

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



3.-4.lk

Itsetuntemus

Toteemieläimet 2-3h

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui ja millainen olo heillä on.

2

Temperamenttitoteemi -tehtävä (MIELI ry). Tulosta monisteet oppilaille. Käykää eläimet läpi yksi kerrallaan esimerkkien avulla. Oppilaat pohtivat, kumpi eläin sopii heihin paremmin.

3

Oppilaat värittävät valitsemansa eläimet, jotka leikataan irti ja liimataan kartongille (valmiit suikaleet helpottavat työtä). Oppilas valitsee sopivan järjestyksen eläimille.

4

Toteemieläinpaalut esitellään muille, jotta oppilaat oppivat tuntemaan myös toisiaan. Valmiit toteemipaalut laitetaan luokkaan koristeeksi tai vaihtoehtoisesti niitä voi käyttää kirjanmerkkinä.

5

Huom! Aika-arvio on suuntaa antava. Käyttäkää toteemipaalujen tekemiseen riittävästi aikaa. Tehtävä sopii hyvin esim. kuvataiteen tunnille.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



3.-4.lk

Läsnäolotaidot

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 134
VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS.
Keskustelkaa hetki harjoituksesta.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 132-133
Käykää ensin läpi, mitä läsnäolotaidot tarkoittavat.
Kerro samalla läsnäolotaitojen merkityksestä ja
hyödyistä. Voit heijastaa aukeaman oppilaille.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 136
PARHAAT RENTOUTUMISKEINONI
Kopioi oppilaille RAUHOITTUMISEN PUUTARHA
s.130-131 ja s. 136. Tyynyt voi värittää ja koristella.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 138 TUTUSTU AISTEIHIN
Kopioi tehtävä (s. 136 monisteen toiselle puolelle),
jossa yhdistetään aisteja erilaiseen tekemiseen.
Keskustelkaa ja käykää yhdessä tehtävä läpi.

5

Jos tehtävä jää kesken, tehkää se valmiiksi toisella
tunnilla sopivalla hetkellä. Tehtävän (viimeistelyn)
voi myös antaa kotitehtäväksi.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



3.-4.lk

Rauhoittumistaidot

1

Kukoistava tehtäväkirja s. 137.
Kopioi oppilaille LÄSNÄOLON MANDALAKUVA, jonka he värittävät alun läsnäoloharjoituksena. Laita halutessasi taustalle rauhallista musiikkia.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 141 SORMIHENGITYS. Harjoitelkaa sormihengitystä yhdessä muutamia kertoja, minkä jälkeen oppilaat vastaavat kysymyksiin suullisesti (arvotun) parin kanssa.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 139 PEITTORENTOUTUS. Rentouttava läsnäoloharjoitus joko pareittain tai aikuisen ohjaamana ryhmälle tunnin päätteeksi.

4

Jos LÄSNÄOLON MANDALAKUVA jää kesken, tehkää se valmiiksi tunnin lopussa tai jollakin toisella tunnilla. Tehtävän viimeistelyn voi myös antaa kotitehtäväksi tai käyttää lisätehtävänä.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



3.-4.lk

Tunnetaidot

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus
6 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja
s. 168 TUNNETAITAJAN VIIDEN SORMEN
LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 166-167. Käykää läpi,
mitä tunnetaidot tarkoittavat. Lue johdanto
ääneen ja kerro tunteiden merkityksestä. Voit
halutessasi heijastaa aukeaman oppilaille.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 170
TUNNISTA TUNNE - YMMMÄRRÄ TUNNE!
Heijasta omien tunteiden nimeämisen avuksi
TUNTEIDEN PUUTARHA s. 164-165.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 178 MILTÄ MINUSTA
TUNTUU? Pidä edelleen näkyvillä TUNTEIDEN
PUUTARHA. Tehtävä tehdään suullisesti parin
kanssa. Kirjatkaa lopuksi eri tunteita taululle.

5

Lisätehtävä: Oppilaat voivat piirtää s. 170 tai 178
tehtävään liittyvän kuvan jostakin valitsemastaan
tunteesta tai tilanteesta.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



3.-4.lk

Myötätuntotaidot

1

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10 min.
(HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 226
MYÖTÄTUNNON MESTARIN VIIDEN SORMEN
LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 224-225
Käykää yhdessä läpi, mitä myötätunto on ja mitä
myötätuntotaidot tarkoittavat. Lue johdanto
oppilaille ääneen ja heijasta aukeama nähtäväksi.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 230
MYÖTÄTUNTOSANOJEN SOKKELO
Halutessanne tai jos aikaa jää, voitte tehdä myös
*Vinkki ryhmätyöskentelyyn -tehtävän.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 231
MYÖTÄTUNNON TUNNUSMERKKEJÄ
Käykää lopuksi tehtävä yhdessä läpi ja pohtikaa,
miten myötätuntoa voi osoittaa itselle ja toisille.

