

# TUNTEET, HYVINVOINTI JA OPPIMINEN

## Teemoja

- Tunteiden vaikutus hyvinvointiin
- Myönteisten tunteiden vahvistaminen
- Vaikeiden tunteiden käsittely
- Aivot - mitä niissä tapahtuu?
- Tunteiden säätely
- Mitä hyötyä tunteista on oppimisessa?
- Myötätunto ja itsemyötätunto
- Tunteet eri kulttuureissa

## Tavoitteita

- Oppilaat ymmärtävät tunteiden merkityksen hyvinvoinnille
- Oppilaat oppivat vahvistamaan myönteisiä tunteita ja käsittelemään vaikeita tunteita
- Oppilaat ymmärtävät, mitä myötätunto toisia ja itseä kohtaan tarkoittaa
- Oppilaat tiedostavat, miten aivojen kehitys vaikuttaa tunteiden säätelyyn

## Vinkkejä

- Teemaviikko tai -päivä(t)
- Aamunavaukset
- Rauhoittumistilan luominen koululle
- Tunnepurkki
- Aivojen askartelu
- Aivokemia
- Tunteiden kuvittaminen kehossa
- Tunnesanat eri kielillä
- Kulttuurierot
- Itsesäätelyn työkalupakki
- Kannustavat lauseet pulpetteihin / ruokalan tuoleihin / käytäville
- Tunnemaalaus
- Kirjoittaminen
- Kirjallisuus
- Tunteiden historia
- Hyvän tekeminen
- Kiitollisuuspäiväkirja
- Valokuvaaminen
- Näytelmä



# TUNTEET, HYVINVOINTI JA OPPIMINEN

## Linkkejä

Valmiita hyvinvoinnin vuosikellon tuntisuunnitelmia löytyy luokka-asteittain osoitteesta [Hyvinvoinnin vuosikello \(peda.net\)](#)

Muita hyödyllisiä linkkejä

- [Tunne- ja turvataitoja lapsille](#)
- [SPR Oppimateriaalit: Kaveritaitoja Muumien tapaan](#)  
Myötätunto ja itsemyötätunto (alakoulu)
- [SPR Oppimateriaalit: Kaveritaitoja-ohjelma](#)  
Itsemyötätunto (yläkoulu)
- [MIELI ry: Hyvän mielen treenivihko](#) (nuoret)
- [Oulun tunne- ja turvataitokasvatus: Perusopetuksen](#)  
[Tunne- ja turvataitokasvatus](#) (1.-9.lk ja esiopetus)
- [HYMY-TAIDOT | HyMy-koulut](#) Tunnetaidot ja  
Läsnäolotaidot
- [MAHTI-tunnekortit | Tukiliitto](#)
- [Värinautit: Tunne- ja vuorovaikutustaidot](#) (alakoulu)
- [Viitottu Rakkaus: Tunnetaidot](#) (viitotturakkaus.fi)

