

# TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



**Alakoulu**

**Tunnetaidot  
Kuvataide**

1

Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus  
6 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja  
s. 168 TUNNETAITAJAN VIIDEN SORMEN  
LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 184 TUNTEIDEN  
VÄRIPALETTI. Oppilaat pohtivat, mikä väri kuvastaa  
kutakin tunnetta. Voit halutessasi laittaa taustalle  
soimaan musiikkia.

3

Ryhmäkeskustelu harjoituksesta. Oppilaat  
kertovat vuorollaan, millä värillä kukin väritti eri  
tunteet. Mitä havaintoja oppilaat tekevät?  
Käyttivätkö he samoja vai eri värejä?

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 231 MYÖTÄTUNNON  
TUNNUSMERKKEJÄ.  
\*Vinkki ryhmätyöskentelyyn -tehtävä, jossa  
piirretään ihmishahmo isolle paperille/kartongille.



# TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



**Yläkoulu**

## Rauhoittumistaidot Kuvataide

1

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui. Miltä heistä nyt tuntuu?

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 153 MUSIIKIN JÄLKI  
Oppilas valitsee itse musiikin ja kuuntelee sitä kuulokkeilla. Kuuntelun jälkeen oppilas piirtää musiikin herättämistä mielikuvista.

3

Keskustelu pienryhmissä n. 5 min. Muodostakaa n. 4 oppilaan ryhmiä (arpomalla). Apukysymyksiä:  
*Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä piirsit?  
Mitä tunteita tehtävän tekeminen herätti?*

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 156  
2. Rauhoittava kosketus rentoutusharjoituksena. Käyttäkää esim. siveltimiä tai sutia apuvälineenä.

