

### 3. LUOKKA

#### Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tunnin tarkoituksena on harjoitella tietoisuustaitoja ja hankalien asioiden ratkaisemista sekä huomata sinnikkyyden tärkeys koulutyöskentelyssä.

**Välineet:** Välineet Seisomaharjoituksen kuuntelemiseen ja Sinnikkyyshoppa!-videon katsomiseen, Älä lannistu! - ja Puhekupla-monisteet tulostettuina sivuilta 4 ja 5 jokaiselle oppilaalle, kyniä.

#### **Aloitus:** SEISOMAHARJOITUS

Aloitetaan tunti seisomaharjoituksella, joka tehdään seisten oman pulpetin vieressä. Harjoitus löytyy linkistä [Seisomaharjoitus](#) (kesto 5:04)

#### **LISÄTIETOA OPETTAJALLE**

Tietoisuustaitoharjoitukset auttavat kohdistamaan tarkkaavaisuuden valittuun kohteeseen. Tarkkaavaisuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä, kun opitaan uutta. Hyvinvointimme kannalta tärkeitä taitoja, kuten luovuutta, vuorovaikutustaitoja, kriittistä ajattelua ja itsesäätyä voi kehittää tietoisuustaitoharjoituksia tekemällä. Niiden tekeminen kannattaisikin ottaa osaksi viikko- tai päivärutiinia, ja tehdä luokassa esimerkiksi päivänavauksena. Sama harjoitus kannattaa tehdä useampaan kertaan, jotta se tulee oppilaille tutuksi ja he oppivat rauhoittumaan ja keskittymään sen tekemiseen. Lisätietoa tietoisuustaitoharjoituksista voi lukea opetushallituksen sivuilta linkistä [Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille](#).

#### **Työskentely:** ÄLÄ LANNISTU!

Aina kaikki ei suju niin kuin toivoisi. Jos hankalaan tai harmittavaan asiaan keksii itse ratkaisun, itsetunto ja itseluottamus kasvavat. Toisaalta aina ei tarvitse pärjätä itse. On tärkeä tietää, mistä ja keneltä saa apua. Näitä asioita pohditaan tässä tehtävässä.

Jokaiselle jaetaan oma moniste, mutta oppilaat voivat täyttää sitä yhdessä parin kanssa. Oppilaiden kanssa käydään läpi seuraava ohjeistus:

1. Ruudukon vasempaan laitaan on kirjoitettu hankalia tai harmittavia tilanteita. Mieti, miten voisit suhtautua tilanteeseen positiivisesti tai ratkaista tilanteen. Älä mieti liikaa! Kirjoita ajatuksesi keskimmaiseen ruutuun.
2. Tarvitsetko tilanteen ratkaisemiseen jonkun toisen apua? Kirjoita ruudukon oikeaan laitaan, kenelle voisit kertoa tilanteesta tai keneltä voisit saada apua.

3. Kaksi vasemman laidan alinta ruutua on tyhjiä. Keksi itse näihin ruutuihin hankalia tai harmittavia tilanteita. Ne voivat olla tosia tai kuviteltuja. Voit miettiä ratkaisuja yhdessä parisi kanssa ja kirjoittaa vastaukset keskimmäiseen ruutuun. Kirjoita oikeaan ruutuun, kenelle voit kertoa tilanteesta.

Kun parit ovat valmiita, jokainen pari valitsee yhden tilanteen, jonka ratkaisun esittelee koko luokalle. Keskustellaan yhdessä oppilaiden ajatuksista.

## **Lopetus:** SINNIKKYYSJUMPPA ja PUHEKUPLAT

Opettaja kertoo, että nyt otetaan väliin pieni liikuntahetki ja jumpataan Vahvuusvariksen tahtiin Sinnikkyysjumppaa. Jumppaa löytyy linkistä [Sinnikkyysjumppa!](#) (kesto 2:55). Oppilaat nousevat seisomaan ja tekevät liikkeitä videon ohjeiden mukaan.

Jumpan jälkeen pohditaan seuraavia kysymyksiä:

- Mitä sinnikkyys tarkoittaa elämässä yleensä, mutta erityisesti koulutyöskentelyssä? (esim. Jaksaa tehdä aloittamansa tehtävät loppuun. Yrittää uudelleen epäonnistumisen jälkeen. Keksii keinoja ratkaista vaikeita asioita, eikä luovuta.)
- Millaisissa tilanteissa sinnikkyyttä tarvitaan?
- Milloin olet kokenut olevasi sinnikäs?

Opettaja jakaa Puhekupla-monisteet oppilaille. Oppilaiden tehtävänä on keksiä itselleen sinnikkyteen kannustava lause, jonka voi leikata irti paperista ja kiinnittää vaikka pulpetin sisäkanteen. Oppilas voi ottaa puhekuplan esiin pulpetista silloin, kun tehtäviin keskittyminen on tunnilla vaikeaa, tai hän voi viedä puhekuplan kotiin tsemppaamaan läksyjen tekemisessä. Jos lauseiden keksiminen on vaikeaa, opettaja voi antaa vinkiksi mallilauseita, kuten

- En luovuta! Jatkan sinnikkäästi!
- Minä opin, kun harjoittelen!
- Harjoitus tekee mestarin!
- Nyt kun keskityn, niin pian saan levätä!
- Oppiminen on tärkeää!
- Minusta tulee taitava!
- Teen tehtäviä, vaikka laiskottaa!
- Nyt kun opettelen tämän, minun on helpompi oppia seuraavat uudet asiat!

Jos on aikaa, puhekuplan voi koristella piirtämällä.

## LISÄTIETOJA OPETTAJALLE

Lasta voi auttaa kehittämään itseohjautuvuuttaan sisäisen puheen avulla. Hän voi harjoitella tekemään oppimistaan tukevia suunnitelmia ja myös oppia ohjaamaan käyttäytymistään näiden suunnitelmien mukaisesti. Uudenlaisen sisäisen puheen kehittämiseksi ja harjoittelemiseksi lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Puhekupla-tehtävän lauseet harjoittavat juuri tällaista sisäistä puhetta, joka voi tukea oppilaan itseohjautuvuutta.

## VAHVUUSVARIS



Huomaa hyvä!

Lähteet [Mieli ry - Hyvän mielen treenivihko](#) (Älä lannistu! -tehtävä muokattu), Kankkonen & Suutarla 2006 - [JKK Oppimistyökirja - MLL](#), [Huomaa hyvä! - See the Good! - Vahvuuspedagogiikka](#) ja [Sinnikkyyshoppa!](#) 2021, Opetushallitus 2020 - [Seisomaharjoitus - Soundcloud.com](#) ja Opetushallitus 2023.

Kuvat [Huomaa hyvä! - See the Good! - Vahvuuspedagogiikka](#) (Huomaa hyvä! -logo) ja [Sinnikkyyshoppa!](#) 2021 (kuvakaappauskuva Sinnikkyyshoppa!-videosta).

## ÄLÄ LANNISTU!

<b>Hankala tai harmittava tilanne</b>	<b>Positiivinen suhtautuminen tai tilanteen ratkaisu</b>	<b>Kenen kanssa juttelet asiasta?</b>
Lainaat kaverin pyörää ja kaadut. Pyörän etuvalo menee rikki.		
Yrität harjoitella englannin sanakokeeseen, mutta sinun on vaikea keskittyä.		
Haluat kesällä leirille kaverisi kanssa, mutta äitisi unohti ilmoittaa sinut, ja leiri on jo täynnä. Nyt tilaa on vain leirillä, jossa et tunne ketään.		

