

TUNTEET TUTUIKSI

uTRAN KOULUN TUNNETAITOKASVATUKSEN OPETUSSUUNNITELMA

Linkkivinkki: <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

**1.lk**

RYHMÄYTYMINEN (elokuu)

* koulu tutuksi, turvallisesti lähiympäristössä, luokan säännöt
* koulukummitoiminta alkaa

ITSETUNTEMUS (syyskuu)

* omat vahvuudet, minä osaan (vahvuuskortit)
* Utran koulun arviointivihko
* hymynaama-arviointi käyttöön

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT (lokakuu)

* LAPSET PUHEEKSI –keskustelut kotiväen kanssa
* lepo, ruokailu, liikunta, itsestä huolehtiminen, läksyt
* SOPU-viikko

EMPATIA (marraskuu)

* tunnetaidot, pettymyksen sietokyky
* draamaa ja näytelmiä
* hyvinvointiohjaajan vetämät tunnit (Jukka Hukka -kortit)

KAVERITAIDOT (joulukuu)

* yhteisleikit ja -laulut, pikkujoulut
* Kaunis ele –kortit

KATSE TULEVAISUUTEEN (tammikuu)

* oppimiskeskustelun jälkeiset tavoitteet,

MEDIA JA HYVINVOINTI (helmikuu)

* ruutuaika, sosiaalinen media
* digiagentit luokkiin
* monilukutaito

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN (maalis-huhtikuu)

* kiireettömyys ja läsnäolo

ARVIOINTI (toukokuu)

* itsearviointi kotona ja koulussa
* Tunnepolku, missä mennään?

**2.lk**

YHTEISÖLLISYYS (elokuu)

* hyvinvoinnin vuosikellosta tuntisuunnitelma yhteisöllisyys
* uusien oppilaiden ryhmäyttäminen (väriryhmät)
* hyvän mielen purkki, yhteisöllinen palkitseminen hyvin menneestä koulupäivästä, palkkio luokkajuhla yhteisesti sovitusti
* kakkosluokkalaisten yhteinen tapahtuma esim. leirikoulupäivä Vaiviossa elo-syyskuussa 2019 teemana yhteisöllisyys:

o valmistautuminen leirikouluun yhteistapaamisella, jossa käsiteltiin leirikoulun aikataulu ja säännöt

o yhteisöllisiä leikkejä; labyrintti, solmu, uppoava laiva, koodinpurku, kourupalloviesti, keilaus, luontopolku, saunominen ja uiminen, makkaranpaisto nuotiolla

* kakkosluokkalaisten yhteisenä tavoitteena on pitää yllä yhteisöllisyyttä koko kouluvuoden ajan esim. yhteisillä kokoontumisilla ja toiminnoilla (ulkoluokkatoiminta)

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT (syyskuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* arjen tilanteet tärkeämpiä, keskustelu, kuvat
* käytöstavat, käytöksen tarkkailuviikko

ITSETUNTEMUS (lokakuu)

* viikon tähti/tähdet (esim. malli Pinterest), lapset täyttävät Vahvuusvaris-kirjasta Tällainen olen minä- liitteen, arpomalla tähtivuorot, jotka esitellään luokan seinällä
* tähtioppilaat saavat viikon aikana vastuutehtäviä
* otetaan käyttöön tähti- ja vahvuuskortit, joilla kerrotaan lapsen myönteisistä ominaisuuksista ja vahvuuksista (opettajien palaute / vertaispalaute)
* Toteemieläimet: Millainen sinä olet/on sinun toteemisi? Oppilas leikkaa ja kokoaa oman toteemipaalunsa.

TUNNETAIDOT (marraskuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* tunteiden vuoristorata- peli (Tutkimusmatka 2)
* tunnekortit ja tunnejana käyttöön (mikä tunne tänä aamuna on/ päivän päätteeksi)
* Tunnetaidot; Pinterest-materiaali: kiitollisuusaarrejahti, tunnerobotti, tunteiden tunnistus, tunteet -lautapeli

EMPATIA (joulukuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* kuvia; mitä voisit sanoa kuvan henkilölle? Viitottu rakkaus –sivusto.
* tarinoita aiheesta
* Hyvien tekojen joulukalenteri

KAVERITAIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU (tammikuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* kiva koulu –materiaali; roolit kiusaamistilanteissa
* Sanoma Pron digitaaliset oppimateriaalit: Pisara 2 -> 27 Ole hyvä kaveri!

