

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



1.-2.lk

Kiitollisuus

1

Muumitalon keittiössä -aistiharjoitus (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Harjoituksessa tarvitaan jotain pientä syötävää, kuten suklaapala tai rusina. Näytä oppilaille mallia harjoituksessa.

2

Extra: Nuuskamuikkusen kirje (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Jokainen kirjoittaa itselleen kiitollisuuskirjeen asioita, tapahtumista, ihmisistä tai eläimistä, joista on tällä hetkellä kiitollinen.

3

Kirjeeseen voi myös piirtää asioita, joista tuntee kiitollisuutta ja iloa. Kirjeen voi koristella haluamallaan tavalla. Halutessasi voit ottaa kirjeet talteen ja antaa ne takaisin sovittuna ajankohtana.

4

Käykää tunnin lopuksi läpi kiitollisuuskierros, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa asian tai asioita, joista on kiitollinen. Kiitollisuuden aiheet voidaan kerätä suullisesti, taululle tai lapuille kirjoitettuna.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



1.-2.lk

Onnellisuus

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tehkää läsnäoloharjoitus yhdessä. Voitte käydä harjoituksen jälkeen läpi, millä väreillä oppilaat kuvittelivat maalaavansa itsensä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 82 ASIOITA, JOTKA TEKEVÄT MINUT ONNELLISEKSI. Oppilaat voivat kirjoittaa tai piirtää asiat, jotka tekevät heidät onnelliseksi.

3

Tehtävä käydään läpi pareittain. Oppilaat kertovat toisille vuorotellen omat vastauksensa tai esittelevät piirustuksensa. Toinen harjoittelee kuuntelua ja oman vuoron odottamista.

4

Jos aikaa on jäljellä, voitte kerätä vielä lopuksi taululle asioita, jotka tekevät teidän luokkanne onnelliseksi.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



1.-2.lk

Unelmat

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tehkää viime tunnilta tuttu harjoitus. Voitte halutessanne tehdä harjoituksen pareittain ja käyttää siveltimiä/hierontapalloja apuvälineenä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 263 UNELMAPÄIVÄNI. Tehkää tehtävä piirtäen tai kirjoittaen. Esitä oppilaille apukysymykset, joiden avulla he voivat joko piirtää tai kirjoittaa esimerkiksi tarinan.

3

Valmiit piirrokset esitellään pareittain tai pienryhmissä, jotta jokaisen unelmien päivä tulee kuulluksi ja nähdyksi. Oppilaat kertovat toisilleen, mitä ovat piirtäneet ja mistä he unelmoivat.

4

Voitte halutessanne koota piirustukset luokan seinälle muistuttamaan unelmienpäivistä ja unelmien tärkeydestä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



1.-2.lk

Iloitseminen

1

Toivon hyvää -harjoitus 6 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tehkää harjoitus yhdessä, jotta voit näyttää esimerkkiä. Harjoituksessa toivotaan hyvää itselle ja jollekin toiselle.

2

Kaverijuhlat Muumien tapaan (10) (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Järjestäkää juhlat haluamallanne tavalla. Kerää ideoita, mitä oppilaat haluavat tehdä ja syödä, miten he haluavat pukeutua jne. Käyttäkää juhlien suunnitteluun, koristeluun ja muihin valmisteluihin riittävästi aikaa. Halutessanne voitte kutsua juhliin muiden luokkien oppilaita tai huoltajat.

3

Tehkää tarvittavat valmistelut ja nauttikaa juhlista! Voitte samalla myös keskustella hyvinvointitaitojen oppimisesta. Mitä lapset ovat omasta mielestään oppineet? Mikä on ollut parasta? Missä te olette onnistuneet?

4

Onnittelut sinulle, joka olet päässyt hyvinvointi- ja Muumi-materiaaleissa loppuun asti! Lämmin kiitos tärkeästä työstä, jota teet. Muistathan kiittää itseäsi ja juhlistaa myös omia onnistumisasi!



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Ala- ja yläkoulu

Kiitollisuus

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää yhdessä harjoitus, jossa keskitytään hyvää mieltä tuoviin asioihin. Näytä oppilaille esimerkkiä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 47 KIITOLLISUUSKIRJE. Oppilaat kirjoittavat kiitollisuuskirjeen valitsemalleen henkilölle, jota he haluavat kiittää ja jolle he haluavat osoittaa kiitollisuutta.

