YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Hyvän huomaaminen

1. Istumaharjoitus 5 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita kuulostelemaan, miltä harjoitus tuntui.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 16 HYVÄN MUISTELU. Tehtävään voi vastata itsenäisesti monisteelle *tai* voit kirjoittaa jokaisen kysymyksen erilliselle paperille. Tällöin oppilaat kiertävät luokassa kysymykseltä toiselle ja käyvät vuorotellen kirjoittamassa vastauksensa. Kokoa lopulta vastaukset yhteen, jotta voitte keskustella niistä.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 26 HYVÄN HUOMAAMINEN TOISISSA. Oppilaat täydentävät ensin kuplat ja kirjoittavat sen jälkeen kuvauksen ihailemastaan henkilöstä.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Hyvän huomaaminen

1. Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää harjoituksen päätteeksi tunnekierros, 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 TOISISSA. Oppilaat täydentävät palloihin, mitä hyvää he huomaavat erilaisissa ihmisissä ja mitä voisivat heiltä oppia.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Kaveri- ja vuorovaikutustaidot

1 Istumaharjoitus 5 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui ja mitä hyötyjä harjoituksen tekemisestä voisi heille olla.

2 Katsokaa video Uuteen ihmiseen tutustuminen n. 3 min. Oppilaat keskustelevat pareittain *Pohdittavaksi yksin tai yhdessä* -laatikon kysymyksistä. Keskustelkaa lopuksi myös yhdessä. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma)

3 Mitä reppusi kertoo sinusta? Jos mahdollista, aseta tuolit rinkiin tai pyydä oppilaita istumaan luokan lattialle piiriin. Pyydä oppilaita pohtimaan, mitä oma reppu kertoo itsestä. Kertooko se esim. jotain luonteenpiirteistä? Keneltä reppu on saatu? Mitä sen sisällä on? Onko siinä esim. heijastimia, pinssejä tms.? Pyydä sitten jokaista vuorollaan kertomaan oman reppunsa tarina. Voit aloittaa kertomalla omasta repustasi/laukustasi.

Mitä reppusi kertoo sinusta -leikin lähde: SKY Aineryhmäkohtainen ryhmäyttämismateriaali

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Kaveri- ja vuorovaikutustaidot

1. MILTÄ TUNTUU JUURI NYT -läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja-ohjelma). Oppilaat vastaavat mielessä kysymyksiin. Käytä apuna Tunteiden vuoristorata -kuvaa tai On luonnollista tuntea -kuvaa.

2. Jono (ryhmiinjako): Harjoitus tehdään hiljaisuudessa. Pyydä oppilaita asettumaan jonoon aakkosjärjestyksessä etunimen mukaan. Jos ensimmäinen kirjain on sama, otetaan muut kirjaimet huomioon esim. Kaiho - Kaino. Miten oppilaat voivat ilmaista itseään ilman ääntä? Muodostakaa ryhmät ottamalla jako neljään.

3. Viestin jäljennys eli viestijuoksu: Keksi muutama eripituinen ja -sisältöinen viesti, esim. opettamaasi aineeseen tai kaveritaitoihin liittyen. Joukkueista yksi oppilas kerrallaan saa käydä katsomassa kauempana olevan viestin. Palattuaan takaisin oppilas jäljentää viestistä paperille niin paljon kuin muistaa. Sitten seuraava oppilas saa käydä lukemassa viestin. Viestiä voi myös korjata, jos joku huomaa siinä virheen. Nopein joukkue voittaa.

Leikkien lähde: SKY Aineryhmäkohtainen ryhmäyttämismateriaali

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Kaveritaidot

1. Istumaharjoitus 5 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee läsnäoloharjoitus yhdessä yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui. Kysy ja kerro, mitä hyötyjä läsnäoloharjoituksista on.

2. Mitä ovat hyvät kaveritaidot? -video. Kerratkaa, mitä kaveritaidot ovat (yhteistyö- ja empatiataidot, lojaalius, taito pyytää apua, ristiriitojen ratkaisutaidot, jämäkkyys, neuvottelutaidot).

3. Itsearviointi, jossa oppilaat arvioivat kutakin taitoa asteikolla 1-5. Tämän jälkeen kerrotaan parille, mikä tai mitkä taidot ovat oma vahvuus ja mitä haluaa vielä kehittää. Miten taitoa voisi harjoitella?

4. Ystävyyden pelisäännöt -tehtävässä oppilaat pohtivat, mitkä ovat omasta mielestä tärkeimmät asiat ystävyydessä, ja kirjoittavat ne ylös. Lisätehtävä: Pelisäännöistä voi tehdä julisteet esim. Canva-ohjelmalla tai muussa digitaalisessa ympäristössä. Tällöin tehtävää jatketaan toisena ajankohtana.

Lähde harjoituksiin: SPR Kaveritaitoja-ohjelma

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Kaveritaidot

1. MILTÄ TUNTUU JUURI NYT -läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja-ohjelma). Oppilaat vastaavat mielessä kysymyksiin. Käytä apuna *Tunteiden vuoristorata* -kuvaa tai *On luonnollista tuntea* -kuvaa.

2. OMIEN ODOTUSTEN JA TUNTEIDEN TARKASTELU. Käykää yhdessä läpi vinkit onnistuneeseen vuorovaikutukseen kohta kohdalta (1-8). Klikkaamalla kohtia saat niistä lisätietoa.

