

# TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



**Yläkoulu**

**Myötätuntotaidot**

**Äidinkieli / Vieraat kielet**

1

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10 min.  
(HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 226  
MYÖTÄTUNNON MESTARIN VIIDEN SORMEN  
LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 245  
KANNUSTAVA KIRJE YSTÄVÄLLE, JOKA KAIPAA  
LOHDUTUSTA. Oppilaat kirjoittavat  
myötätuntoisen kirjeen valitsemalleen henkilölle.

3

Jos aikaa jää, tehkää myös Kukoistava tehtäväkirja  
s. 245 **\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn**  
haluamallanne tavalla toteutettuna. Tämän  
lisätehtävän voi toteuttaa myös erillisellä tunnilla.



# TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



**Yläkoulu**

## Itsemyötätunteet Äidinkieli / Vieraat kielet

1

Toivon hyvää harjoitus 7 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa hetki harjoituksesta ja sen vaikutuksista.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 236-237  
ITSEMYÖTÄTUNTOKIRJEET ITSELLE.  
Oppilaat kirjoittavat molemmat kirjeet itselleen.  
Heijasta s. 222-223 oppilaille tehtävän tueksi.

3

Lisä- ja kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 235  
ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA.  
Oppilaat pohtivat ja keksivät 10 tapaa lohduttaa,  
kannustaa ja ilahduttaa itseään.

