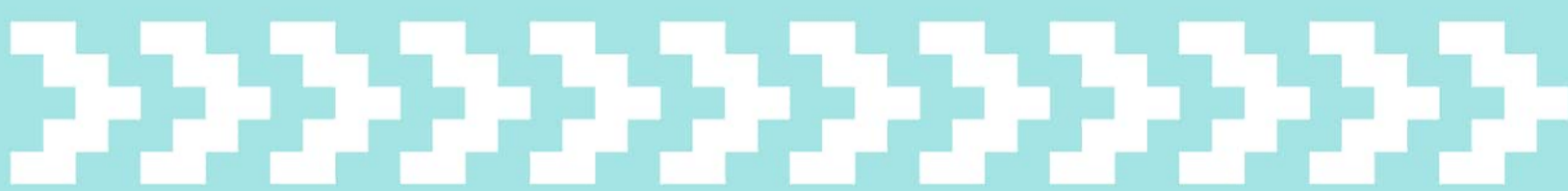



Tunteet Tutuksi-hanke

Koonti hankkeen aikana toteutetuista ryhmäyttämisleikeistä, peleistä ja tehtävistä.



 Iisalmen Nuorisopalvelut

Alkusanat

Tunteet Tutuksi – Työkaluja 5.–6.-luokkalaisten tunne- ja kaveritaitojen tukemiseen.

Tämä ideapankki on syntynyt käytännön tarpeesta ja kokemuksista Iisalmen nuorisopalveluiden organisoimassa *Tunteet Tutuksi* -koulunuorisotyön hankkeessa. Vihko kokoaa yhteen hyväksi havaittuja menetelmiä ja harjoituksia, joita on toteutettu ja kehitetty yhdessä 5.–6.-luokkalaisten nuorten kanssa.

Alakoulun viimeiset luokat ovat merkityksellistä aikaa nuoren kasvussa. Tunne- ja kaveritaidot luovat pohjan paitsi kouluhyvinvoinnille, myös nuoren itsetunnolle ja tuleville ihmissuhteille. Koulunuorisotyöllä on ainutlaatuinen rooli näiden taitojen vahvistamisessa: meillä on mahdollisuus kohdata nuoret ryhmänä ja yksilöinä kiireettömästi, toiminnallisilla keinoilla.

Toivon, että nämä nuorten pitämät ja netistä keräämäni harjoitukset antavat ideoita ja rakenteita oppitunneille, pienryhmätoimintaan tai välituntien kohtaamisiin. Harjoitukset on suunniteltu matalan kynnyksen toiminnaksi, jota voi soveltaa kunkin ryhmän tarpeiden mukaan. Materiaalia saa kopioida.

*Terveisin,
Koulunuorisotyöntekijä, Sanna Koskinen
Tunteet Tutuksi -hanke
Iisalmen nuorisopalvelut*



Aluehallintovirasto



Sisällysluettelo ja ohjeet materiaaleihin

Aloitussanat s. 2

Oppitunneille suunnattuja toimintoja

Leikkejä ja pelejä 5.-6.-luokkalaisille s. 6

Sopivat salissa toteutettaviksi leikeiksi ja tukevat ryhädynamiikkaa.

Kaksi totuutta ja valhe, Kolme polvea, Kosketa punaista, Yksi-kaksi-kolme

Media ja hyvinvointi s. 7-10

Sopivat luokassa toteutettaviksi toiminnoiksi ja tukevat netikettin harjoittelua.

Medialeikki, Arvaa mitä tarkoitan, Erilaiset netinkäyttäjät (kaikki sivut 5-8)

Rentoutuminen ja rauhoittuminen s. 11

Sopivat luokassa toteutettaviksi toiminnoiksi ja tukevat rauhoittumisen harjoittelua.

2 min aloitus, Aistit, Hengitysharjoitus

Rentoutuminen ja rauhoittuminen s. 12

Sopivat luokassa tai salissa toteutettaviksi toiminnoiksi ja tukevat rauhoittumisen harjoittelua.

Tässä ja nyt

Itsetuntemus s. 13

Sopivat luokassa tai salissa toteutettaviksi toiminnoiksi ja tukevat rauhoittumisen harjoittelua.

Kaksi totuutta ja yksi valhe, Hyvä kiertämään

Itsetuntemus kirjoitusharjoitus s. 14

Sopii luokassa toteutettaviksi itsepohdiskelutehtäväksi.

Jatka lausetta...

Tunnetaidot s. 15

Sopivat luokassa toteutettavaksi pienryhmien pohdiskelutehtäväksi

Keskustelua tunnin aloitukseksi, Mikä tunne?

Empatia s. 16

Sopii luokassa ja salissa toteutettavaksi tehtäväksi mutta vaatii hieman kulkutilaa

Se joka

Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu s. 17

Sopivat parhaiten salissa/ulkona toteutettavaksi

Peukku kertoo, Minä pidän, Lankakerä

Ristiriitojen ratkaisu ja vastuunotto s. 18

Sopivat salissa toteutettavaksi

Olenko ainoa, Puolensa pitäminen

LISÄMATERIAALIT

Selviytyjän pelastuslaukku s. 20

Tehtävässä oppilas piirtää ja tai kirjoittaa laukkuun asioita jotka auttavat häntä selviytymään murheista ja suruista.

Tunteet ja tilanteet s. 21

Anna nuorille laput jossa on numerot 1-9. Kerro että nuorien tulee kirjoittaa lappuun mikä tunne itselle tulee kun kuulee paikan nimen.

Nämä asiat ovat nyt hyvin s. 22

Tehtävässä on tarkoitus luetella viisi asiaa jotka ovat tässä ja nyt hyvin. Asioiden ei tarvitse olla ihmeellisiä, ne voivat olla esim. nukkumista hyvin, lemmikin silittäminen, viikonlopun odottaminen, mitä vain.

Tulevaisuuden muistelu s. 23

Tehtävässä on tarkoitus pohtia mielikuvitusta käyttäen kuinka tulevaisuuden kuviot menevät kun yläaste päättyy.

Piirrä possu - persoonallisuustesti s. 24

Leikkimielinen persoonallisuustesti nuorille. Tämä on ollut todella paljon nuorien mieleen!

Kaveritaitopeli s. 25

Lautapeli jota nuoret pelaavat 2-4 hlö pienryhmissä ja keskustelevat yhdessä eri lautapelin kysymyksistä.

Kaverilauseita s. 26

Lauseiden täyttööä nuorten omilla ajatuksilla kaveritaitoasioihin liittyen.

Sanomalehtitorni s. 27

Sopii hyvin niin lukuvuoden alkuun kuin milloin vain toteutettavaksi niin sisällä, ulkona, luokassa ja salissa ryhmädynamiikkaa tukemaan.

KAVERITAITOT KÄYTÄNTÖÖN - IDEOITA VÄLITUNNEILLE

Tämä vai tuo? s. 29

Tämä leikki on sopinut hyvin niin oppitunneille kuin nuorien välituntileikiksi. Tällä tuetaan nuoren oman mielipiteen ilmaisua.

Ryhmäyttämispeli s. 30

Tämä on toiminut hyvin leikkimielisenä ryhmäyttämispelinä ja kilpailuna pienille oppilasryhmille (n. 3-6 hlö/ryhmä).

Tutustumis-BINGO s. 31

Ryhmäyttämistehtävä nuorille kun kyseessä on uuden ryhmän jäseniin tutustuminen.

Välitunti-BINGO (syksyteema) s. 32

Kivaa tekemistä välitunneille yksin tai miksei vaikka parin kanssa toteuttaen! Nopeimmat saattavat saada jokaisen laatikon ruksituksi.

Välitunti-BINGO (talviteema) s. 33

Kivaa tekemistä välitunneille yksin tai miksei vaikka parin kanssa toteuttaen! Nopeimmat saattavat saada jokaisen laatikon ruksituksi.

Välitunti-BINGO (kevät-/kesäteema) s. 34

Kivaa tekemistä välitunneille yksin tai miksei vaikka parin kanssa toteuttaen! Nopeimmat saattavat saada jokaisen laatikon ruksituksi.

Ystävänäpäiväteemainen ristikko s. 35

Kivaa tekemistä välitunneille yksin tai miksei vaikka parin kanssa toteuttaen! Nopeimmat saattavat löytää joka kaikki sanat.

Ystävänäpäiväteemaisen ristikot RATKAISUT s. 36

Tämä on ohjaajalle tai annettavaksi aktiviteetin jälkeen nuorille jotta voivat tarkistaa löysivätkö kaikki sanat ristikosta.

Kesäinen sanahaku s. 37

Kivaa tekemistä välitunneille yksin tai miksei vaikka parin kanssa toteuttaen! Nopeimmat saattavat löytää joka kaikki sanat.

Kesäinen sanahaku RATKAISUT s. 38

Tämä on ohjaajalle tai annettavaksi aktiviteetin jälkeen nuorille jotta voivat tarkistaa löysivätkö kaikki sanat ristikosta.

