

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Kiitollisuus

2h

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää yhdessä harjoitus, jossa keskitytään hyvää mieltä tuoviin asioihin. Näytä oppilaille esimerkkiä.

2

Jaat oppilaat satunnaisesti 4 hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on keksiä 2-3 minuutissa niin monta kiitollisuuden aihetta kuin mahdollista. Eniten aiheita keksinyt joukkue voittaa.

3

Käykää yhdessä joukkueiden kiitollisuuden aiheet läpi ja keskustelkaa hetki niistä. Muistuta, että asiat voivat olla isoja tai pieniä. Kerro myös kiitollisuuden hyödyistä.

4

Kirjoittakaa kiitollisuuspäiväkirjaa kuluneen viikon tai kuukauden ajalta. Muistelkaa, mitä hyviä asioita on tapahtunut ja mitkä kohtaamiset ovat jääneet mieleen. Mitä ilonaiheita kunkin elämässä on?

5

Kukoistava tehtäväkirja s. 47 KIITOLLISUUSKIRJE
Aloittakaa kiitollisuuskirjeen kirjoittaminen. Oppilaat valitsevat, kenelle haluavat sen kirjoittaa. Jatkakaa kirjettä seuraavalla tunnilla tai kerralla.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Onnellisuus

1

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10 min. (HyMy-koulut) Harjoituksessa toivotetaan ystävällisiä ajatuksia jollekin läheiselle, luokkakavereille ja itselle. Miltä harjoitus tuntui?

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. 80
ONNELLISUUSTUUMAUS. Tehtävässä oppilaat pääsevät ensin itse ja sitten ryhmissä pohtimaan, miten he voivat vaikuttaa omaan onnellisuuteen.

4

Kun oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin, jaa heidät 3-4 hengen ryhmiin. Kannusta oppilaita keskittymään asioihin, joihin he voivat vaikuttaa. Mitä he voivat tehdä tai jättää tekemättä?

5

Kukoistava tehtäväkirja s. 87 MINUT TEKEE ONNELLISEKSI. Tehtävä tehdään parin kanssa suullisesti siten, että molemmat täydentävät vuorollaan kaikki lauseet. Aloittaja vaihtuu.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Onnellisuus ja merkityksellisyys

1

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10 min. (HyMy-koulut) Harjoituksessa toivotetaan ystävällisiä ajatuksia jollekin läheiselle, luokkakavereille ja itselle. Miltä harjoitus tuntui?

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 81
ONNELLISUUS TAULUNA. Tähän tehtävään tarvitsette kartonkia, lehtiä, saksia, liimaa sekä piirustus- ja kirjoitusvälineitä.

3

Oppilaat keräävät kartongille kuvia, sanoja ja lauseita, jotka kuvastavat heidän mielestään onnellisuutta. Kuvia voi myös tulostaa tai piirtää. Lisätkää tauluun jokin "onnellisuuden timantti".

4

Vaihtoehtoisesti onnellisuutta tuovia ja lisääviä asioita voi kirjoittaa s. 81 tauluun ja siinä olevaan timanttiin. Taulun sekä timantin voi koristella ja värittää kauniiksi.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Unelmat ja tavoitteet

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Pyydä oppilailta kuulostelevaan, miten harjoitus vaikutti heihin.

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. 264
UNELMAHAASTATTELU ITSELLE.
Oppilaat vastaavat itsenäisesti haastattelun kysymyksiin.

4

Seuraavaksi oppilaat pääsevät haastattelemaan toisiaan. Jaa oppilaat kahteen ryhmään, joko riviin tai piiriin. Tässä "speed dating" -harjoituksessa oppilaat keskustelevat toistensa kanssa unelmista aina 2-4 minuuttia kerrallaan. Tuossa ajassa molemmat saavat esittää haluamansa kysymykset. Kysymyksiä voi vaihdella parista riippuen. Tehkää niin monta kierrosta kuin ehditte! Kellota ajat.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Unelmat ja tavoitteet

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Keskustelkaa, mitä hyötyä harjoituksen tekemisestä on.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 261 EN HALUA - HALUAN -TAVOITEHARJOITUS. Oppilaat täydentävät sarakkeisiin ensin, mitä asioita eivät halua elämäänsä, ja sitten, mitä haluavat tilalle.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 270 UNELMATIKAPUUT Tässä tehtävässä keskitytään yhteen unelmaan tai tavoitteeseen ja täydennetään tikapuut askel kerrallaan alhaalta aloittaen

4

Jos aikaa on jäljellä, tikapuut voi esitellä pareittain. Muistuta oppilaita läsnäoleva kuuntelun ja kannustamisen tärkeydestä.



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

Arvot 2 h

1

Seisomaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus itse mukana ja näytä oppilaille mallia. Kysy oppilailta, miten harjoitus vaikutti heidän oloonsa.

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. 292 ARVOTAIVAS.
Oppilaat valitsevat itselleen 5 tärkeintä arvoa Arvojen puutarhasta s. 286-287. Heijasta aukeama oppilaille näkyviin. Auringot voi värittää.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 302-305
OMAN ELÄMÄNI TOIMITUSJOHTAJA / MINÄ OY.
Aloittakaa tehtävä ja jatkakaa sitä seuraavalla tunnilla tai jollain toisella kerralla. Tehtävä on syvälinen pohdinta itsestä ja omasta elämästä.



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

