ryhmässä ja antamaan sekä ottamaan vastaan palautetta. Turvallisuus syntyy viidestä osatekijästä eli elementistä: luottamuksesta, hyväksynnästä, avoimuudesta, tuen antamisesta ja sitoutumisesta. Opettaja kirjoittaa turvallisen ryhmän elementit viidelle erilliselle paperille. Paperit teipataan eri puolille luokkaa seinään tai lattiaan.

Oppilaiden tehtävänä on valita yksi itselle tärkeä turvallisen ryhmän elementti ja mennä sen viereen. Oppilaat muodostavat ryhmän saman elementin valinneiden kanssa. Jos kaikki oppilaat valitsevat saman elementin, tai joku ryhmä on huomattavasti toista isompi, opettaja jakaa oppilaat ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on miettiä ja kirjoittaa ylös perustellut vastaukset alla oleviin kysymyksiin. Lopuksi käydään yhdessä läpi ryhmien vastaukset.

Kysymykset:

Miksi oma elementti on tärkeä turvallisen ryhmän kannalta?
Miten elementti näkyy oman luokan oppilaiden välisessä kanssakäymisessä, ja mitä hyötyä siitä on jatkossa?
Millä tavoin yksittäinen oppilas voi vaikuttaa elementtiin?
Onko elementtiä omassa luokassa tarpeeksi, ja miten sitä voisi lisätä?

Vinkki: Oppilaiden tuotokset voidaan laittaa esille luokkatilaan.

Lopetus: Sanoista tekoihin (10 - 15 min)

Välineet: paperia, värikyniä

Opettaja ripustaa luokan seinälle tai asettaa lattialle ison paperin. Jokainen oppilas miettii yhden konkreettisen asian tai teon, jolla aikoo edistää oman luokan yhteisöllisyyttä. Samalla oppilas miettii, mihin työvaiheen tehtävässä kuvattuun elementtiin teko tai asia liittyy. Jokaiselle elementille valitaan oma väri, jolla kirjoitetaan kaikki kyseiseen elementtiin liittyvät teot. Lopuksi asiat ja teot käydään yhdessä läpi.

ITSETUNTEMUS

Aloitus: Missä olen onnistunut tänään? (5 - 10 min)
Opettaja ja oppilaat asettuvat ringiin. Jokainen kertoo vuorollaan, missä hän on onnistunut tänään tai tällä viikolla.

Työvaihe: Mitä itsetunto tarkoittaa? (20 - 25 min)
Välineet: paperia, kyniä tai tusseja, itsetunnon käsitteet -liite

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaiden tehtävänä on parin kanssa vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä terve itsetunto mielestäsi tarkoittaa? (kirjoita kolme asiaa)
2. Mieti ihmistä, jolla on hyvä itsetunto. Millaisia piirteitä hänessä arvostat? Miten hyvä itsetunto näkyy? Millä tavoin piirteet vaikuttavat itsetuntoon?

Opettaja jakaa jokaiselle parille jonkin itsetuntoon liittyvän käsitteen. Oppilaiden tehtävänä on hakea tietoa käsitteestä ja siitä, miten se liittyy itsetuntoon, sekä lopuksi esitellä käsite muulle luokalle.

Lopetus: Millä tavoin itsetuntoa voi kehittää? (10 - 15 min)
Välineet: paperia, kyniä

Oppilaat jatkavat työskentelyä pareissa. Oppilaiden tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa paperille vastaus seuraavaan kysymykseen: Millä tavoin itsetuntoa voi kehittää käytännössä? (kaksi esimerkkiä). Tämän jälkeen kaikki parit käydään läpi ja opettaja kirjoittaa käytännön esimerkit taululle. Lopuksi oppilaat valitsevat taululta yhden käytännön esimerkin, jonka avulla he voivat kehittää omaa itsetuntoaan.

1. TYYTYVÄISYYS

ITSETUNNON KÄSITTEET

2. ITSELUOTTAMUS

6. OMANTUNNONARVO

3. MINÄKÄSITYS

7. ITSEVARMUUS

4. ITSEKUNNIOITUS

8. ITSERAKKAUS

5. ITSEARVOSTUS

9. YLPEYS

TUNNETAIDOT

AloitUS: Miltä minusta tänään tuntuu? (5 - 10 min)

Välineet: tunnekortit (löydät kortit kirjan lopusta)

Opettaja ja oppilaat asettuvat piiriin. Jokainen kertoo vuorollaan, mikä oli heidän päällimmäinen tunteensa aamulla herätessä ja kouluun lähtiessä. Alkuharjoituksen loppuksi oppilaiden kanssa pohditaan, miksi on tärkeää kuulostella omia tunteitaan.

Vinkki: Tehtävän toteutuksessa voit käyttää apuna tunnekortteja, jotka levitetään lattialle. Harjoituksen voi käydä tunnekorttien avulla sanattomasti siten, että tunnekortteja näyttämällä ilmaistaan, millainen oma tunnetila on tänään ollut.

Työvaihe: Millä tavoin tunteiden säätelyä voi opetella? (20 - 30 min)

Välineet: paperia, kyniä

Opettaja alustaa tehtävää avaamalla tunteiden säätelyn käsitettä.

”Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Se on kykyä käsitellä tunteita niin, etteivät ne käy ylivoimaisiksi itselle. Säätelystä voi puhua myös tunteiden annosteluna; kykynä kokea ja ilmaista niitä sopivan kokoisina. Jos ei osaa säädellä tunteita, seurauksena voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia, ajautumista tunteiden vietäväksi ja vellomista turhan pitkään hankalissa tunteissa.

Kun ei ole tunteiden armoilla, on helpompi toimia arjessa. Kyky säädellä omia tunteita rakentaa positiivista minäkuva, lisää itseluottamusta ja lisää tavoitteellisen toiminnan mahdollisuuksia. Tunteiden taitavat säätelijät ovat helpommin sinut itsensä kanssa, ja he voivat toipua nopeammin myös elämän kolhuista ja pettymyksistä.”

Oppilaat jaetaan pareihin. Oppilaiden tehtävänä on pohtia ja kirjata paperille, millä tavoin esimerkiksi jännityksen tunteen käsittelyä voisi opetella käytännössä. Opettaja jakaa jokaiselle parille yhden alla listatuista tunteista. Käytännön asiat voivat olla esimerkiksi tekoja tai ajatuksia (kaksi esimerkkiä). Esimerkiksi jännityksen tunteen käsittelyä voidaan opetella käytännössä tunnistamalla, miten oma keho reagoi jännittäviin tilanteisiin. Sen käsittelyä voidaan harjoitella myös rentoutumalla jännittävissä tilanteissa mielikuvaharjoituksien avulla tai esiintymistilanteessa kertomalla aluksi muille, että esiintymistilanteet ovat itselle jännittäviä. Näin poistetaan tarve salata jännittäminen muilta.

Tunteet:

llo, jännitys, suru, viha, pelko, ahdistus, tylsistyneisyys, tyytyväisyys, onnellisuus, rakkaus, kiintymys, pettymys, uteliaisuus ja häpeä.

Tämän jälkeen kaikki vastaukset käydään läpi ja opettaja kirjoittaa oppilaiden antamat esimerkit taululle. Loppuksi oppilaat valitsevat taululta yhden käytännön esimerkin, jolla he voivat kehittää omia tunteiden käsittelytaitojaan.

Vinkki: Tehtävässä oppilaat voivat etsiä internetistä tietoa erilaisten tunteiden käsittelystä.

Lopetus: Tunteiden hyväksyminen (5 - 10 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Mielikuvaharjoituksessa tarkoituksena on oppia hyväksymään kielteiset tunteet ja ajatukset.

Opettaja alustaa tehtävää kertomalla:

”Kielteisyydestä luopuminen ei tarkoita kielteisten ajatusten torjumista vaan niiden hyväksymistä. Kun oppii tunnistamaan kielteiset tapansa, voi vähitellen oppia myös toisenlaisia tapoja toimia. Kielteisiin asioihin voi etsiä ratkaisua, ja jos ratkaisu ei toimi, voi asian hyväksyä sellaisenaan. Kun hyväksyy itsensä kaikkine puolineen, elämästä voi tulla helpompaa.”

Oppilaiden tehtävänä on löytää yksi kielteinen tapa tai ajatus, joka hankaloittaa heidän omaa elämäänsä, ja pohtia, olisiko siihen olemassa ratkaisuja.

EMPATIA

Aloituis: Mitä on empatia, sympathy ja välinpitämättömyys? (10 - 15 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit keskustelevalt lyhyesti empatian ja sympathy eroista. Keskustelun jälkeen opettaja kysyy luokalta pohdinnan tuloksia.

Opettaja avaa vielä lopuksi empatian, sympathy ja välinpitämättömyyden eroja ja kertoo, että empatia ja sympathy ovat molemmat positiivisia asioita. Luokassa voidaan yhdessä pohtia, miksi empatiasta voi olla hyötyä toisille eri tavalla kuin sympathyasta. Kumpikaan näistä ei ole kuitenkaan välinpitämätön tapa reagoida tunnetiloihin. Välinpitämättömyyden taustalla voi olla pelkoa ilmaista omia tunteita tai vaikeutta käsitellä asiaa. Lopuksi käydään alla olevat esimerkit läpi.

Empatia on toisen tunnetilan ymmärtämistä.

Pirre kertoo koulussa kaverilleen Ristolle koiransa kuolleen. Risto pyytää Pirreä kertomaan lisää tapahtumasta ja tunteistaan. Risto kysyy, voiko hän auttaa Pirreä jotenkin ja ehdottaa Pirrelle, että he voisivat viettää aikaa yhdessä koulun jälkeen.

Välinpitämätön tunnetila

Pirre kertoo koulussa kaverilleen Ristolle koiransa kuolleen. Risto naurahtaa ja kertoo, että koirastahan saisi hyvät lapaset.

Sympatia on toisen tunnetilan mukaan menemistä.

Pirre kertoo koulussa kaverilleen Ristolle koiransa kuolleen. Ristoa alkaa surettaa Pirren puolesta ja hän sanoo olevansa aivan maassa uutisesta ja kertoo kuinka tapahtuma tuo hänelle mieleen oman lemmikin kuoleman. Risto kertoo Pirrelle, miltä hänestä tuntui kun hänen oma lemmikkinsä kuoli. Risto lähtee koulun jälkeen kotiin alakuloisena.

Työvaihe: Empatian, sympathy ja välinpitämättömyyden tunnistamistehtävä (25 - 30 min)

Välineet: Tilanne- ja vastaus -liitteet, kyniä

Tehtävässä oppilaiden on tunnistettava erilaisia tapoja reagoida tilanteisiin. Oppilaat luokittelevat tavat empatiaksi, sympathyaksi tai välinpitämättömyydeksi. Tehtävän avulla opitaan tunnistamaan mitä empatia, sympathy ja välinpitämättömyys ovat, ja millaisia vaikutuksia niillä voi olla erilaisien tilanteiden etenemiseen ja ihmisten tunteisiin. Oppilaat jatkavat samoissa pareissa kuin edellisessä tehtävässä. Opettaja sijoittaa luokkaan alla olevat viisi tilannelappua. Tämän jälkeen pareille jaetaan kolme vastauslappua, joissa on vastauksia tilanteisiin.

Parien on merkittävä vastauslappuihin, onko vastaus empaattinen, sympaattinen vai välinpitämätön. Parit merkitsevät nimensä lapun toiselle puolelle. Tämän jälkeen he etsivät jokaiseen

vastaukseen sopivan tilanteen. Opettaja kerää tilanteet ja vastaukset. Vastaukset käydään yhdessä läpi. Opettaja voi esittää tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi siitä, miten oppilaat ovat päätyneet valintoihinsa. Millaisia tunteita tai ajatuksia erilaiset vastaukset tilanteen päänhenkilössä saattoivat herättää?

Lopetus: Tilannekuvaukset (10 – 15 min)

Välineet: paperia, kyniä

Oppilaiden tehtävänä on ideoida ja kirjoittaa paperille edellisen tehtävän kaltainen tilanne, joka voi olla fiktiivinen tai tosielämässä tapahtunut. Tämän jälkeen kirjoitetaan tilanteeseen sopiva empaattinen, sympaattinen ja välinpitämätön vastaus.

TILANNE 1.

Simo on ollut viikonloppuna tanssiryhmänsä kanssa esiintymässä. Simo kertoo unohtaneensa koreografian, ja että esitys meni hänen mielestään siksi pilalle. Simo sanoo kaverilleen, ettei hän halua enää mennä tanssiharjoituksiin, koska tuntee tuottaneensa pettymyksen koko tanssiryhmälle.

TILANNE 2.

Silja on harrastanut pitkään jalkapalloa. Silja kertoo kaverilleen Eliakselle kompastuneensa eilisessä pelissä vahingossa omiin jalkoihinsa. Hän menetti pallon vastustajalle, joka teki tilanteesta maalin. Valmentaja moitti Siljaa kömpelyydestä, eikä Silja saa yhtä paljon peliaikaa kentällä kuin ennen.

VASTAUS TILANTEESEEN 1.

Olit kuitenkin aika rohkea, kun osallistuit. Olen nähnyt kun esiinnyt, ja olet mielestäni tosi taitava. Jos minä olisin mukana tanssiryhmässäsi, en ajattelisi, että esitys menisi pilalle siksi, että joku muu sekoaisi askelissa. Kävelisimmekö yhtä matkaa treeneihisi tällä viikolla, jos et halua mennä sinne yksin

Voi sinua raukkaa, en kestä miten nolo tilanne. Kauheaa jos tuo olisi tapahtunut minulle. En varmaan kehtaisi lähteä kotoa mihinkään aina-kaan viikkoon.

Ei tuollainen ole nyt mitään, minulle sattui paljon parempi juttu kuoroharjoituksissa, kun lauloin ihan uo-
tin vierestä.

VASTAUS TILANTEESEEN 2.

Kyllähän pelissä sattuu kaikenlaista. Käy keskustele-
massa valmentajan kanssa uudestaan, hän varmaan huomaa olleensa liian ankara. Olen nähnyt kuinka hyvä pelaaja olet. Lähdetäänkö illalla yhdessä potki-
maan palloa?

Onpa harmi, kun kompastuit, ja vastustajat saivat maalin. Minullekin kerran valmentaja valitti pelin jälkeen. Eikö ole ärsyttävää kun valmentajat taker-
tuvat turhiin pikkuasioihin? Tylsää, jos et saa enää tarpeeksi peliaikaa.

Haha, senkin kömpelys! Mitä väliä sillä on, vaikka et pääsekään kentälle – kuka nyt haluaisi sellaisessa joukkueessa edes pelata?

VASTAUS TILANTEESEEN 3.

Milla kommentoi kuvaa Instagramissa ja kehuu Sannaa iha-
naksi ja upeaksi. Milla vastasi Sannan viestiin, ettei kannata välittää ilkeistä kommenteista ja kehottaa Sannaa estämään kommentoijan ja poistamaan viestin. Millan mielestä Sanna näyttää kuvassa hyvältä ja kysyy, milloin he ehtisivät nähdä.

Voi ei, olipa ilkeä kommentti! Kommentoija on var-
maan vain kateellinen, kun pääsit lomamatkalle. It-
sekin mietin, onko minulla noussut paino, kun en ole käynyt salilla. Onpa kurjaa, että koko lomasi meni pilalle.

Älä viitsi valittaa pienistä, pääsit kuitenkin lomaile-
maan ulkomaille.

VASTAUS TILANTEESEEN 4.

Teit oikein kun et lähtenyt mukaan, sinähän olisit voinut joutua vaikeuksiin. Olet varmasti vihainen Erkille ja Maikille juoruilusta, mutta olisiko parempi antaa asian olla. Minä en ainakaan pidä sinua pelkurina, eivätkä varmasti muutkaan.

Miksi Erkki ja Maikki menevät tuollaisia juoruamaan. Et ole niille mitään velkaa, vaikka joitkin sitä ener-
giajuomaa. Ei sinun tarvitse tehdä niiden käskystä mitään, jos et halua. Kyllä minäkin suuttuisin tuollai-
sesta, enkä antaisi asian olla.

Olisit pysynyt pois koko tilanteesta, olithan sinä juomassa niitä varastettuja energijuomia.

TILANNE 3.

Sanna on ollut lomalla Kreikassa ja ladannut Instagramiin lomaselfien. Eräs hänen seuraa-
jistaan kommentoi ikävään sävyyn, kuinka ku-
vasta näkyy, että lomalla on tullut herkuteltua. Sanna viestittelee kaverilleen Millalle, että koko loppuloma meni pilalle, ja hän pohtii nyt jatkuvasti, onko hän lihonut.

TILANNE 4.

Erkki ja Maikki ovat varastaneet kaupasta ener-
giajuomia jäämättä kiinni. Konsta juo heidän kans-
saan varastettuja juomia. Erkin ja Maikin mielestä Konstan pitäisi varastaa kaupasta karkkia. Konsta kertoo kaverilleen Roopelle, että hän ei halunnut va-
rastaa. Erkki ja Maikki kertoivat kaikille heidän yhtei-
sille kavereilleen, millainen pelkuri Konsta on. Konsta kertoo Roopelle, että hän aikoo lyödä Erkkiä ja Maik-
kia, kun näkee heidät seuraavan kerran.

TILANNE 5.

Maiju on ihastunut rinnakkaisluokalla ole-
vaan Sipeen. Maijun mielestä Sipe on ehkä
osoittanut jotain kiinnostuksen merkkejä
vilkuilemalla häntä koulun ruokalassa. Maiju
lähettää Sipelle seuraamispyynnön Insta-
gramissa. Sipe ei kuitenkaan reagoi hänen
pyyntöönsä. Maiju kertoo ystävälleen Juli-
alle, kuinka kukaan ei ikinä halua seurustella
hänen kanssaan, eikä hän jaksakaan edes yrittää
kiinnostua kenestäkään.

VASTAUS TILANTEESEEN 5.

Julia lohduttaa Maijua ja kannustaa olemaan luovutta-
matta. Voi olla, ettei Sipe ole käynyt instassa, eikä hän siksi
ole nähnyt pyyntöäsi. Olet mahtava tyyppi, ja varmasti löy-
dät sen oikean.

Voi ei, eikö se ole vielääkään vastannut! Onkohan se
käynyt jo instassa, kyllähän sen olisi pitänyt nähdä
seuraamispyyntösi heti. Minäkään en löydä koskaan
ketään –miksi elämä on näin vaikeaa?

Älä viitsi, kyllä meressä kaloja riittää.

KAVERITAILOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

AloitUS: Mitä jos sanoisit kaiken ääneen? (5 - 10 min)

Opettaja ohjeistaa, että harjoituksen tehtävänä on tuoda esille, millainen vaikutus itsesäätelyllä
on kaveritaidoissa sekä ristiriitojen syntymisessä ja ratkaisemisessa. Se, miten puhumme,
vaikuttaa siihen, mitä elämässämme tapahtuu. Itsesäätely on kykyä hallita itseään hankalissa
tilanteissa. Itsesäätelyn tärkeys korostuu ristiriitatilanteissa, joissa koemme tunteita, kuten vi-
haa, surua ja ahdistusta. Itsesäätely on tärkeä taito, jota voi harjoitella.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Oppilaiden tehtävänä on pareittain pohtia, millaista elämä olisi,
jos sanoisimme ääneen kaiken, mitä ajattelemme. Parit pohtivat seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia seuraamuksia voisi tulla?
- Olisiko ihmisillä paljon riitoja?
- Voiko ajattelemattomuudella ja suoraan sanomisella olla positiivisia vaikutuksia
sosiaalisissa tilanteissa?:

Työvaihe: Sanojen valinnan tärkeys (20 - 30 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Opettaja alustaa tehtävää kertomalla, kuinka monet kiistat ja riidat syntyvät siksi, että ilmaisee
mielipiteensä tai asiansa toiselle loukkaavalla tavalla. Siksi on tärkeää pohtia, miten sanansa
valitsee, kun sanoittaa omia tuntemuksia ja ajatuksia toisille.

Opettaja pyytää oppilaita miettimään parin kanssa kolme asiaa, joita kannattaa miettiä ennen
kuin sanoo asiansa ääneen. Oppilaat kirjaavat asiat paperille ja niistä tehdään muistilista.

Pohdintaa helpottavia kysymyksiä:

”Voiko asia loukata muita?”

”Onko sanomani asia tarpeellista?”

”Onko asia täysin totta?”

”Onko asiani ystävällistä tai asiallista?”

”Yleistäkö tai syyttelenkö? Käytänkö liian voimakkaita ilmauksia, kuten ’sinä aina’, ’et ikinä’,
’koskaan’, ’milloinkaan’?”

Tämän jälkeen käydään läpi pareilta tulleet ideat, ja keskustellaan niistä. Opettaja pyytää jo-
kaista oppilasta valitsemaan itselleen sopivia tapoja, jotka auttavat heitä ristiriitatilanteissa.

Lopetus: Rakentavaa riitelyä (10 - 15 min)

Opettaja alustaa tehtävää kertomalla, että elämässä tulee toisinaan eteen ristiriitatilanteita. Riitoja voi tulla niin kavereiden, perheenjäsenten kuin seurustelukumppanin kanssa. Mikään ihmissuhde ei ole pelkkää onnea, vaan vaikeita tilanteita tulee väistämättä eteen. Ja hyvä niin – ristiriitatilanteet kertovat siitä, että uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista omat mielipiteensä. Erimielisyyksien puheeksi ottaminen ja ratkaiseminen voi olla ahdistavaa, mutta se kannattaa, koska sopiminen ja asioiden ratkaiseminen lähentää ihmissuhteita.

Oppilaiden tehtävänä on pohtia pareittain, millaista on hyvä riitely. Mitä asioita on syytä muistaa riitatilanteissa, jotta riitely on rakentavaa, eikä toista loukata? Parit kirjaavat ylös omat vastauksensa. Vastaukset käydään lopuksi yhdessä läpi.

Hyvä riitely koostuu esimerkiksi seuraavista asioista:

1. Kuuntele toisen osapuolen mielipide keskeyttämättä.
2. Älä tyreä toisen ajatuksia tai tunteita.
3. Muista, että asiat ja mielipiteet riitelevät, eivät ihmiset.
4. Älä loukkaa tai vähättele toista osapuolta.
5. Älä jätä riitaa sopimatta, pyri kompromissiin.
6. Jos suutut tai olet vihainen, rauhoitu, ennen kuin jatkat riidan selvittelyä.

MEDIA JA HYVINVOINTI

AloitUS: Yhteydenpito (5 - 10 min)

Luokassa keskustellaan siitä, millaisia yhteydenpitotapoja on olemassa. Mitä hyviä ja huonoja puolia eri tavoissa on? Mitä eroa on eri viestinten välityksellä tapahtuvassa kommunikoinnissa? Voivatko viestit välittyä eri tavalla kasvokkain keskustelemalla tai tekstiviestin välityksellä?