Emoji-tietovisa (talviteema) s. 39

Nuorten toivoma ja kovasti tykätty emoji-tietovisa jossa nuorien tulee arvata esim. mistä elokuvasta on kyse. Vastaukset: Harry Potter, Zootopia, KPop Demon Hunters, Kung Fu Panda, Mario Kart, Railway Runner, Gorilla Tag, Minecraft, Britannia, Espanja, Japani, Amerikka, Lääkäri, Kampaaja/parturi, palomies ja streamaaja.

Emoji-tietovisa (kevätteema) s. 40

Nuorten toivoma ja kovasti tykätty emoji-tietovisa jossa nuorien tulee arvata esim. mistä elokuvasta on kyse. Vastaukset: Hämähäkkimies, Doria etsimässä, Moana, Minecraft, leipominen, neulominen, pelaaminen, geokätköily, matikka, kuvaamataide, maantieto, liikunta, eläinlääkäri, rakentaja, opettaja ja kokki.

Halloween tietovisa s. 41

Halloweenin ajalle leikkimielinen tietovisa, sopii esim. tunnilla lisätehtäväksi tai välitunnille tehtäväksi.

LEIKKEJÄ JA PELEJÄ 5.-6.-LUOKKALAISILLE

Kaksi totuutta ja valhe (10 - 15 min)

Jokainen oppilas keksii itsestään kolme asiaa, joista kaksi on totta ja yksi valetta. Oppilaat istuvat piirissä ja kertovat vuorollaan keksimänsä kolme asiaa. Muut arvaavat, mikä on totta, ja mikä valetta. Esimerkkejä: "Harrastan avantouintia." "Olen aamuihminen.", "Olen käynyt avaruudessa."

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 103
. <https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

Kolme polvea

1. Oppilaat saavat liikkua tilassa vapaasti.

2. Kun kerron jonkin määritelmän, oppilaiden tulee toteuttaa se ryhmissä. Esimerkiksi "neljä peukaloa", täytyy oppilaiden mennä ryhmään ja laittaa yhteen neljä peukaloa.

Tämä voi tapahtua niin, että neljä oppilasta menee yhteen ja jokainen nostaa oman peukalonsa yhteen muiden peukalojen kanssa. Tai vaikka niin että kaksi oppilasta muodostaa neljän peukalon yhdistelmä käyttämällä kummankin käden peukaloitaan

3. Kun ohjaaja antaa merkin, jatkuu kävely taas sikinsokin ympäri salia. Ohjeita voivat olla esimerkiksi:

- Kolme polvea
- Kaksi selkää
- Viisi jalkapohjaa
- Neljä kyynärpäätä
- Kolme kantapäätä
- Kuusi pikkurillää
- Neljä hartiaa

Kosketa punaista

1. Leikin ideana on kosketa mahdollisimman nopeasti jotakin mitä aikuinen pyytää. Esimerkiksi, "kosketa mahdollisimman nopeasti jotain punaista"

- Punaista, mustaa, keltaista, jne.
- Kovaa
- Pitkää
- Lyhyttä
- Valoisaa
- Elävää
- Liikkuvaa
- Karkeaa
- Tiivistä
- Satumaista
- Rauhoittavaa
- Energisoivaa

Lähde: https://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/kosketa/

Yksi-kaksi-kolme (Loppurauhoittuminen)

1. Rauhoitutaan piiriin. Leikin tarkoituksena on päästä laskemisessa mahdollisimman pitkälle. Kuka vain piirissä sanoo "yksi", seuraavaksi kuka tahansa sanoo "kaksi", jne. Laskeminen täytyy kuitenkin aloittaa alusta, mikäli kaksi ihmistä sanoo luvun yhtä aikaa.



MEDIA JA HYVINVOINTI

Medialeikki (5 - 10 min)

Tehtävän tarkoitus on toiminnallisen leikin kautta selvittää oppilaiden mediakäyttöä. Opettaja lukee alla olevat lauseet ja oppilaat toimivat lauseen mukaisesti.

- Jos sinulla on puhelin, nosta käsi ylös.
- Jos olet laittanut tänään viestin ystävälle, hyppää iloisesti.
- Jos olet ladannut tällä viikolla kuvan nettiin, tee piruetti.
- Jos seuraat tubettajaa, sano tööt.
- Jos olet pelannut videopelejä tällä viikolla, käy kyykyssä kolmesti.
- Jos olet lukenut sanomalehteä, seiso yhdellä jalalla.
- Jos olet eilen katsonut televisiota, istu lattialle.
- Jos olet tällä viikolla käyttänyt pädiä tai tablettia, vilkuta kaverille.
- Jos olet tällä viikolla ollut tietokoneella, kurkota kattoon.
- Jos olet tänään kuunnellut radiota, istu penkille.

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi, s. 112

Arvaa mitä tarkoitan (5 - 10 min)

Oppilaat esittävät vuorotellen toisilleen asioita elekieltä käyttäen. Muut oppilaat yrittävät arvata ja selvittää, mistä asiasta on kyse. Tehtävä voidaan tehdä pienryhmissä tai koko luokan kanssa. Luokassa voidaan sopia, että esitettävät asiat liittyvät sosiaaliseen mediaan (esim. älypuhelin, viestittely, erilaiset sosiaalisen median sovellukset, kuvaaminen jne.).

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi, s. 112

Erilaiset netinkäyttäjät

Jaetaan oppilaat noin neljän hengen ryhmiin. Jaetaan jokaiselle ryhmälle hahmot ja asiasanat, jotka löytyvät sivulta 10. Pyydä oppilaita tutustumaan hahmoihin ja keskustelemaan niiden mediankäytöstä. Pyydä oppilaita asettelemaan sanakortit eri hahmojen lähelle niin, että sana, joka heidän mielestään kuvaa tietyn hahmon mediankäyttöä, asetetaan hahmon lähelle. Kun ryhmät ovat asettelleet korttinsa, oppilaat voivat käydä katsomassa muiden ryhmien pöydissä, ovatko sanakortit asettuneet samalla vai eri tavalla. Sen jälkeen keskustellaan yhdessä jokaisesta hahmosta yksi kerrallaan:

- *Mihin ja miksi hän käyttää mediaa?*
- *Mitä iloa tai hyötyä siitä on hänelle?*
- *Millaisia hankaluuksia hänelle voi tulla?*
- *Miten netinkäyttö vaikuttaa hänen kaverisuhteisiinsa?*
- *Mitä ohjeita (sääntöjä) antaisitte hahmolle?*

Erilaisten netinkäyttäjien hahmot seuraavalla sivulla..



ERILAISET NETINKÄYTTÄJÄT

Hahmo 1. Pelaaja

- Antoisaa: hauskaa ajanvietettä, harrastus, kavereita netissä tai pelaaminen omien kavereiden kanssa.
- Haasteita: liiallinen pelaaminen, muun hyvinvoinnin ja muiden kaverisuhteiden unohtuminen, yhteisen peliajan löytäminen pelikavereiden kanssa (pelaajat voivat olla eri puolilta maailmaa, kodeissa erilaiset peliajan säännöt...)
- Vuorovaikutus: viestitään muiden pelaajien kanssa, mutta myös kasvotusten esim. kavereiden kanssa, jotka pelaavat samaa peliä.
- Arki: pelaaminen ja oman pelaamisen jakaminen voi viedä paljon aikaa. Moni seuraa myös muuta peleihin liittyvää sisältöä (Twitch, YouTube).

Hahmo 2. "Snäppääjä"

- Antoisaa: hauskanpito, vuorovaikutus kavereiden kanssa, muiden elämän seuraaminen.
- Haasteita: tunne, että pitää olla koko ajan läsnä, ettei snäppiketju katkea.
- Vuorovaikutus: hetkessä eläminen, nopeaa viestittelyä, viestien hetkellisyys, yksityisviestit, kaikille jaettu sisältö ja sijaintitiedot.
- Arki: puhelin koko ajan läsnä.

Hahmo 3. Selfien ottaja

- Antoisaa: itseilmaisu, itsetutkiskelu.
- Haasteita: voi luoda ulkonäköpaineita.
- Viestintäkulttuuri: nopea otos tai tarkkaan harkittu kuva itsestä, vuorovaikutus seuraajien kanssa.
- Arki: puhelin koko ajan läsnä.

Hahmo 4. Keskustelupalstojen seuraaja

- Antoisaa: tiedon hakeminen ja löytäminen, muiden kokemusten kuuleminen, mahdollisuus seurata sivusta tai osallistua itse, vapaus olla oma itsensä nimimerkin takana, voi löytää saman kiinnostuksen kohteen omaavia ympäri maailman (esim. tiettyyn harrastukseen keskittyvät foorumit).
- Haasteita: keskustelijat eri aikaan paikalla, vihapuhe nimimerkkien takaa. Mahdollisuus osallistua nimettömästi ja seurata sivusta muiden osallistumista (motiivista riippuen tämä voi olla myös uhka muille).
- Arki: keskustelupalstoilla saatetaan käydä päivittäin. Joskus tiiviimpiä hetkiä esim. tietyn keskustelun seuraaminen, joskus satunnaisia käyntejä.