3

Pyydä oppilaita antamaan valmis kirje henkilölle, jolle se on osoitettu. Rohkaise heitä myös lukemaan kirje ääneen ennen sen antamista. Se on unohtumaton hetki molemmille osapuolille!



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Alakoulu

Kiitollisuus Käsityö / Kuvataide

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min.

Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Oppilaat saavat harjoituksen jälkeen kertoa, mikä heidän värinsä oli.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 52 KIITOLLISUUSPURKKI. Askarrelkaa jokaiselle oma tai yksi luokan yhteinen kiitollisuuspurkki. Vaihtoehtoisesti voitte koristella lasipurkin tai lasipurkit oppilaille.

3

Kerätkää purkkiin päivittäin, viikoittain tai kuukausittain kiitollisuuden aiheita ja lukekaa niitä yhdessä esim. perjantaisin. Aiheet voivat olla isoja tai pieniä asioita, ihmisiä, eläimiä, tapahtumia jne.

4

Aloittakaa purkin täyttäminen kirjoittamalla muutamia kiitollisuuden aiheita. Käykää sen jälkeen läpi kierros, jossa jokainen saa vuorollaan sanoa yhden asian, josta on kiitollinen. Vuoron voi antaa toiselle esim. palloa heittämällä piirissä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Ala- ja yläkoulu

Kiitollisuus Kuvataide

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Miltä nyt tuntuu?

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 57 KIITOLLISUUSPALLOT. Oppilaat pohtivat ja kirjoittavat ensin yksin, mistä asioista ovat tänään ja tulevaisuudessa kiitollisia.

3

***Vinkki ryhmätyöskentelyyn**

Oppilaat tekevät ryhmissä isoja ilmapalloja, joiden sisään he kirjoittavat erilaisia kiitollisuuden aiheita. Ilmapallot maalataan ja koristellaan kauniisti.

4

Käyttäkää tähän kokonaisuuteen riittävästi aikaa. Laittakaa kiitollisuuspallot koristamaan luokan, käytävän tai esim. ruokalan seiniä. Keväällä pallot voi piirtää myös katuliiduilla ulos.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Ala- ja yläkoulu

Kiitollisuus Musiikki

1

Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa lopuksi yhdessä harjoituksen lopussa esitetyistä kysymyksistä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 53 MUSIIKKI, JOSTA OLEN KIITOLLINEN. Oppilaat vastaavat tehtävän kysymyksiin pohtien itselleen tärkeitä lauluja.

3

***Vinkki ryhmätyöskentelyyn**

Kootkaa oppilaille tärkeistä kappaleista soittolista ja kuunnelkaa niin monta laulua kuin ehditte. Muista lisätä myös itsellesi tärkeä kappale! Kysy oppilailta, miksi he valitsivat juuri kyseiset kappaleet. Mikä tekee niistä merkityksellisiä?



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Alakoulu

**Unelmat /
Kuvataide 2 h +**

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää läsnäoloharjoitus yhdessä, jotta voitte virittäytyä teemaan keskittymällä elämässä oleviin hyviin asioihin.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 277 UNELMAKARTTA. Tarvitsette unelmakartan askarteluun kartonkia, erilaisia aikakauslehtiä, saksia, liimaa ja värikyniä. Voit pyytää oppilaita tuomaan myös valokuvia. Karttaan voi kerätä leikattuja tai tulostettuja kuvia ja tekstejä sekä piirtää ja kirjoittaa niitä itse.

3

Pyri luomaan rauhallinen tunnelma ja varaa askarteluun riittävästi aikaa. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki, jos se tukee oppilaiden keskittymistä.

4

Jos oppilaat haluavat, niin valmiit unelmakartat voidaan esitellä pienryhmissä. Kannusta oppilaita laittamaan valmis unelmakartta paikkaan, jossa he näkevät sen päivittäin.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Aikuiset

Arvot ja unelmat

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 301
KANNUSTUSKIRJE MENNEISYYDEN ITSELLESI.
Kyllä, nyt on sinun vuorosi ottaa oma hetki ja kirjoittaa kannustava kirje itsellesi.

3

Voit halutessasi laittaa mukavaa taustamusiikkia ja ottaa kupin kahvia tai teetä. Istu rauhassa alas ja anna hartioiden laskeutua. Voit käyttää apukysymyksiä tai kirjoittaa vapaasti.

4

Voit myös ehdottaa, että jokainen aikuinen kirjoittaisi tämän kirjeen itselleen esim. ys-ajalla. Kiitos upeasta työstä, jota olette tehneet ja teette päivittäin! <3