Työvaihe: Media ja ajanhallinnan kello (25 - 30 min)

Välineet: paperia, kyniä, Ajanhallinnan kello -liite

Oppilaiden tehtävänä on tarkastella, kuinka paljon he viettävät aikaa median parissa (tietokoneella, pelaamassa, katsomassa televisiota, puhelimella ja somessa). Oppilaat merkitsevät ensimmäiseen ajanhallinnan kelloon kuinka paljon aikaa kuluu päivässä arkisiin asioihin. Kellosta väritetään tekemiseen käytettävää aikaa vastaava osuus.

Esimerkiksi:

- Harrastus, pelaaminen, ulkoilu, nukkuminen, opiskelu, syöminen ja kotiläksyt

Seuraavaksi oppilaat täyttävät toiseen ajanhallinnan kelloon, kuinka paljon he käyttävät media-laitteita päivän aikana. Kellosta väritetään käytettävää aikaa vastaava osuus.

Esimerkiksi:

- Kuinka paljon aikaa kuluu kännykkää selaillessa, pelatessa ja tietokoneen sekä televi-sion ääressä?

Pohdi, kuinka paljon aikaa kuluisi, jos kaikki hetket laskettaisiin yhteen. Piirrä mieluummin isompi ruutu kuin vähättelevä. Tutkimusten mukaan ihminen viettää puhelimella kaksi kertaa enemmän aikaa, kuin mitä hän itse arvioi. On olemassa paljon sovelluksia, jotka mittaavat ajan-käyttöäsi puhelimella tai sitä, kuinka monta kertaa vilkaiset kännykkää päivässä. Voit halutes-sasi ladata sovelluksen puhelimeesi, ja seurata kännykän käyttöäsi sen avulla. Saatat yllättyä, kuinka monesti katsot kännykkää päivän aikana, ja minkä verran kännykän kanssa vietät aikaa.

Kun oppilaat ovat saaneet kellot valmiiksi, he vastaavat seuraaviin kysymyksiin:

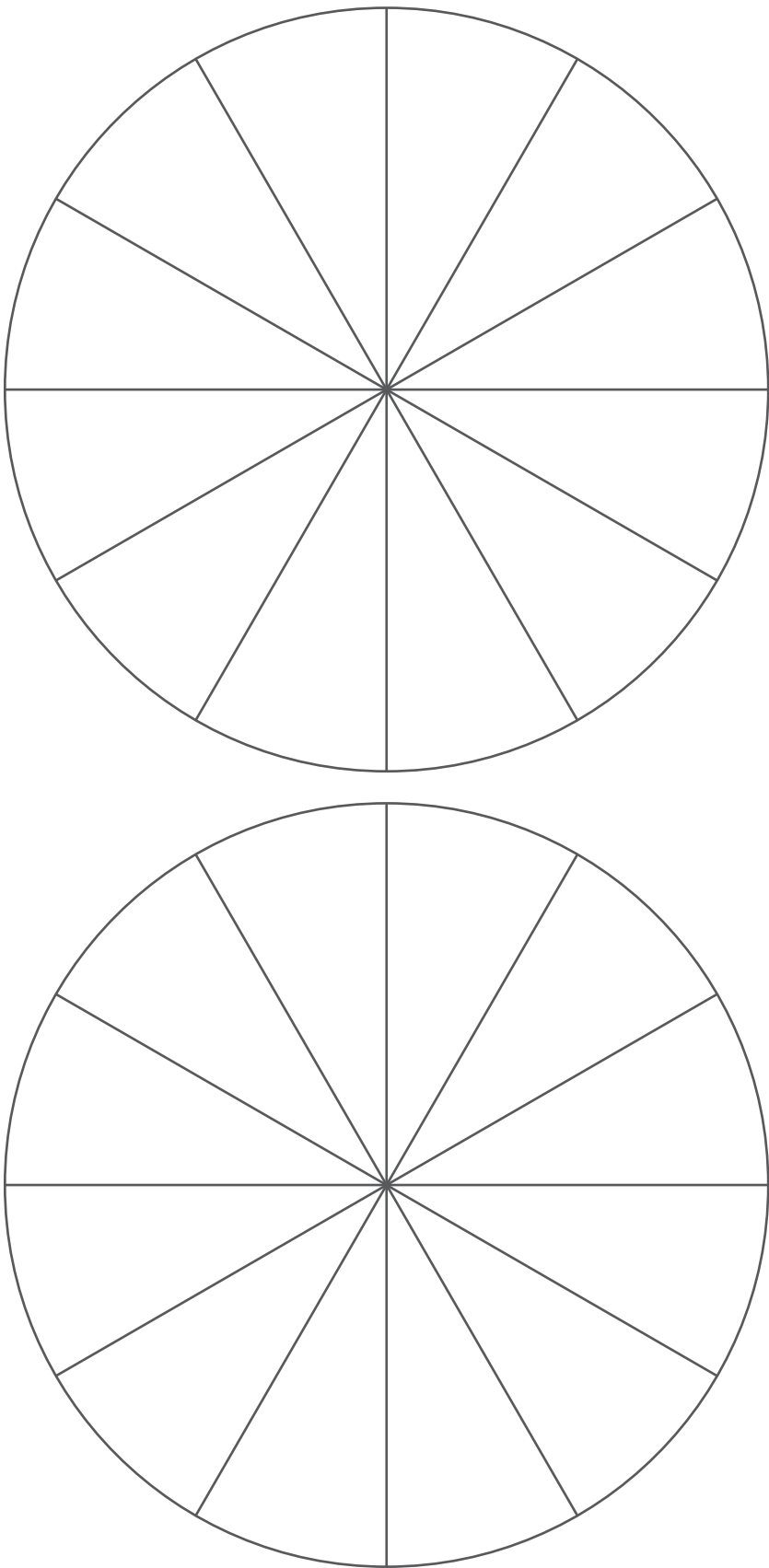
- Oletko päivän aikana pelkästään sisätiloissa vai ulkoiletko myös?
- Huomasitko, viekö jokin asia liikaa aikaasi, ja jääkö siksi vähemmän aikaa esimerkiksi yöunille?
- Miten pidän huolen siitä, että päiväni ovat monipuolisia?
- Tiedätkö ihmisen joka käyttää liikaa medialaitteita, ja millä tavoin se näkyy hänessä? Miten se häiritsee sinua? Onko tuon henkilön arkipäivä monipuolinen ja tasapainoi-nen?
- Millä tavalla muuttaisit Ajanhallinnan kellosi sisältöä?

Lopetus: Kotitehtävä (5 - 10 min)

Välineet: Ajanhallinnan kello -liite

Jokainen oppilas saa yhden tyhjän Ajanhallinnan kello -liitteen kotiin vietäväksi. He pyytävät lä-heisiään, kuten vanhempiaan tai sisarustaan täyttämään sen. He voivat vertailla omia Ajanhallin-nan kellojaan, ja sitä, kuinka paljon aikaa kuluu esimerkiksi jonkin tietyn medialaitteiden parissa.

AJANHALLINNAN KELLO



KATSE TULEVAISUUTEEN

Aloituis: Mitä haluaisin tehdä? (5 - 10 min)

Opettaja kertoo oppilaille, että meillä kaikilla on asioita, joita haluaisimme tehdä, mutta jotka jostain syystä jäävät tekemättä. Joku haluaisi jatkaa harrastusta, jonka on joskus lopettanut, toinen taas haluaisi tavata ihmisen, jota ei ole tavannut pitkään aikaan. Oppilaat miettivät pa-reittain kaksi asiaa, jotka he haluaisivat tehdä, ja miettivät, miksi nuo asiat ovat toistaiseksi jää-neet tekemättä.

Työvaihe: Hyvinvointipurjehdus (30 - 40 min)

Välineet: kyniä, Hyvinvointipurjehdus -liite

Keskustellaan aluksi elämän tärkeistä asioista. Elämän tärkeät asiat eivät useinkaan ole tava-roita, vaikka ne olisivatkin hyvin konkreettisia asioita, kuten yhdessäoloa kavereiden tai perheen kanssa. Nämä asiat voivat liittyä omaan hyvinvointiin tai harrastukseen. Ne voivat olla arjen pie-niä asioita ja nauttimista siitä, mitä tekee. Tärkeää on tunne siitä, että joku välittää. Oppilaat saa-vat täytettäväkseen Hyvinvoinnin purjehdus -liitteen. Heidän tehtävänä on vastata liitteessä oleviin kysymyksiin. Kysymykset auttavat oppilaita ymmärtämään elämässään merkityksellisiä ja tärkeitä asioita.

Lopetus: Tehtävän purku (5 - 10 min)

Lopuksi oppilaat keskusteleval pareittain asioista, joita he kirjasivat monisteeseen. Toiselle op-pilaalle voi esittää lisäkysymyksiä:

Miksi juuri tämä asia on sinulle tärkeä?

Toivoisitko, että jokin elämässäsi ennallaan pysyvä asia muuttuisi jollakin tavoin?

Miksi tämä tietty asia vetää sinua puoleensa?

Mistä johtuu, että nautit mainitsemasi asian tekemisestä? Oletko harrastanut sitä kauan?

Millaisia seikkoja (positiivisia tai negatiivisia) liittyy asiaan, jonka haluaisit oppia?



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

Aloitus: Mielikuvamatka rannalle (5 - 10 min)

Vinkki: Voit laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

Opettaja lukee mielikuvitusmatkan oppilaille:

”Istu mukavasti tuolilla. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Halutessasi voit laittaa silmät kiinni. Kätesi ja jalkasi alkavat tuntua painailta. Pikkuhiljaa tunnet olevasi rentoutunut. Keskity vielä hengittämään muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos.

Kuvittele olevasi rannalla kauniina ja aurinkoisena kesäpäivänä. Tunnet hennon tuulenviereen ihollasi ja auringon lämmittävän sinua.

Katsot hiekkarantaa, jolla seiso, ja tunnet lämpimän hiekan jalkojesi alla. Miltä hiekka tuntuu? Ota muutama askel hiekalla. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä ja pehmeällä hiekalla? Katsot taaksesi ja näet jalanjälkesi. Näet aaltojen huuhtovan rantaa ja pyyhkivän jalanjälkesi pois. Astut veteen, joka on hieman viileää. Miltä tuntuu seistä viileässä vedessä auringon lämmittäessä ihoasi?

Kuulet aaltojen vienon kohinan, kun ne pyyhkivät rantaan ja takaisin ulapalle. Auringon valo säihkyi kauniisti aallokossa veden pinnalla. Taivas on kirkas. Hengität raikasta ilmaa sisään.

Kävelet vedestä takaisin hiekalle. Otat pyyhkeen, ja asetut makaamaan sen päälle lämpimälle hiekalle. Tunnet auringon lämmittävän vartaloasi. Olosi on lämmin, rauhallinen ja rentoutunut. Annat lämpimän olon täyttää mielesi.

Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit alkaa hitaasti palata tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa. Tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttale hieman jalkojasi, heiluttele sormiasi ja sitten käsiäsi. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja venytellä.”

Työvaihe: Miten rentoudun? (15 - 20 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Opettaja kertoo, että erilaisia rentoutumistapoja voi harjoitella. Rentoutuneena keskittymiskyky paranee ja siten oppiminen helpottuu. Rentoutuneena haasteelliset, jännittävät ja ahdistavat tilanteet ovat helpompia kohdata. Rentoutumisen tapoja on monia, ja ne ovat yksilöllisiä. Yksi rentoutuu liikunnan avulla, toinen kuuntelee musiikkia tai lukee kirjaa, ja kolmas viettää aikaa lemmikkinsä kanssa. Lopuksi oppilaiden vastaukset käydään yhdessä läpi.

Oppilaiden tehtävänä on pohtia ja vastata paperille:

Miten minä rentoudun?

Millaisia rentoutumisen keinoja tiedän?

Tee itsellesi miellekartta asioista, jotka rentouttavat sinua. Listaa konkreettisia asioita: Millaista musiikkia kuuntelet? Missä harrastat liikuntaa tai ulkoilet? Kenen kanssa liikut? Millaisia kirjoja luet?

Lopetus: Palleahengitys (5 - 10 min)

Ihmisen ollessa jännittynyt ja ahdistunut hengitys tapahtuu rintakehän yläosalla. Silloin hengitys on pinnallista ja nopeaa. Rentoutuneena pallea osallistuu hengittämiseen. Palleahengitysharjoitus on nopea tapa saavuttaa rentoutumisen tila keskittymällä hengitykseen.

Oppilaat istuvat tuolilla. Opettaja kehottaa oppilaita sulkemaan silmänsä ja keskittymään vain omaan hengitykseensä. Opettaja lukee rentoutuksen rauhallisella äänellä:

”Tarkkaile, miten jännittynyt olet. Aseta toinen käsi pallean päälle rintakehän alle. Keskity aluksi sisäänhengityksen tarkkailuun. Hengitä viisi kertaa sisään hitaasti ja syvään nenän kautta keuhkojen ’pohjaan’ niin, että ilma menee mahdollisimman alas. Hengitä ulos suun kautta. Jos hengität palleallasi, kätesi kohoilee. Rintakehäsi tulisi liikkua vain vähän, kun taas palleasi laajenee.

Pysähdy hetkeksi tarkkailemaan uloshengitystäsi. Hengitä ensin syvään sisään ja sitten ulos hitaasti nenän tai suun kautta. Huolehdi siitä, että keuhkot tyhjenevät kokonaan. Uloshengityksen yhteydessä anna vartalosi rentoutua. Voit kuvitella itsesi räsynukeksi, jonka käsivarret ja sääret ovat irtonaiset ja veltot. Hengitä näin viisi kertaa.”



ARJEN SELVIYTYMISTÄIDOT

Aloitus: Mitkä asiat askarruttavat ja aiheuttavat stressiä? (10 min)

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on keskustella alla olevista kysymyksistä. Lopuksi keskustellaan yhteisesti parien vastauksista.

Kysymykset:

- Mitkä asiat aiheuttavat nuorille stressiä?
- Miksi nämä asiat stressaavat?
- Mitkä asiat aiheuttavat jännittämistä tai ahdistusta?
- Mistä nämä asiat johtuvat?

Työvaihe: Täytyy tehdä -lista (25 - 30 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Opettaja alustaa tuntia kertomalla, että jokaisella meistä on asioita ja tehtäviä, joiden tekemistä siirrämme, sillä emme haluaisi tehdä niitä. Syynä saattaa olla se, että koemme tehtävän vaikeaksi ja tunnemme, ettemme osaa tehdä sitä. Toisaalta voi olla, että tehtävä ahdistaa meitä. Pieni jännittäminen kuuluu asiaan, ja se voi parantaa tehtävän suorittamista.

Mikäli tunnet jännittämisen tai ahdistuksen hallitsevan liiaksi koulussa suoriutumistasi, voit ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan tai koulukuraattoriin. He voivat antaa sinulle keinoja, joiden avulla kykenet hallitsemaan niitä. Kun tiedossa on työntäyteinen päivä, pelkästään hoidettavien asioiden ajatteleminen voi olla uuvuttavaa ja ahdistavaa.

Tehtävässä oppilaiden on tarkoitus piirtää miellekartta, jonka keskiössä on oppilas itse. Oppilaan ympärille kirjoitetaan seuraavien päivien aikana hoidettavia asioita (kotiaskareet, kokeet), asioita, joita tehdään säännöllisesti (harrastukset, koulu) sekä asioita, joiden vaikutus elämään on pitkäaikaista (ihmissuhteet, päättötodistus).

Kun oppilaat ovat valmiita, he lisäävät asioiden perään, kuinka paljon ne herättävät jännitystä tai ahdistusta:

0 = ei lainkaan jännitystä tai ahdistusta

1 = jonkin verran jännitystä tai ahdistusta

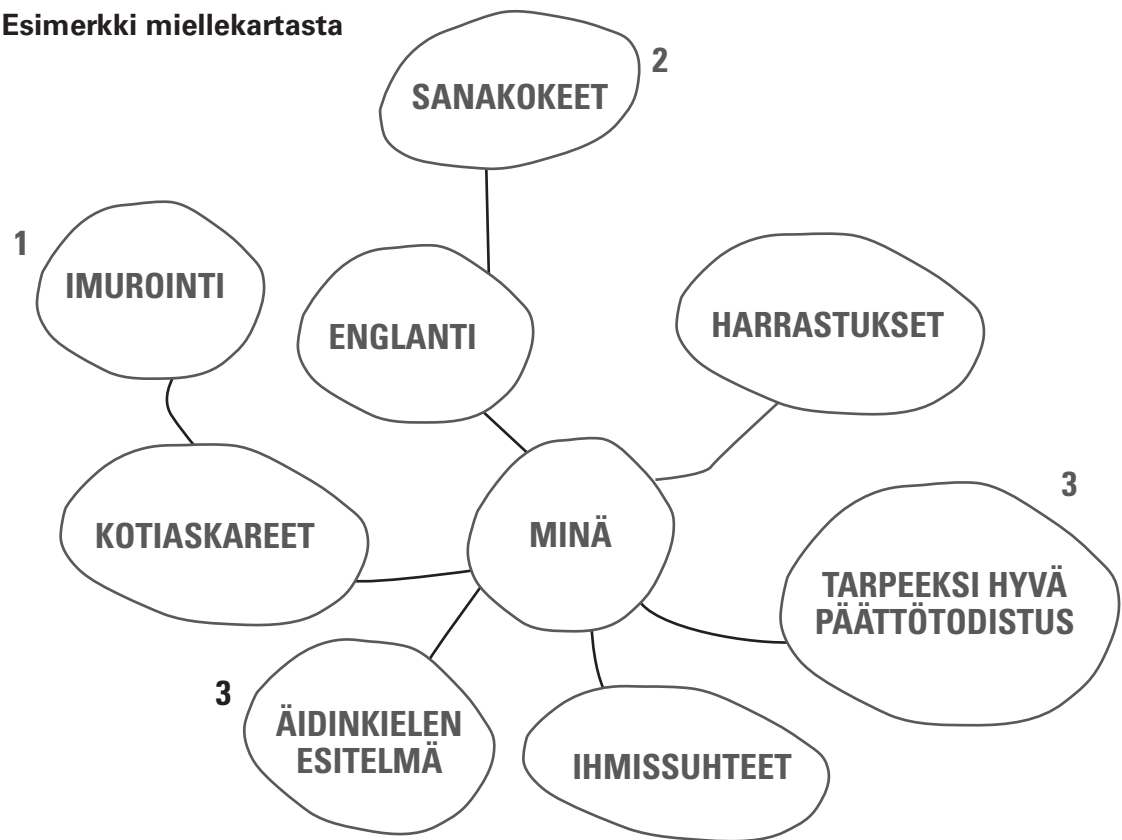
2 = kohtalaista jännitystä tai ahdistusta

3 = voimakasta jännitystä tai ahdistusta

Tämän jälkeen oppilaat pohtivat:

- Mitkä asiat vähentävät jännitystä tai ahdistusta?
- Mitä voisin tehdä, jotta esimerkiksi äidinkielen puhe tai esitelmä jännittäisi vähemmän? (Mikäli jännitysaste on tällä hetkellä vaikkapa kolme, miten sen saisi laskettua kahteen?)

Esimerkki miellekartasta



Lopetus: Ratkaisuja (10 min)

Lopuksi keskustellaan yleisellä tasolla siitä, millaisia ratkaisukeinoja ja käytännön toimia jännitystä ja ahdistusta nostavien tilanteiden ratkaisemiseen on olemassa.

Apukysymyksiä:

- Miten ja millä tavoin voi itse vaikuttaa siihen, että jännitys tai ahdistus vähenee?
- Ketkä ovat sellaisia ihmisiä, joilta voi saada apua ja neuvoja kiperissä tilanteissa?

ARVIOINTI

Aloitus: Omat vahvuudet (10 - 15 min)

Välineet: Vahvuuskortit (löytyy kirjan lopusta)

Oppilaat jakautuvat pienryhmiin. Heidän tehtävänään on miettiä vähintään kaksi itselleen sopivaa vahvuussanaa. Sen jälkeen he kertovat valitsemansa sanat ryhmän muille jäsenille, ja lisäksi myös sen, miksi kyseinen vahvuus heidän mielestään sopii heille.

Työvaihe: Itsearviointia (15 - 25 min)

Välineet: Itsearviointi -liite, kyniä

Opettaja pohjustaa tehtävää kertomalla, että itsearviointi on oman toiminnan arviointia. Sillä on positiivisia vaikutuksia minäkäsitykseen ja itsetuntemuksen kehittymiseen. Se myös edesauttaa oppimista, sillä itsearviointia kautta oppii tunnistamaan omat kehittymisen tarpeensa sekä huomaamaan oman edistymisensä.

Itsearviointia kautta kriittinen ajattelu kehittyy. Onnistumisen kokemusten havaitseminen antaa luottamusta omiin kykyihin, jolloin hyvien valintojen tekeminen, haasteisiin vastaaminen sekä vastuun ottaminen omasta toiminnasta on helpompaa. Opettajan pohjustuksen jälkeen oppilaiden tehtävänä on jatkaa itsearviointilomakkeen lauseita.

Lopetus: Pohdintaa ja keskustelua (10 - 15 min)

Oppilaiden tehtävänä on aluksi pohtia

- 1 Mikä on tärkein asia, jonka olen oppinut 8. luokalla?
- 2 Mihin haluan panostaa tai mitä haluan oppia 9. luokalla?

Kun oppilaat ovat vastanneet näihin kysymyksiin, keskustellaan yhdessä kahdesta edellisestä kysymyksestä.

ITSEARVIOINTI

Tärkeintä elämässäni on _____

Kun teen virheen, _____

Kun saan positiivista palautetta, _____

Kun saan negatiivista palautetta, _____

Olen onnellinen, kun _____

Tulevaisuuteni näyttää _____

Kun minua ei ymmärretä, _____

Tulen iloiseksi, kun _____

Kun minusta tuntuu pahalta, _____

En halua _____

Minua raivostuttaa _____

En pidä ihmisistä, jotka _____

Suutun silloin, kun _____

Haluaisin kehittää taitojani _____

Elämä on mukavaa, kun _____



Peruskoulun viimeinen vuosi on monien muutosten aikaa. Tulevaisuutta ja oman elämän suuntaa sekä ihmissuhteiden jatkuvuutta pohditaan paljon. Yhteisöllisyys-osiossa ryhmän toimintaa tarkastellaan erilaisten roolien kautta, ja itsetuntemuksen teemassa pohditaan, miten voidaan itse vaikuttaa toisen itsetunnon vahvistumiseen. Tutustutaan tunnetaitojen ja empatiataitojen käsitteisiin ja tarkastellaan kriittisesti omien ja toisten tekojen vaikutuksia tunteisiin. Kaveritaidoissa korostuvat ris-

tiriitojen ratkaisemisen taidot. Nuoret osaavat jo yhdessä löytää ratkaisuja monimutkaisiinkin tilanteisiin. Stressinhallintataitoja harjoitellaan ja pohditaan, miten kehon ja mielen kuormitusta voidaan myös ennaltaehkäistä. Pohditaan monella tasolla erilaisia hyvinvointitaitoja, ja opetellaan tarkastelemaan hyvinvointia monien taitojen, ympäristötekijöiden ja tukiverkostojen varaan rakentuvana kokonaisuutena.