Hahmo 5. Tubettaja

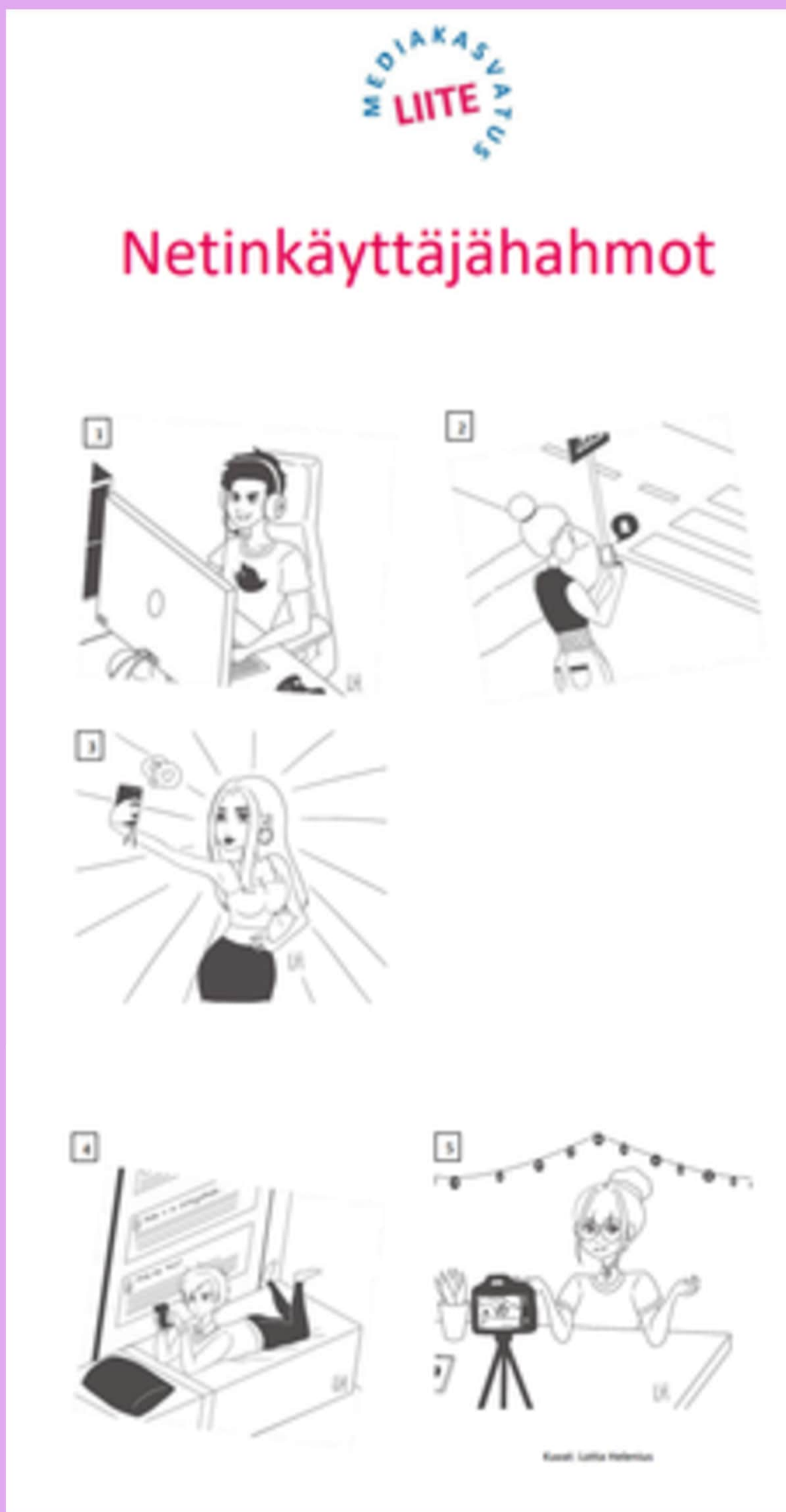
- Antoisaa: oman sisällön tekeminen ja itseilmaisu, hauskuus, oppiminen ja kehittyminen.
- Haasteita: julkisuus ja sen hallinta, mahdolliset ulkonäkö- ja muut paineet.
- Vuorovaikutus: itseilmaisu, tuottaminen, sisällön työstäminen vie aikaa, sisältö kuitenkin voi olla hetkessä elämistä, esim. Myday, vuorovaikutus seuraajien kanssa.
- Arki: aktiivinen sisällön tekeminen vaatii rutiinia, aktiivinen vuorovaikutus seuraajien kanssa.

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/erilaiset-netinkayttajat/>



Erilaiset netinkäyttäjät

Tässä alla ovat erilaiset hahmot tehtävän suorittamiseen ja seuraavalla sivulla ovat asiasanat.



Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/erilaiset-netinkayttajat/>



Erilaiset netinkäyttäjät tehtävän sanalista

Tältä sivulta löydät sanalistan jonka voit tulostaa ja leikata oppilaille tehtävää täydentämään.

**Kehujen
kerääminen**

**Tykkäysten
odottelu**

Suorituspaineeet

Tyyli

Riippuvuus

Yövalvominen

Väsymys

Tuotesijoittelu

Pirteys

Stalkkaaminen

Imago

Ulkonäköpaineeet

Brändi

Sporttisuus

**Muiden
kommentit**

Vihapuhe

Tiedonhaku

Ujous

Jäljittely

Luovuus

Omaperäisyys

**Halu olla
esillä**

Rentous

**Uusien juttujen
keksiminen**

Kaverit

Aikataulu

**Huoli
unohtamisesta**

Hyvät jutut

**Koko ajan
online**

**Netissä silloin
kun huvittaa**

**Ison yleisön
etsiminen**

Huumori

Harrastaminen

Ammatillisuus

Epävarmuus

Haukkuminen

**Seuraavalle tasolle
pääseminen**

**Yhdessä
tekeminen**

Kiroilu

**Tiedon
etsiminen**

● Rentoutuminen ja rauhoittuminen ●

Aloitus, n. 2 min

Hetki hiljaisuutta (5 min) Harjoituksen avulla on tarkoitus opetella rauhoittumista. Opettaja ohjeistaa oppilaat **seisomaan pulpettiansa vieressä hiljaa ja silmät kiinni**. Opettaja ohjeistaa oppilaita **laskemaan hiljaa mielessään kuuteenkymmeneen, kuten minuutissa on sekunteja. Kun oppilaan mielestä on kulunut minuutti, hän voi avata silmät ja istuutua hiljaa paikalleen, vaikka toiset oppilaat jäisivätkin seisomaan**. Vinkki: Tätä harjoitusta voi toistaa monenlaisten oppituntien alussa tai kesken oppituntien.

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 72.
<https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

Aistit (30 - 40 min)

Välineet: pussi, josta ei näy läpi ja erilaisia esineitä, kuten heijastin, lankakerä, pyyhekumi, pieni lelu, pieni kivi, pallo ja käpy. Oppilaiden kanssa harjoitellaan keskittymistä kiinnittämällä huomio käsillä olevaan hetkeen ja eri aisteihin. Harjoituksessa keskitytään yhteen aistiin kerrallaan. Keskittymällä yhteen aistiin kerrallaan, voimme rauhoittaa oloamme ja vähentää jännitystä. Mikäli kaikkia aisteja kuormitetaan jatkuvasti koulupäivän aikana, se voi aiheuttaa oppilaissa väsymystä ja keskittymisvaikeuksia.

Näköaisti

Oppilaat saadaan keskittymään tähän hetkeen kysymällä: • Mitä värejä näet juuri nyt ympärilläsi? • Hetken tarkkailun jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, miten paljon eri värejä ympärillämme on. • Alkuun pääsemistä voi helpottaa kysymyksin: • Mikä kaikki on vihreää? • Löydätkö kaikille väreille nimen? (värien eri vivahteet)

Hajuaisti

Usein emme kiinnitä huomiota tuoksuihin, vaikka ne ovatkin tärkeä osa havainnointijärjestelmäämme. Oppilaat keskittyvät nyt hajuaistiin ja pohtivat, mitä eri tuoksuja he havaitsevat. Hetken kuluttua opettaja kysyy oppilailta, mitä erilaisia tuoksuja he havaitsevat ympärillään. Ellei kaikille tuoksuille löydy nimeä, voi luokka yhdessä pohtia, millä nimellä tuoksua voitaisiin kutsua.

Kuuloaisti

Äänen kokeminen vaikuttaa erityisesti siihen, koemmeko hetken stressaavana ja ikävänä vai rauhallisena ja miellyttävänä. Opettaja kysyy oppilailta, mitä ääniä he kuulevat tällä hetkellä. Oppilaat ovat hetken aivan hiljaa paikoillaan ja kuuntelevat silmät kiinni, millaisia ääniä heidän ympärillään kuuluu.

Tuntoaisti (jakautuminen pienempiin ryhmiin)

Tuntoaistin avulla kykenemme hahmottamaan ympäristöämme. Sen kautta aistimme kosketusta, painetta, kipua, kylmää, lämmintä ja värinää. Oppilaat saavat yksi kerrallaan esineen, jota he tutkivat kädet selkensä takana. Esinettä ei saa katsoa, vaan sitä tulee tunnustella selän takana. Oppilas kertoo muutamalla sanalla esineestä: miltä se tuntuu, onko se sileä vai karhea, kevyt vai painava, pehmeä vai kova? Mikäli oppilas tietää tai arvaa, mikä esine on, hän voi kertoa sen. Tämän jälkeen esineen voi ottaa näkyviin. Sen jälkeen keskustellaan siitä, oliko esine sellainen, miltä se tuntui.

