# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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 merkittävällä tavalla tai ketä ihannoi.

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



**5.-6.lk**

## Arvot ja tavoitteet
## 1-2 h

1. <u>Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus</u>
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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