

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.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. 42-43.
Kerro oppilaille, mitä kiitollisuus tarkoittaa ja miten kiitollisuus vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 48
KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA. Oppilaat kirjoittavat kiitollisuuden aiheita eri päiviltä. Apuna voi käyttää Kiitollisuuden puutarhaa s. 40-41.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 49 TÄNÄÄN HALUAN KIITTÄÄ. Tässä tehtävässä pohditaan, kenelle haluaisi osoittaa kiitosta. Voitte halutessanne välittää kiitokset näille henkilöille, esim. kortilla.

5

Kotitehtävä: Pyydä oppilaita kysymään omilta perheenjäseniltä, mistä he ovat kiitollisia. Vastaukset voi nauhoittaa, kirjoittaa, valokuvata tai piirtää. Myös kiitollisuuspäiväkirjaa voi jatkaa.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.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. 60 OLEN KIITOLLINEN MINUSTA. Tässä tehtävässä viedään huomio itsessä oleviin hyviin ominaisuuksiin ja pohditaan kiitollisuuden aiheita omasta itsestä.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 61 KIITOLLISUUS PIKKUJUTUISTA. Kiitollisuutta voi tuntea myös pienistä arkisista asioista. Oppilaat voivat kirjoittaa ja kuvittaa pieniä kiitollisuuden aiheita kehään.

4

Kilpailu: Jaa oppilaat n. 4 hengen ryhmiin. Jokaisen ryhmän tehtävänä on keksiä mahdollisimman monta pientä kiitollisuuden aihetta esim. 5 min. aikana. Yksi ryhmäläisistä toimii kirjurina.

5

Käykää yhdessä ryhmien vastaukset ja tulokset läpi. Kuinka paljon kiitollisuuden aiheita luokka keksi yhteensä? Voitte myös havainnoida tehtävien vaikutuksia omaan oloon ja mielialaan.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.lk

Onnellisuus ja merkityksellisyys

1

Ystävällinen kosketus -läsnäoloharjoitus 8 min.
(HyMy-koulut) tai lue oppilaille itse Kukoistava
tehtäväkirja s. 74 ONNELLISUUDEN OIVALTAJAN
VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 72-73.
Keskustelkaa ensin yhdessä, mitä onnellisuus ja
onnellisuustaidot tarkoittavat. Voit myös näyttää
oppilaille, mitä tiede kertoo onnellisuudesta.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 76
ONNELLISUUDEN TILKKUTÄKKI. Oppilaat keräävät
onnellisuutta lisääviä asioita. Heijasta avuksi
Onnellisuuden puutarha s. 70-71.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 82 ASIOITA, JOTKA
TEKEVÄT MINUT ONNELLISEKSI. Tehtävä tehdään
ensin yksin ja sitten parikeskusteluna. Molemmat
saavat täydentää lauseet vuorollaan.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.lk

Arvot

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus
6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Harjoituksen jälkeen jokainen saa kertoa, missä tai minkälainen oma vuori oli.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 288-289. Kerro aluksi oppilaille, mitä oman elämän johtamistaidot tarkoittavat (arvot ja itselle tärkeät asiat, tavoitteet, vahvuuksien hyödyntäminen, onnistuminen).

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 295 OIVALLAN ONNISTUMISET. Lukuvuoden lähestyessä loppua on hyvä hetki pysähtyä omien onnistumisten äärelle.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 309 ELÄMÄNI STARA. Tehtävässä pohditaan, kuka on vaikuttanut omaan elämään merkittäväällä tavalla tai ketä ihannoit.

5

Lisä- tai kotitehtävä: Halukkaat voivat lähettää kuvan edellisestä tehtävästä elämänsä staralle tai kirjoittaa hänelle "fanikirjeen". Hänelle voi myös kertoa tehtävästä kasvotusten tai soittamalla.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.lk

Arvot ja tavoitteet
1-2 h

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus
6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä oma olo tuntuu.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 293 JÄÄVUORI-TAVOITEHARJOITUS. Oppilaat kirjoittavat jäävuoren huipulle yhden tavoitteen ja vastaavat kysymyksiin yksin tai yhdessä parin kanssa.

3

Jos tehtävä tuntuu vaikealta, pyri antamaan esimerkkejä ja auttamaan oppilaita mahdollisuuksien mukaan. Kerratkaa tarvittaessa vahvuuksia.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 308 RATKAISEN HAASTEITA! Oppilaat pohtivat, miten voivat selvitä eteen tulevista haasteista ja osoittaa itselleen myötätuntoa. Käykää tehtävä läpi keskustellen.

5

Kerätkää yhdessä selviytymiskeinoja sekä kannustavia ja myötätuntoisia lauseita (valko)taululle. Oppilaat voivat käydä kirjoittamassa omansa.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



5.-6.lk

Unelmat

1

Ystävällinen kosketus -läsnäoloharjoitus 8 min.
(HyMy-koulut) tai tehkää Kukoistava tehtäväkirja
s. 258 UNELMIIN UPPOUTUJAN VIIDEN SORMEN
LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 259. Tehtävä tehdään
ensin kirjallisesti ja sitten parikeskusteluna.
Tehkää myös ***Vinkki ryhmätyöskentelyyn**
Mikä unelma tuo hymyn huulille ja miksi?

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 256-257
Keskustelkaa myös yhdessä unelmoinnin taidosta
ja sen tärkeydestä. Voitte miettiä, mistä
vahvuuksista on hyötyä unelmien tavoittelussa.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 271
UNELMIEN KASVATTAMINEN VAHVUUKSILLA.
Tehtävässä pohditaan ryhmissä, mitä hyötyä eri
vahvuuksista on unelmien tavoittelussa.

5

Kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 278-279
UNELMOI YHDESSÄ YSTÄVÄN KANSSA.
Oppilaat voivat pyytää luokkakavereita, ystäviä,
perhettä tai sukulaisia täydentämään sivuja.



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

