# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



**9.lk**

## Kiitollisuus

1. Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tehkää harjoituksen päätteeksi tunnekierros, 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN



**9.lk**

## Kiitollisuus

1

<u>Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus</u>
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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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!

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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 Mielitreenit-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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

# 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 haastattelemalla 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