

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Kiitollisuus

1

Ilot elämässäsi -läsnäoloharjoitus 5 min. (Oiva)
Oppilaat listaavat iloa tuovia asioita paperille, puhelimeen tai tietokoneelle. Voit halutessasi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 42-43.
Kerro oppilaille, mitä kiitollisuus tarkoittaa, mitä hyötyä kiitollisuuden vahvistamisesta on ja miten kiitollisuus vaikuttaa meidän hyvinvointiimme.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 54 KIITOLLISUUSKYSELY.
Jokainen täyttää kyselyn ensin itse. Kun kaikki ovat valmiita, oppilaat lähtevät kiertelemään ja kyselemään muiden kiitollisuuden aiheita.

4

Harjoitus sopii hyvin läpi lukuvuoden jatkuvaan ryhmäytymiseen. Kannusta oppilaita kysymään myös sellaisilta, joita he eivät vielä tunne kovin hyvin tai joiden kanssa he eivät yleensä vietä aikaa.

5

Kukoistava tehtäväkirja s. 56 KIITOLLISUUSIDOLI.
Pyydä oppilaita kuvailemaan mahdollisimman tarkasti, mistä asioista ja miten heidän valitsemansa henkilöt osoittavat kiitollisuutta.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Onnellisuus ja merkityksellisyys

1

Ilot elämässäsi -läsnäoloharjoitus 5 min. (Oiva)
Oppilaat listaavat iloa tuovia asioita paperille, puhelimeen tai tietokoneelle. Voit halutessasi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

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. 84
ONNELLISUUSVÄITTÄMÄT. Tehkää janaharjoitus. Luokan toisella reunalla on O ja toisella reunalla V. Lue väittämät yksi kerrallaan ja pyydä oppilaita liikkumaan janalla omasta mielestään sopivaan kohtaan. Pyydä välillä oppilaita perustelemaan vastauksensa vieressä olevien oppilaiden kanssa (1-4 oppilasta) ja välillä koko ryhmän kesken.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 91 ANKEUTTAJIEN NUJERTAMINEN. Oppilaat poimivat Onnellisuuden puutarhasta s. 70-71 asioita, jotka piristävät heitä ikävinä hetkinä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Unelmat

1

Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH / Terve Oppiva Mieli) Harjoituksen jälkeen oppilaat keskustelevat hetken pareittain harjoituksen lopussa esitettävistä kysymyksistä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 256-257.
Kysy oppilailta, mitä unelmat heille tarkoittavat ja mitä hyötyä unelmoinnista on. Onko unelmointi taito, jota voi kehittää ja oppia?

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 260 UNELMATAIVAS.
Tehtävässä nimetään jokin oma unelma ja pohditaan, miten sitä kohti pääsee ja mitä vahvuuksia voi hyödyntää. Ota mukaan värikyniä.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 262 INSPIROIVA UNELMALAUSEENI. Oppilaat etsivät lehdistä tai netistä unelmiin liittyviä sitaatteja tai voimalauseita. Tämän jälkeen he kirjoittavat lauseet taululle tai vaihtoehtoisesti tietokoneella tai puhelimella esim. Mentimeteriin kaikkien nähtäväksi. Äänestäkää ryhmälle muutama innostava unelmalause, jotka laitetaan näkyvälle paikalle luokkaan.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Unelmat

1

Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH / Terve Oppiva Mieli) Keskustelkaa lopuksi yhdessä harjoituksen lopussa esitettävistä kysymyksistä.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 265 UNELMIENI TULEVAISUUS. Oppilaat kirjoittavat itselleen kirjeen omista unelmistaan. Apuna voi käyttää esimerkkilauseita.

3

Sopikaa yhdessä, milloin annat oppilaille kirjeet takaisin. Päivä voi olla esim. 9.-luokan keväällä toukokuussa ennen koulun päättymistä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Arvot

1

Seisomaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus itse mukana ja näytä oppilaille mallia. Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

2

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

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 296
OMAN ELÄMÄNI JOHTAMISTAITOJEN KYSELY.
Oppilaat täyttävät itsenäisesti kyselyn ja perustelevat omat vastauksensa.

4

***Vinkki ryhmätyöskentelyyn**

Toteuttakaa gallup haluamallanne tavalla. Yksi vaihtoehto on käydä tulokset läpi janaharjoituksen avulla (Toinen seinä 1 - Toinen seinä 10).



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Arvot

1

Seisomaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus itse mukana ja näytä oppilaille mallia. Millainen olo harjoituksesta tuli?

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 306
MINÄ VOIN VAIKUTTAA. Tehtävässä pohditaan, mihin asioihin voi itse vaikuttaa ja mihin kannattaa käyttää energiaa. Tarkistakaa tehtävä keskustellen.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 307
MINUN AJANKÄYTTÖNI. Oppilaat arvioivat omaa ajankäyttöään. Minkälaisia muutoksia he voisivat tehdä, jotta aika riittäisi toivottuihin asioihin?

4

Jos aikaa on jäljellä, pyydä oppilaita keskustelemaan pareittain tai pienryhmissä ajankäytöstä. Kannusta heitä kuuntelemaan, osoittamaan kiinnostusta ja kysymään toisiltaan.



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



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



Yläkoulu

**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



Yläkoulu

Unelmat

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. 265 UNELMIENI TULEVAISUUS. Oppilaat kirjoittavat itselleen kirjeen omista unelmistaan. Apuna voi käyttää esimerkkilauseita.

3

Sopikaa yhdessä, milloin annat oppilaille kirjeet takaisin. Päivä voi olla esim. 9.-luokan keväällä toukokuussa ennen koulun päättymistä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



Yläkoulu

Arvot ja unelmat

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. 294
KANNUSTUSKIRJE TULEVAISUUDEN ITSELLENI.
Oppilaat kirjoittavat itselleen rohkaisevan kirjeen omista tulevaisuuden toiveistaan.

3

Sopikaa yhdessä, milloin annat oppilaille kirjeet takaisin. Päivä voi olla esim. 9.-luokan keväällä toukokuussa ennen koulun päättymistä.



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

