

## 6. LUOKKA

### Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tehtävien tarkoituksena on ohjata oppilaita pohtimaan elämän tärkeitä asioita. Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen ja niistä keskusteleminen auttaa tekemään itselle sopivia valintoja ja täten edistää mielen hyvinvointia.

**Välineet:** Kortteja sivulta 3–5 tulostettuna ja leikattuna, kirjekuori ”pankiksi”. Tyhjiin kortteihin voi halutessa lisätä asioita, joita kortteissa ei vielä ole. Opettaja voi antaa korttien leikkaamisen ja lisäasioiden keksimisen oppilaiden tehtäväksi.

### **Aloitus:** TÄRKEIDEN ASIOIDEN VAIHTOKAUPAT

Jokaiselle oppilaalle jaetaan satunnaisesti kolme korttia. Oppilaita pyydetään kiertelemään luokassa ja vaihtamaan kortteja keskenään siten, että vaihtokauppojen jälkeen jokaisella oppilaalla on kädessään sellaiset kolme korttia, joissa kuvattuja asioita pitää itselleen sopivimpina. Vaihtokauppaa voi käydä kahdella tavalla:

- A. Vaihtokauppa tapahtuu vaihtamalla kortteja toisten kanssa ”sokkona” siten, ettei toinen tiedä minkä kortin toiselta saa.
- B. Vaihtokaupassa perustellaan se, miksi jokin kortti halutaan vaihtaa. ”Minä haluaisin tämän kortin pois, koska...”, ”Minä haluaisin tämän kortin itselleni, koska...”

Mikäli sopivia kortteja ei tunnu löytyvän, voi oppilas käydä kerran ”pankissa” vaihtamassa yhden kortin sokkona. Pankki on opettajalla.

**Pankki** = jakamattomat kortit kirjekuoressa, joka on opettajalla.

### **Työskentely:** MEIDÄN LUOKAN TÄRKEIMMÄT ASIAT

Kun oppilaat ovat löytäneet mieleisensä kortit, jaetaan heidät 3–4 oppilaan ryhmiin. Jokainen oppilas esittelee omat korttinsa ryhmän muille jäsenille ja kertoo perustelut sille, miksi ne ovat itselle sopivat. Jos oppilaalla on jäänyt käteen jokin sellainen kortti, joka ei itselle sovi, voi hän esitellä sen kertomalla, miksi kyseinen kortti on itselle epäsopiva. Jos aikaa on vähän, esittelee jokainen oppilas vain yhden ja itselleen parhaiten sopivan kortin.

Tämän jälkeen jokainen ryhmä valitsee kolme tärkeimmiksi katsomaansa korttia ryhmän oppilaiden yhteisistä korteista ja esittelee ne vuorollaan koko luokalle. Lopuksi taululle kirjoitetaan ”Meidän luokan tärkeimmät asiat” ja jokainen ryhmä valitsee yhden tärkeimmäksi katsomansa kortin. Luokan yhteisiksi valitut tärkeimmät asiat kirjoitetaan taululle otsikon alle.

## Lopetus: MILTÄ TYÖSKENTELY TUNTUI? -peukut

Lopuksi opettaja esittää väitteitä työskentelystä, ja oppilaat näyttävät peukuilla, miltä tehtävä ja asioiden pohtiminen tuntui.

### VÄITTÄMÄT

- Sain juuri minulle tärkeät kortit.
- Kaveri sai paremmat kortit, eikä suostunut antamaan niitä minulle.
- Onnistuin tekemään hyviä vaihtokauppoja.
- Oli vaikea valita tärkeimpiä asioita.
- Oli helppo perustella kavereille, miksi juuri minun kortissani oleva asia oli tärkeä.
- Meidän ryhmässä jokaista kuunneltiin.
- Olen tyytyväinen Meidän luokan tärkeimpiin asioihin.
- Välillä oli vaikea ymmärtää, mitä tehtävässä piti tehdä.
- Tehtävä oli kiva.

Jos tehtävän tekeminen tai luokan tärkeät asiat jäävät mietityttämään, keskustelua voi jatkaa vapaamuotoisesti oppilaiden kanssa.

**VINKKI** Luokka yhdessä voi tehdä luokan tärkeimmiksi valituista asioista esimerkiksi Meidän luokan tärkeät asiat -julisteen, runon tai jonkin muun luovan teoksen siihen parhaiten sopivalla tunnilla.

Lähde [ITU Ollaan ihmisiksi -opas](#).



Matkustaminen	Suosittu	Maallinen omaisuus
Koti	Terveys	Ulkoinen kauneus
Sisäinen kauneus	Kyky pitää huolta omista rajoista	
Soittotaito	Taide	Laulutaito
Luovuus	Uskonto	Yhdenvertaisuus
Tasa-arvo	Suvaitsemattomuus	Huippukokin taidot
Politiikka	Tanssi	Liikunta
Lukutaito	Turvallisuus	Perhe
Ystävät	Musiikki	Elokuvat
Loton päävoitto	Työ, josta nautin	Luonto
Parisuhde	Rakkaus	Toivo
Ystävä, jonka kanssa voi puhua mistä vain		
Luotettavuus	Oma kädenjälki maailmalle	
Vapaus	Nobel-palkinto	Kyky antaa anteeksi
Kuuntelemisen taito	Tietoinen läsnäolo	Kyky aistia
Kelohonkamökki Lapista Lemmenjoen rannalta		
Kyky käsitellä omia tunteita		Pitkä ikä
Erinomainen esiintymistaito		Lahjakkuus

Kyky rakastaa kaikkia ihmisiä		Tunneäly
Vuorovaikutustaito	Ihannevirtalo	Kyky nauraa itselle
Kyky olla stressaantumatta		Olympiavoitto
Kyky nähdä tulevaisuuteen		Täydellinen muisti
Kyky olla murehtimatta liikaa		Oikeudentaju
Kyky erottaa oikea ja väärä		Unenlahja
Kyky ottaa vastaan rakkautta		Vihan hallinta
Kyky palata ajassa taaksepäin		Vapaus
Kyky hyväksyä itsensä		Iloisuus
Onnellisuus	Huumorintaju	Nöyrä asenne
Vitsikkyys	Uteliaisuus	Avoimuus
Itsensä hillitsemisen kyky		Luonnonsuojelu
Pelottomuus	Vaikuttaminen	Vaikutusvalta
Ympäristöystävällisyys		Maratoonarin kunto
Kuuluisuus	Suku	Hyvän tekeminen
Itserakkaus	Läheisyys	Harrastukset
Rauha	Sukupuolineutraalius	
Itsenäisyys	Rentoutumisen taito	

