TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-6.lk

Itsetuntemus

1. Kukoistava tehtäväkirja s. 22
TARINA KAHDESTA SUDESTA. Lue tarina ääneen oppilaille tai kuuntele äänite (SPR Kaveritaitoja-ohjelma). Tarina toimii alun läsnäoloharjoituksena.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 22 TARINA KAHDESTA SUDESTA. Oppilaat tekevät ensin tarinaan liittyvän tehtävän itsenäisesti. Keskustelkaa sitten tarinan opetuksista ja hyvän suden ominaisuuksista.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 17
HYVÄN HUOMAAMISEN KÄSI. Oppilaat piirtävät oman käden ja kirjoittavat sormiin mukavia asioita. Lopuksi käsi väritetään tai koristellaan.

4. Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 15
HYVÄN HUOMAAMINEN ITSESSÄ. Oppilaat täydentävät itseään kuvaavat lauseet loppuun. Jos tehtävä jää kesken, sen voi tehdä valmiiksi toisella tunnilla sopivalla hetkellä, tai antaa kotitehtäväksi. Tällöin oppilas voi täydentää lauseita yhdessä huoltajan kanssa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-6.lk

Läsnäolotaidot

1. Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 134 VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS. Käykää lopuksi läpi, mitä värejä harjoituksessa oli.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 132-133. Lue johdanto ääneen. Kysy oppilailta, mitä läsnäolotaidot tarkoittavat, ja täydennä heidän vastauksiaan. Kerro niiden merkityksestä ja hyödyistä.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 146 ESINEEN TUNNUSTELEMINEN. Oppilaat valitsevat sopivan esineen harjoitukseen. Ohjaa harjoitus lukemalla kysymykset rauhalliseen tahtiin.

4. Oppilaat kirjoittavat havaintonsa ylös hiljaisuudessa. Ne, jotka ehtivät, voivat myös piirtää oman esineensä mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

5. Kukoistava tehtäväkirja s. 142 SUKLAAHARJOITUS. Suklaan tilalla voi käyttää myös esim. rusinaa tai jotakin muuta kuivattua hedelmää. Jos aikaa jää, vaihtakaa kokemuksia keskustelemalla.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

5.-6.lk

Rauhoittumistaidot

1. Tietoinen hengitys -harjoitus 4 min. (OPH / Terve Oppiva Mieli) Yhdessä tehtävä läsnäoloharjoitus. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen heistä tuntui.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 143 TÄSSÄ HETKESSÄ. Tehkää harjoitus kysymys kerrallaan havainnoimalla ympäristöä. Vastauksia ei tarvitse kirjoittaa, vaan riittää, että aistii ja havainnoi.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 141 SORMIHENGITYS. Harjoitelkaa sormihengitystä yhdessä muutamia kertoja, minkä jälkeen jokainen jatkaa hetken itsenäisesti. Miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

4. Oppilaat käyvät läpi vastaukset kysymyksiin pareittain. Pohtikaa lopuksi yhdessä, missä tilanteissa hengitysharjoituksia voisi hyödyntää itsensä rauhoittamiseen.

5. Soveltakaa lopuksi Kukoistava tehtäväkirja s. 148 MUSIIKKITAIDE -harjoitusta, jossa oppilaat piirtävät vapaasti. Soita rauhallista musiikkia, jota oppilaat kuuntelevat hiljaisuudessa hengitellen.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

5.-6.lk

Tunnetaidot

1. Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut). Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Selvitä oppilailta, mitä kaikkia eri värejä harjoituksessa esiintyi.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 166-167. Lue ensin johdanto ääneen. Käykää sitten yhdessä läpi, mitä tunnetaidot tarkoittavat. Kerro tunteiden merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 176 TUNNESANAT TUTUIKSI. Varaa punaisia, vihreitä ja sinisiä värikyniä tehtävään. Selvitä, mitä tunteita oppilaat merkitsivät kunkin värin kohdalle.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 173 TUNTEET KEHOSSA. Tunnustelkaa yhdessä, missä kohtaa kehoa kukin tunne tuntuu. Kuvaile ja kerro esimerkkejä eri tilanteista ja siitä, mistä tunteet voivat syntyä.

5. Kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 177 MYÖNTEISET TUNTEET ELÄMÄSSÄ. Tehtävän voi tehdä myös piirtäen. Pyydä oppilaita käymään tehtävä läpi huoltajien kanssa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-6.lk

Myötätuntotaidot

1. Ystävällinen kosketus -läsnäoloharjoitus 9 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 myötätuntotaidot tarkoittavat. Lue johdanto oppilaille ääneen ja heijasta aukeama nähtäväksi.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 238 ASETUN TOISEN ASEMAAN. Oppilaat tekevät ensin tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 242 LOHTULAUSEET. Oppilaat kirjoittavat itsenäisesti lohduttavia lauseita. Heijasta oppilaille avuksi MYÖTÄTUNTOTAITOJEN PUUTARHA s. 222-223.

5. ***Vinkki ryhmätyöskentelyyn** -tehtävä s. 242: Voitte koristella ja kerätä lohtulauseet talteen yhteiseen purkkiin.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