TUNTISUUNNITELMAT – 9.LUOKKA

YHTEISÖLLISYYS

Aloitus: Kehittämisjana (5 - 10 min)

Välineet: teippiä

Opettaja merkitsee luokan lattiaan teipillä janan. Janan toinen pää kuvastaa sitä, että asia vaatii paljon kehittämistä ja toinen pää sitä, että asia ei vaadi enää kehittämistä. Opettaja pyytää oppilaita asettumaan janalla väittämän jälkeen haluamaansa kohtaan sen mukaan, kuinka paljon he kokevat asian vaativan kehittämistä omassa luokassaan.

Väittämät:

Luokassamme on luottamuksellinen ilmapiiri. (luottamus)

Luokassamme voi olla oma itsensä, ja kaikki hyväksyvät minut sellaisena kuin olen. (hyväksyntä)

Luokassamme saa ja on helppo antaa tukea muille. (tuen antaminen)

Luokassamme voi avoimesti kertoa muille omista asioistaan. (avoimuus)

Luokassamme on helppo työskennellä yhdessä kaikkien kanssa. (sitoutuminen)

Opettaja kirjoittaa ylös asian, jota ryhmä haluaa kehittää eniten. Asiaa tarvitaan lopetuksessa.

Työvaihe: Ryhmän eri roolit (20 - 25 min)

Välineet: paperia, tusseja ja Ryhmän roolit

Opettaja alustaa tehtävää kertomalla, että ihmisillä voi olla monia erilaisia rooleja eri tilanteissa. Roolit ohjaavat ihmisen toimintaa ryhmässä, ja ne vaikuttavat ryhmän toimintaan. Ryhmän jäsenten roolit voivat olla ryhmän toimintaa tukevia tai sen toimintaa häiritseviä. Oma roolia ei välttämättä itse tunnista, ja samassa ryhmässä voi olla monta erilaista roolia tilanteesta riippuen. Joku voi esimerkiksi mielenkiintoisella oppitunnilla olla aktiivinen osallistuja, toisella taas passiivinen vetäytyjä.

Oppilaat jaetaan kahteentoista ryhmään. Opettaja kirjoittaa ryhmän roolit erillisille papereille. Opettaja jakaa jokaiselle ryhmälle paperin, jossa lukee yksi seuraavista rooleista (roolin kuvausta ei tarvitse olla paperilla, kuvat voidaan näyttää tehtävän lopuksi).

Roolit:

Kilpailija (Esittää ominaan toisten parhaat ideat, korostaa omaa osuuttaan, ei suostu kehittämään toisten ehdotuksia.)

Kriitikko (Pohtii ehdotusten hyviä ja huonoja puolia sekä pakottaa ryhmän punnitsemaan huolellisesti eri vaihtoehtoja.)

Rohkaisija (On ystävällinen, ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä ja ehdotuksia, antaa tunnustusta.)

Aloitteentekijä (Esittää uusia ideoita, käsittely- ja menettelytapoja, ehdottaa tavoitteita ja ratkaisuvaihtoehtoja.)

Sovittelija (Hakee kompromisseja ja selvittää mielipide-eroja.)

Hyökkääjä (Yrittää nostaa omaa asemaansa vähättelemällä, arvostelemalla ja paheksumalla muiden tekemisiä ja näkemyksiä.)

Jarruttaja (Torjuu heti muiden ehdotukset, väittelee, ei perustele kantaansa.)

Passiivinen vetäytyjä (On välinpitämätön tai passiivinen, ei osallistu keskusteluun eikä kuuntele.)

Klikkiytyjä (On välinpitämätön tai passiivinen, ei osallistu keskusteluun eikä kuuntele.)

Itsensä väheksyjä (Käyttäytyy epävarmasti ja vähättelee aiheetta omia kykyjään.)

Ylimielinen (Ei ole kiinnostunut ryhmän toiminnasta eikä osallistu siihen aktiivisesti, keskittyy muihin asioihin, väheksyy toisia ryhmän jäseniä.)

Huomion tavoittelija (Tyydyttää henkilökohtaisia tarpeitaan ryhmän tavoitteiden kustannuksella, puhuu paljon pysytelläkseen esillä, kertoo asiaankuulumattomia vitsejä ja juttuja.)

Ryhmien tehtävänä on vastata alla oleviin kysymyksiin ja kirjata vastaukset paperille.

Kuvaile roolia parilla lauseella sen mukaan, millaisia mielikuvia se herättää sinussa. (Opettaja korostaa, ettei tässä ole oikeita tai vääriä vastauksia).

- Mitä hyvää rooli tuo ryhmälle?
- Miten rooli voi vaikeuttaa ryhmän toimintaa?
- Miten roolin henkilö voi omalta osaltaan kohentaa luokan ilmapiiriä?
- Mitkä ovat roolin riskit ryhmälle tai ilmapiirille?

Lopetus: Miten rooli voi vaikuttaa? (10 - 15 min)

Lopuksi ryhmien tehtävänä on kirjata ja pohtia, miten rooli voi vaikuttaa positiivisesti aloitustehtävässä tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi valittuun asiaan. Listaa kolme asiaa. Tämän jälkeen ryhmät esittelevät roolinsa toisille ryhmille.

ITSETUNTEMUS

Aloituis: Itsetunnon kehittyminen (10 - 15 min)

Välineet: paperia, kyniä

Keskustellaan, että itsetunto on osa ihmisen minäkäsitystä, tiedollista ja elämyksellistä kokemusta itsestämme. Se rakentuu lapsuuden ja nuoruuden aikana osana persoonallisuuden kehitystä, perinnöllisten ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksessa. Itsetuntoon vaikuttavat luottamus omiin kykyihin ja taitoihin, sosiaalinen kyvykkyys, omien tunteiden tiedostamiseen ja hyväksymiseen sekä ulkonäköön, terveyteen ja kehon hallintaan liittyvät asiat. Itsetunto ei kuitenkaan ole muuttumaton ominaisuus, vaan se voi muuttua, ja sitä voidaan kehittää.

Oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa paperille, ketkä henkilöt ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet oman itsetunnon kehittymiseen. (Esim. isä, äiti, kaverit, opettajat, isovanhemmat, harrastus, onnistumiset ja epäonnistumiset.) Seuraavaksi oppilaan tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa, millä tavalla kirjatut henkilöt tai asiat ovat vaikuttaneet itsetunnon kehittymiseen. (Esim. vanhemmat rohkaisevat, kaverit tukevat, harrastus ja onnistumiset nostavat uskoa omiin kykyihin, epäonnistumiset heikentävät uskoa omiin kykyihin.)

Työvaihe: Miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon? (25 - 35 min)

Välineet: paperia, kyniä,

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Opettaja leikkaa viitekehykset paperille ja jakaa jokaiselle parille yhden viitekehysten. Oppilaiden tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa paperille käytännön esimerkkejä siitä, miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon vahvistavasti ja heikentävästi.

Oppilaat miettivät ensin kolme käytännön esimerkkiä muiden itsetuntoa heikentävästä toiminnasta. Tämän jälkeen oppilaat miettivät kolme käytännön esimerkkiä muiden itsetuntoa vahvistavasta toiminnasta. Käytännön esimerkit voivat olla sanoja, tekoja tai tekemättä jättämisii (esim. kaverin kehuminen liikunnantunnilla, mukavan viestin lähettäminen ystävälle somessa).

Viitekehykset:

Some (sosiaalinen media)	Liikunnantunti	Välitunti
Oppitunti	Harrastus	Koti
Vapaa-aika		

Lopetus: Myönteisen palautteen antaminen (5 - 10 min)

Oppilaat jaetaan kolmen hengen pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on antaa pienryhmissä myönteistä palautetta toisilleen. Palautetta on annettava jostain muusta asiasta kuin ulkonäöstä. Palautetta voi antaa esimerkiksi käyttäytymisestä, tuen antamisen taidoista tai kyvyistä. Oppilaat saavat noin kaksi minuuttia aikaa miettiä, millaista palautetta he antavat. Tehtävään kuuluu myös palautteen huomiointi. Palaute huomioidaan kiittämällä palautteen antajaa.



TUNNETAIDOT

Aloitus: Tunteiden kirjo (10 - 15 min)
Välineet: tunnekortteja (löydät kortit kirjan lopusta)

Opettaja jakaa oppilaat seitsemään ryhmään. Jokaiselle ryhmälle jaetaan yksi tunne. Ryhmä miettii saamastaan tunteesta laimennetun tunnevivahteen, esimerkiksi tunteesta ilo tunnevi-
vahteen ilahtuminen. Ryhmä suunnittelee elävästä elämästä tilanteen, jossa nämä tunnevi-
vahteet esiintyvät. Esitykset esitetään luokalle, ja muut luokkalaiset arvaavat kunkin esityksen
jälkeen, mistä tunnevivahteesta esityksessä oli kyse. Lopuksi voidaan pohtia yhdessä, miltä
tunnevivahteiden esittäminen tuntui ja oliko niitä vaikea tunnistaa.

Tunteet: Ilo, jännitys, suru, viha, inho, hämmästys, pelko.

Työvaihe: Mitä tunnetaidot tarkoittavat? (25 - 35 min)
Välineet: Paperia, kyniä,

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on vastata seuraaviin kysymyksiin paperille.

1.

Mitä tunnetaidot mielestäsi tarkoittavat? (kirjoita kaksi asiaa)
2.

Mieti tilanteita, joissa tunteet ovat nousseet pintaan. Millä tavoin kehosi reagoi eri tun-
netiloihin? Miten eri tunnetilat vaikuttavat tapaan, jolla puhut, ja käyttäytymiseen muita
ihmisiä kohtaan?

Vastaa kysymyksiin alla listattujen tunteiden pohjalta.

Esimerkiksi miten kehosi reagoi, kun olet iloinen, ja miten iloisuus vaikuttaa tapaan, jolla
puhut ja käyttäydyt.

Opettaja voi listata tunteet taululle:
Ilo, jännitys, suru, viha, pelko, tyytyväisyys, rakkaus
3.

Mitä hyötyä on omien tunteiden tunnistamisesta? Pitääkö kaikki tunteet hyväksyä? Miksi
voisi olla tärkeää hyväksyä myös negatiiviset tunteet?
4.

Millaisessa tilanteessa on ollut vaikea ilmaista tunteita? Miksi?

Tämän jälkeen ryhmien vastaukset käydään läpi.

Lopetus: Ankkuriharjoitus (5 - 10 min)
Vinkki: Voit laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

Aluksi opettaja kertoo, että ankkuriharjoitusta kannattaa harjoitella omassa rauhassa. Siinä tar-
koituksena on tehdä pieni liike, eli ankkuri, ja ajatella rauhallista ajatusta, joka liitetään tuohon
liikkeeseen. Ankkuriharjoitus vaatii lukuisia toistoja tullakseen automaattiseksi, ja siten todella
käyttökelpoiseksi haastavissa tilanteissa. Se vaatii keskittymistä yhteen ja ainoaan ajatukseen,
sekä mielen tyhjentämistä muista ajatuksista. Se ei ole helppoa. Ankkuria voi käyttää, kun
edessä on jokin hankala tilanne, kuten jännittävä esiintyminen, vaikean asian selvittely tai jo-
kin muu ärsyttävä tai ahdistava asia. Menetelmä auttaa mielen rentoutumisessa ja tunteiden
säätelyssä.

Opettaja ohjeistaa ankkuriharjoituksen seuraavasti:

- Ajattele sellaista mielikuvaa, joka rauhoittaa sinua.
- Ota rento asento.
- Kuvittele, että olet paikassa,
- jossa kaikki on hyvin.
- Kuvittele miltä ympärilläsi näyttää.
- Hengitä hitaasti sisään ja ulos.
- Tunne, kuinka rauhallista ympärilläsi on.
- Purista etusormi ja peukalo yhteen.

EMPATIA

Aloituis: Empaattisen kuuntelemisen harjoitus (10 - 15 min)

Opettaja alustaa tehtävän kertomalla, että empatia on kykyä ymmärtää ja nimetä toisten ihmisten tunteita. Se on asettumista toisen ihmisen asemaan tietoisena siitä, ettei ole oikeasti toisen asemassa. Omat kokemuksemme ohjaavat empatiakykyämme. Tämän voi huomata silloin, kun meille on tapahtunut samankaltaisia asioita kuin empatian kohteelle. Oma kokemuksemme voi toisinaan olla myös riskitekijä. Muistelemme helposti omia kokemuksiamme ja tunteitamme, joita koimme ollessamme samanlaisessa tilanteessa kuin empatian kohde. Nämä kuitenkin ovat harvoin täysin samoja kokemuksia, kuin mitä empatian kohde tuntee. Tästä syystä empatia toimii käytännössä vasta silloin, kun kuuntelemme. Empaattisen kuuntelemisen avulla empatian kohde voi tuntea tulevansa ymmärretyksi.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on harjoitella empaattista kuuntelua.

- Oppilaat kertovat toisilleen jonkin tapahtuman, joka teki heidät onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi.
- Toisen oppilaan tehtävänä on kuunnella koko tarina hiljaa, keskeyttämättä, silmiin katsoen.
- Kun tarina on loppunut, kuuntelija kertoo omin sanoin mistä kertoja puhui. Tämän jälkeen vuoro vaihtuu.

Työvaihe: Millä eri tavoin empatia voi näkyä? (20 - 25 min)

Välineet: paperia ja kyniä

Opettaja avaa tehtävää kertomalla, että empatiakyky on ihmisten välistä vuorovaikutusta ohjaava tekijä. Empatia näkyy elämässä monin eri tavoin. Se voi näkyä kykynä katsoa maailmaa luokkakaverin näkökulmasta, ymmärtää muiden tunteita, huolehtia itsestä ja auttaa muita ihmisiä. Empatiakyky auttaa meitä muotoilemaan sanamme oikein, jotta emme loukkaa ketään. Sen avulla muut ymmärtävät, mitä haluamme heille kertoa, ja se mahdollistaa esimerkiksi ystävyyssuhteiden syntymisen.

Empatiakyky on siis tärkeää, jotta voimme tulla ihmisten kanssa toimeen. Se on taito, jota voi oppia harjoittelemalla. Empaattisuus on lopulta kuitenkin valinta ja jokainen voi päättää, pysähtyykö kuuntelemaan tai auttamaan, ja miten huomioi muut ihmiset. 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.

Parien tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa kolme arkielämän esimerkkitalannetta empatiasta alla olevien kuvausten mukaisesti. Miten ja millaisessa tilanteessa voi toimia empaattisesti toista kohtaan?

1. Tilanne kaupungilla.

Huomaat, että auto on jäänyt lumihankeen kiinni. Kysyt, voitko olla avuksi.

2. Tilanne kotona. Isäsi tulee töistä kotiin.

Huomaat, että hän on väsynyt ja ärtynyt. Kerrot isälle, että huomaat hänen olevan väsynyt. Isä kertoo työpäivän olleen raskas. Kerrot isälle, että hän voisi levätä sillä aikaa, kun hoidat kotiaskareita.

3. Tilanne koulussa.

Luokkaasi tulee uusi oppilas. Huomaat, että häntä jännittää tulla luokkaan, koska hän ei tunne luokalta ketään. Tunnin jälkeen menet juttelemaan uuden oppilaan kanssa, esittelet itsesi ja kysyt, voitko esitellä hänelle koulua.

Lopetus: Tilanteiden läpikäynti (10 - 15 min)

Lopuksi luokassa käydään yhdessä läpi parien tekemät tilanteet. Onko jokin tilanteista sellainen, joka on oikeasti tapahtunut? Millaisissa tilanteissa on helppo toimia empaattisesti?

Vinkki: Muut oppilaat voivat peukaloa näyttämällä osoittaa, ovatko he itse olleet samankaltaisissa tilanteissa. Peukku ylös tarkoittaa, että ovat olleet ja peukku alas, että eivät ole.

KAVERITAI DOT JA RISTIRII TOJEN RATKAISU

Aloit us: Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu (10 - 15 min)
Välineet: kyniä ja paperia.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on kirjoittaa paperille kolme kaveritaitoihin liittyvää taitoa, kuten kohteliaasti puhuminen, auttaminen ja anteeksi pyytäminen. Tämän jälkeen oppilaiden on vastattava, miten kaveritaidot auttavat tai tukevat ristiriitojen ratkaisemista. Lopuksi parit kirjoittavat paperille viisi vinkkiä ristiriitojen ratkaisuun. Vinkkejä voidaan käyttää apuna työvaiheen tehtävässä.

Työvaihe: Ryhmän konfliktitilanteet ja niiden ratkaisut (30 - 40 min)
Välineet: Ristiriitatilanteet -liite, kyniä

Opettaja jakaa luokan pareihin. Parien tehtävänä on ratkaista Ristiriitatilanteet -liitteellä olevat tilanteet ja vastata alla oleviin kysymyksiin esimerkkitilanteen mukaisesti.

- 1. Mitä ryhmässä tai luokassa tapahtuu, jos tilannetta ei ratkaista?
Miten tilanne vaikuttaa luokan ryhmähenkeen, ryhmän toimintaan ja kaverisuhteisiin?
- 2. Mitä ryhmässä tai luokassa tapahtuu, jos tilanne ratkaistaan?

Lopetus: Kaveripeili (10 - 15 min)
Opettaja jakaa ryhmän pareihin. Oppilaat asettuvat riveittäin siten, että pari on toisella puolen luokkaa. Heidän tehtävänä on löytää asioita, jotka yhdistävät heitä. Oppilaat vuorollaan kertovat asian ja jos oppilaan pari on samaa mieltä asiasta saavat he ottaa askeleen eteenpäin toisiansa kohti. Kun parit yltävät toisiinsa, harjoitus päättyy.

RISTIRII TATILANTEET

Esimerkkitilanne
Opettaja jakoi sekaryhmät, joiden tehtävänä on tehdä historian esitelmä. Ryhmässä on pari henkilöä, jotka eivät tule toimeen keskenään, ja jotka kantavat jonkin vanhan jutun takia kaunaa toisilleen. Tämä kauna tulee esille muun muassa toisen ehdotuksen mollaamisena. Lopulta vanhaa juttuakin aletaan kaivella esiin. Ryhmätyöskentely ajautuu konfliktiin.

RISTIRII TATILANTEET

Esimerkki, kun tilannetta ei ratkaista:
Vanhaa juttua kaivellaan ryhmässä, ja oppilaat mollaavat toisiaan. Tilanne aiheuttaa kaikille pahan mielen ja kiusallisen olon. Koko ryhmä ajautuu riitaan, koska muutkin ovat turhautuneet nahistelijoiden kommentista ja siitä, että työ seisoo heidän takiaan. Lopulta ryhmä päättää nakata nahistelijat ulos ryhmästä, ja he jatkavat riitaansa muualla.

TILANTEET

2.
Luokka on suunnittelemassa tulevaa 9. luokan juhlapäivää. Kukaan ei oikein tiedä, pitäisikö suunnitella yhteinen tapahtuma, musiikkiesitys vai näytelmä, ja mitä ryhmän pitäisi saada aikaan. Ryhmälle annettu tehtävä on epäselvä, ja sitä ihmetellään yhdessä. Keskustelu ajautuu riitatilanteeseen.

TILANTEET

4.
Välitunnilla oppilailla tulee sanaharkkaa keskenään. Yksi oppilas on kommentoinut vitsinä toisen ulkonäköä. Muiden luokkakavereiden mielestä vitsi on typerä. Oppilas, jonka ulkonäöstä vitsailtiin, loukkaantuu sanomisesta. Oppilaiden välille tulee riitaa ja luokassa ajaudutaan riitatilanteeseen.

RISTIRII TATILANTEET

Esimerkki, kun tilanne ratkaistaan:
Vanha kauna käsitellään loppuun ja sovitaan, että siitä ei enää keskustella. Molemmat osapuolet pyytävät anteeksi mollaamista.

TILANTEET

1.
Luokka on suunnittelemassa yhteistä joulujuhlaa. On pidetty jo kaksi suunnittelupalaveria ja kolmannessa tulee esille, että kaikki oppilaat eivät ole osallistuneet yhtä paljon suunnittelu- ja järjestelytyöhön. Oppilaat syyttelevät toisiaan ja riitaa tulee siitä, kuka on tehnyt mitäkin ja kuinka paljon. Keskustelussa ajaudutaan riitatilanteeseen

TILANTEET

3.
Luokan WhatsApp-ryhmässä on jaettu luvatta kuvia luokan oppilaista. Kuvia on muokattu ja niihin on liitetty epäasiallisia tekstejä. Oppilaat, joista kuvia on otettu, suuttuvat tapahtuneesta ja syyttävät kuvia lisänneitä oppilaita kiusaamisesta. Keskustelu ajautuu riitatilanteeseen.

TILANTEET

5.
Luokkaan on syntynyt pieniä ryhmiä, jotka ovat riidoissa keskenään. Tilanne vaivaa luokan oppilaita ja aiheuttaa hankaluuksia koulupäivään. Tilanne vaikuttaa koko luokan tuntityöskentelyyn ja ilmapiiriin negatiivisesti, ja luokka ajautuu riitatilanteeseen.

MEDIA JA HYVINVOINTI

9.luokan teemasisältö on tehty yhteistyössä Lapin Yliopiston TAIDEVAIHDE-hankkeen kanssa.

Valmistelu: Ennen tunnin alkua opettaja tulostaa tai kopioi kirjasta yhtenä kappaleena tarinan versiot 1 ja 2 sekä väritettävät mediakuvat noin 15–20 kpl/pari.

