

Teema 8 Onnellisuustaidot 5.lk

Tunnilla tarvittavat

Jokaiselle oppilaalle tulostettuna Kirje itselleni –pohjia. Liitteenä olevassa tiedostossa on kaksi erilaista kirjepohjaa, joita voi tulostaa yksipuoleisena oppilaille valittavaksi.

Tyhjiä A4-arkkeja “kirjekuoriksi” ja teippiä

Kynät ja värikynät

Jokaiselle oppilaalle tulostettuna liitteenä oleva Ilahduttamiskortti. (Yhdellä arkilla on kaksi samanlaista korttia.)

Tunnin aloitus

Mistä olen kiitollinen?

Opettaja avaa Wordart-ohjelman (www.wordart.com) tai jonkin muun sanapilviohjelman. Mietitään, mistä asioista oppilaat ovat elämässään kiitollisia. Kootaan ohjelman avulla luokan kiitollisuuspilvi ja tulostetaan se jokaisen viikkoon muistoksi. Vaihtoehtoisesti jokainen oppilas voi ohjelman avulla luoda oman kiitollisuuspilvensä.

Toiminta

Omat haaveet ja toiveet

Jos oppilaat ovat kakkosluokkalaisina kirjoittaneet itselleen kirjeet lähitulevaisuuteen hyvinvointituntien tehtävänä, voidaan ensin lukea ne. Millainen olin kakkosluokkalaisena, mistä iloitsin ja haaveilin?

Oppilaille jaetaan tulostetut kirjepohjat ja kirjoitetaan kirjeet itselle tulevaisuuteen (esim. kolmen/viiden vuoden päähän), ja kerrotaan, minkälainen toivoisin olevani silloin, mitä olen saavuttanut siihen mennessä ja mitä on pitänyt tehdä saavuttaakseen kyseiset asiat. Kirjoittamisen lisäksi kirjeen toiselle puolelle voi piirtää. Laitetaan kirjeet taitetun paperiarkin sisään ja teipataan kiinni tai käytetään valmiita kirjekuoria. Sovitaan ajankohta, jolloin ne avataan.

Tunnin päätös

Istutaan piiriin. Jokainen miettii yhden asian, joka tekee onnelliseksi juuri nyt. Edetään järjestyksessä myötöpäivään niin, että ensimmäinen sanoo oman onnellisuusasiansa, vieressä istuva aloittaa sanomalla edellisen mainitseman asian ja lisää listaan omansa. Viimeisenä oleva mainitsee kaikki kuulemansa asiat ennen omaansa. Todetaan, että on monta syytä tuntea onnellisuutta.

Kotiin

Oppilaille jaetaan liitteenä oleva Ilahduttamiskortti. Mieti, ketä perheestäsi haluat ilahduttaa ja anna hänelle ilahduttamiskortti. Toteuta ilahduttava tehtävä sopivana ajankohtana.