MEDIA JA HYVINVOINTI (helmikuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* what´s app, facebook, instagram, niiden säännöt ja käyttö
* emojit ja niiden käyttö
* Tutkimusmatka 2 open opas ja oppikirjat -> 28 Käytä internetiä harkiten

KATSE TULEVAISUUTEEN (maaliskuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN (huhtikuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma
* Rentoutus; kuparikettu
* Tutkimusmatka 2; digitaalinen materiaali

ARVIOINTI (toukokuu)

* vuosikellon mukainen tuntisuunnitelma

**3. lk**  
  
Esimerkkejä toteutustavoista hyvinvointikellon harjoitusten lisäksi  
  
YHTEISÖLLISYYS

* uudet oppilaat mukaan ryhmään
* leikkejä ja pelejä tukemaan ryhmäytymistä
* turvallinen ilmapiiri, säännöt (yo)
* HYMY-vihkon aloitus

ITSETUNTEMUS

* äidinkielessä itsestä kertominen, tarina
* tähtioppilas, vaihtuu joka viikko
* omien vahvuuksien löytäminen, vahvuuksiin tutustuminen, positiivinen cv

TUNNETAIDOT

* tunnekortit, tunteiden tunnistaminen
* tunteiden säätely, draamaharjoitukset

EMPATIA

* kuuntelutaitojen vahvistaminen
* läsnäolotaidot ja niihin liittyvät harjoitukset

KAVERITAIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISEMINEN

* uskonnon sisällöt
* kertomukset ja tarinat
* kirjallisuus aiheesta

MEDIA JA HYVINVOINTI

* asiantuntijavierailu somesta
* tulee monessa oppiaineessa
* kriittisyys ja sen opettaminen

KATSE TULEVAISUUTEEN

* hyvien ominaisuuksien kauppa
* unelmien kartta
* kirje itselleni vuoden päähän

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

* tietoisuustaidot, esim. Kuparikettu
* rauhoittava musiikki
* musiikkimaalaus
* sarjakuva tunnetiloista

ARJEN SELVITYMISTAIDOT

* yo
* ruutuaika
* tulee esille koko lukuvuoden aikana
* erilaiset päiväkirjat

ARVIOINTI

* missä olen onnistunut

mitä ollaan saatu aikaan

**4.lk**

YHTEISÖLLISYYS(elokuu)

Unelmien luokka

* kirjoitelma, kuvistyö, ryhmätyönä post it –lappuja

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

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

3 Miten unelmien luokan oppilaat puhuvat toisilleen?

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

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

* rakennetaan omalle luokalle tavoitteet

ITSETUNTEMUS (syyskuu)

* peli kannustuskädet, esim. seuraavia kysymyksiä

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 hyvälle tuulelle?

Kuka auttaa, jos tarvitset apua?

Keneltä olet saanut hyvää palautetta?

TUNNETAIDOT (lokakuu)

* koodausleikki 1 = taputa käsiäsi, 2 = seiso surullisesti, 3 = irvistä viekkaasti, numeroille voi antaa eri variaatioita

Harjoitusta voidaan vaikeuttaa lisäämällä liikkeitä ja sanomalla numeroita nopeasti. Muita liikkeiden 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 erityisen vaikea tai helppo näytellä.

EMPATIA (marraskuu)

* Pantomiimi parityöskentelynä: Parit etsivät luokasta oman tilan ja menevät seisomaan vastak-kain. 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

* salapoliisitehtävä
* 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.

KAVERITAIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU (joulukuu)

* sähkötyspiiri

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

* nukketeatteri

esim. esittävät pienemmille oppilaille halutessaan itse kirjoittamiaan kaveritaitoihin liittyviä näytelmiä

MEDIA JA HYVINVOINTI (tammikuu)

* mediapeukku, silmät kiinni, peukku ylös = fakta, peukku alas = fiktio
* esim. väittämiä:
* 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.

KATSE TULEVAISUUTEEN (helmikuu)

* kirjoitelma omasta tulevaisuudesta ja toiveista tai unelmista, esim. toiveammatista
* 14.2. ystävänpäiväkortti, nimeämättömän kaverin huomioiminen, mitä hyvää toivon tulevaisuuteesi

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN / maaliskuu

* rentoutumisharjoituksia, tarinan kuuntelua, musiikin kuuntelua
* sivellin/höyhen- / pallohieronta

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT (huhtikuu)

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 epämiellyttä-vältä. 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 (toukokuu)

* itsearviointivihko

**5. lk**

**Tuntien teemat Hyvinvoinnin vuosikellosta**

**Tavoite**

Viidennellä luokalla pohditaan **yhteisyyttä ja erillisyyttä**. Opetellaan olemaan myös **eri mieltä** toisten kanssa ja **perustelemaan** omia mielipiteitä. Vuoden aikana harjoitellaan **tunnistamaan tunteita** erilaisissa tilanteissa ja **keskustelemaan** tunteista toisten kanssa. Pohditaan **tekojen vaikutuksia** toisiin ihmisiin ja ideoidaan erilaisia hyvän mielen tekoja omalle ryhmälle/luokka-asteelle. Kerrataan somesääntöjä. Harjoitellaan rentoutumista ja tarkastellaan, millaisia keinoja voi löytää huolista ja murheista selviytymiseen.

YHTEISÖLLISYYS (elokuu)

* Tuntien teemana meidän luokka, luokka-aste ja koulu.
* Tunnetaitosuunnitelman esittely ja vuosikellon esille laittaminen luokassa
* Vanhempainillassa erityisnuorisotyöntekijä Jarkko Riikonen kertomassa somesäännöistä ja kiusaamisesta.
* Muuta: Uinti- ja onkiretki Utran rannalle ja Sci Fest Botaniassa

ITSETUNTEMUS (syyskuu)

* Tuntien teemana: Minä olen hyvä tyyppi. Tunteiden taustojen, syiden ja seurausten pohtiminen. Tehdään tunnerobotti.
* Muuta: Puolukkaretki

TUNNETAIDOT (lokakuu)

* Tuntien teemana: Mikä tunne on kyseessä? Miksi tunteiden ilmaisu ja säätely on tärkeää?
* Sopu –viikko ja -tunnit (teema piilokiusaaminen, kiusamisen roolit ja kiusaamisen vaikutukset)
* Kiusaamiskysely
* Muuta: Discojärjestelyt

EMPATIA (marraskuu)

* Tuntien teemana: Sanat satuttavat ja Minä pidän
* Muuta: Muinaisilla poluilla –museokierros, läksytön ja reputon viikko, tetoisuustaitojen säännöllinen harjoittelu

KAVERITAIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU (joulukuu)

* Teemana tunneilla: Kiitollisuuspuu / Ystävyyden puu

MEDIA JA HYVINVOINTI (tammikuu)

* Teemana tunneilla: Oman luokan / koulun somesäännöt

KATSE TULEVAISUUTEEN (helmikuu)

* Teemana tunneilla: Aikuisena minusta tulee.
* Muuta: Päivänavaukset ryhmissä itse valitusta aiheesta.

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN (maaliskuu)

* Tuntien teemana: Omien stressinhallintakeinojen / rauhoittumiskeinojen miettiminen ja harjoittelu.

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT (huhtikuu)

* Tuntien teemana: Hyvät ja ikävät asiat, tehdään selviytyjän pelastuslaukku
* Muuta: Vierailu Taidemuseoon ja pääkirjastoon

ARVIOINTI (toukokuu)

* Tuntien teemana: Mikä meni hyvin? Mitä olet oppinut tänä vuonna?
* Muuta: Uintiretki Vesikkoon

**6. lk**

Hyvinvoinnin vuosikello:

YHTEISÖLLISYYS (elokuu)

ITSETUNTEMUS (syyskuu)

TUNNETAIDOT (lokakuu)

EMPATIA (marraskuu)

KAVERITAIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU (joulukuu)

MEDIA JA HYVINVOINTI (tammikuu)

KATSE TULEVAISUUTEEN (helmikuu)

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN (maaliskuu)

ARJEN SELVIYTYMISTAIDOT (huhtikuu)

ARVIOINTI (toukokuu

* Vuosikellossa mainitut teemat käydään läpi vuoden aikana, mutta ei välttämättä mainitussa järjestyksessä. Läpikäytävät aiheet tiedostetaan, mutta niitä käydään läpi yhdessä koko luokan kanssa pääsääntöisesti todellisten asioiden/ tapahtumien kautta. Pyritään siis keskustelemaan teemoista todellisen tilanteen yhteydessä, jolloin keskustelu luontevampaa.
* Hyvinvoinnin on yksi monialaisten opintojen teema. Kaikki kutoset jaetaan sekaisin  5-6 ryhmään. Kukin opettajista (lisäksi myös apua pyydetään esim. kuraattorilta, terveydenhoitajalta ym.) pitää opetustuokion jostain hyvinvoinnin teemasta ja ryhmät kiertävät näissä vuorollaan. Tietoisesti ryhmät ovat sekaisin eri luokilta, jolloin normaalit ”luokkarakenteet” rikkoutuvat, joka voi tuoda keskusteluunkin uutta piristystä. Toteutus syysloman jälkeen.
* Vierailu mahdollisuuksien mukaan Mutalan koulussa. Mutalan oppilaat tulevat yläasteella samaan kouluun ja tässä tavoitteena tehdä ensituttavuutta tulevien luokkakavereiden kanssa