Aloitus: Rikkinäinen puhelin (10 - 15 min)
Välineet: Kyniä, papereita, molemmat versiot tarinasta

Opettaja jakaa oppilaat kahteen jonoon, ja antaa jonon ensimmäisille tulostetut tarinat. Tarinat ovat hieman erilaiset. Jonon ensimmäinen lukee ääneen tai kuiskaamalla seuraavalle tarinan, ja seuraava sanoo kuulemansa ja muistamansa tarinan eteenpäin. Oppilaat saavat itse päättää, kuiskaavtko vai sanovatko he tarinan ääneen jonon seuraavalle. Jonon viimeinen kirjoittaa kuulemansa version paperille, ja lukee sen ääneen. Jonon ensimmäinen kertoo alkuperäisen version. Sitten on toisen jonon vuoro. Molemmilla jonoilla on ollut eri tarinat, mutta tarinat ovat saattaneet muuttua ja ottaa vaikutteita toisen jonon tarinoista, mikäli oppilaat kertovat tarinan välillä ääneen seuraavalle.

Lopuksi opettaja voi kysyä oppilailta, huomaavatko he, miten tämä harjoitus liittyy mediaan ja uutisointiin. Tavoitteena on saada oppilaat ymmärtämään, että tarinat ja uutiset saattavat muuttaa muotoaan ihmiseltä toiselle, joten uutiset tulisi lukea kriittisesti. Opettaja voi lopuksi kertoa esimerkin uutisesta tai tarinasta, joka on muuttanut muotoaan.

Tarinan versio 1: Minski latasi valokuvan itsestään Instagramiin perjantai-iltana kello 18:08. Seuraavana päivänä häntä pyydettiin töihin mallitoimistoon. Puolitoista kuukautta vierähti mallin hommissa: joka toinen päivä oli hammastahnakuvauksia ja viikonloppuisin kuvattiin koruja. Minski kuitenkin kyllästyi Suomen paukkupakkasiin, joten hän lensi helmikuussa Maleasiaan, missä aurinko paistoi ja meri oli turkoosinsinistä. Minski asui mukavassa kerrostalokolmiossa saksanpaimenkoiransa kanssa. Minski tykkäsi erityisen paljon kookosjäätelöstä, jota hän söi joka keskiviikko salsaharjoitusten jälkeen. Eräänä syksyisenä iltana hänet valittiin yhtäkkiä presidentiksi, joten hän karautti presidentinlinnan pihaan keltamustalla taksilla, ja päätyi presidentiksi ilosta hihkuen.

Tarinan versio 2: Minski latasi videon itsestään Instagramiin lauantai- aamuna kello 9:45. Seuraavana päivänä häntä pyydettiin töihin mallitoimistoon. Kaksi kuukautta vierähti mallin hommissa: joka toinen päivä oli vaatekuvauksia ja viikonloppuisin kuvattiin suihkugeelejä. Minski kuitenkin kyllästyi Suomen paukkupakkasiin, joten hän lensi helmikuussa Espanjaan, missä aurinko paistoi ja meri aaltoili mukavasti. Minski asui pienessä rivitalokaksiossa puudelinsa kanssa. Minski tykkäsi erityisen paljon suklaajäätelöstä, jota hän söi joka keskiviikko balettiharjoitusten jälkeen. Eräänä syksyisenä iltana hänet valittiin yhtäkkiä presidentiksi, joten hän karautti presidentinlinnan pihaan punaisella taksilla, ja päätyi presidentiksi ilosta hymyillen.

Työvaihe: Mediankuvien lajittelu ja värittäminen (25 - 35 min)
Välineet: väritettävät mediakuvat -liite, värikyniä

Opettaja jakaa luokan pareihin ja antaa kullekin parille kuvakorttipinon. Parit jakavat yhdessä kortit kahteen pinoon: saa julkaista ja ei saa/ei kannata julkaista. Tämän jälkeen opettaja ohjeistaa pareja värittämään ne kuvat, joita oppilaat ovat joskus julkaisseet. Värittämisen ohessa oppilaat voivat keskustella esimerkiksi siitä, missä he ovat julkaisseet kyseisiä kuvia. Mikäli aikaa riittää, voi kaksi paria yhdistyä yhdeksi ryhmäksi, ja vertailla, mitä kuvia he ovat itse värittäneet. Opettaja voi kulkea luokassa, ja etsiä sellaisia kuvia, joita useimmat ovat värittäneet, jotta näistä kuvista voidaan keskustella myöhemmin yhteisesti.

Lopetus: Keskustelu (5 - 10 min)
Välineet: Mediakuvat-liite

Käydään läpi mediakuvat opettajavetoisesti. Opettaja heijastaa mediakuvat taululle. Opettaja kysyy oppilailta, miksi joitain kuvia ei kannata julkaista, tai mitä seurauksia kuvan julkaisemisella voi olla.

- Apukysymyksiä:**
- Mitä vanhempasi/seurustelukumppanisi/paras ystäväsi/työnantajasi ajattelisivat, jos näkisivät tällaisen kuvan sinusta netissä?
 - Mitä toivot saavuttavasi kuvalla? Kehuja? Tykkäyksiä? Kommentteja?



Kokki työssään

Kuvaaja on ottanut kuvan ruokaa valmistavasta toimimyyjästä



Muokattu kuva

Kuvaa on muokattu ennen julkaisemista



Peiliselfie



Peiliselfie



Museo



Lemmikkikuva



Lentolippu



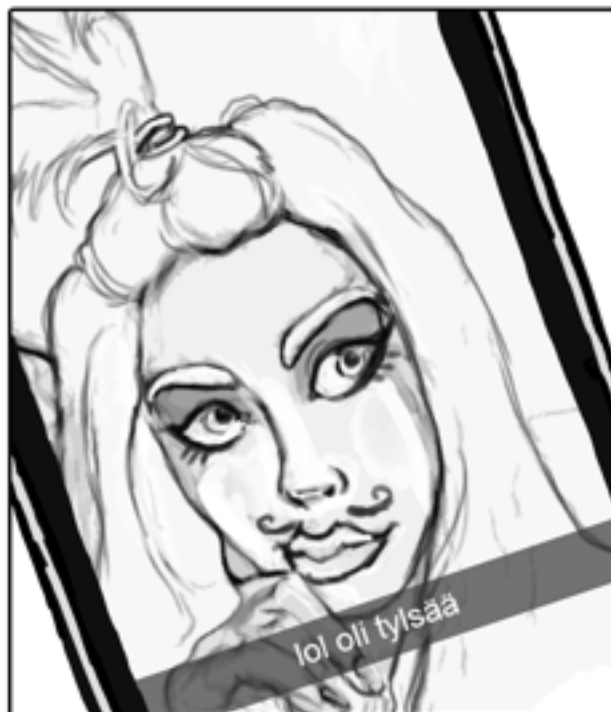
Kuva kaupunkikierrokselta

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on opas ja muita kierrokselle osallistuneita.



Kuva kaupunkikierrokselta

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on opas ja muita kierrokselle osallistuneita.

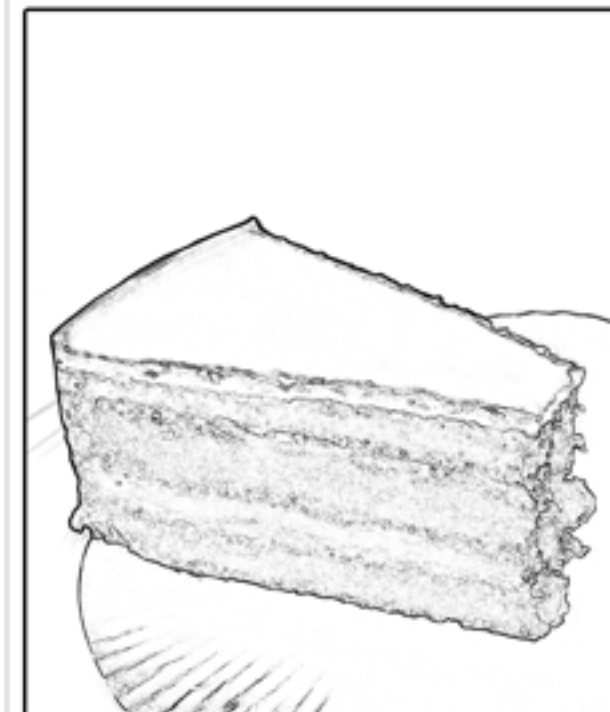


Hupikuva

Sait kaverilta viestissä kuvan jossa hän on tehnyt itsestään hassun näköisen. Julkaisisitko kuvan jossain?



Vauvakuva



Kakku



Kaverikuva



Duckface



Kuntosali



Varpaat



Nähtävyys

Kuvaaja on ottanut kuvan julkisella paikalla ja kuvassa on nähtävyyden lisäksi tuntemattomia henkilöitä



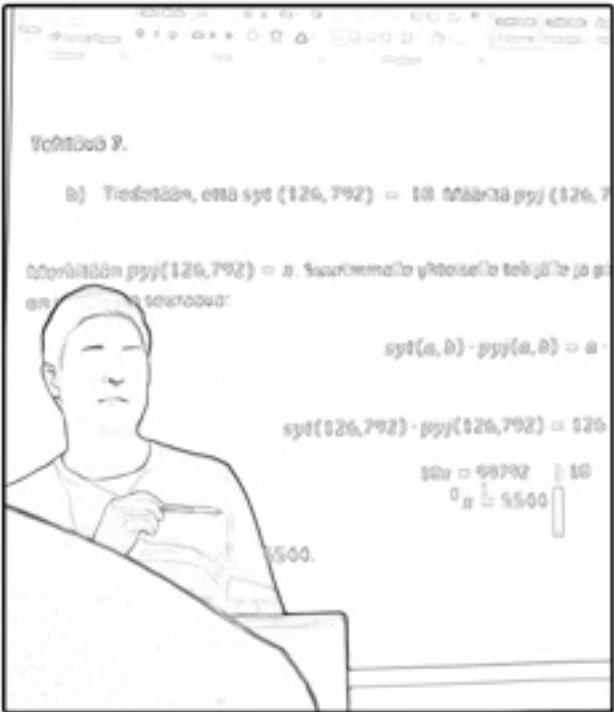
Perinteinen asu

Kuvaaja on ottanut kuvan ulkomailla julkisella paikalla ja kuvassa on paikallinen henkilö.



Kotikatu

Kuvaaja on ottanut kuvan kotinsa ulkopuolella ja kuvassa näkyy kuvassa olevan henkilön kotiosoite.



Koulussa

Kuvaaja on ottanut kuvan koulun oppitunnilla ja kuvassa näkyy taululla oleva tehtävä ja opettaja.

KATSE TULEVAISUUTEEN

9.luokan teemasisältö on tehty yhteistyössä Lapin Yliopiston TAIDEVAIHDE-hankkeen kanssa.

Valmistelu

Ennen tunnin alkua opettaja tulostaa tai monistaa rentoutustarinan ja vahvuuksien tähtikartat. Opettaja tekee ison väriympyrän väripapereista (väriympyrään voi lisätä myös ruskean, harmaan, mustan ja valkoisen). Väriympyrä voidaan rakentaa erillisistä värillisistä papereista tai kartongeista. Värät asetellaan lattialle rinkiin oppilaiden ryhmäytymistä varten rentoutusharjoituksen jälkeen. Opettaja myös hankkii värilliset kartongit kollaasien pohjiksi, sekä aikakauslehtiä, tusseja, liimaa, saksia ja valkoista tulostuspaperyä. Opettaja etsii rentouttavan musiikin.

Aloitus: Unelmien kalastelu (5 - 10 min)

Välineet: rentouttava musiikki, rentoutustarina-liite, patjoja ja vilttejä

Oppilaat etsivät luokasta oman paikan, jossa he voivat rentoutua kuuntelun ajaksi. Se voi olla tuolissa, nurkassa tai lattialla patjan päällä. Opettaja voi halutessaan hämärtää valot ja soittaa taustalla rentouttavaa musiikkia. Oppilaat sulkevat silmät, ja opettaja johdattelee heidät tarinan avulla ajattelemaan omaa unelmaansa. Lopussa unelma tiivistetään johonkin väriin ja sanaan.

Opettaja lukee rentoutustarinaliitteen harjoituksen ja kertoo aluksi, että nyt tehdään tehtävä, jossa te kuvittelette oman unelman: jonkin toiveen tai haaveen, minkä te haluaisitte saavuttaa. (Opettaja lukee tarinan hitaasti ja rauhallisesti, jättäen väliin oppilaille aikaa ajatella omaa unelmaansa.)

Lattialle on kasattu väripapereista väriympyrä. Oppilaat asettuvat rentoutusharjoituksessa valitsemansa värin, tai sitä lähinnä olevan värin kohdalle. Samanvärisistä muodostetaan ryhmät seuraavaa harjoitusta varten. Ryhmän koko voi olla esimerkiksi 2-4 henkilöä.

Työvaihe: Kollaasit (20 - 35 min)

Välineet: värilliset kartongit, tussit, aikakauslehtiä, liimaa, saksia, paperia

Ryhmät on muodostettu unelmien värien perusteella, ja kukin ryhmä saa unelmiensa värisen kartongin ja tussit. Jokainen oppilas kirjoittaa ensin valitsemansa unelmaan liittyvän sanan unelman värisellä tussilla valkoiselle tulostuspaperille. Oppilaiden ei tarvitse paljastaa unelmaansa. Tämän jälkeen oppilaat tekevät ryhmätyönä kollaasin unelmistaan. Oppilaat leikkaavat aikakauslehdistä unelmiinsa liittyviä kuvia, sekä liimaavat niitä ja kirjoittavat ja piirtävät kartonkiin. Kartongin voi myös leikata haluamaansa muotoon. Oppilaat myös leikkaavat unelmiinsa liittyvät sanat ja liimaavat ne osaksi kollaasia.

Kollaasien katselu: Katsotaan yhteisesti lattialla olevia töitä (väriympyrän luona). Yksi ryhmän jäsen lukee kollaaseista kaikkien ryhmänsä jäsenten kirjoittamat sanat.

Lopetus: Vahvuuksien tähtikartta (10 min)

Välineet: Vahvuuksien tähtikartta-liite, Vahvuuskortit (löytyy kirjan lopusta), värikynät

Tehtävässä on tarkoitus pohtia omien vahvuuksia tähtikartan avulla. Kukin oppilas saa yhden tähtikartan. Vahvuuksia on yhteensä 24. Oppilaat värittävät tähden kokonaan, mikäli kokevat sen vahvuudekseen. Oppilaat värittävät pelkät tähden reunat niistä vahvuuksista, joita he ha-luavat kehittää. Lopuksi opettaja kehottaa oppilaita pohtimaan, millaisessa ammatissa tai har-rastuksessa he pääsevät hyödyntämään omia vahvuuksiaan.

RENTOUTUSTARINA

“Ota mukava, rento asento ja sulje silmäsi. Anna hengityksesi tasaantua. Hengitä sisään... ja ulos... Rentouta kehosi ja mielesi täysin.

Kuvittele mielessäsi taulun kehykset. Ne ovat kauneimmat kehykset, mitä olet ikinä nähnyt. Ovatko ne koukeroiset tai kiiltelevät? Kehysten sisällä näet unelmasi.

Unelmasi voi olla valtavan suuri tai pienen pieni. Suuriin kehyksiin mahtuu jokin suuri unelma, pieniin kehyksiin jokin ihan pieni. Minkä kokoinen unelmasi kehys on?

Mihin unelmasi liittyy? Unelmoitko ajan viettämisestä muiden ihmisten kanssa?

Onko unelmasi jotain, mitä voisit tehdä jo nyt, vai onko se haave tulevaisuudessa, jonka eteen haluat tehdä töitä? Miten saavutat unelmasi? Mistä voisit aloittaa? Pienetkin askeleet vievät sinua eteenpäin.

Missä olet? Oletko jossakin itsellesi tutussa paikassa, vai toisella puolella maapalloa? Oletko keskellä luontoa vai jossakin sisällä?

Mitä ääniä kuulet? Kuuletko meren kohinaa, vai miten tuuli puhalttaa? Kuuletko liikenteen hälyä tai ihmisten ääniä?

Mitä tuoksuja on ilmassa? Onko ilma raikasta vai täynnä mausteisia tuoksuja?

Ketkä auttavat sinua unelmiesi saavuttamisessa?

Kuka tukee sinua vaikeina aikoina? Kuka antaa sinulle aina hyviä neuvoja? Kuvittele näitä hen-kilöitä kehyksissä olevaan tauluun.

Olet nyt löytänyt mielesi sisältä yhden unelman.

Hengitä syvään, ja uloshengityksellä unelmasi kirkastuu mielessäsi.

...Mikä sana kuvaa unelmaasi? Valitse yksi sana. Se voi olla mikä tahansa sana, eikä sen tar-vitse olla ilmiselvä. Kunhan itse muistat, mitä sana sinulle merkitsee.

Pidä tämä sana mielessäsi.

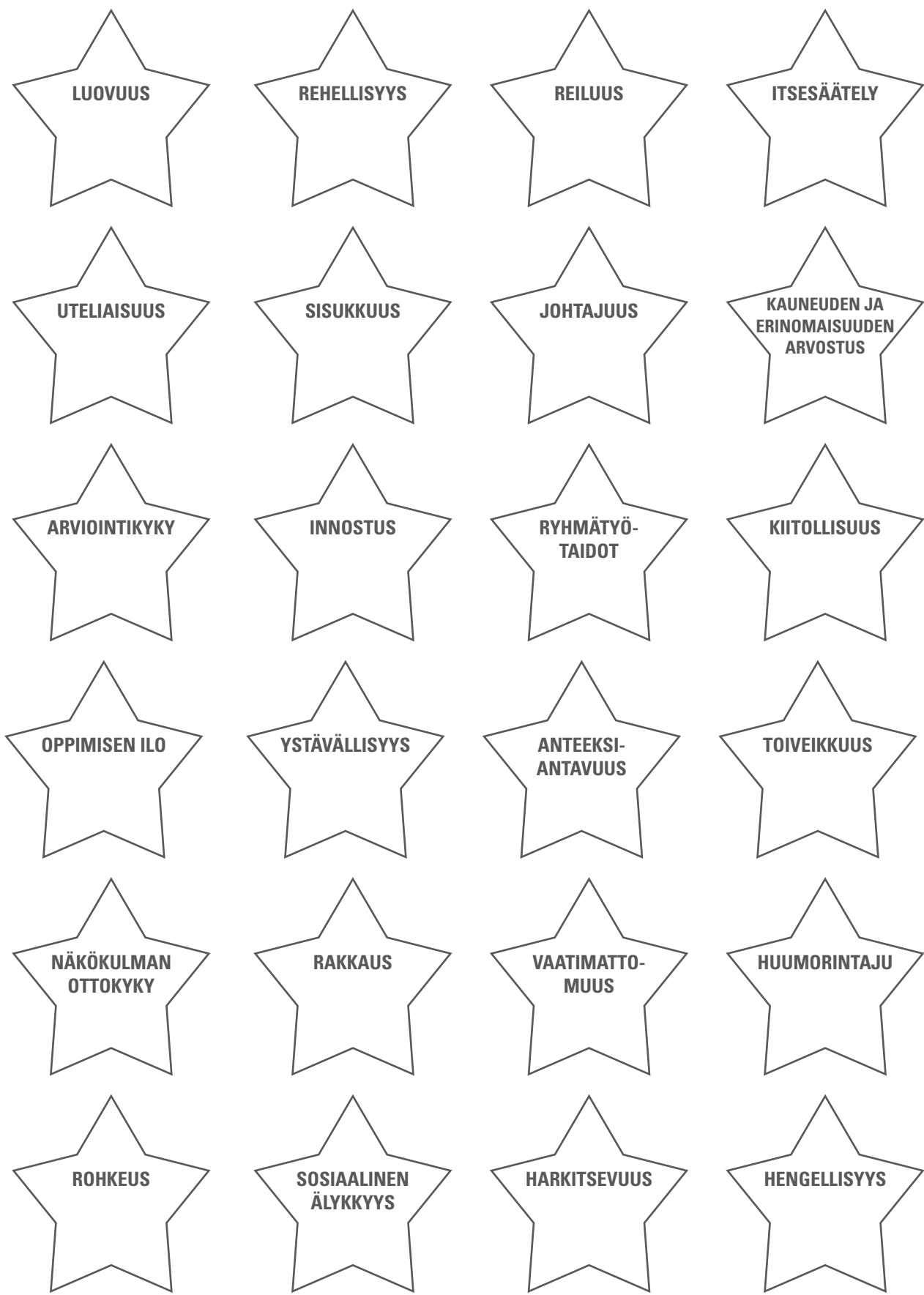
...Minkä värinen unelmasi on? Mieti unelmallesi yksi väri, joka tulee mieleesi ensimmäisenä, kun ajattelet unelmaasi.

Pidä tämä väri mielessäsi.

Ajattele unelmaasi kuvaavaa sanaa ja väriä. Ne piirtyvät tarkasti mieleesi. Unelmasi taulu alkaa täyttyä tästä väristä, ja valitsemasi sana muistuu mieleesi, kun kuvittelet unelmaasi.

Alat vähitellen heräämään mielesi sopukoista. Liikuttele sormiasi ja varpaitasi. Olosi on ren-toutunut.

Avaa nyt silmäsi.”



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

9.luokan teemasisältö on tehty yhteistyössä Lapin Yliopiston TAIDEVAIHDE-hankkeen kanssa.

Valmistelu: Ennen tunnin alkua opettaja tulostaa kaksi listaa. Toisessa listassa on stressaavia asioita, ja toisessa stressiä helpottavia asioita. Opettaja varaa oppilaille kamerat tai padit, joilla oppilaat valokuvaavat tehtävän. Myös oppilaiden puhelimien kameroita voi käyttää. (Opettaja voi myös hankkia ajankohtaista tietoa siitä, minne koululla on mahdollista mennä puhumaan stressistä.)

Aloitus: Stressinhallinta (10 - 15 min)

Välineet: Stressaavat asiat ja stressiä helpottavat asiat -liitteet, kyniä

Oppilaat käyvät itsenäisesti läpi ensin listan stressaavista asioista ja sitten stressiä helpottavista asioista. Oppilaat merkkäavat listoihin, mitkä asiat juuri heille aiheuttavat ja mitkä vähentävät stressiä. Listojen lopussa on myös tilaa kirjoittaa lisää stressaavia asioita ja helpotuksia niihin.

Työvaihe: Kuvaparit (30 - 35 min)

Välineet: Padit/kamerat/oppilaiden kännyköiden kamerat, oppilailta ja tilasta löytyviä materiaaleja, joita he haluavat käyttää kuvissaan (esim. kännykän taskulamppu, kirjat...)

Alustus valokuvien ottamiseen: kuvakulmat

Käydään lyhyesti yhdessä läpi, kuinka kuvaparin kuvaamisessa voi luoda erilaista tunnelmaa erilaisilla kuvakulmilla.

Sammakkoperspektiivi: kohde on kuvattu alhaalta päin. Kohde näyttää suurelta ja uhkaavalta.

Lintuperspektiivi: kohde on kuvattu ylhäältä päin. Kohde näyttää pieneltä ja vaarattomalta.

Kuvien suunnittelu, työnjako ja kuvaaminen: Oppilaat jaetaan pienryhmiin, joissa he keskusteleval yhdessä stressaavista asioista ja niiden hallintaa helpottavista keinoista. Ryhmät valitsevat yhdessä yhden stressaavan asian ja yhden sitä helpottavan asian. Tässä voidaan käyttää apuna täytettyjä listoja. Oppilaat suunnittelevat ja kuvaavat ryhmissä kuvaparin. Toinen kuvista edustaa stressaavia tilanteita ja asioita ja toinen sitä, mikä poistaa stressiä ja auttaa rentoutumaan. Oppilaat voivat miettiä yhdessä roolijakoa. Kuvaajaa voi vaihdella, joku voi olla vastuussa kuvassa esiintymisestä, joku toinen esimerkiksi valaistuksesta yms. Oppilaat saavat käyttää rekvisiittaa (omia tavaroitaan ja luokan esineitä) osana kuvia. Oppilaat voivat etsiä kuvauskoh-teita ja -paikkoja myös luokkahuoneen ulkopuolelta.

Kuvien katselu: Kuvia katsotaan yhdessä, ja ryhmäläiset esittelevät kuvaparinsa muille. He voivat kertoa esimerkiksi, minkä stressaavan asian valitsivat, ja miten asia selvisi toisessa ku-vassa. Lisäksi he voivat puhua kuvien toteutuksesta, roolijaosta ja siitä oliko tehtävä mukava/hyödyllinen ym.

Lopetus: Oma rento asento (10 - 15 min)

Mennään yhteen isoon piiriin. Kukin vuorollaan kertoo oman nimensä ja näyttää rennon asentonsa, jonka jälkeen muut toistavat yhteen ääneen henkilön nimen ja ottavat hänen rennon asentonsa.

Esimerkiksi: "Olen Kaisa, ja tämä on minun rento asentoni" *ottaa asennon*

->"Tämä on Kaisan rento asento" *kaikki toistavat yhteen ääneen, ja ottavat asennon*



1. ASIAT JOTKA STRESSAAVAT...

Laita rasti ruutuun, tai alleviivaa asiat, jotka aiheuttavat sinulle stressiä. Voit myös lisätä omia vaihtoehtojasi jos niitä ei löydy listasta.

- ☐ opiskelu (esim. läksyt, kokeet, kouluun ehtiminen ajoissa, jatko-opinnot)
- ☐ ihmissuhteet (esim. kaverit, koulu, koti, seurustelu)
- ☐ yllättävät ongelmat ja vastoinkäymiset
- ☐ harrastukset
- ☐ terveys (esim. unirytm, ruokailu, mielenterveys, jaksaminen)
- ☐ ajanhallinta (esim. kiireet, ajanpuute)
- ☐ kesätyöt
- ☐ ulkonäkö
- ☐ ihmisten keskellä oleminen, esiintyminen
- ☐ tärkeiden puheluiden soittaminen
- ☐ raha-asiat

Muita minua tällä hetkellä stressaavia asioita

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MISTÄ SAAT APUA,

jos stressaa, ahdistaa, jaksaminen arveluttaa, tai on muita vaikeuksia ja huolia? Koulussa sinua auttaa esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, koulukuraattori ja sosiaaliohjaaja. Opolta voit kysyä jatko-opintoihin liittyvistä asioista. Netistä löytyy myös eri tahoja, jotka tarjoavat tietoa jaksamiseen liittyen, ja tarjoavat tukea luottamuksellisesti, esimerkiksi Nyyti Ry ja Sekasin-chat.

2. STRESSIÄ HELPOTTAVAT ASIAT

Mitä keinoja käytät poistaaksesi stressiä ja rentoutuaksesi? Rastita tai alleviivaa, ja lisää loppuun omia hyväksi kokemiasi keinoja.

- ☐ kavereiden tapaaminen
- ☐ harrastukset
- ☐ päivä tai iltapäivä ilman suunnitelmia
- ☐ herkuttelu
- ☐ ulkona luonnossa liikkuminen
- ☐ liikunta ja urheilu
- ☐ musiikin kuunteleminen
- ☐ elokuvien, sarjojen tai videoiden katsominen
- ☐ kirjojen lukeminen
- ☐ piirtäminen, maalaminen, käsitöiden tekeminen
- ☐ huolien kirjoittaminen ylös
- ☐ ajankäytön hallinta esim. kalenterin avulla
- ☐ positiivisuuteen keskittyminen: listaa asioita jotka ovat menneet hyvin
- ☐ huolista puhuminen muilla
- ☐ mindfulness, meditointi, ja rentoutumisharjoitukset

Muita stressiä vähentäviä asioita

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ARJEN SELVIITYMISTAITOT

9.luokan teemasisältö on tehty yhteistyössä Lapin Yliopiston TAIDEVAIHDE-hankkeen kanssa.

Valmistelu:

Ennen tunnin alkua opettaja tulostaa pelilaudat, kysymyskortit, vastauskortit ja hahmopaperit. Hän myös leikkaa kysymys- ja vastauskortit sekä hahmopaperit, ja jakaa ne omiin pinoihinsa.

Tulostusmäärät:

- Kysymyksiä on yhteensä 100 ja vastauksia 80. Tästä määrästä riittää KAHDELLE RYHMÄLLE (3-4 oppilasta), eli kysymyksiä 50 ja vastauksia 40 per ryhmä.
- Yksi pelilauta per ryhmä (3-4 oppilasta)
- Hahmopaperit jokaiselle oppilaille (1 A4 = 4 hahmoa)

Aloitus: Alustus ja peliohjeet (5 - 10 min)

Opettaja kertoo pelin säännöt, ja jakaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin. Ryhmille jaetaan pelivälineet: pelilaudat, kysymys- ja vastauskortit sekä hahmopaperit.

Työvaihe: Pelin pelaaminen (30 - 40 min)

Välineet: Pelilauta, kysymys- ja vastauskortit, hahmopaperit. Oppilaiden omat pelinappulat, kuten kolikko tai pyyhekumi. Oppilaille lyijykynät ja pyyhekumit HP:n merkitsemistä varten, kyniä/tusseja hahmokorttien piirtämistä varten. Löydät kysymys-, vastaus- ja hahmopaperit kirjan lopusta. Pelilauta on erillisenä liitteenä.

Pelin tavoite: Hyvinvointipelissä oppilaat pelaavat 3-4 hengen ryhmissä, pohtivat hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä ja tekevät pelin aikana valintoja. Pelin tavoitteena on kerätä omalle hahmolle mahdollisimman paljon hyvinvointi- ja tyylypisteitä (HP ja TP). HP:ta saadaan vastauskorteista ja TP:tä saadaan joidenkin vastauskorttien lisäksi toisilta pelaajilta pelilaudan TP-ruuduissa. Peli päättyy, kun kaikki ovat maalissa. Pelin voittaja on eniten hyvinvointipisteitä kerännyt, ja toisen sijan saa eniten tyylypisteitä kerännyt.

Pelin kulku: Nuorin pelaaja aloittaa. Vuoron alussa nostetaan kysymyskortti, joka luetaan ääneen. Pelaaja vastaa kysymykseen kyllä tai ei, ja nostaa sitten vastauskortin. Sillä, vastaako pelaaja kysymykseen kyllä vai ei, ei ole pelin kannalta väliä, koska vastauskorteissa lukee, oliko oppilaan tekemä päätös onnistunut vai epäonnistunut. Vastauskortti kertoo, montako HP:ta pelaaja saa tai menettää, ja miten monta ruutua pelilaudalla liikutaan. Kortissa voi olla myös ohje piirtää omalle hahmolle jotakin. Erikoisruutuun (esim. loma ja rehtorin puhuttelu) saapuva pelaaja noudattaa ruudun ohjetta. Vuoro kiertää myötäpäivään. Peli loppuu, kun kaikki pelaajat ovat päässeet maaliruutuun.

Hahmopaperit: Paperiin kirjoitetaan oma nimi ja hahmon nimi. Pelin aikana hahmolle piirretään yksityiskohtia kysymyskorttien ohjeiden mukaan. Piirto tapahtuu esimerkiksi värillisillä tusseilla tai puuväreillä. Hahmopaperin alaosaan kirjataan hahmolle kerätyt hyvinvointi- ja tyylypisteet lyijykynällä. Pelin loputtua omalle hahmolle voi halutessaan lisätä ilmeen, jos sellainen puuttuu.

Hyvinvointipisteet (HP): Pelaajat saavat tai menettävät HP:ta vastauskorttien ohjeiden mukaan. Alin mahdollinen pistemäärä on 0 HP. Pelaajan HP-määrä merkitään hahmopaperin alaosaan lyijykynällä. Lyijykynää käytetään siksi, että pelaaja voi pyyhkiä hyvinvointipisteitä pois, mikäli hän menettää niitä.

Tyylipisteet (TP) ja pelilaudan harmaat ruudut: Pelaajat antavat TP:tä toisilleen pelilaudan tummanharmaissa tyylipisteruuduissa. TP-ruutuun saapuva pelaaja antaa yhden tyylipisteen mielestään hienoimmalle tai hausimmalle hahmolle. Ääni pitää antaa kanssapelaajalle, ei itselleen. Pelaajan TP-määrä merkitään hahmopaperiin lyijykynällä.

Lopetus: Hahmojen esittely ja keskustelua (10 min)

Jos oppilaiden hahmoilla ei pelin loputtua ole ilmettä, tai vain keskeneräinen ilme, oppilaat saavat piirtää hahmonsa kasvot ja ilmeen valmiiksi. Esitellään yhteisesti kaikkien omat hahmot ja katsotaan, keillä oli luokan korkeimmat HP:t ja TP:t. Keskustellaan yhteisesti pelikorttien kysymyksistä ja niiden herättämistä ajatuksista.

ARVIOINTI

9.luokan teemasisältö on tehty yhteistyössä Lapin Yliopiston TAIDEVAIHDE-hankkeen kanssa.

Valmistelu: Tulostaminen: itsearviointigraffiti-liite jokaiselle oppilaalle, 9.lk Hyvinvoinnin vuosikellon aiheet ja tehtävät -liite, yksi tulostettu työskentelyohje jokaiselle työpisteelle, paperia ja kyniä

Aloitutus: Palautteen antaminen (10 min)

Opettaja pohtii luokan kanssa, millaista on hyvä palaute. Hyvään palautteeseen kuuluu sekä kehuja että kritiikkiä. Palautteen tulee olla hyödyllistä palautteen saajalle. Palautteen tavoitteena on edistää oppimista ja antaa uusia näkökulmia siihen, kuinka ongelmia voidaan ratkaista.

Positiivinen palaute = kehuja, toisen työn ja työskentelytapojen arvostamista

Kriittinen palaute = toisen tekemien virheiden esiintuominen ja niistä keskustelu, ehdotettuja muutoksia nykyiseen työskentelytapaan ja neuvojen antaminen

Kriittinen palaute tulisi antaa niin, ettei palautteen vastaanottaja saa tilanteesta huonoa kokemusta. Yksi tapa antaa kriittistä palautetta on hampurilaismalli, jossa kritiikki ("pihvi") pehmennetään sanomalla alkuun ja loppuun positiivista huomioita ("sämpylät").

Vinkkejä positiivisen palautteen antamiseen:

- Ole rehellinen.
- Pienistäkin asioista voi antaa kehuja.

Vinkkejä kriittisen ja negatiivisen palautteen antamiseen:

- Anna palaute yksityisesti.
- Anna palaute silloin, kun toisella on aikaa kuunnella.
- Negatiivista palautetta tulee antaa vain sellaisista asioista, joihin toinen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Älä anna negatiivista palautetta esim. toisen persoonasta.
- Anna palautteen vastaanottajalle mahdollisuus selittää omaa toimintaansa.
- Palaute on hyvä antaa minä-muotoisena: "Minusta näyttää siltä että...," "Minä haluaisin että...," "Kun sinä teet näin, minusta tuntuu että..."
- Eri ihmiset haluavat palautteen eri tavoilla: jotkut haluavat hyvin hienovaraista palautetta, toisille voi antaa suurempaa palautetta.

Työvaihe: Palautteenantopisteet (25 - 30 min)
Välineet: tulostetut työpisteiden ohjeet, paperia ja kyniä työpisteille 1-3, 9.lk Hyvinvoinnin vuosikellon aiheet ja tehtävät -liite

Opettaja jakaa työpisteiden ohjeet eri puolille luokkaa. Oppilaat jaetaan viiteen ryhmään, jotka kiertävät kaikilla työpisteillä. Opettaja kertoo, milloin siirrytään seuraavalle työpisteelle.

- 1. työpiste: Työtilanne
- 2. työpiste: Moitekäsi
- 3. työpiste: Toivekäsi
- 4. työpiste: Kouluarviointi
- 5. työpiste: Hyvinvoinnin vuosikello

Lopetus: Itsearviointigraffiti (10 min)
Välineet: Itsearviointigraffiti-liite, värikyniä

Oppilaat arvioivat 9.-luokan teematunneilla oppimiaan taitoja vastaamalla itsearviointigraffitin väitteisiin ja värittämällä vastaavat kirjaimet graffitista. Jokainen oppilas saa käyttää halua- maansa neljää väriä. Oppilaat tekevät graffitipaperin vasempaan yläkulmaan ohjeen heidän värikoodinsa lukemiseen. Graffitin taustaa saa värittää vapaasti.

1. TYÖPISTE: TYÖTILANNE

Pantomiimi
Ruska hakee ensimmäistä kertaa kesätöihin. Hän haluaisi töihin Viheralue-nimiseen firmaan, jossa työtehtäviin kuuluu nurmikon leikkuuta, rikkaruohojen kitkemistä sekä roskien keräämistä ja haravoimista. Ruskalla on tulossa kesätyöhaastattelu, jossa hänen täytyy kertoa osaamises- taan ja arvioida omia taitojaan.

Yksi ryhmästänne on vuorollaan Ruska ja loput työhaastattelijoita. Ruskan tulee esittää panto- miiminä omia taitojaan, luonteenpiirteitään ja harrastuksiaan työhaastattelijoille. Työhaastattelijat yrittävät arvata, mitä asioita Ruska esittää. Jos he eivät arvaa vähään aikaan, Ruska saa antaa vinkkejä, mutta ei paljastaa sanaa. Vaihtakaa Ruskan esittäjää vuorotellen.

Sanoja Ruskalle esitettäväksi:

Iloinen	Maalaaminen	Luotettava
Ahkera	Nurmikon leikkaaminen	Nopea oppimaan
Kuntosalilla käyminen	Kasvimaan hoitaminen	Auttavainen
Juokseminen ulkona	Hyvä koulussa	Sosiaalinen

Palautteen ja neuvojen antaminen
Ruska tulee valituksi tähän tehtävään. Hän on päässyt työn makuun, ja töissä hänellä on men- nyt suurimmaksi osaksi hyvin. Hän pitää etenkin rikkaruohojen nypimisestä. Ruohonleikkuu on sujunut mukavasti. Työnantajat pitävät etenkin siitä, että Ruska on aina ajoissa työpaikalla, eikä valita ääneen tai näytä nyrpeää naamaa. Ruska ei ole kuitenkaan ollut kovin tarkka roskien keräämisessä, ja niitä on jäänyt välillä lojumaan nurmikolle. Hän myös räplää puhelintaan työ- ajalla, eivätkä pomot tykkää tästä tavasta ollenkaan.

Pomot haluavat keskustella työntekijöidensä kanssa heidän onnistumisistaan ja kehittämisen kohteistaan. Kirjoittakaa ryhmässä ylös, miten pomot antaisivat Ruskalle palautetta rakenta- valla tavalla. Keksikää myös Ruskalle neuvoja, joiden avulla hän voisi opetella vielä paremmaksi työssään.

2. TYÖPISTE: MOITEKÄSI

Moitekäden piirtäminen

Piirtäkää paperille käden kuva jonkun ryhmäläisen käden ääri viivoja mukaillen. Jokaisen sormen yläpuolelle tulee kirjoittaa sormien nimet. Lukekaa tämä ääneen:

Ainasormi - Moitit mielestäsi huonosti käyttäytyvää henkilöä. “Aina sinä sanot... Aina sinua täytyy... Aina kun sinä... Aina sinä vaan...”

Vikasormi - Tee selväksi, mitä hän tekee väärin. Kuvaile huonosti ja väärin tehdyt asiat yksityiskohtaisesti.

Haittasormi - Kerro mahdollisimman pitkä liuta henkilön toiminnasta seuraavista haittapuolista.

Syysormi - “Mikä siinä on, että sinun pitää toimia noin?” Pohdi ääneen syitä, minkä takia uskot henkilön käyttäytyvän noin. (Laiskuus? Valvominen? Huonot käytöstavat?)

Kovakorvasormi - Ihmettele ääneen, miksi mitään ei ole tapahtunut, vaikka olet sanonut asiasta miljoona kertaa.

Moitekäsi ja palautteen antaminen

Valitkaa yksi seuraavista tilanteista. Jos olette tehneet jo toivekäden, käyttäkää silloin samaa tilannetta ja esiintyviä henkilöitä.

- 1. Koulun ryhmätyö, jossa yksi oppilas siipeilee, eikä tee mitään. Hän on myös aina myöhässä, kun ryhmätyötä tehdään. Kaikki muut ryhmästä ovat osallistuneet moitteettomasti ryhmätyön tekemiseen. Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Siipeilijä
- 2. Kodin tilanne, jossa äiti käskee siivoamaan koko ajan, ja sinua ärsyttää toistaminen ja jankuttaminen. Sitä paitsi siivosit ihan vasta. Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Siivousintoilija-äiti
- 3. Raksu ottaa aina lautasen kukkuralleen ruokaa, mutta heittää puolet biojätteeseen. Keittäjiä ärsyttää, sillä he ovat tehneet ruuan kovalla vaivalla. Ruokaa ei kuuluisi heittää mene-mään missään nimessä! Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Kukku-ra-Raksu

Yksi ryhmästä leikkii olevansa valitun tilanteen väärin käyttäytyvä osapuoli. Hänen ei tarvitse sanoa mitään, pelkästään kuunnella. Yksi ryhmästä puolestaan on tilanteen toinen henkilö, joka antaa palautetta väärin käyttäytyvän osapuolen toiminnasta moitekäden ohjeiden mukaisesti.

Keskustelkaa:

- Oliko vaikeaa antaa palautetta näin?
- Millaisia tunteita tällainen palaute herättää sen vastaanottajassa?
- Miksi me joskus puhumme toisillemme näin inhottavalla tavalla?

3. TYÖPISTE: TOIVEKÄSI

Toivekäden piirtäminen

Piirtäkää paperille käden ääri viivojen mukaisesti käden kuva. Jokaisen sormen yläpuolelle tulee kirjoittaa sormien nimet.

Aloitussormi - Pyydä hetki aikaa. “Voitaisiinko jutella hetki?” “Olisiko sinulla hetki aikaa?”

Toivesormi - Kerro, miten toivoisit henkilön toimivan jatkossa. Ei sanota, mitä henkilön ei toivota tekevän, vaan mitä hänen toivotaan tekevän.

Hyötysormi - Perustele toiveesi. Mitä hyötyä siitä seuraa, että henkilö toimii toivotunlaisesti jatkossa?

Uskosormi - Usko siihen, että henkilö pystyy toimimaan oikeana kokemallasi tavalla jatkossa. “Tiedän, että pystyt siihen...”

Kaikkihyvinsormi - Keskustelun päättäminen. Millainen mieli henkilölle jäi? Häntä voi kiittää, tai hänelle voi antaa positiivista palautetta siitä, että hänen kanssaan pystyi keskustelemaan asiasta rakentavasti.

Toivekäsi ja palautteen antaminen

Valitkaa yksi seuraavista tilanteista. Jos olette tehneet jo moitekäden, käyttäkää silloin samaa tilannetta ja esiintyviä henkilöitä.

- 1. Koulun ryhmätyö, jossa yksi oppilas siipeilee, eikä tee mitään. Hän on myös aina myöhässä, kun ryhmätyötä tehdään. Kaikki muut ryhmästä ovat osallistuneet moitteettomasti ryhmätyön tekemiseen. Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Siipeilijä
- 2. Kodin tilanne, jossa äiti käskee siivoamaan koko ajan, ja sinulla ärsyttää toistaminen ja jankuttaminen. Sitä paitsi siivosit ihan vasta. Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Siivousintoilija-äiti
- 3. Raksu ottaa aina lautasen kukkuralleen ruokaa, mutta heittää puolet biojätteeseen. Keittäjiä ärsyttää, sillä he ovat tehneet ruuan kovalla vaivalla. Ruokaa ei kuuluisi heittää mene-mään missään nimessä! Tässä tilanteessa mielestäsi väärin käyttäytyvä osapuoli: Kukku-ra-Raksu

Yksi ryhmästä leikkii olevansa valitun tilanteen väärin käyttäytyvä osapuoli. Hänen ei tarvitse sanoa mitään, pelkästään kuunnella. Yksi ryhmästä puolestaan on tilanteen toinen henkilö, joka antaa palautetta väärin käyttäytyvän osapuolen toiminnasta toivekäden ohjeiden mukaisesti.

Keskustelkaa:

- Miltä palautteen antaminen tuntui?
- Millaista oli saada palautetta tällä tavalla?
- Oliko palautteen antaminen vaikeaa?

4. TYÖPISTE: KOULUARVIOINTI

Minski kirjoittaa ufologian esseetä. Aloitettuaan hän kuitenkin huomaa olevansa aivan eksyksissä avaruusalusten aerodynamiikan ja lasersäteiden värisymboliikan seassa. Tuntuu kuin hän olisi eksynyt sankkaan metsään, eikä hän tiedä, mistä hän löytäisi ratkaisun. Minski tietää, että jos oman pohdinnan jälkeen ei osaa sanoa, missä asiat ovat menneet pieleen, täytyy silloin kysyä apua, joten hän pyytää apua opettajalta. Opettaja silmäilee Minskin tehtävää läpi, sanoo että essee on suunnilleen arvosanan 5 veroinen ja lähtee pois. Minski on yhä eksyksissä, eikä tiedä opettajan arvion perusteella, mitä esseeseen pitäisi lisätä ja mitä pitäisi poistaa. Hän tietää vain, että hänen esseessään on vielä kovasti puutteita.

Keskustelkaa:

- Sanoiko opettaja kaiken tarvittavan?
- Onko opettajan arviointi mielestänne
 - tarkkailevaa: ylhäältä päin annettua, jolloin arvioija ei auta vaan vain arvioi
 - työskentelyä edistävää: arvioinnista on apua, ja Minskin essee etenee
 - osallistuvaa: arvioija auttaa, ja asioita mietitään yhdessä
- Millaisiin tilanteisiin Minskin opettajan arviointitapa sopii?
- Mikä olisi auttanut Minskiä huomaamaan, miten esseetä voisi parantaa?