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 95.
<https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

Hengitysharjoitus (10 - 15 min)

Harjoituksen tavoitteena on harjoitella syvähengitystä. Opettaja ohjeistaa oppilaita hengitysharjoituksessa näyttämällä itse esimerkkiä. Oppilaat asettuvat mukavasti istumaan tai makuulle.

1) Aseta toinen käsi rintakehän keskelle ylös, rintalastan kohdalle. Vedä reippaasti henkeä sisään. Huomaa, kuinka käsi nousee ylös tai eteenpäin. Tästä näkee, että käytät hengittämiseen rintakehää, etkä palleaa.

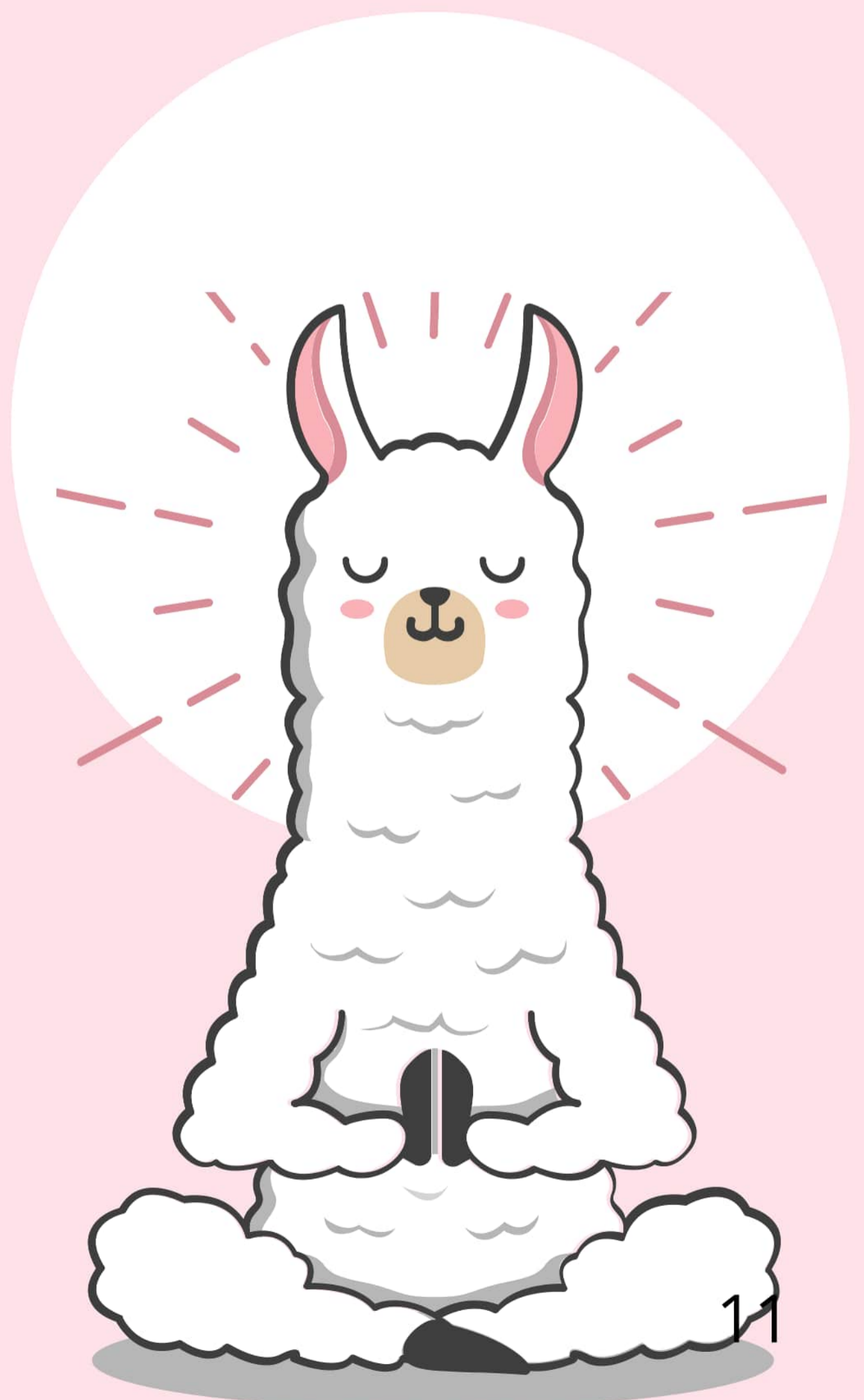
2) Aseta nyt toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle.

3) Hengitä hitaasti sisään nenän tai mutristettujen huulien läpi (tämän tarkoitus on hidastaa sisäänhengitystä). Tunne sisään hengittäessä, kuinka vatsa pullistuu kättä vasten.

4) Hengitä hitaasti ulos. Voit varmistaa huulia mutristamalla, että ilma tulee ulos hitaasti ja tasaisesti. 5) Pyri pitämään ylempi käsi lähes paikallaan hengityksen ajan. Jos rintakehä laajenee, kokeile uudelleen keskittyä hengittämään vatsan kautta.

6) Lepää ja toista harjoitus

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 136.
<https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>



RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

TÄSSÄ JA NYT

Ohjeet: Pyydä oppilaita asettumaan joko makuulle lattialle tai hyvään asentoon tuolillaan. Kerro, että he voivat tehtävän aikana halutessaan sulkea silmänsä, mutta silmät saa myös pitää auki, kunhan muuten ottaa rauhallisen asennon. Lue seuraava teksti:

”Sulje silmäsi, rauhoitu ja huomaa, mitä ympärilläsi ja itsessäsi tapahtuu. Kokeile, miltä tuntuu vain istua hetken aikaa tekemättä mitään – ilman että näpräät puhelinta, kuuntelet musiikkia tai juttelet kaverin kanssa. Pysähdy kuuntelemaan ääniä ympärilläsi? Haistatko ympärilläsi tuoksuja? Mitä tunteet kehossasi? Missä istut? Entä millaisia ajatuksia tulee mieleesi? Mitä tunteita huomaat? Ole hetki ihan rauhassa ja kuuntele omaa itseäsi... (Tauko) Nyt voit valmistautua hetken päästä avaamaan silmäsi... Avaa silmäsi.”

Kerro osallistujille: Jokaisen kannattaa ottaa silloin tällöin aikaa hiljaisuudelle ja omille ajatuksille. Se virkistää ja usein myös auttaa katsomaan mietityttäviä asioita vähän uudesta näkökulmasta.

Keskustellaan yhdessä:

- Miksi on tarpeen pysähtyä tähän hetkeen?
- Mitä voimme oppia itsestämme, kun rauhoitumme?
- Mitä voimme oppia ympäristöstämme silloin, kun olemme ihan hiljaa?

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/tassa-ja-nyt/>



TUNTEET TUTUKSI

ITSETUNTEMUS

5.-6.- luokkalaisille toiminnallisia tehtäviä:

Kaksi totuutta ja valhe (10 - 15 min)

Jokainen oppilas keksii itsestään kolme asiaa, joista kaksi on totta ja yksi valetta. Oppilaat istuvat piirissä ja kertovat vuorollaan keksimänsä kolme asiaa. Muut arvaavat, mikä on totta, ja mikä valetta. Esimerkkejä: ”Harrastan avantouintia.” ”Olen aamuihminen.” ”Olen käynyt avaruudessa.”

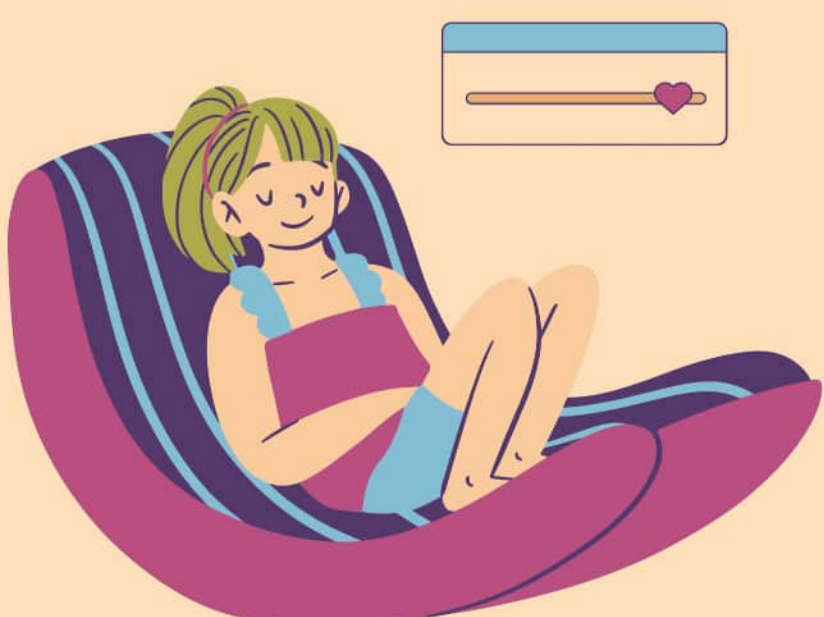
Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 103.

