

# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.lk

## Kiitollisuus

1

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

2

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

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 46 KIITOLLISUUDEN AIHEITA. Jokainen oppilas listaa ensin itse kiitollisuuden aiheita. Kerätkää sen jälkeen erilaisia aiheita yhteisesti taululle.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 58  
OLEN KIITOLLINEN SINULLE. Tehtävään kirjoitetaan eri luonteenpiirteistä mieleen tulevia henkilöitä, joille tai joista on kiitollinen.

5

Kotitehtävä: Kiitollisuuspäiväkirja (Mieli ry)  
Tehtävässä kirjoitetaan tai kuvataan kiitollisuuden aiheita viikon ajalta. Viikon päätteeksi havainnoidaan omia tunteita ja ajatuksia.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.lk

## Kiitollisuus

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus  
6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana.  
Kysy oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 62-63 MUISTOJA, JOISTA OLEN KIITOLLINEN. Oppilaat kirjoittavat pilviin, mistä asioista, tapahtumista tai ihmisistä he ovat omassa menneisyydessään kiitollisia.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 59 HUONON PÄIVÄN KIITOLLISUUSHARJOITUS. Tehtävässä muistellaan jotain vaikeaa tilannetta ja mietitään, mitkä asiat olivat kaikesta huolimatta hyvin.

4

### **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn**

Muodostakaa tunnin päätteeksi piiri, jossa oppilaat kertovat, mistä ovat kiitollisia toisilleen. Harjoitus sopii hyvin yhteisen matkansa päättävälle ryhmälle.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.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. 78-79  
ONNELLISUUSMITTARI. Tehtävässä arvioidaan omaa kokemusta onnellisuudesta ja hyvinvoinnista. Mittari täydennetään yksin.

3

Ryhmäkeskustelu: Jaa oppilaat n. 4 hengen ryhmiin. Ryhmäläiset saavat pohtia yhdessä, mitä kukin voisi tehdä, jotta osa-alueet olisivat yli 5. Miettikää pieniä, konkreettisia tekoja.

4

Lisätehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 88  
MINUN MIELESTÄNI. Tehtävän voi tehdä joko kirjallisesti yksin, suullisesti parin kanssa tai sekä että.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.lk

## Unelmat ja tavoitteet

1

Seisomaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus itse mukana ja näytä oppilaille esimerkkiä. Keskustelkaa yhdessä, miltä seisten tehty harjoitus tuntui.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 256-257.  
Keskustelkaa aluksi, miksi unelmointi on meille kaikille tärkeää. Onko unelmointi taito, jota voi kehittää?

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 266-267 UNELMIEN BUCKET LIST. Tehtävässä unohdetaan rajoittavat ajatukset! Oppilaat kirjoittavat pilviin, mistä kaikesta he unelmoivat. Milloin unelmat voisivat toteutua?

4

Oppilaat kertovat pareittain unelmistaan ja rohkaisevat toisiaan. Muistuta, että jokainen saa jakaa ne unelmat, joista on valmis kertomaan. Kaikkia unelmia ei siis tarvitse kertoa ääneen.

5

Kukoistava tehtäväkirja s. 269 NÄIN MINÄ ONNISTUIN! Oppilaat tuovat mieleen jonkun onnistumisen ja miettivät askelia, jotka johtivat siihen. Aloittakaa alimmalta portaalta.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.lk

## Unelmat ja tavoitteet

1

Seisomaharjoitus 5 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus itse mukana ja näytä oppilaille esimerkkiä. Keskustelkaa hetki harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista.

2

Tulevaisuuden minä -tehtävä (Mieli ry, Hyvän mielen treenivihko). Oppilaat piirtävät oman kuvansa ja vastaavat monisteella oleviin kysymyksiin omaan tulevaisuuteensa liittyen.

3

Pää pilvissä -tehtävä (Mieli ry, Hyvän mielen treenivihko) Tehtävässä mietitään tavoitteita lyhyemmällä ja pidemmällä aikavälillä.

4

Kerätkää tunnin päätteeksi oppilaiden unelmia yhteiselle isolle unelmakartalle. Se voi olla (valko)taulu, kartonki tms. Mistä kaikesta oppilaat unelmoivat? Kannusta heitä kohti unelmiaan!



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9 .lk

Arvot

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana. Keskustelkaa hetki harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista.

2

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

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 300 OMAN ELÄMÄNI ARVOT. Oppilaat värittävät omenapuusta 5-10 itselleen tärkeintä arvoa ja tarvittaessa täydentävät lehtiä.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 299 HISSIPUHE ITSESTÄNI. Tämä tehtävä on hyvä harjoitus tulevia työhaastatteluja varten. Jos oppilaat rohkenevat, he voivat harjoitella hissipuheita pareittain tai pienissä ryhmissä. Toisten tehtävä on kannustaa ja antaa myönteistä palautetta. Kuuntelijat voivat hissipuheen jälkeen esittää myös tarkentavia kysymyksiä.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9 .lk

## Arvot ja unelmat

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus  
6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana.  
Kysy oppilailta, millaisissa tilanteissa  
harjoituksesta voisi olla heille hyötyä.

2

Mielikarttani -tehtävä (Mieli ry, Hyvän mielen  
treenivihko). Varatkaa tehtävän tekemiseen  
riittävästi aikaa. Pyydä oppilaita lukemaan ensin  
Mielitreeneit-osio ja sitten täydentämään kartta.

3

Lisätehtävä: Löydä arvosi (Mieli ry, Hyvän mielen  
treenivihko) Oppilaat yhdistävät ensin arvot  
oikeisiin lauseisiin ja pohtivat sen jälkeen, mikä  
arvoista on itselle tärkein ja mikä vähiten tärkein.



# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



9.lk

Hyvä elämä

1

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

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 310 VIISAUDEN HELMIÄ.  
Toteuttakaa tehtävä koulussa haastatteleamalla opettajia ja muita koulun aikuisia, kuten opoa, rehtoria, ohjaajia tai opiskeluhuollon henkilöstöä.

3

Kootkaa tehtävän päätteeksi viisauden helmet, jotka oppilaat ovat valinneet keräämistään vastauksista. Voitte käydä ne suullisesti läpi tai kirjoittaa ohjeet ylös johonkin.





# 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

