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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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).

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



7.lk

Arvot

1. <u>Seisomaharjoitus</u> 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