<https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

Hyvä kiertämään

Tarvikkeet: Kyniä ja paperilappuja yhtä paljon kuin osallistujia

Jokaiselle annetaan lappu ja jokainen kirjoittaa lappuun oman nimensä. Kirjoita jokaisen kohdalle henkilöstä jotain mukavaa, esim. kehu missä hän on hyvä, tai jos hänellä on jokin kiva vaate, yms. Leikki loppuu kun kaikki ovat kirjoittaneet muiden lappuihin jotain ja paperit palaavat takaisin omistajilleen.



JATKA LAUSETTA...

1. Jos olisin oppitunti, olisin...

2. Jos olisin kouluruoka, olisin...

3. Jos olisin jokin paikka meidän koulussa, olisin...

4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...

5. Jos olisin urheiluväline, olisin...

6. Jos olisin huonekalu, olisin...

7. Jos olisin kirja, olisin...

8. Jos olisin vaate, olisin...



Tunnetaidot

Tunnin aloitus, keskustelua

- Käydään läpi millainen tunne kaikilla on nyt. Onko yksi tunne, onko useita, paljonko erilaisia tunteita voi olla vaikka eletään samassa hetkessä?
- Kuinka voit huomata, millainen tunne toisella on? *Kehonkieli, ääni, ilmeet, ulkoinen olemus...*
- Kertokaa, mikä tunne on kyseessä? *A4:lta kuvien katsomisia eri tunteista.*

Mikä tunne?

- Tapaat hyvän ystäväsi pitkästä aikaa. Leikitte ja pidätte hauskaa. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet saanut uuden puhelimen, joka putoaa vahingossa lattialle ja menee rikki. Vanhempasi tulee paikalle ja näkee rikkinäisen puhelimen. Hän moittii sinua huolimattomuudestasi. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet ystäväsi kanssa metsässä kävelemässä, kun polulla vastaan tulee kyykäärme. Jähmetytte ensin paikoillenne, mutta lähdette sitten nopeasti kävelemään pois. Mitä sinusta tuntuu? Kauanko tunne vallitsee? Kuinka ohjaisit tunnetta mukavampiin asioihin?
- Sinulle ja ystäväillesi tuli riitaa keskenänne, kun ystäväsi rikkoi vahingossa pyöräsi. Miltä sinusta tuntuu? Millaisia tunteita saattaa ystävällä olla? Mitä kannattaisi tehdä jotta asia olisi mukavampi molemmille?
- Lähimmäisesi (vanhempi, sisar, isovanhempi) halaavat sinua ja kertovat sinun olevan heille tärkeä. Miltä sinusta tuntuu?
- Ystäväsi on saanut uuden hienon vaatteen. Haluaisit kovasti itsellesi samanlaisen. Kun kaverisi kysyy mielipidettäsi vaatteesta, kerrot hänelle, ettei se ole hieno. Miltä sinusta tuntuu?
- Olet välitunnilla ja näet, kun kaverisi pelaavat pihapelejä. Kukaan ei pyydä sinua mukaan peleihin. Miltä sinusta tuntuu?

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 104.

<https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

PIENRYHMÄSSÄ:

Arvaa mikä tunne?

Tarvikkeet: [mieli.fi](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/), tunnekortit, <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>

Yksi nostaa pinosta tunnekortin ja ilmaisee kyseistä tunnetta muille, esim. kertomalla kuinka tunne saattaa näkyä, kuulua tai ilmetä käytöksestä. Toiset yrittävät arvata mistä tunteesta on kyse.

Keksikää yhdessä tarina yhdestä tai kahdesta kuvasta

Tarinaa voidaan keksiä ryhmässä keskustellen ja tarinassa olisi hyvä ilmetä seuraavat asiat:

Mitä tapahtui ennen kuvaa?

Mitä tapahtui kuvan hetkellä ja mitä siitä seurasi?



EMPATIA



SE JOKA...

Ohjeet

Pyydä oppilaita ottamaan riittävästi tilaa itselleen.

Luettele seuraavia väittämiä. Jos väittämä pitää oppilaan kohdalla paikkansa, hän toimii väittämän ohjeen mukaan.

- Se, joka aikoo moikkaila jatkossa enemmän, tekee kolme kyykkyhyppyä.
- Se, joka tykkää olla toisten seurassa, pyörii kolme kertaa ympäri.
- Se, joka viihtyy hyvin yksin, koskettaa ”pää, olka, peppu, varpaat”.
- Se, jolla on eläinkaveri, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.
- Se, joka välittää muista, heiluttaa käsiä.
- Se, joka huomioi toiset, hyppii paikalla kierroksen ympäri.
- Se, joka ei jätä kaveria pulaan, piirtää käsillä ison sydämen.
- Se, joka haluaa olla muille hyvä kaveri, nostaa peukut pystyyn.
- Se, joka aikoo pyytää joku kerta pariksi sellaista, kenen kanssa ei ole aiemmin ollut, nyökkää.

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/>

Istuutuminen paikoilleen.

Purku kysymyksillä. Oppilaat viittaa ja vastaa:

- Miksi on tärkeää, että tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa?
- Miksi kannattaa olla hyvä kaveri toiselle?
- Miksi kannattaa pyytää pariksi sellaista, kenen kanssa ei ole aiemmin ollut parina?
- Miksi moikkailu kannattaa?

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/hyvan-ryhman-maaritelma/> (5.8.2025)



KAVERITAIIDOT JA RISTIRIITOJEN RATKAISU

1. Aloitus: Peukku kertoo

Kaikki istuutuvat aluksi piiriin. Aikuinen esittää kysymyksiä ja oppilaat vastaavat niihin laittamalla peukun ylös jos ovat samaa mieltä ja peukun alas jos ovat eri mieltä:

- Söin viikonloppuna hyvää ruokaa.
- Olen käynyt ulkona viikonloppuna.
- Olen auttanut jossain.
- Olen nauranut.
- Näin viikonloppuna kavereita.
- Olen ollut iloinen.
- Olen kuunnellut ystävää.

Tästä eteenpäin oppilaat ilmaisevat kehollaan jos ovat asian kanssa samaa mieltä. Esimerkiksi jos oppilas on samaa mieltä asiasta, kurottaa hän niin korkealle kuin mahdollista. Ja jos on täysin eri mieltä, mennään niin pieneksi kuin mahdollista:

- Tänä aamuna olen nousut hyvillä mielin ylös.
- Olen oppinut uusia asioita viime aikoina.
- Luokassa on kuunneltu hyvin toisten puheenvuoroja.
- Olen ratkaissut hankalan tilanteen.
- Minulla on ollut kivaa välitunneilla.
- Luokassa on hyvä työrauha.
- Olen tehnyt jonkun iloiseksi.
- *Mitä omia kysymyksiä keksisitte?*

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 110. <https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

2. "Minä pidän" -peli

Oppilaat istuvat piirissä ja piirin keskellä seisoo yksi oppilas. Keskellä oleva oppilas sanoo esimerkiksi "Minä pidän... suklaajäätelöstä". Tällöin kaikki istuvat oppilaat, jotka pitävät suklaajäätelöstä, nousevat ylös ja vaihtavat aikkaa. Keskellä olevalla oppilaalla on tällöin tilaisuus saada istua jonkun paikalle. Uusi keskelle jäänyt jatkaa leikkiä samalla tavalla sanoo esimerkiksi "Minä pidän.. ihmisistä joilla on musta paita" ja tällöin kaikki mustapaitaiset vaihtavat paikkaa.

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 106. <https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

3. Lankakerä

Kaikki istuvat piirissä. Aikuinen pitää kädessään lankakerää ja kertoo, mistä hän haluaa tänään oppilaita kiittää. Opettaja pitää kiinni langasta ja heittää lankakerän jollekin piirissä istuvalle oppilaalle kutsuen tätä nimeltä. Lankakern saanut kertoo yhden asian, joista hän haluaa luokkakavereitaan kiittää ja heittää lankakerän eteenpäin. Harjoitteen edetessä piirin keskelle muodostuu verkko. Kun lankakerä on käynyt kaikilla osallistujilla, opettaja voi kertoa verkon kuvastavan sitä, että kaikki luokan oppilaat ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita. Verkko puretaan auki käänteisessä järjestyksessä.

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello, sivu 30. <https://peda.net/lappajarvi/sjl/oppilashuollon-suunnitelmat-ja-asiakirjat/hyvinvoinnin-vuosikello:file/download/0088a08f82e280319e874f99e32e61cd902a0f42/Hyvinvoinnin%20vuosikello.pdf>

RISTIRIITOJEN RATKAISU JA VASTUUNOTTO

OLENKO AINOA?

