

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.



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
TUNNUSTELEMINEEN. 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 SUKLAHARJOITUS.
Suklaan tilalla voi käyttää myös esim. rusinaa tai
jotakin muuta kuivattua hedelmää. Jos aikaa jää,
vaihtakaa kokemuksia keskustelemalla.



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.



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.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-6.lk

Myötätuntotaidot

1

Ystävällinen kosketus -läsnäloharjoitus 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.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-9.lk

Myötätuntotaidot

1

Myötätuntoinen käsi -läsnäoloharjoitus 3 min.
(Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa.
Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui.

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. Tehtävän voi tehdä yksin tai parin
kanssa. Lopuksi kaikki tilanteet käydään yhteisesti
läpi.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 244 MYÖTÄTUNTOINEN
LOHDUTUS. Oppilaat kirjoittavat vastaukset
itsenäisesti, minkä jälkeen ne käydään läpi parin
kanssa keskustellen ja ajatuksia vaihtaen.

5

Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 235
ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA. Tehtävässä
listataan myötätuntoisia tekoja, jotka tekevät
itselle hyvää.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-9.lk

Myötätuntotaidot

1

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

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 246 RATKAISTAAN RISTIRIIDAT YHDESSÄ. Tehtävä tehdään pari- tai ryhmätyönä (mielellään arvotut parit tai ryhmät).

3

Käykää yhdessä läpi osapuolten tunteet ja ajatukset sekä eri vahvuuksien hyödyt riidan ratkaisussa.

4

Jos aikaa jää, tehkää vielä lopuksi Kukoistava tehtäväkirja s. 243 MYÖTÄTUNNON TUNTEITA. Tehtävän voi myös antaa kotitehtäväksi, jos ehditte tarkistaa sen myöhemmin.

