

# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Kiitollisuus

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) tai ohjaa itse Kukoistava tehtäväkirja s. 44 KIITOLLISUUDEN KASVATTAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 51 KIITOLLISUUSPUU. Oppilaat kirjoittavat kiitollisuuden aiheita puun lehtiin ja värittävät puun kauniiksi. Voitte käyttää apuna Kiitollisuuden puutarhaa s. 40-41.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 50 KIITOS KIERTÄMÄÄN! Oppilaat kirjoittavat kiitoslauseita lapuille ja jakavat niitä oman luokan ja muiden luokkien oppilaille. Laittakaa yhdessä hyvä kiertämään!

4

Käykää tunnin, päivän tai viikon päätteeksi kiitollisuuskierros, jossa jokainen saa vuorollaan kertoa asian tai asioita, joista on kiitollinen. Kiitollisuuden aiheita voi myös kerätä taululle tai lapuille kirjoitettuina.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Onnellisuus ja merkityksellisyys

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) tai ohjaa itse Kukoistava tehtäväkirja s. 74 ONNELLISUUDEN OIVALTAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 72-73. Käykää läpi, mitä onnellisuus ja onnellisuustaidot tarkoittavat. Voit myös kertoa, mitä tiede kertoo onnellisuudesta ja merkityksellisestä elämästä.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 85 ONNELLISET ASIAT YMPÄRILLÄNI. Oppilaat havainnoivat ja muistelevat asioita, jotka tekevät heidät onnelliseksi. Kerätkää lopuksi ilonaiheita taululle.

4

Kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 83 ONNELLISUUSHAASTATTELU. Oppilaat haastattelevat omaa perheenjäsentään, isovanhempaansa tai jotain muuta aikuista.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Onnellisuus ja merkityksellisyys 1-2 h

1

Kukoistava tehtäväkirja s. 290

OMAN ELÄMÄN JOHTAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS. Ohjaa harjoitus oppilaille ja näytä mallia. Voit vaihtoehtoisesti pyytää yhtä oppilasta lukemaan harjoituksen koko luokalle tai pareja ohjaamaan harjoituksen toisilleen jossakin rauhallisessa paikassa.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 291.

Läsnäoloharjoituksen jälkeen oppilaat kirjoittavat paperille mieleensä tulleet asiat, joita he voivat myös täydentää kirjoittamisen aikana.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 86 ONNELLINEN LORU.

Oppilaat selvittävät sanapilven sanat ja keksivät sen jälkeen pareittain oman onnellisuuden lorun tai tarinan, joka mahdollisesti luetaan muille.

4

Kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 89

ONNELLISUUDEN VIIKKO. Oppilaat kirjaavat viikon ajalta asioita, jotka tuottavat heille onnen ja ilon tunteita. Maton voi värittää ja koristella.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Arvot ja unelmat

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 298 OMAN ELÄMÄN HYVINVOINTITAITOJAT. Oppilaat järjestävät tavut oikeaan järjestykseen. Käykää samalla läpi tai selvittäkää tarvittaessa, mitä sanat tarkoittavat.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 268 ULJAIMMAT UNELMANI. Heijasta oppilaille avuksi Unelmien puutarha s. 254-255. He valitsevat viisi unelmaa ja pohtivat niitä eri näkökulmista.

4

Jos aikaa on jäljellä, oppilaat voivat keskustella vastauksista pareittain ja kertoa toisilleen uljaimmat unelmansa.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Unelmat Draama

1

Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Miltä nyt tuntuu?

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 256-257. Keskustelkaa aluksi unelmoinnin taidosta ja sen tärkeydestä. Voitte miettiä, mitä vahvuuksia tarvitaan, jotta unelmat voivat toteutua.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 263 UNELMAPÄIVÄNI. Jokainen kuvittelee ensin oman unelmapäivänsä ja vastaa kysymyksiin. Arvo sen jälkeen ryhmät, joissa oppilaat kertovat toisilleen unelmiensa päivästä.

4

**\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn** -tehtävä  
Jokainen ryhmä tekee näytelmän unelmapäivästä, jonka he keksivät yhdessä yhdistelemällä asioita ryhmäläisten omista unelmapäivistä.

5

Ryhmät esittävät näytelmät toisilleen. Anna oppilaille myönteistä palautetta vahvuussanoja hyödyntämällä, esim. rohkeus, luovuus, ryhmätyötaidot, innostus, huumorintaju jne.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



3.-4.lk

## Unelmat ja tavoitteet 2h

1

Seisomaharjoitus 5 min. (OPH / Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus itse mukana ja näytä esimerkkiä oppilaille. Kysy oppilailta, miltä seisten tehtävä harjoitus heistä tuntui.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 276 TÄMÄN PÄIVÄN TAVOITTEENI. Oppilaat miettivät yhden tavoitteen kyseiselle päivälle tai kuluvalle viikolle. Mitä jokainen voi itse tehdä, jotta tavoite toteutuisi?

3

Vaihtoehtoisesti voitte tehdä **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn** ja päättää yhteisen tavoitteen koko luokalle. Voitte myös nimetä vahvuuksia, jotka auttavat teitä onnistumaan.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 275 ERILAISIA UNELMIA Oppilaat listaavat eri teemoihin liittyviä asioita, joista unelmoivat. Tehtävässä voi myös piirtää.

5

Leikkikää tehtävän päätteeksi pantomiimia niin, että oppilaat esittävät vuorollaan valitsemastaan tai yhdessä sovitusta aiheesta oman unelmansa, kuten unelmien lemmikkieläin, harrastus tai taito.



# 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