Ohjeet:

- Menkää piiriin seisomaan.
- Ohjeista oppilaita pohtimaan hetki sellaisia asioita, jotka mahdollisesti erottavat heidät muusta ryhmästä. Eli asioita, jotka koskettavat vain itseä.
- Aloita harjoitus näyttämällä esimerkki: ”*Olenko ainoa, jolla on kaksi isosiskoa?*”. Jos joukossa on muita, joilla on kaksi isosiskoa, he astuvat askeleen eteenpäin. Jokaisella on kolme yritystä löytää oma ainutlaatuinen muista erottava tekijä. Kolmen yrityksen jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Muistuta, että asiat voivat olla ihan pieniäkin, esim. liittyä siihen mitä vaatteita on tänään tai muu konkreettinen asia.

Keskustelkaa:

- Oliko vaikea keksiä itsestään jotain ainutlaatuista?
- Olitko yllättynyt siitä, miten erilaisia ominaisuuksia ja asioita ryhmästä löytyi?
- Tuliko harjoituksen aikana tutuista kavereista esiin uusia puolia?

Kerro oppilaille: On hienoa, että olemme ainutlaatuisia ja omanlaisia. Löytyy yhdistäviä tekijöitä ja erottavia tekijöitä. Ei ole ketään toista samanlaista kuin sinä.

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/olenko-ainoa-toimiva-ryhma/>

PUOLENSA PITÄMINEN

Ohjeet:

- Jaa osallistujat satunnaisesti pareiksi. Aluksi parit tekevät harjoituksen yhtä aikaa. Harjoituksessa käydään väittely, jossa toinen sanoo ”*mä meen*” ja toinen vastaa ”*et mee*”. Väittelijät yrittävät erilaisin ilmein, äänenpainoin ja voimakkuuksin esittää oman mielipiteensä mahdollisimman vakuuttavasti.
- Kun kaikki parit ovat käyneet väittelynsä, pyydä yksi vapaaehtoinen pari muiden eteen väittelemään. Jos halukkaita on useita, voi väittelyitä tehdä useita. Kun eteen kutsuttu pari väitellyt, kysy muilta ryhmäläisiltä, kävikö väittelyssä ilmi, menikö toinen vai eikö hän mennyt.

Lopuksi: Käykää sitten yhteinen purkukeskustelu siitä, miksi oman puolen pitäminen rakentavasti on tärkeää. Oma mieltä ei tarvitse muuttaa toisen ajatusten mukaan, mutta hyviin vuorovaikutustaitoihin liittyy halu hakea yhteisymmärrystä asioihin.

Kysy myös nuorilta:

- Mistä vaikuttavuus ja jämähkyys puheessa syntyvät?
- Miten omalla kehonkielellä voi ilmaista tunteita?
- Millaisissa tilanteissa kehonkielellä kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota?

Lähde: <https://www.mll.fi/tehtavat/puolensa-pitaminen-kunnioittava-vuorovaikutus/>



Lisämateriaalit

Olen koonnut tähän tehtäviä netistä, jotka on suunniteltu syventämään opittuja asioita tai tuomaan vaihtelua työskentelyyn.

Voit hyödyntää näitä tehtäviä, kun:

- Ryhmä kaipaa lisää pureskeltavaa tietystä teemasta.
- Haluat eriyttää opetusta tai antaa nopeimmille lisätekemistä.
- Oppitunnille jää ylimääräistä aikaa, jonka haluat täyttää merkityksellisellä sisällöllä.



Selviytyjän pelastuslaukku

Tehtävänäsi on kerätä tähän pelastuslaukkuun keinoja selviytyä suruista ja murheista. Keinoja voivat olla esim. mukavia asioita, muistoja, kivaa tekemistä, puhumista ja rentoutumista.





TUNTEET JA TILANTEET

Mikä tunne sinulle tulee
mieleen paikasta...

1. Oma huone

2. Koulu

3. Mummola

4. Nettiyhteisö

5. Lentokenttä

6. Kauppakeskus

7. Kesämökki

8. Asuntovaunu

9. Nuorisotila

Esimerkkitunteita:

ilo, suru, viha, pelko, hämmästys, inho, rakkaus, kateus, mustasukkaisuus, helpotus, pettymys, kiitollisuus, myötätunto, syyllisyys, häpeä, ylpeys, jännitys, rauha, levottomuus, ahdistus, toivo, epätoivo, kiinnostus, ikävä, kaipaus, ihastus, rakastuminen, turhautuminen, ärsytys, vihaisuus, raivo, nöyryys, helpottuneisuus, huolestuneisuus, hermostuneisuus, uteliaisuus, kyllästyminen, luottamus, epäluulo, iloisuus, surullisuus, melankolia, onnellisuus, riemu, kauhu, pelästys, huojennus, hellä tunne, kiintymys, arvostus, hyväksyntä, voimattomuus, rohkeus, itsevarmuus, toiveikkaus, epävarmuus, lohduttomuus, lohtu, lempeys, viileys, välinpitämättömyys, huvittuneisuus, huvittuneisuus, mykistys, häkeltyneisyys...



TUNTEET JA TILANTEET

Kirjoita viivoille mikä tunne
sinulle tulee mieleen paikasta...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Esimerkkitunteita:

ilo, suru, viha, pelko, hämmästys, inho, rakkaus, kateus, mustasukkaisuus, helpotus, pettymys, kiitollisuus, myötätunto, syyllisyys, häpeä, ylpeys, jännitys, rauha, levottomuus, ahdistus, toivo, epätoivo, kiinnostus, ikävä, kaipaus, ihastus, rakastuminen, turhautuminen, ärsytys, vihaisuus, raivo, nöyryys, helpottuneisuus, huolestuneisuus, hermostuneisuus, uteliaisuus, kyllästyminen, luottamus, epäluulo, iloisuus, surullisuus, melankolia, onnellisuus, riemu, kauhu, pelästys, huojennus, hellä tunne, kiintymys, arvostus, hyväksyntä, voimattomuus, rohkeus, itsevarmuus, toiveikkaus, epävarmuus, lohduttomuus, lohtu, lempeys, viileys, välinpitämättömyys, huvittuneisuus, huvittuneisuus, mykistys, häkeltyneisyys...



Nämä asiat ovat nyt hyvin:

1.

2.

3.

4.

5.



TULEVAISUUDEN MUISTELU

Nimi ja luokka: _____

Millainen olet n. 15-16 -vuotiaana kun yläaste päättyy?

Mitä aiot tehdä yläasteen jälkeen, lukioon vai ammattikouluun?

Mihin ammattiin aiot valmistua isona?

Missä ajattelet asuvasi, aiotko muuttaa jo pois kotoa?

Mikä arkielämäsi kuuluu, eli mitä harrastat ja seurusteletko?

Onko sinulla lemmikkiä?

Mitkä asiat ovat menneet hyvin ja mitä olet saavuttanut?

PIIRRÄ POSSU

PERSOONALLISUUSTESTI



Tarvikkeet: Paperia ja kyniä jokaiselle oppilaalle

Aika: 15-20 minuuttia

Harjoitus:

Kerro oppilaille, että seuraavaksi tutustutaan toisiin hiukan paremmin. Kerro, että heidän tehtävänä on piirtää edessään olevalle paperille sika. Sika voi olla niin yksityiskohtainen kuin kukin haluaa, ja aikaa piirtämiseen on viisi minuuttia.

Viiden minuutin jälkeen pyydä oppilaita laittamaan kynät syrjään ja kuuntelemaan, mitä kohta lukemasi analyysi heistä kertoo. Ohjeista heitä samalla miettimään, pitääkö analyysi paikkansa heidän kohdallaan vai ei.

Kun olet lukenut analyysin, oppilaat voivat keskustella huomioistaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Muistuta, ettei persoonallisuustestiä ole tieteellisesti todistettu vaan kaikki, mikä pitää paikkansa on luultavasti sattumaa... Vai onko?

Mikäli oppilaat haluavat, töihin voi kirjoittaa omat nimet ja laittaa ne esille seinälle.

Analyysi:

Jos sika on piirretty...

- **Paperin yläosaan** - olet positiivinen ja optimistinen, ryntäät suin päin uusiin asioihin.
- **Paperin keskelle** - olet realistinen.
- **Paperin alaosaan** - olet pessimistinen ja suhtaudut uusiin asioihin varauksella.
- **Katsomaan vasemmalle** - luotat perinteisiin, olet ystävällinen ja sinulla on hyvä muisti. Toimit usein rakentavasti.
- **Katsomaan oikealle** - olet luova ja aktiivinen, mutta muistisi kanssa sinulla on ongelmia.
- **Edestä päin** - olet suorasuinen ja rohkea etkä pelkää konflikteja.
- **Takaa päin** - olet jo ja herkkä etkä mielelläsi kerro omia mielipiteitäsi.
- **Yksityiskohtaisesti** - olet analyyttinen ja varovainen, et heittäydy suin päin mihinkään.
- **Yksinkertaisesti** - olet tunteellinen ja keskityt mieluummin kokonaisuuksiin kuin yksityiskohtiin; otat mielelläsi riskejä ja teet joskus ennen kuin olet ehtinyt ajatella.
- **Niin etteivät kaikki neljä jalkaa ole näkyvissä** - elät suurta murroskautta ja ehkä olet hiukan epävarma; ystäväsi pitävät sinua joustavana.
- **Niin, että kaikki neljä jakaa näkyvät** - Olet usein varmaasioista, mutta jätät helposti jumiin omiin ajatuksiisi ja ideoihisi; sinua voisi kuvailla itsepäiseksi.
- **Isoilla korvilla** - korvien koko kertoo kuinka hyvä kuuntelija olet: mitä isommat, sen parempi.
- **Pitkällä saparolla** - hännän pituus kertoo älykkyydestäsi. Mitä pidempi, sen parempi.

