

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



Alakoulu

Rauhoittumistaidot Musiikki

1

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut)
Tee harjoitus itse mukana. Kysy sen jälkeen oppilailta, millaisia liukumäkiä he kuvittelivat laskevansa.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 148 MUSIIKKITAIDE.
Oppilaat piirtävät valitsemasi musiikin soidessa taustalla. Voit vaihtaa kappaleita, jotta oppilaille heräisi erilaisia tunteita.

3

Oppilaat esittelevät teoksensa pareittain tai pienryhmissä. He voivat myös kertoa, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 156 VINKKEJÄ
RYHMÄTYÖSKENTELEYN 2. Rauhoittava kosketus rentoutusharjoituksena. Laita taustalle rauhallista musiikkia soimaan. Käyttäkää esim. siveltimiä, palloja tai maalausteloja apuvälineenä.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



Yläkoulu

**Tunnetaidot
Musiikki**

1

Ystävällinen kosketus -läsnäoloharjoitus 9 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa, jotta he voivat katsoa mallia. Harjoituksen tekeminen edellyttää turvallista ryhmää.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 183 TUNTEITA MUSIIKISSA. Oppilaat tekevät soittolistan eri tunteita kuvastavista kappaleista. He voivat kertoa pienryhmissä, mitä kappaleita he valitsivat listalle.

3

Kukoistava tehtäväkirja s. 153 MUSIIKIN JÄLKI. Oppilas valitsee itse musiikin ja kuuntelee sitä kuulokkeilla. Kuuntelun jälkeen oppilas piirtää ja/tai kirjoittaa musiikin herättämiä mielikuvia.

4

Soveltakaa lopuksi Kukoistava tehtäväkirja s. 148 MUSIIKKITAIDE-harjoitusta. Soita rauhallista musiikkia, jota oppilaat kuuntelevat rauhassa. He piirtävät musiikin herättämien tunteiden mukaan.