5. TYÖPISTE: HYVINVOINNIN VUOSIKELLO

Keskustelkaa kuluneen vuoden teematunneista. Kuvasta näette, mitä asioita vuoden aikana on tehty. Palauttakaa mieleenne tunnit ja niiden aikana tehdyt tehtävät.

Keskustelkaa:

- Mitä olette oppineet kuluneen vuoden teematunneilla?
- Mikä oli mielestänne tärkein teema?
- Mitkä olivat hauskimpia tehtäviä?
- Mitkä tehtävistä olivat tylsimpiä?
- Mitä asioita uskot tarvitsevasi myöhemmin elämässäsi?
- Tuntuvatko aiheet tärkeiltä? Miksi? Miksi ei?
- Oletko jo päässyt hyödyntämään jotakin oppimaasi? Mitä?
- Mitä olisit toivonut, että tunneilla olisi käsitelty?
- Mitä mieltä olet toiminnallisten menetelmien käytöstä opetuksessa?
- Koetko, että olet oppinut paremmin, kun olet päässyt tekemään konkreettisesti, eikä ole tarvinnut koko aikaa istua, kuunnella ja tehdä muistiinpanoja?
- Millä tavalla opit mielestäsi parhaiten?

Nimi:

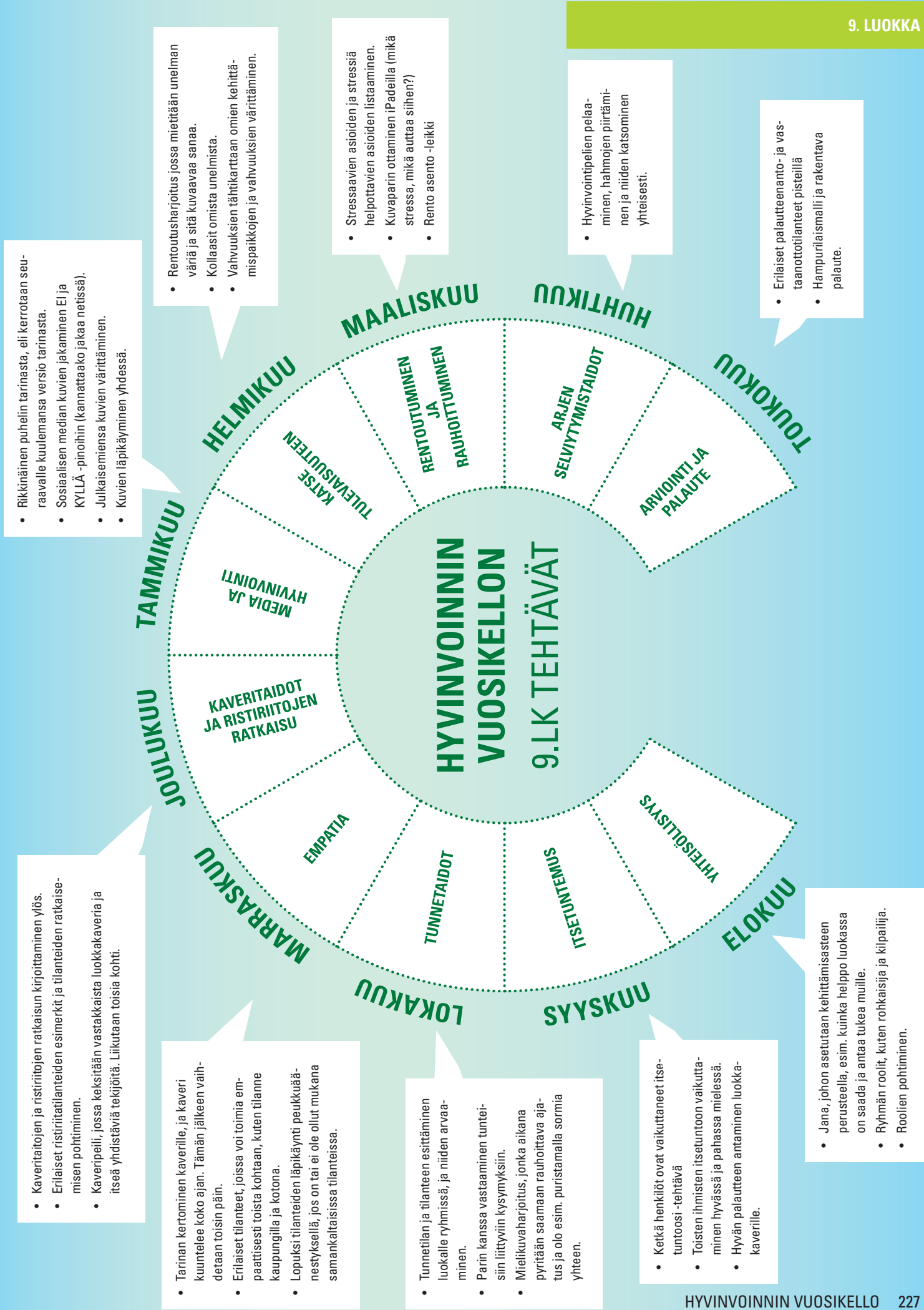
Lisää ruutuihin haluamasi värit (esim. ”hyvin” = vihreä). Vastaa sitten väitteisiin ja väritä kukin kirjain vastaukseksi värin mukaan.

Osaan aiheen mielestäni...

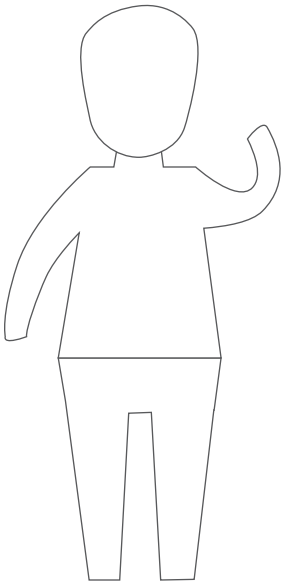
hyvin ☐ melko hyvin ☐ en kovin hyvin ☐ en ollenkaa ☐

- H:** Tiedän, miten eri rooli ja oma toimintani vaikuttavat ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin.
- Y:** Tiedän, miten voin omalla toiminnallani vaikuttaa muiden itsetuntoon.
- V:** Opin havaitsemaan ja tiedostamaan tunteitani paremmin
- I:** Opin empatiaa eli toisen ihmisen asemaan asettumista.
- N:** Opin tapoja, joilla ristiriitatilanteita voi ratkaista.
- V:** Osaan harkita, millaisia kuvia kannattaa julkaista ja jakaa somssa.
- O:** Tiedostan omia vahvuuksiani.
- I:** Tiedostan omia unelmiani.
- N:** Tiedän, mikä auttaa minua rentoutumaan ja vähentämään stressiä
- T:** Tiedän, miten voin omilla arjena valinnoillani vaikuttaa hyvinvointiini.
- I:** Osaan arvioida omaa oppimistani, osaamistani ja toimintaani.
- N:** Osaan antaa rakentavaa palautetta.
- I:** Tiedän, mihin asioihin minun tulisi jatkossa kiinnittää huomiota, jotta voin hyvin.

Hyvin-Vointini



PELAAJAN NIMI: _____
HAHMON NIMI: _____

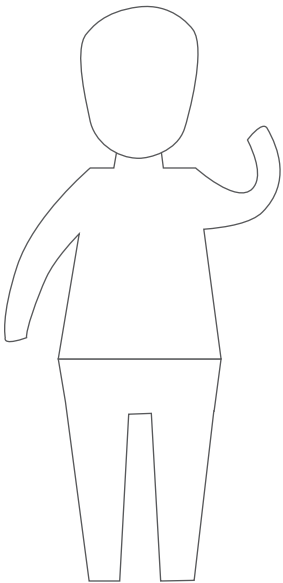


HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PELAAJAN NIMI: _____
HAHMON NIMI: _____

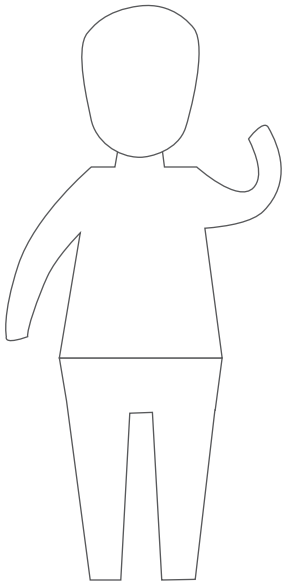


HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PELAAJAN NIMI: _____
HAHMON NIMI: _____

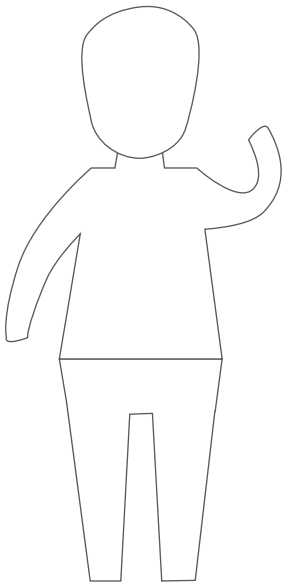


HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PELAAJAN NIMI: _____
HAHMON NIMI: _____



HP:

TP:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mitä oikein ajattelit? Huonoin vastaus
valtakunnassa. Menetät 1 HP.

Liiku 4 askelta.

Pyh ja Pah! Omatuntosi alkaa soimata
tämän vastauksen takia. **Menetät 2 HP.**

Liiku 3 askelta.

Näin sitä pitää! **Saat 2 HP.**

Liiku 7 askelta.

Tästä huonosta vastauksesta voisi keksiä vielä si-
täkin huonomman meemin.

Menetät 1 HP.

Liiku 2 askelta.

Tämä ei ollut paras ratkaisu. **Menetät 1 HP.**

Liiku 1 askel.

Valinnoista parhain! **Saat 2 HP.**

Liiku 6 askelta.

Mainio valinta, **saat tästä hyvästä 3 HP.**

Liiku 8 askelta.

Loistavaa! Jatka samaan malliin! Saat 1 HP hy-
västä valinnasta.

Liiku 7 askelta

Surkeampaa vastausta saa hakea. Tämän
vuoksi **menetät 4 HP.**

Liiku 3 askelta.

Olet asian ytimessä! **Saat 1 HP.**

Liiku 5 askelta.

Nyt otti ohraleipä. **Menetät 1 HP.**

Liiku 3 askelta.

Ei näin, ei näin... **Menetät 1 HP.**

Liiku 1 askel.

HYVINVOINTIPELIN VASTAUSKORTIT Nyt menee hyvin! Saat 2 HP. Liiku 7 askelta.	Jos olisin sinä, jatkaisin samaa rataa, sillä tämä vastaus on paras! Saat 3 HP. Liiku 6 askelta.	Näin huono vastaus saa jopa zombit kääntymään haudassaan. Varo vaan! Menetät 2 HP. Liiku 1 askel.	HYVINVOINTIPELIN VASTAUSKORTIT lik! Nyt menee huonosti. Menetät 2 HP. Liiku 1 askel.
Karmeaa kuraa. Menetät tästä hyvästä 1 HP. Liiku 3 askelta.	Oikein! Maailmassa pitäisi olla enemmän kaltaisiasi neroja. Saat 1 HP. Liiku 5 askelta.	Hyvä! Vastauksesi ansiosta saat nimesi koreilemaan Einsteinin vierelle! Saat 2 HP. Liiku 4 askelta.	En näe tässä vastauksessa mitään järkeä. Menetät 3 HP. Liiku 3 askelta.
Ihme on tapahtunut, vastasit oikein! Saat 2 HP ja 1 TP. Liiku 4 askelta.	Joulupukki lisäsi sinut tästä hyvästä tuhmien listalle. Menetät 1 HP. Liiku 1 askel taaksepäin.	Voi ei, taas väärä vastaus! Menetät 1 HP. Liiku 1 askel.	Yrityksesi ei ota onnistuakseen. Menetät 1 HP. Liiku 1 askel taaksepäin.
Mahtava vastaus! Nyt voit kiittää kohti maalia ja pelin voittoa! Saat 1 HP ja 1 TP. Liiku 4 askelta.	Ulkoavaruuden kuninkaat tanssivat salsaa tämän vastauksen kunniaksi. Saat 3 HP ja 1 TP. Liiku 5 askelta.	Et onnistunut yrityksessäsi. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta.	Näin hyvällä vastauksella päästään vielä pitkälle. Saat 2 HP. Liiku 5 askelta.
Näin sitä pitää! Saat 4 HP. Liiku 4 askelta.	Nyt mennään pää edellä asfalttiin. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta.	Joulupukki tuo sinulle risuja tämän vastauksen takia. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta.	Täydellistä! Saat 4 HP. Liiku 4 askelta.
Ja taas väärin! Ryhdistäydy! Menetät 2 HP. Liiku 2 askelta.	Jeah, oikein meni! Saat 2 HP. Liiku 4 askelta.	UFOT tulevat ja ampuvat sinua lasereilla ennen kuin ehdit toimia. Menetät 2 HP. Liiku 1 askel.	Mietipä vielä uudelleen. Menetät 1 HP. Liiku 1 askel.

232

HYVINVOINNIN VUOSIKELLO

HYVINVOINNIN VUOSIKELLO

233

HYVINVOINTIPELIN VASTAUSKORTIT Nyt tuli paha moka. Menetät 1 HP. Liiku 1 askel.	Ansaitset tästä oikeasta vastauksesta mitalin. Saat 3 HP ja 1 TP. Liiku 3 askelta.	Vautsi! Kaverisi ovat varmasti ylpeitä hyvästä valinnasta. Saat 2 HP. Liiku 5 askelta.	HYVINVOINTIPELIN VASTAUSKORTIT Väärin meni, voi rähmä. Menetät 2 HP. Liiku 2 askelta.
Harakatkin nauravat tälle vastaukselle. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta.	Näin tätä peliä kuuluu pelata! Saat 3 HP. Liiku 6 askelta.	Äh, nyt meni päin honkia. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta.	Paikalliset oravatkin paheksuvat toimintaasi. Menetät 2 HP. Liiku 2 askelta.
Hyvät hyssykät, ei tämä ole oikea vastaus. Menetät 3 HP. Liiku 1 askel.	Nyt on syytä juhlaan, mainio vastaus! Saat 2 HP. Liiku 4 askelta.	Pieleen meni, parempi onni ensi kerralla. Menetät 1 HP. Liiku 2 askelta taaksepäin.	Mahtavaa! Olet ansainnut tästä vastauksesta 3 HP! Liiku 5 askelta.
Kukaan ei ole vastannut vielä näin hyvin. Saat 1 HP ja 1 TP. Liiku 4 askelta.	Paras vastaus ikinä! Saat 4 HP. Liiku 6 askelta.	Hyvä veikkaus, ja se meni tällä kertaa oikein! Saat 3 HP! Liiku 4 askelta.	Onneksi olkoon! Saat 3 HP. Liiku 3 askelta. Hienoa!
Ei hullumpi vaihtoehto. Saat 1 HP. Liiku 5 askelta.	Ei tässä ole mitään tolkkua. Menetät 1 HP. Liiku 1 askel.		
Tätä vastausta ei kannata muistella kiikkustuolissa. Menetät 2 HP. Liiku 2 askelta.	Jos minulta kysytään, niin tämä vastaus ratkaisee kaikki maailman ongelmat. Saat 2 HP. Liiku 6 askelta.		

HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Ystäväsi lukee yhteiskuntaopin kokeeseen, eikä ymmärrä veroista, nettotuloista ja bruttotuloista mitään. Hän pyytää sinua luokseen auttamaan, sillä olet oppinut asiat hyvin. Mietit, neuvoisitko häntä vero.fi -sivustolle ja jäisit kotiin puuhailemaan omia juttujasi, vai menisitkö auttamaan häntä paikan päälle. Menetkö ystäväsi kotiin auttamaan? KYLLÄ/EI	HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Esiintymisjännitys voi tehdä esitelmien pitämisestä epämukavaa. Koulussa seuraavalla tunnilla kaikki pitävät esitelmän luokan edessä. Sinua kuitenkin jännittää aivan hirveästi, etkä haluaisi joutua yksin luokan eteen. Harkitset lintaamista välttääksesi esitelmän pitämisen. Lintsaatko? KYLLÄ/EI
Liikunta on tärkeää terveydelle. 13-18 -vuotiaiden tulisi liikkua ainakin puoli tuntia päivässä. Liikunnan tulisi nostaa sykettä, ja lihaksia pitäisi kuormittaa vähintään kolme kertaa viikossa. Kotona voisit rönnöttää pleikkarin ääressä, mutta toisaalta haluaisit käydä kaverin kanssa kävelylenkillä. Valitsetko virkistävän ulkoilman? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi jotain sporttista	Harrastusten ja koulunkäynnin yhteensovittaminen tuntuu välillä vaikealta. Olet käynyt luistelutreeneissä joka ainoa kerta, sillä tykkäät harrastuksestasi. Läksyen tekeminen jää vähemmälle, sillä kaikki aika menee treeneissä. Voisit jättää yhdet treenit välistä, ja tehdä läksyt, tai jättää läksyt taas tekemättä ja vetää luistimet jalkaan. Harrastuksesi on parasta mitä tiedät. Päätätkö avata oppikirjan? KYLLÄ/EI Olet istunut koko päivän sisällä ja yrität aloittaa kokeisiin lukemista. Ajatuksesi kuitenkin jumittavat, eikä lukemisesta tule mitään. Jo 10 minuutin kävely virkistäisi aivojasi ja saisi ajatukset taas juoksemaan, mutta et millään jaksaisi nousta ylös, saati lähteä pihalle. Määrätkö itsesi happihyppelylle? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi pirteä tai väsynyt ilme.
Lautasmalli kehottaa syömään siten, että puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljännes lisäkkeestä (peruna, pasta, riisi...) ja viimeinen neljännes proteiinista (kala, liha, palkokasvit...) Ruokajuomana tulisi olla rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä, ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. Toisaalta sinulla tekisi mieli vähät välittää tästä säännöstä, sillä haluat karkkia ja limsaa sipseillä höystettynä. Valitsetko enemmän herkut? KYLLÄ/EI	Kouluhommat tuntuvat stressaavan päivä päivältä enemmän. Olet kuullut, että välillä pitäisi rentoutua, jotta stressi ei yllä liian kovaksi ja vie viimeisiäkin voimia. Lauantaina olisi kaverin synttärit, joihin olisi mukava mennä. Toisaalta haluaisit tehdä läksyjä, lukea kokeisiin ja käydä harrastuksissa. Päätätkö ottaa itsellesi päivän vapaata, ja nauttia kerrankin vapaa-ajasta? KYLLÄ/EI Piirrä lahja, jonka antaisit, jos menisit ystävän synttäreille Energiajuoma antaa siivet! Piirrä hahmollesi supersankarin viitta.
Äitisi on kipeänä, eikä pääse kauppaan ruokaostoksille. Sinulla on juuri läksyt kesken, etkä jaksaisi millään lähteä ulos pakkaseen kävelemään. Toisaalta äiti kaipaava kovasti apuasi, mutta toisaalta laiskuus vie voiton... Lähdetkö äidin puolesta kauppaan? KYLLÄ/EI	Huomaat koulupäivän päätyttyä, että kaverisi on hyvin allapäin. Tahtoisit jäädä juttelemaan, ja kysyä, mikä kaverin mieltä painaa, mutta sinulla on kova kiire ehtiä bussiin, jotta et joutuisi odottamaan seuraavaa bussia puolta tuntia. Jäätkö puhumaan kaverin kanssa? KYLLÄ/EI Piirrä taustalle bussi tai kaveri Hampaat kuuluisi harjata kahdesti päivässä. On myöhä ja asettuessasi nukkumaan muistat, ettet ole vielä harjannut hampaitasi tälle illalle. Vessa on kaukana ja huoneesi lattia on kylmä. Sänky alkaa olla jo mukavan lämmin... Nousetko sängystä harjaamaan hampaasi? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi hammasharja tai tynny
236 HYVINVOINNIN VUOSIKELLO	HYVINVOINNIN VUOSIKELLO 237

HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Tapaat ihmisen, joka viettää mielestäsi erikoista juhla-pyhää. Olet kuullut koulussa, että maailmassa on monenlaisia ihmisiä erilaisine kulttuureineen ja perintei-neen, ja toisia ihmisiä tulee kunnioittaa. Nauratko sinun mielestä hullulta kuulostavalle juhlaperinteelle? KYLLÄ/EI	HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Ystävälläsi on kamala kiire nyrkkeilytreeneihin, ja hä-nellä on mukanaan kirjaston kirja, jonka viimeinen pa-lautuspäivä on tänään. Kirjasto on oikeastaan matkasi varrella. Tarjoudutko viemään kirjan hänen puolestaan? KYLLÄ/EI
Heräät aamulla huonoon oloon. Heikottaa, väsyttää, nenä on tukossa ja olo voimaton. Tunnollisuus kuiten-kin painaa, sillä et haluaisi millään jäädä koulusta kotiin. Koulussa olisi vielä kaiken lisäksi lempiainettasi englan-tia. Kaikki muut käskevät sinua jäämään kotiin lepää-mään, jotta paranisit nopeammin, etkä tartuttaisi muita. Lähdetkö kouluun puolikuntoisena pää kainalossa? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi pää kainaloon	Salaatti. Tuo lihansyöjän kauhu ja kasvissyöjän pelas-taja. Nuo limaiset vihreät lehdet ja rouskuvat paprikan palat. Porkkanaraaste ja oudon makuiset oliivit - ja mitä ihmettä tuo ruskea on?? En kyllä syö. Ainoalta hyvältä asialta näyttävät sokeriliemessä lilluvat mandariiniloh-kot. Salaatti olisi toki terveellistä, mutta voihan sen edestä ottaa vaikka toisen makkaran... Vastustatko ennakkoluulojasi, ja otat salaattia kouluruokailussa? KYLLÄ/EI Piirrä avaruusoliokarkotin
Vierasta kieltä puhuva ihminen kysyy sinulta kaupun-gilla neuvoa. Hän yrittää löytää taidemuseolle, mutta ei tiedä mihin suuntaan hänen pitäisi lähteä. Sinulle iskee paniikki, sillä et osaa kunnolla englantia. Voihan se olla, ettei hänkään osaa englantia!! Olisi helppo pötkiä pakoon, ja olla niin kuin ei olisi kuullutkaan. Toisaalta tiedät kyllä, että taidemuseo on lähellä, ja olet menossa taidemuseon ohi itsekin. Päätätkö auttaa? KYLLÄ/EI	Vaikeasta aiheesta on tulossa pian koe. Olet yrittänyt kaikkesi, jotta ymmärtäisit asian, mutta se ei tunnu me-nevän millään perille. Kaikki olettavat, että osaat tämän asian vaikka unissasi, joten sinua hävettää kysyä apua muilta. Kaikki kaverisi tuntuvat kuitenkin osaavan asian, joten olisi helppo kysäistä heiltä apua. Opettajakin var-maan auttaisi mielellään. Keräätkö rohkeutesi, ja pyydät apua kaverilta tai opettajalta? KYLLÄ/EI Piirrä ajatuskuplaan kolmiovoileipiä tai lihakeittoa
Luokallesi tulee uusi oppilas, hän ei osaa suomea vielä kovin hyvin, ja tarvitsee juttukavereita, jotta hän oppisi lisää kieltä. Haluaisit kyllä uusia kavereita, mutta si-nua pelottaa, että teille tulee outoja tilanteita, kun ette ymmärrä toisianne vielä kunnolla. Hän ei selvästikään uskalla ottaa vielä kontaktia uusiin ihmisiin, joten olisi varmasti mukavaa, jos puhuisit hänelle. Uskallatko kes-kustella hänen kanssaan? KYLLÄ/EI	Naapurimaassa on zombie-epidemia, eikä mikään tunnu tepsivän niihin. He haluavat valloittaa naapurimaan itselleen. Ihmiset yrittävät epätoivoisesti pakoon, ja tar-vitsevat ruokaa ja suojaa. Voisit ainakin lainata ylimää-räisiä peittoja ja tyynyjä, ja kaapistakin löytyisi tonni-kalapurkkeja. Tarjoudutko vapaaehtoiseksi auttajaksi? KYLLÄ/EI Piirrä taustalle zombie Kaverisi on ollut sairaana ja poissa koulusta. Tarjoatko hänelle omia muistiinpanojasi tunneilta? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi kuumemittari suuhun Näytät kavereillesi, että saat heitettyä roskan roskiin luokan toiselta puolelta. Tähtäätkin viimeistä päivää, mutta ohi menee. Jää vähästä kiinni. Roska jää loju-maan roskiksen viereen, ja ajattelet, että kyllä joku sen huomaa ja laittaa roskakoriin. Toisaalta ei olisi iso vaiva nousta pulpetista ja laittaa roskaa sinne minne se kuu-luu. Menetkö laittamaan sen roskikseen? KYLLÄ/EI

Kaveri jätti reppunsa sinun huostaasi. Käytätkö tämän tilanteen hyväksesi ja kopioit häneltä kotitehtävien vastaukset? **KYLLÄ/EI**

Piirrä hahmollesi voitonriemuinen ilme

Ystäväsi on löytänyt uuden tyylin. Se on sinusta vähän outo, etkä itse pukisi ikinä mitään vastaavaa. Kaverisi erottuu joukosta, ja sinun mielestäsi on parempi olla aivan tavallinen, niin kuin kaikki muutkin. Pyydätkö häntä muuttamaan tyyliä? **KYLLÄ/EI**

Piirrä hahmollesi jotain tyylikästä

Näet kaupustelijoita, jotka yrittävät saada kontaktia ihmisiin. Kaikki kiertävät heidät kaukaa, ja katsovat heitä vihaisesti. Kävelet ohi varauksellisesti, kunnes kaupustelija alkaa puhumaan sinulle. Huomasit, että ihmisten vihaiset mulkaisut tepsivät, mutta mielestäsi heidän toimintansa oli ilkeää. Voisit hymyillä kaupustelijalle, ja kieltäytyä kohteliaasti tarjouksesta. Piristätkö kaupp ratsun päivää? **KYLLÄ/EI**

Piirrä taustalle piinaava kaupustelija

Kadulla harhailee eksyneen oloinen mummo. Sinun tekisi mieli videoida hänen vaikerrustaan ja harha-askeleita, jotta saisit naurun aihetta kavereidesi kanssa. Mummo kaatuu jäiselle maalle, ja jää hieromaan kipeytynyttä jalkaansa. Tunnetko piston sydämessäsi, ja jätät videoinnin sikseen? Päätätkö auttaa loukkaantunutta mummoa? **KYLLÄ/EI**

Kävelet puistossa ja kuulet jostain pientä kissan vinkuaa. Löydät maasta rautaputken, jonne eläin on jäänyt jumiin. Hän näyttää kärsivän. Olet kuullut, että tällaisessa tilanteessa tulisi soittaa yleiseen hätänumeroon 112, sillä eläimen pelastamiseen tarvitaan järeämpää kalustoa. Sinulla on kuitenkin kova kiire, ja näet puistossa muitakin ihmisiä. Jospa he voisivat hoitaa tilanteen puolestasi, sillä sinulla on mielestäsi tärkeämpää menoa kuin heillä. Toisaalta kissa on kyllä aivan raukka. Näpytteletkö puhelimeesi 1, 1, 2? **KYLLÄ/EI**

Istuskelet ystäväiesi kanssa rannalla auringon paahtaessa mukavasti selkään. Lokit kirkuvat meren yllä, ja napostelet kolmiovoileipää. Nakkaat lokeille muutaman murun, ja yhtäkkiä ne kaikki pöröäävät ympärilläsi. Muut ihmiset katsovat sinua vihaisesti, ja kaikkoavat paikalta. Tämähän sopii sinulle, sillä nyt ranta on tyhjempi, ja saatte olla rauhassa ystävien kanssa. Mutta onko se mukavasti tehty toisille ihmisille? Päätätkö sittenkin laittaa leivän omaan suuhusi?

KYLLÄ/EI

Piirrä lokkeja kaartelemaan hahmosi yläpuolelle

Löydät kirjastosta lompakon, jossa on sata euroa käteisenä, ajokortti ja kirjastokortti. Sinun tekisi mieli napata rahat itsellesi, ja jättää lompakko lojumaan. Sadalla eurolla saisi vaikka mitä! Sen voisi laittaa säästöön uutta puhelinta varten. Omatuntosi alkaisi kuitenkin soimata, jos varastaisit toisen ihmisen rahat. Päätätkö viedä lompakon rahoineen kirjastonhoitajan tiskin taa, josta omistaja voisi löytää sen? **KYLLÄ/EI**

Kaverisi istuu pulpetin ääressä tekemässä keskittyneenä tehtäviä. Tiputat pyyhekumin vahingossa lattialle, ja menet hakemaan sitä. Ylös katsoessasi huomaat, että kuvakulma olisi aivan täydellinen maailman noloimman kuvan ottamiseen kaveristasi. Kaikki nauraisivat sille katketakseen, ja sehän sopisi sinun vitsiniekan rooliisi kuin nenä päähän. Tiedät, että kaverisi ei tykkäisi siitä ollenkaan, mutta kun kuvakulma on niiiiiin täydellinen... Päätätkö napata kuvan ja laittaa sen eteenpäin WhatsAppissa? **KYLLÄ/EI**

Olet sopinut viettäväsi aikaa Keijo-Viljamin kanssa, mutta Minski soittaa sinulle, ja pyytää sinua leffaan, jonka haluat nähdä samana iltana sinun ja Keijo-Viljamin suunnitellun tapaamisen kanssa! Teetkö Keijo-Viljamille oharit? **KYLLÄ/EI**

Piirrä taustalle Keijo-Viljami iloisena tai surullisena

Isä on tehnyt päivällistä, jota olet juuri syönyt mahasi täyteen. Muistatko kiittää? **KYLLÄ/EI**

On joulua ja sinua ärsyttää joka asia. Joululaulut, joulupukkiaiheet mainokset televisiossa, ääntelevät lelut ja jopa joulutorttujen tuoksu maistiaiskärryissä. Pikkuveljesi on innoissaan, koska hän saa pukilta paljon lahjoja, sillä hän on ollut niin kiltti. Hän kertoo sinulle, kuinka tontut kurkkivat ikkunoissa, ja sinun käämisi palaa turhasta hömpötyksestä. Möläytäkö veljesi, että joulupukkia ei ole olemassa, jotta hän olisi hiljaa? **KYLLÄ/EI**

Piirrä hahmollesi tonttulakki ja joulumieltä

Ryhmätyö! Mukavaa tiimityöskentelyä jossa kaikki p
nostavat yhteiseen päämäärään... vai mahdollisuus
sinulle ottaa rennosti ja antaa muiden tehdä hankalat
työt? Laiskotteletko? **KYLLÄ/EI**

Puistossa leikkii lapsi, mutta et näe aikuisia lähetytyillä.
Menetkö kysymään lapselta, onko isä tai äiti lähellä ja
onko kaikki kunnossa? **KYLLÄ/EI**

Kotona on sovittu kotiintuloajasta, joka on kello 21:30. Olet ystäväsi luona, ja sillen alkaisi pelottava K18-sarja, jota haluaisit katsoa. Voisit keksiä valmiiksi hyvän tekosyn, että kaaduit kotimatalla, pyörän kettingit katkesivat tai autoit eksynyttä pappaa kotiin. Tai sitten voisit kunnioittaa kodin sääntöjä, ja jättää muutenkin ikääsi sopimattoman sarjan katsomatta. Laitatteko mikropopparit tulille ja TV:n päälle? KYLLÄ/EI

Huomaat, että joku lähti kassalta ja unohti liukuhihnalle ostoksen. Juoksetko perään, ja viet tavaran hänelle?

KYLLÄ/EI

Sait kutsun kesätyöhaastatteluun, jossa sinun tulee kertoa omia hyviä puoliasi. Et oikein osaa sanoa, mitä nämä hyvät puolet voisivat olla. Sinusta tuntuu, että et ole oikeastaan missään hyvä. Alat epäilemään, kannattaako sinun mennä haastatteluun ollenkaan. Toisaalta voit pyytää kavereita auttamaan, ja kertomaan sinulle hyviä puoliasi. Päätätkö hyödyntää ystävien avun? KYLLÄ/EI

HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Olet kavereittesi kanssa kesäiltana ulkona. Seuraan liittyy yllättäen puolituttuja, jotka tarjoavat juotavaa. Pullosta ei oikein näy, mitä siinä on. Otatko juomaa? KYLLÄ/EI	Haluaisit vähän lisää kävijöitä blogiisi. Löydät netistä upean kuvan, joka sopii teemaasi, ja toisi varmasti tyk-käyksiä ja katselukertoja. Lisäätkö kuvan blogiisi, vai yritätkö ensin selvittää, kuka sen on tehnyt? Päättätkö selvittää tekijän yhteystiedot, jotta voisit kysyä häneltä lupaa kuvan käyttämiseen? KYLLÄ/EI	HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Et pidä kaverisi seurustelukumppanista. Puhutko kump-panista pahaa, ja listaat kaverillesi kaikki hänen vi-kansa, jotta saisit ystäväsi järkiinsä? KYLLÄ/EI
Presidenttiehdokas Minskistä kirjoitellaan paljon ne-tissä, ja hänen väitetään käyttäneen väärin kampanja-rahojaan. Luit vaaratuutiset netistä, että hän on ostanut itselleen upouuden bemarkin, ja syö nykyään pelkästään kalliissa ravintoloissa. Voit joko uskoa näitä kohuja, tai ottaa asioista paremmin selvää. Minski on kuitenkin ollut aina suosikkiehdokkaasi. Päättätkö uskoa sokeasti lööppejä? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi mielenosoituskyltti	On veljesi vuoro viedä roskat, mutta hän ei ole taaskaan hoitanut tehtäväänsä, ja roskis haisee jo pahalle. Et tah-toisi tehdä kaikkia kotitöitä veljesi puolesta, ja sinulla on tärkeämpääkin tekemistä juuri nyt. Et kuitenkaan siedä roskiksen hajua. Vietkö roskat? KYLLÄ/EI Piirrä haisevat roskat	Olet säästänyt kauan rahaa kevytmootoripyörää varten. Kaverisi pyytävät sinua lähtemään mukaan festareille kesälomalla. Festariliput maksavat yli satasten, mikä tekisi ison loven säästöihisi. Lähdetkö festareille ja lyk-käät haavettasi kevarista? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi valintasi
Haluat olla seuraava suuri Youtube-tähti. Sehän on helppoa, ei tarvitse kuin yhdistellä klippejä muutamasta suositusta videosta, ja se on siinä. Vai pitäisikö sittenkin miettiä omalle kanavalle jokin teema, ja eikö ole haus-kempaa ja palkitsevampaa tehdä asioita itse? Päättätkö uhmata tekijänoikeuslakeja? KYLLÄ/EI	Kaverillasi on seurustelukumppani, ja sinusta tuntuu, et-tei hänellä ole enää aikaa pelata kanssasi. Yritätkö levit-tää juoruja siinä toivossa, että suhde loppuisi? KYLLÄ/EI	Kaverisi pyytää sinua perjantaina luokseen pelaamaan jalkapalloa. Olet kuitenkin väsynyt ja stressaantunut pit-kän viikon jälkeen, ja haluaisit viettää hieman aikaa ihan yksin rauhoittuen ja rentoutuen. Sanotko kaverille, että pelataan joku toinen kerta? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi jalkapallo tai stressipallo
Päädyt lapsenvahdiksi. Opetatko lapsukaisille leikkejä ja pelejä, vai päästätkö itsesi helpolla, ja annat heidän katsella elokuvia viisi tuntia putkeen? Ihan sama, vaikka ikärajat vähän paukkuisi... Toisaalta hyvä työkokemus voisi tuoda myöhemmin muita työpaikkoja. Alatko suun-nitella ritarileikkejä? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi miekka	Tajuat aamulla, että unohdit käydä edellisenä iltana suihkussa. Voisit käväistä suihkussa nyt, jolloin ei tar-vitsisi miettiä haisevansa hielle. Sinulla on kuitenkin jo kiire ehtiä aamun ensimmäiselle oppitunnille. Lähdetkö suihkuun ja myöhässä kouluun? KYLLÄ/EI Piirrä taustalle mökkisauna	Sukulaisesi pyytää sinua lastenvahdiksi ja tarjoaa pal-kaksi vähän taskurahaa. Sukulaisesi lapset ovat mie-lestäsi äänekkäitä ja ärsyttäviä, mutta toisaalta tahtoisit auttaa sukulaistasi. Raha myös kelpaisi, sillä yrität sääs-tää. Lähdetkö lastenvahdiksi? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi dollarinmerkit \$ silmiin

HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT		HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT
Jos saisit päättää, söisitkö loppuelämän a) pitsaa, ham-purilaisia ja karkkia vai b) pastaa, kasviksia ja kanaa, valitsisitko vaihtoehdon b)? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi valitsemaasi ruokaa.	Siivouspäivä koittaa, ja äitisi pyytää sinua kiltisti siivoa-maan huoneesi. Hän tuo sinulle valmiiksi imurin ja rätin. Olet tekemässä tärkeää asiaa, joten haistatat hänelle pitkät. Äitisi loukkaantuu, ja lähtee surullisena huonees-täsi. Olet vihainen, koska hän keskeytti sinut. Toisaalta sinua nolottaa, että puhuit törkeästi äidillesi, joka toi kaikki siivoustarvikkeet valmiiksi helpottaakseen sinua. Päätätkö pyytää anteeksi? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi pölyhuiska tai pölypilvi	Kaverisi tarjoaa sinulle energiajuomaa, ja tahtoisit niin kovasti päristä. Kello on kuitenkin jo paljon, joten pä-rinät ei tule kyseeseen, jos miettii huomista aamuhe-rätystä. Näytätkö vihreää valoa Pärinä-Petterin ener-giajuomatarjoukselle? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi energiajuomaa
Lempiartistisi on julkaissut uuden albumin, ja päätät huudattaa sitä kotona niin että seinät raikuvat. Siskosi koputtaa huoneesi ovelle, ja pyytää sinua kiltisti lait-tamaan musiikkia pienemmälle, sillä hän lukee kokee-seen. Voit joko murahtaa hänelle epämääräisesti ja jatkaa musiikin kuuntelua, tai laittaa kuulokkeet korville. Päätätkö ärsyttää siskoasi tahallaan? KYLLÄ/EI	Isälläsi on syntymäpäivät, ja mummosi pyytää sinua avukseen leipomaan pullia. Sinua ei kyllä ptkääkään kiinnostaisi, koska haluaisit lähteä kavereiden kanssa pelaamaan lätkää. Tiedät kuitenkin, kuinka ylpeitä ja kii-tollisia isäsi ja mummosi olisivat, jos auttaisit heitä isän tärkeänä päivänä. Päätätkö auttaa? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi mummon kutoma paita	Keijo-Viljamin mielestä ehkäisy on tärkeä asia, mutta hän ei uskalla puhua siitä ääneen. Keijo-Viljami ei oi-kein tiedä, miten käsittelee asiaa uuden kumppaninsa kanssa. Hänen äidillään olisi varmasti asiaan jotain sa-nottavaa, mutta se on Keijo-Viljamin mielestä poissul-jettu vaihtoehto. Toisaalta netistä löytyisi varmasti hel-posti tietoa. Etsiikö Keijo-Viljami tietoa netistä? KYLLÄ/EI
Menet vanhempiesi tuttavaperheen luokse ulkomaille. Heillä on erilaisia tapoja, esimerkiksi heidän kotonaan käytetään sisällä kenkiä, ja ruoka on sinun mielestäsi outoa ja pahaa. Protestoitko asiasta kovaan ääneen, ja kerrot tuttavaperheelle, että heidän tapansa ovat huo-noja, ja sinun tapasi ainoita oikeita? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi kengät	Luokkakaverillasi tippuu pyyhekumi viereesi lattialle. Sinulla on ollut monta päivää selkä jumissa, etkä ole varma, saatko venytettyä itsesi siten, että saisit nos-tettua kumin hänelle kivuttomasti. Kokeiletko auttaa? KYLLÄ/EI Piirrä pyyhekumi	Olet kaupassa, jossa ei näy myyjää missään. Sinulla on taskussa kolme euroa, jotka riittäisivät juuri ja juuri sylissäsi oleviin ostoksiin. Hyllyssä olevat suklaapatu-kat näyttävät kuitenkin herkullisilta. Kukaan ei varmaan huomaa, jos nappaat hyllystä suklaapatukan taskuusi, etkä maksa sitä. Tiedät, että varastaminen on poliisi-asia, ja sillä on seuraamuksia tulevaisuudessa. Halu-atko kärsiä nämä seuraamukset yhden suklaapatukan tähden? KYLLÄ/EI Piirrä taustalle poliisiauto
Veljesi haluaa kertoa sinulle Jeesuksesta. Hänen uusi uskontonsa tuntuu sinusta oudolta, ja mietit, onko hän aivan kunnossa. Mitä jos tämä ei olekaan ohimenevä päähänpisto, vaan Keijo-Viljami voi oikeasti paremmin Jeesuksen avulla? Pitäisikö sinun yrittää ymmärtää ja kuunnella häntä? KYLLÄ/EI	Haluaisit ostaa juuri ilmestyneen pelin, mutta sinulla ei ole rahaa siihen. Huomaat kaupan nurkassa raha-au-tomaattipelin ja muistat, että taskusi pohjalla on pari euroa. Voisit yrittää tienata rahaa haluamaasi peliä var-ten kokeilemalla onneasi pelikoneella. Tosin pelikoneen ikäraja on 18-vuotta, mutta ehkä kukaan ei huomaa. Ki-lautatko kolikon koneeseen? KYLLÄ/EI	Suun terveys on tärkeää. Hampaat tulisi langata joka päivä, sillä hampaiden väliin kertyy päivän mittaan tö-hnää, joka aiheuttaa ongelmia purukalustossa. Sinun mielestäsi hampaiden lankaaminen on työlästä puuhaa, joten jätät lankaamisen seuraavaan kertaan. Ja seuraa-vaan. Ja seuraavaan... Kuunteletko hammas- lääkärin neuvoja ja yrität muuttaa tapasi? KYLLÄ/EI

HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Koulussa kerätään rahaa, jotta voitaisi auttaa maanjäristyksessä kärsineitä ihmisiä. Sinulla on viikkorahoista jäljellä vielä euro, mutta haluaisit ostaa sillä rahalla itsellesi jotain kivaa pientä. Toisaalta haluaisit auttaa hädässä olevia ihmisiä. Päätätkö luopua rakkaasta eu-rostasi? KYLLÄ/EI	Keijo-Viljamin somen käyttö on riistäytynyt käsistä. Hän nukkuu luuri tyynyn alla, ja avaa aamulla ensitöikseen Instan. Koulussa hänen on vaikea keskittyä oppituntiin, sillä puhelin on koko ajan mielessä. Kotona hän tiuskii vanhemmille, kun he huomauttavat puhelimen liialli-sesta käytöstä. Illalla Keijo-Viljami on huoneessaan pu-helin kädessä, kun isä saapuu sinne tiukka ilme kasvoil-laan. Nyt tulee sanomista, kenties järkipuhetta. Pitäisikö Keijo-Viljamin keksiä mahdollisimman monta kirosanaa karkottaakseen isän? KYLLÄ/EI Piirrä hahmosi olan taakse isän vihainen tuijotus	HYVINVOINTIPELIN KYSYMYSKORTIT Kuulet koulun käytävällä, että joku solvaa toista op-pilasta ihonvärin takia. Ymmärrät itse, että tällainen käytös on törkeää. Et kuitenkaan ole varma, uskallatko mennä väliin puolustamaan kiusattua. Keräätkö rohkeu-tesi, ja lähdet puhumaan järkeä kiusaajalle? KYLLÄ/EI
Koulussa on useita henkilöitä, joille voit puhua huolis-tasi. He ovat turvallisia aikuisia, jotka välittävät tervey-destäsi. Sinä et kuitenkaan haluaisi avautua heille on-gelmistasi, sillä koet, että ne ovat sinun omaa tietoaasi, eivätkä ne kuulu muille. Toisaalta et haluaisi rypeä yksin ongelmiesi kanssa, ja sinun pitäisi todella puhua jolle-kin niistä. Keräätkö rohkeutesi ja tukeudut aikuiseen? KYLLÄ/EI	Et ole käynyt terveystarkastuksessa pitkään aikaan, sillä sinun mielestäsi on ahdistavaa, kun tuntematon ihminen tutkii sinua ja kyselee vaikeita ja henkilökohtaisia kysy-myksiä. Tiedät, että olisi tärkeää mennä terveystarkas-tukseen, mutta yrität lykätä sitä jo kolmannen kerran. Keräätkö vihdoin rohkeutesi ja varaat ajan terveystar-kastukseen? KYLLÄ/EI	Kaverisi on ollut monta päivää kuumeessa, eikä ole päässyt kouluun. Hän tuntee jääneensä paljosta paitsi. Hän on makoillut sängyssään, etkä ole kuullut hänestä mitään. Sinulla on jäänyt viikkorahoista pari euroa yli-määräistä, joten mietit piristäväsi kaveria suklaalevyllä. Päätätkö hakea herkkuja, ja mennä kertomaan kuulumi-sia? KYLLÄ/EI
Harrastat jalkapalloa, ja rakastat sitä lajia yli kaiken. Ha-luaisit aikuisena pelata ammattitasolla. Sinulle on kui-tenkin sanottu, ettei sinusta ole jalkapalloilijaksi, joten itsetuntosi on alkanut huonontua. Voisit kuunnella muita ja luopua suuresta unelmastasi, tai pyrkiä sitä kohti teh-den valtavasti töitä. Päätätkö tavoitella jalkapalloilijan uraa? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi jalkapallo	Olet kaupassa shoppailemassa. Kaupassa ei ole itses-tään aukeavia ovia. Näet, että pyörätuolissa oleva ihmi-nen on kaupan ulkopuolella, mutta hän ei pääse sisälle, koska hän ei voi avata ovea. Voisit luikahtaa vähin äänin hyllyjen taakse, tai käydä avaamassa kohteliaasti oven hänelle. Päätätkö olla avulias? KYLLÄ/EI	Kaverillasi on huono itsetunto, koska hänen mielestään hänellä on kamalan iso nenä. Koitat kertoa hänelle, että on aivan turhaa vaivata päätään sellaisilla asioilla, joille ei voi mitään. Elämässä tärkeintä ei ole ulkonäkö. Kaikki meistä ovat erilaisia, ja on turhaa murehtia pienistä asioista. Hän ei tunnu millään ymmärtävän, että hän on täydellinen juuri sellaisena, kuin hän on. Päätätkö viedä hänet terveydenhoitajan luo juttelemaan itsetuntoon liit-tyvistä asioista? KYLLÄ/EI Kotitöiden tekeminen ei päätä huimaa, vaikka ne ovatkin tärkeä ja pakollinen osa jokaisen ihmisen arkea. Jos sinulla olisi paljon rahaa, niin palkkaisitko siivoojan sii-voamaan sotkusi, vai siivoaisitko itse ja säästäisit rahat johonkin mukavaan asiaan? Päätätkö soittaa siivousfir-man hätiin? KYLLÄ/EI Piirrä hahmollesi moppi käteen
Sinulla on ollut surkea päivä. Nukuit aamulla pommiin, sait hammastahnaa vaatteillesi, unohdit pyöränavaimet kotiin, liukastuit jäisellä tiellä, ja läikytit maitoa päällesi ruokailussa. Nyt sinua ei naurata tippaakaan. Kun ka-verisi puhuvat sinulle, suutut ja tiuskit. Kaverisi yrittä-vät piristää sinua käytännön piloilla ja muilla jekuilla. He haluavat selkeästi saada sinut taas nauramaan. Menetätkö malttisi, ja käsket heidän lähteä lätkimään? KYLLÄ/EI	Olet taiteellinen ihminen, ja harrastat käsitöitä. Joku mainitsi koulussa, että käsitöiden tekeminen on tosi noloa. Päätätkö luopua rakkaasta harrastuksestasi vain sen takia, että se on jonkun mielestä huono harrastus? KYLLÄ/EI	Vanhempasi pyytävät sinua leikkaamaan nurmikon. Sanot heille, että suostut hommaan vain siinä tapauk-sessa, että he antavat sinulle sata euroa. Vanhempasi naurahtavat tähän, ja tarjoavat työstä kymmenen euroa. Suostutko diiliin? KYLLÄ/EI Piirrä joko siistitty tai pitkä nurmikko Äidilläsi on pitkä työpäivä ja hän pääsee töistä vasta kahdeksalta illalla. Huomaat, että astianpesukone on täyttämättä, ja tiedät, että äitisi ilahtuisi, jos täyttäisit sen. Tämä pieni kotityö vie kuitenkin kallisarvoista ai-kaasi, joten et ole varma, mitä tehdä. Täytätkö astianpe-sukoneen? KYLLÄ/EI Piirrä taustalle likaisia ja haisevia astioita

Koulussa on ulkovälitunti, ja opettajat pyytävät oppilaita menemään reippaasti ulos. Ulkona on mielestäsi kama-
lan kylmä ja sateinen sää, eikä sinua huvittaisi ollen-
kaan mennä pihalle happihyppelylle. Kukaan ei varmaan
huomaisi, jos livahtaisit vessaan piiloon... Päätätkö
noudattaa ohjeita, ja mennä ulkovälitunnille? **KYLLÄ/EI**

Alienit haluaisivat lainata sinulta sokeria, koska se lop-
pui kesken leipomisen. Sinullakin on aika vähän sokeria,
mutta tarvitsetko sitä välittömästi? Ajattelit kuitenkin
leipoa vasta huomenna, joten ehtisit aivan hyvin käydä
myöhemmin kaupassa. Linaatko alienille? **KYLLÄ/EI**

Piirrä hahmosi viereen iloinen tai surullinen alien

Olet ystäväsi luona yökylässä. Ystäväsi kertoo, että
hänen kotimaassaan on tapana syödä paahtoleivän
päällä hilloa. Mielestäsi tapa on eriskummallinen.
Ystäväsi äiti tarjoaa sinulle innoissaan paahtoleipää
hillolla. Sinua ajatus hieman ällöttää, mutta kokeiletko
leipää kohteliaisuussyistä? **KYLLÄ/EI**

Ihmisen elimistö ei kykene tuottamaan tarpeeksi tai
lainkaan vitamiineja. Tämän vuoksi vitamiineja tarvitaan
ravinnosta. Esimerkiksi B-vitamiinin puutos voi aiheut-
taa väsymystä, voimattomuutta ja keskittymisvaikeuk-
sia. B-vitamiinia saa monista ruoista, täysjyväviljasta,
raaoista vihanneksista ja pähkinöistä. Otatko koululou-
naalla aimo annoksen porkkanaraastetta? **KYLLÄ/EI**

ILO

SURU

VIHA

PELKO

HÄMMENNYS

NOLOSTUMINEN

ONNI

PETTYMYS

PELKO

RAKKAUS

HELPOTUS

AHDISTUS

JÄNNITYS

IHASTUS

HÄPEÄ

KATEUS

SYYLLISYYS

UJOUS

ROHKEUS

ULKOPUOLISUUS

IKÄVÄ

INNOSTUNEISUUS

VÄLINPITÄMÄT-
TÖMYYS

INHO

UTELIAISUUS

- Esitätkö paljon kysymyksiä?
- Haluat nähdä ja kokea mahdollisimman paljon.
- Haluat tietää, mistä asiat johtuvat ja miksi jotakin tapahtuu.
- Haluat tietää, mitä muut ihmiset tekevät.
- Maistelet mielelläsi erilaisia uusia ruokia.

LUOVUUS

- Keksitkö uusia tapoja tehdä tuttuja asioita?
- Nautit ratkaistessasi ongelman omaperäisesti.
- Et halua seurata huonoja ohjeita, vaan keksit itse paremman tavan tehdä asioita.
- Osaat ilmaista itseäsi luovalla tavalla.
- Uudet ihmiset ja kokemukset inspiroivat sinua.
- Kyllästyt, kun asiat pysyvät liian kauan samanlaisina.

SISUKKUUS

- Etkö anna periksi?
- Et lamaannu mahdolltomaltakaan tuntuvan tehtävän edessä, vaan käärit hihat ja toimit.
- Teet loppuun asti sen, minkä olet aloittanut.
- Teet kovasti töitä palauttaaksesi koulutyöt ajoissa.
- Asetat itsellesi tavoitteita, ja yrität saavuttaa ne.
- Pidät haasteista.

REHELLISYYS

- Kerrotko oman mielipiteesi?
- Vaikka joutuisit itse ongelmiin, sanot asiat niin kuin ne oikeasti ovat.
- Et kaunistele asioita, vaan pysyt tosiseikoissa.
- Olet aidosti oma itsesi, et piilotele millainen olet.
- Et kerro valkeita valheita.
- Myönnät, kun olet itse väärässä.

ARVIOINTIKYKY

- Arvioitko omia mielipiteitäsi kriittisesti?
- Et luota ensivaikutelmiin.
- Tutkit asioita sen kaikilta puolilta.
- Selvität kaikki tosiseikat mahdollisimman tarkoin.
- Muutat mielipidettäsi, kun saat uusia faktoja.
- Punnitset tarkoin eri vaihtoehtoja.

OPPIMISEN ILO

- Onko sinulla paljon harrastuksia?
- Nautit suuresti ymmärtäessäsi jotain uutta.
- Pidät museoista, kirjastoista ja Wikipediasta.
- Googlaat, jos et tiedä vastausta johonkin mielenkiintoiseen kysymykseen.
- Haluat oppia uusia taitoja.
- Seuraat uutisia tai blogeja.

INNOSTUS

- Onko sinulla paljon energiaa tehdä asioita?
- Suhtaudut avoimen uteliaasti uusiin asioihin.
- Toimit ryhmähengen nostajana ja viet toimintaa vauhdilla eteenpäin.
- Annat kaikkesi sinua kiinnostavalle tehtävälle.
- Olet useimmiten hyvällä tuulella

JOHTAJUUS

- Ohjaatko ryhmien toimintaa?
- Otat luontaisesti vastuuta ryhmäsi toiminnasta ja huolehdit kaikkien osallistumisesta tehtäviin.
- Haluat, että kaikki tuntevat olevansa osa ryhmää.
- Osaat suunnitella ja toteuttaa aktiviteetteja.
- Varmistat, että kaikki ryhmän jäsenet tietävät, mitä seuraavaksi tehdään.
- Tunnet ryhmäsi jäsenten vahvuudet ja heikkoudet.

ROHKEUS

- Kohtaatko pelkosi?
- Uudet asiat eivät pelota sinua.
- Olet urhoollinen puolustaessasi muita.
- Et arastele kertoa epäkohdista.
- Uskallat olla eri mieltä kuin muut.

NÄKÖKULMANOTTOKYKY

- Annatko hyviä neuvoja muille?
- Ymmärrät, että ihmiset ovat erilaisia ja jokaisella on syynsä ajatella omalla tavallaan.
- Arvostat erilaisia kulttuureita ja vieraita kieliä.
- Osaat antaa muille uutta ajateltavaa.
- Muut pyytävät sinulta neuvoja.
- Osaat selittää kaverille, miten vaikea ongelma ratkaistaan.

RAKKAUS

- Tiedätkö täydellisen lahjan jollekin sinulle tärkeälle henkilölle?
- Ilmaiset lämpimiä tunteitasi helposti ja usein.
- Suhtaudut lämmöllä lähes kaikkiin ihmisiin.
- Ajattelet perhettäsi / seurustelukumppaniasi / ystäviäsi usein.
- Tiedät, mistä asioista eri kaverisi haluavat aina puhua.

SOSIAALINEN ÄLYKKYYS

- Tiedätkö, miten toimia sosiaalisissa tilanteissa?
- Aistit herkästi, millä tuulella ihmiset ovat.
- Tunnistat omat tunteesi.
- Pystyt lähestymään ihmisiä luottamusta herättävällä tavalla.
- Tiedät, miten toimia erilaisten ihmisten kanssa.
- Osaat rauhoittaa ja innostaa muita.

YSTÄVÄLLISYYS

- Haluatko auttaa muita?
- Ajattelet kaikkien parasta ja näytät sen teoillasi.
- Valitset sanasi siten, ettet loukkaa ketään.
- Suostut aina auttamaan kaveria.
- Haluat ilahduttaa muita ihmisiä.

REILUUS

- Kohteletko kaikkia niin kuin haluaisit itse tulla kohdelluksi?
- Sinulle on tärkeää, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti.
- Et suosi kavereitasi peleissä tai leikeissä.
- Oikeudenmukaisuus on sinulle tärkeä arvo.
- Myönnät omat virheesi ja yrität parantaa tapasi.

KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS

- Pysähdytkö ottamaan valokuvan kauniista maisemasta?
- Näet kauneutta monissa asioissa, isoissa ja pienissä.
- Hyvin tehdyt asiat tuottavat sinulle iloa.
- Ihaillet taitavia ihmisiä.
- Ostat asioita vain niiden ulkonäön takia.

TOIVEIKKUUS

- Rohkaisetko muita ihmisiä?
- Suhtaudut optimistisesti moniin asioihin.
- Uskot, että voit vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.
- Vaikka tänään olisi huono päivä, ajattelet että huomenna on uusi parempi päivä.

RYHMÄTYÖTAIDOT

- Pidätkö ryhmätöistä?
- Olet parhaimmillasi saadessasi toimia toisten kanssa
- Teet aina oman osuutesi ryhmätöissä.
- Haluat ryhmäsi onnistuvan.
- Luotat ryhmäsi jäseniin ja heidän taitoihinsa.
- Haluat kuulla muiden mielipiteet ennen päätöksen tekoa.

ANTEEKSIANTAVUUS

- Haluatko sopia riidat?
- Pystyt suhtautumaan lempeästi toisiin ihmisiin.
- Haluat antaa ihmisille uuden mahdollisuuden.
- Mielestäsi kosto ei ole ratkaisu.
- Et halua olla vihainen muille ihmisille.
- Et muistele, kuinka joku on kohdellut sinua väärin.

KIITOLLISUUS

- Näetkö jokaisessa päivässä jotakin hyvää?
- Pysähdyt usein miettimään, miten onnekas oletkaan.
- Arvostat kaikkea saamaasi apua.
- Tiedostat, että muut ihmiset ovat elämässäsi tärkeitä.
- Olet onnellinen, vaikka mitään erityistä ei tapahtuisikaan.

ITSESÄÄTELY

- Hallitsevatko tunteesi sinua, vai hallitsetko sinä tunteesi?
- Pysyt suunnitelmissa ja sovituisissa asioissa.
- Alat lukemaan kokeisiin hyvissä ajoin.
- Pystyt vastustamaan kiusauksia.
- Teet kotityöt myös silloin, kun sinua ei huvita.
- Tiedät, mitkä asiat on tehtävä ensin.

VAATIMATTOMUUS

- Ohjaatko muiden huomion pois itsestäsi?
- Et tee asioita saadaksesi kehuja tai palkkioita.
- Et kehuskele saavutuksillasi, vaan saatat laittaa kaiken vaikkapa onnen syyksi.
- Et ajattele olevasi erityisen lahjakas.
- Tunnet omat heikkoutesi ja vahvuutesi.

HARKITSEVAISUUS

- Ajatteletko ennen kuin toimit?
- Mietit pitkään ennen kuin teet päätöksiä.
- Kysyt muilta neuvoa, jos et itse tiedä mitä tehdä.
- Autat kavereita miettimään, miten ratkaista ongelmia.
- Vältät sellaisten asioiden sanomista tai tekemistä, joita saatat katua myöhemmin.
- Mietit, miten jokin suuri päätös vaikuttaa elämääsi vuoden päästä.

HUUMORINTAJU

- Yritätkö saada muut nauramaan?
- Nautit siitä, että saat muut hymyilemään.
- Pystyt keventämän kireyttä ja luomaan vapautuneen tunnelman ryhmääsi.
- Jaat hauskoja videoita kavereillesi.
- Hassuttelet mielelläsi.

HENGELLISYYS

- Pohditko usein elämän merkitystä?
- Sinulla on vakaa usko johonkin korkeampaan.
- Tiedät tehtäväsi maailmassa.
- Koet, että elämälläsi on tarkoitus.

KIRJALLISUUTTA

Almuth, B. (2000) Aloitetaan taas – leikkejä loman jälkeen. Helsinki: Lasten keskus 2000

Barret, P. (2009) FRIENDS – Ryhmänohjaajan opas nuorten kanssa työskentelyyn. Helsinki: Aseman Lapset ry

Cacciatore, R. (2007) Aggression portaat – Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus

Fuchs, B. (2001) Meidän luokka, paras luokka! – Leikkejä yhteishengen luomiseen. Helsinki: Lasten keskus

Goldstein, A. Glick, B. Gibbs, J. (2011) Aggression Replacement Training: Ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Suomen ART ry Helsinki: Nord Print

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (2002) ZIP, ZAP JA BOING – Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Helsinki: Lasten Keskus

Isokorpi, T. (2004) Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. (2013) Iloa kouluun – Avaimia kouluviihtyvyyteen. Jyväskylä: PS-kustannus

Joronen, K. & Koski, A. (toim.) (2010) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä. Tampere: Tampere University Press

Kataja, J. Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus

Kauppila, E. (2016). Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness. Helsinki: Viisas Elämä

Kavelin Popov, L. (2010) Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen – 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Jyväskylä: PS-kustannus

Kerola, K. Kujanpää, S. & Kallio, A. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus

Kiilakoski, T. (2014) KOULU ON ENEMMÄN – Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännön, mahdollisuudet ja ongelmat. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 155

Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) (2018). Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere: Juvenes Print Oy

Lakkala, S. Kangas, H & Pulju, M (2014). Yhdessä toimimalla kohti hyvinvoivaa koulua – Koulun toimintakulttuurin kehittäminen monitoimijuuden avulla. Rovaniemi: Lapin yliopisto

Leskinen, E. (2009). Ryhmä toimimaan: Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus

Liuska, K. & Turunen, T. (2015) Häijyherneitä ja lempeyslientä – opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus

Lämsä, A-L. (toim.) (2009) Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus

Mielen hyvinvointi - Opetuskokonaisuus terveystietoon (2009). Suomen mielenterveysseura. Saatavilla 26.4.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/mielen-hyvinvointi-opetuskokonaisuus-terveystietoon-7-9luokka>

Norrena, J. (toim.) (2016). Ryhmä oppimaan! – Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä : PS-kustannus

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2014). Hyvää mieltä yhdessä: käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet (2014). Laaja-alainen osaaminen. Saatavilla 3.10.2017 http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Stallard, P. (2010) Ajattelemalla iloa – Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy

Toivakka, S. & Maasola, M. (2011). Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Tukiainen, M. (2017). Hyvän mielen vuosi – tehtäväkirjani. Jyväskylä: PS-kustannus

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus



MITÄ ON SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN JA YHTEISÖLLINEN OPPILASHUOLTOTYÖ?

KUINKA SITÄ VOI TOTEUTTAA KOULUSSA?

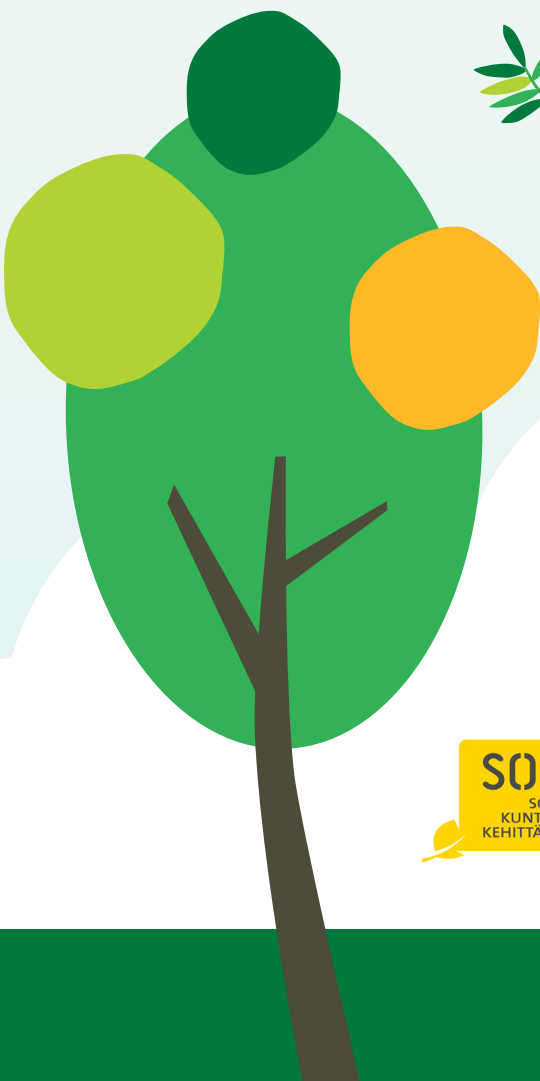


Oppilaiden hyvinvointi on kaikkien kouluyhteisön jäsenten yhteinen asia. Hyvinvoinnin vuosikello - oppimateriaali tarjoaa yhteisöllisen oppilashuoltotyön tueksi ja koulujen oppitunneilla käytettäväksi oppisisällöksi sosiaaliseen vahvistamiseen perustuvan työvälineen.

Hyvinvoinnin Vuosikellon avulla oppitunneilla harjoitellaan sosioemotionaalisia elämänhallintataitoja kuten empatia-, itsetunto, tunne-, kaveri- ja arjen selviytymistaitoja. Näitä oppimalla voidaan vahvistaa lasten ja nuorten elämänhallintaa ja siten ennaltaehkäistä syrjäytymistä, kiinnittyä kouluun ja lisätä koulumielekkyyttä.

Jokaiselle vuosiluokalle on koottu valmiit teemat ja tuntisisällöt eri aiheiden ja taitojen käsittelyä varten. Opettajat voivat vapaasti muokata, koota ja yhdistellä kirjan materiaalia omalle luokalleen ja opetusryhmälleen sopivaksi yhdessä oppilaiden kanssa. Hyvinvoinnin Vuosikello toimii koulun hyvinvointityötä ohjaavana materiaalina läpi lukuvuoden. Se on rakennettu helppokäyttöiseksi työvälineeksi kaikille esi- ja peruskouluikäisten kanssa toimiville ammattilaisille.

Julkaisu on osa Euroopan sosiaalirahaston ja osatoteuttajien rahoittamaa valtakunnallista sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanketta (SOSKU 2015 – 2018).



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HYVINVOINTIPELI

3-4 pelaajaa. VALMISTELUT: Kysymys- ja vastauskortit omiin pinoihinsa nurinpäin. Pelaajille hahmokortti, lyijykynä ja kumi, sekä jokin pelinappula lähtöruutuun. PELIN TAVOITE: Kerää pisteitä, piirrä hahmollesi hienot varusteet, pääse maaliin. PELIN KULKU: Nuorin pelaaja aloittaa. Vuoron alussa nostetaan kysymyskortti, joka luetaan ääneen. Pelaaja vastaa kyllä tai ei, ja nostaa sitten vastauskortin, jossa lisäohjeet. TP-ruudussa anna tyylipiste jonkun pelaajan hahmolle, joka on mielestäsi hieno. Peli loppuu, kun kaikki ovat maalissa. Voittaja on se jolla on eniten hyvinvointipisteitä pelin lopussa. Toisen sijan saa eniten tyylipisteitä kerännyt.