Lähde: Maiju Multanen, Luokanvirittäjä s.30-31.



Kerro, mitä mukavaa olet tehnyt kaverin kanssa?

Mistä tietää että kaveri on iloinen?

Miten voit pyytää anteeksi?

Mitä voit sanoa, jos et halua tehdä mitään kaveri kärkeä?

Keksi kolme asiaa mitä voit tehdä kaverin kanssa ulkona.

Mitä ystävällistä sinulle on sanottu viimeksi?

Mitä ystävällistä olet sanonut toiselle?

Miten voit sanoa kaverille, että tykkäät olla hänen kanssaan?

Miten voi löytää uusia ystäviä itselleen?

Miten riidan voi sopia?

Mistä tietää että kaveri on vihainen?

Keksi kolme tapaa tervehtiä kaveria.

LÄHTÖ

Mitä ystävällistä voit sanoa itsellesi?

MAALI

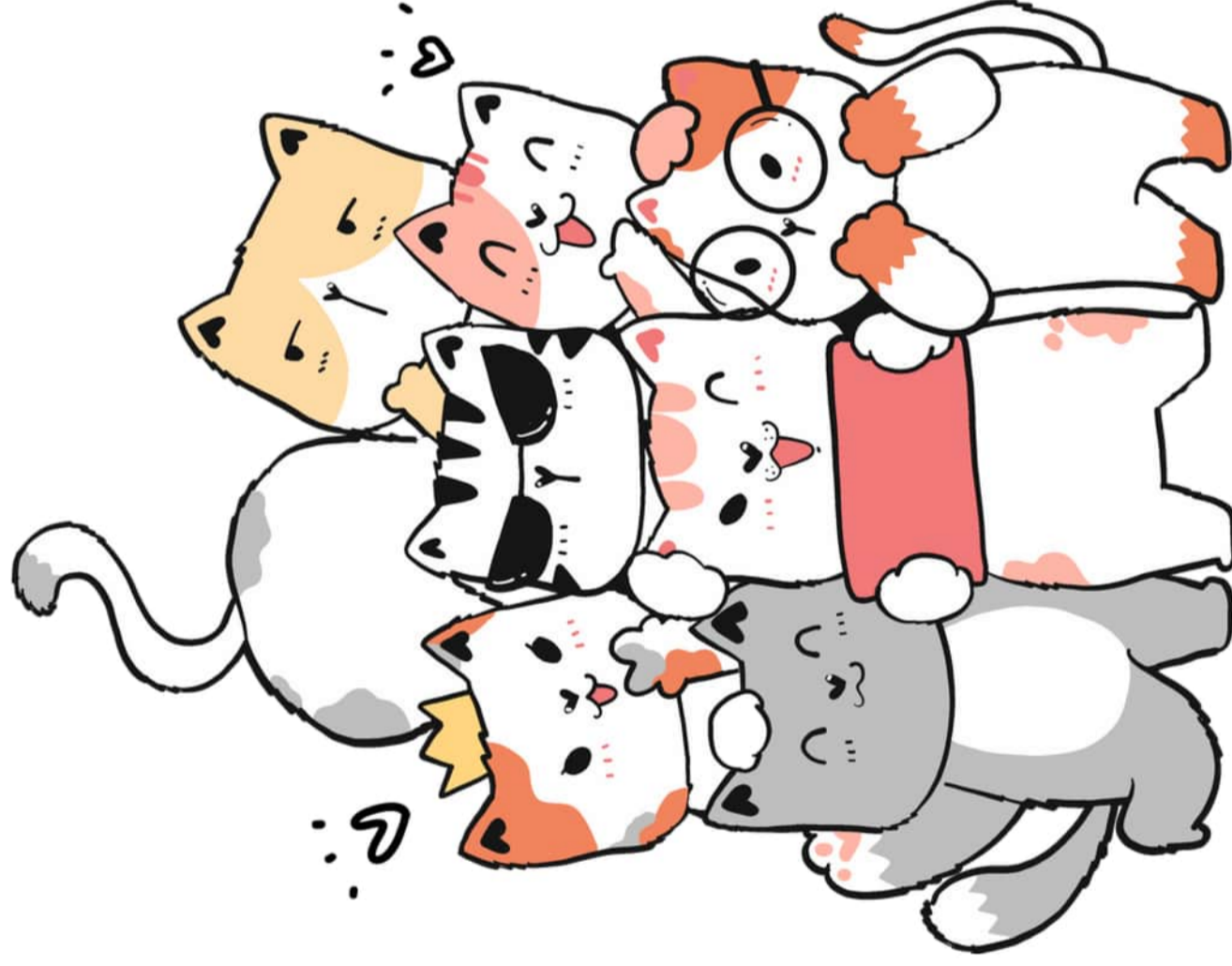
Keksi kolme asiaa mitä voit tehdä kaverin kanssa sisällä?

Mistä tietää että kaveri on surullinen?

Miten haluaisit että kaveri auttaisi sinua?

Keksi kaksi tapaa, miten voit auttaa kaveria.

KAVERITAITOPELI





Kaverilauseita



Täydennä seuraavat lauseet:

Itse olen kaverina _____.

Haluaisin olla muille kaveri, joka _____.

Haluaisin, että kaverini _____.

Jos kaverini _____.

En voi sietää sitä, kun joku _____.

Olen valmis tekemään kaverini hyväksi _____.

Odotan, että muut ihmiset _____.

Jos kaverini suuttuu minulle _____.

Minulla on _____.

En pidä siitä, että _____.

Ihmissuhteissa on mielestäni tärkeää, että _____.

Toivoisin, että _____.

Puolustan kaveria, koska _____.

Riidan jälkeen _____.

Kaverin kanssa on tärkeää _____.

Minustaa tuntuu mukavalta, kun kaverini _____.

Ilahdutan kaveriani niin, että _____.

Hartain toiveeni on, että _____.



SANOMALEHTITORNI

LUKUVUOSI 25-26 ✖

TUNTEET TUTUKSI -HANKE ✖

RYHMÄYDYTÄÄN!



TARVIKKEET: **SANOMALEHTIÄ JA TEIPPIÄ JOKAISELLE RYHMÄLLE**

Jaa oppilaat noin 3-5 hlö ryhmiin ja anna jokaiselle ryhmälle sama määrä sanomalehteä ja reippirulla. Kerro oppilaille, että tavoitteena on rakentaa mahdollisimman korkea sanomalehtitorni. Käytettävissä ovat vain antamasi materiaalit, eikä mitään saa teipata kiinni seinään, lattiaan tai kattoon. Tornin on siis kestettävä liikuttamista.

Anna aikaa tornin rakentamista varten noin 5-10 minuuttia. Kun aika on kulunut, mitatkaa tornit ja julistakaa voittajaryhmä.

Mikäli aikaa on hyvin käytettävissä, voit ohjata oppilaita keskustelemaan siitä millaisia valintoja tekivät ja miksi.

Kaveritaidot käytäntöön – Ideoita välitunneille

Kaveritaitoja ei opita vain pulpettien välissä – ne elävät ja kehittyvät siellä, missä nuoret kohtaavat toisiaan vapaasti.

Välitunnit ovat koulupäivän tärkeimpiä hetkiä harjoitella vuorovaikutusta, ryhmään ottamista ja ristiriitojen selvittelyä.

Tästä osiosta löydät:

- Matalan kynnyksen toimintaa: Pieniä tehtäviä ja haasteita, jotka on helppo toteuttaa pihan tai käytävän vilinässä.
- Kohtaamisia ja kannustusta: Tapoja, joilla voimme tukea 5.-6.-luokkalaisten hyvää ilmapiiriä myös oppituntien ulkopuolella.

Laitetaan hyvä kiertämään myös luokan ulkopuolella!





TÄMÄ VAI TUO?

Tässä pelissä tarvitaan tilaa! Sopii hyvin toteutettavaksi liikuntasalissa tai ulkona. Sopikaa reunojen paikat pelille ja keskiviivan alue. Aluksi nuoret ohjataan seisomaan pelialueen keskelle ja heille annetaan tehtäväksi valita mieluisampi vaihtoehto, esim. kotona oleminen vai reissaaminen. Toinen reuna pelialueesta on toiselle vaihtoehdolle ja nuorten tulee mennä sille puolelle joka on hänelle itselleen mieluisampi asia. Tällä leikillä harjoitetaan tuomaan nuorten omaa mielipidettä esiin.

