

# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



8.lk

## Hyvän huomaaminen

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää harjoituksen päätteeksi tunnekierron, jossa jokainen sanoo vuorollaan yhdellä sanalla ilman perusteluja, miltä nyt tuntuu.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 31 HYVÄN JÄLKI  
Tässä tehtävässä huomataan hyvää omissa läheisissä. Oppilaat saavat hyödyntää luovuutta ja keksiä omannäköisen tavan ilahduttaa toisia.

3

Ensin oppilaat päättävät, kenelle he haluavat antaa pienen yllätyksen ja miksi juuri hänelle. Sitten he valmistavat haluamansa "hyvän jäljen". Varaa kartonkia, värikyniä, tusseja, saksia, liimaa jne.

4

Lisätehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 26  
HYVÄN HUOMAAMINEN TOISSISSA. Oppilaat täydentävät palloihin, mitä hyvää he huomaavat erilaisissa ihmisissä ja mitä voisivat heiltä oppia.



# 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

Jaa oppilaat arpomalla n. 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.

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.

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.

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 5 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.

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.

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



**Aikuiset**

**Arvot ja unelmat**

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus  
6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana.

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