3. KEITÄ YMPÄRILLÄNI JO ON? Oppilaat tekevät *Minulle tärkeät ihmiset* -tehtävän monisteelle, paperille tai tietokoneella. He sijoittavat läheisensä turvaverkkoon ja vastaavat pohdintakysymyksiin.

4. Lisä- tai kotitehtävä: MUSIIKIN VOIMA. Oppilaat tekevät uuden soittolistan tai lisäävät rauhoittavaa, innostavaa ja rohkaisevaa musiikkia nykyisille soittolistoilleen.

Lähde harjoituksiin: SPR Kaveritaitoja-ohjelma

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8.lk

Yksinäisyys
1-2h

1. Tietoinen hengitys -harjoitus n. 4 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita kertomaan vierustoverille, miltä harjoitus tuntui.

2. Yksinäisyys-video n. 3 min. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Kerratkaa, mitä yksinäisyys tarkoittaa. Mikä on yksinäisyyden ja yksinolon ero? Entä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden?

3. YKSINÄISYYS EI OLE OMAA SYYTÄ. Oppilaat kirjoittavat kokemuksistaan ja ajatuksistaan vastaamalla *Pohdittavaksi yksin tai yhdessä* -laatikoiden kysymyksiin. Lopuksi parikeskustelu.

4. Näytä oppilaille ÄLÄ JÄÄ YKSIN -lista tukipalveluista, joista he voivat tarvittaessa hakea apua. Mainitse myös opiskeluhuolto. Rohkaise nuoria hakemaan apua, jos he tai heidän kaverinsa sitä tarvitsevat.

5. Lisä- tai kotitehtävä: AJATUSTEN KRIITTINEN TARKASTELU -tehtävä. Oppilaat tekevät kirjallisesti osiot 1 ja 2. Tehtävässä pohditaan kielteisten ja myönteisten ajatuksen vaikutusta toimintaamme.

© Tiia Thil Lähde harjoituksiin: SPR Kaveritaitoja-ohjelma

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8. ja 9.lk

Kiusaamisen vastainen tunti

1. Luokassa tulee olla riittävän turvallinen ilmapiiri kiusaamisteeman käsittelyyn. Kannattaa pyytää toinen aikuinen työpariksi, sillä tunnin aihe voi nostattaa vaikeita tunteita. Kerro oppilaille, että he voivat jäädä tunnin jälkeen juttelemaan kanssasi. Muistuta myös opiskeluhuoltopalveluista ja koulunne muista aikuisista. Tunti on osa Jyväskylän kaupungin perusopetuksen Kiusaamisen vastaista toimintamallia.

2. Tutustu huolella oppitunnin materiaaleihin Nuorten suusta - Kiusaamisen vastainen tunti (Oppimateriaalit ja tehtävät). Kun teette harjoitusta, heijasta oppilaille ikävät sanat, jotta he voivat lukea niitä taululta. Arvioi harjoituksen kesto oppilaiden aktiivisuuden ja osallistumisen mukaan. Anna selkeä merkki, kun harjoitus päättyy. Hyödynnä harjoituksen läpikäymisessä apukysymyksiä.

3. Käykää läpi toinen kierros, jossa oppilaat keksivät ja sanovat ääneen ystävällisiä asioita. Muistuta heitä ystävällisyydestä ja toisten kunnioittamisesta sekä erilaisuuden hyväksymisestä.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8. lk

Seksuaalinen häirintä netissä

1. Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat voivat pohtia omassa mielessään tai pareittain vastauksia kysymyksiin.

2. Katsokaa video Seksuaalissävytteistä viestittelyä netissä n. 3 min. (MLL) Kerratkaa videon sisältöä. Mitä oppilaille jäi mieleen? Mitä seksuaaliväkivalta on? Miten tulee toimia tällaista kohdatessaan?

3. Katsokaa myös video Kaveri seksuaalirikoksen uhrina n. 2 min. (Rikosuhripäivystys RIKU)

4. Bingo - Turvataidot (Oppimateriaalit ja tehtävät). Oppilaat kiertelevät luokassa ja etsivät henkilöitä, jotka sopivat eri väittämiin. Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta eri nimeä.

5. Lisä- tai kotitehtävä: Oppilaat tekevät MLL Nuortennetin Seksivisan.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

YHDESSÄ ON KIVAA



8. lk

Seksuaalinen häirintä netissä

1. Toivon hyvää -harjoitus 7 min. (OPH/Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat voivat pohtia pareittain vastauksia harjoituksen lopussa esitettyihin kysymyksiin.

2. Katsokaa Keskusrikospoliisin Sextortion - kiristys alastonkuvilla -video n. 11 min. Video voi tuntua oppilaista ahdistavalta, joten käykää sen sisältö huolella läpi Kysymykset videoon -tehtävän avulla.

3. Tehkää TURVAVERKKONI-tehtävä (Oppimateriaalit ja tehtävät). Oppilas piirtää itsensä tai kirjoittaa oman nimensä keskelle. Ympärilleen hän nimeää/ piirtää omat turvalliset aikuiset, ystävät ja ihmiset.

4. Jos aikaa on jäljellä, turvaverkon voi esitellä pareittain tai pienissä ryhmissä.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