Kotona oleminen

Koirat

Loma isossa kaupungissa

Ananas KUULUU pizzaan

Jääkiekko

Loma ulkomailla

Kaverit

Munkki

Läksyt

Mäkkäri

Mopot

Netflix

Pepsi

Hello Kitty

Limppari

Käveleminen

Jäätelö

Real Madrid

Piirtäminen

Selfie

Kerrostalo

Vanilja

Räppi

Pizza

Särkänniemi

Musta

Lippis

Suolaiset herkut

Hevoset

Vesi

Harrastus

Koulu

Reissaaminen

Kissat

Loma maalla

Ananas EI kuulu pizzaan

Jalkapallo

Loma Suomessa

Perhe

Korvapuusti

Kokeet

Hese

Mönkkärit

Disney+

Coca-Cola

Kuromi

Mehu

Pyöräily

Karkki

FC Barcelona

Lukeminen

Ryhmäkuva

Omakotitalo

Suklaa

Pop-musiikki

Hamppari

Linnanmäki

Valkoinen

Pipo

Makeat herkut

Ponit

Kokis

Laiskottelu

Loma



Ryhmäyttämispeli

***Hauska ryhmäyttämiskisa nuorille!
Jaa nuoret pieniin ryhmiin ja anna jokaiselle
kynä sekä paperia.***

1. ETSIKÄÄ JA TUOKAA SEURAAVAT ASIAT:

- KATKENNUT OKSA (ÄLÄ OTA PUUSTA)
- KÄPY
- HIENO KIVI
- HEINÄ
- LEHTIÄ (ÄLÄ REVI PUUSTA)
- MUODOSTA NÄISTÄ KAIKISTA TUOMISTA ASIOISTASI JOKIN TEOS MAAHAN (ESIM. KISSA)

2. SELVITTÄKÄÄ SEURAAVAT ASIAT JA KIRJATKAA TULOKSET!

- KENELLÄ RYHMÄSTÄ ON PISIN KESKISORMI?
- RYHMÄN JÄSENTEN PITUUSJÄRJESTYS?
- RYHMÄN JÄSENTEN SYNTYMÄAJAT?
- MONTAKO N-KIRJAINTA ON RYHMÄNNE JÄSENTEN SUKUNIMISSÄ YHTEENSÄ?
-

3. SUORITAKAA SEURAAVAT TEHTÄVÄT

- KIRJOITAKAA NELJÄ RIVINEN RUNO OMASTA RYHMÄSTÄNNE.
- KEKSIKÄÄ TEHOKAS RYHMÄÄNNE KUVAAVA TV-MAINOSLAUSE.
- KEKSIKÄÄ KYMMENEN KÄYTTÖTARKOITUSTA KULUNEELLE GOLF-PALLOLLE
- PIIRTÄKÄÄ ELEFANTTI.
- LUETELKAA SEITSEMÄN AUTONMERKKIÄ

4. KUN OLETTE SAANEET EDELLISET TEHTÄVÄT VALMIIKSI, ASETTUKAA PITUUSJÄRJESTYKSEEN JA LAULAKAA YHDESSÄ MAAMME-LAULUA NIIN PITKÄLLE KUIN MUISTATTE.

Tutustumis- BINGO

Kierrä keskustelemassa ja kyselemässä
luokkakavereitasi asioita ja yritä saada viisi ruksia
vierekkäin joko nurkasta nurkkaan, vaakaan tai pystyyn.
Kun olet valmis, huuda bingo! :)

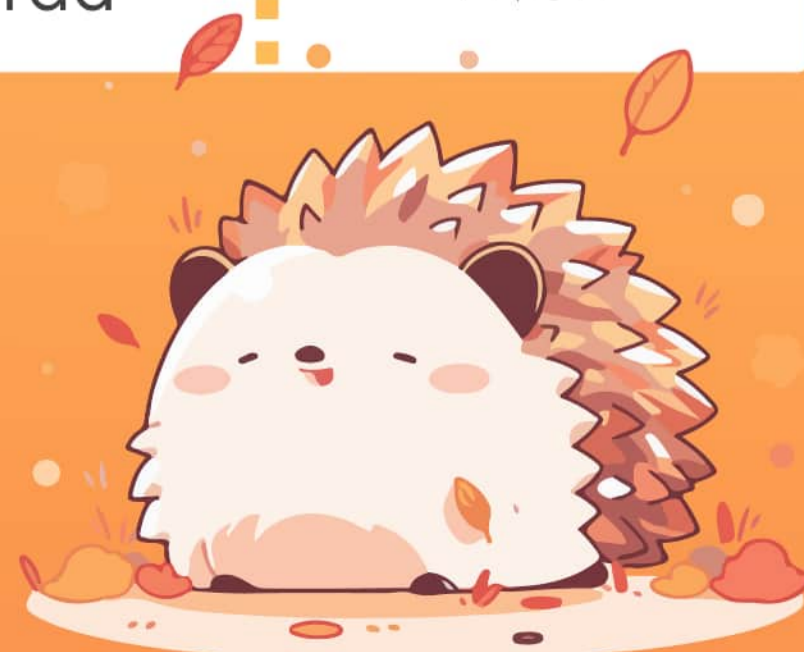
On vasen- kätinen	Osa soittaa soitinta	Osa leipoo pullaa	Osa puhua japania	Lukee vapaalla kirjoja
On päällä jotain vihreää	Perheestä löytyy jokin lemmikki	On ainakin kokeillut joogaamista	On käynyt ulkomailla	Tykkää uimisesta
Hänellä on isovelji	Hänellä on pikkusisko	On katsonut elokuvan tällä viikolla	Tykkää kokata ruokaa	Tykkää hiihtämisestä
Pitää enemmän talvesta kuin kesästä	On syönyt pehmisjäätelö n torilla tänä keväänä	On pelannut Fortnitea	Pitää lautapeleistä tai korttipeleistä	Seuraa striimaajia
Harrastaa ratsastamista	Seuraa jääkiekkoa	Laulaa suihkussa	Tykkää piirtää	Tekee TikTok-videoita

Välitunti- BINGO

Vastaa rehellisesti! Laita ruksi lappuun kun huomaat tilanteen välitunnilla. Kun saat viisi kohtaa ruksittua vierekkäin joko nurkasta nurkkaan/pystysuuntaan tai vaakaan, palauta lappu ohjaajalle! :)

ETUNIMI JA LUOKKA:

Kehu toista ihmistä	Oppilas hyppii	Oppilas kiertää toisen oppilaan 5 kertaa	Polven nostot 10x	Oppilaalla on keltainen takki
Aikuinen juttelee toiselle aikuiselle	Tee kolmen liikkeen tanssi	Oppilas tervehtii opettajaa	Tein kymmenen kyykkyä	Tein 10 äksähyppyä
Saan kieleni rullalle	Joku kiljuu ulkona	Vien roskan roskiin	Jollain on punainen pipo	Jollain on värjätyt hiukset
Keksin itse jonkin tehtävän	Odotan innolla syyslomaa!	Lasken ruotsiksi kymmeneen	Muistin tehdä läksyt	Nousen varpailleni kymmenen kertaa
Näin linnun	Jollain on kädessä lapaset	Joku istuu keinussa	Välitunti-valvoja nauraa	Tuon ohjaajalle näyttille hienon kiven



RENNOT BREIKIT

Välitunti- BINGO

**Vastaa rehellisesti! Laita ruksi lappuun kun huomaat tilanteen välitunnilla.
Kun saat viisi kohtaa ruksittua vierekkäin joko nurkasta nurkkaan/pystysuuntaan tai
vaakaan, palauta lappu ohjaajalle! :)**

Joku sanoo toiselle kehun	Oppilas istuu seinän vieressä	Oppilas kiertää toisen oppilaan 5 kertaa	Oppilas juttelee opettajalle	Oppilaalla on keltainen takki
Aikuinen juttelee toiselle aikuiselle	Kehuin luokkakaveria	Menin moikkaamaan minulle vierasta oppilasta	Joku piristää toisen päivää	Tein 10 äksähyppyä
Näin lumiukon	Joku kiljuu ulkona	Vien roskan roskiin	Jollain on punainen pipo	Oppilas istuu lumessa
Odotan hiihtolomaa	Tykkään koulusta	Tein lumienkelin	Muistin tehdä läksyt	Näin linnun
Näin keppihevosen	Jollain on oranssi pipo	Joku istuu keinussa	Välitunti-valvoja nauraa	Tuon ohjaajalle näyttille hienon kiven





Välitunti- BINGO

Laita ruksi lappuun kun huomaat tilanteen välitunnilla. Kun saat viisi kohtaa ruksittua vierekkäin joko nurkasta nurkkaan, pystysuuntaan tai vaakaan ja muodostettua BINGON, palauta lappu ohjaajalle! :)



ETUNIMI JA LUOKKA:

Joku sanoo toiselle kehun	Oppilas istuu auringonvalossa	Oppilas kiertää toisen oppilaan 5 kertaa	Oppilas kertoo opelle vitsin	Oppilaalla on farkkutakki
Aikuinen juttelee toiselle aikuiselle	Kehuin luokka-kaveria	Menin moikkaamaan minulle vierasta oppilasta	Joku piristää toisen päivää	Tein 10 äksähyppyä
Joku pelaa peiliä tai hippaa	Joku kiljuu ulkona	Vien roskan roskiin	Aion käydä kesällä rannalla	Oppilas istuu hiekalla
Joku tietää montako päivää on kesälomaan	Tykkään koulusta	Näin perhosen	Muistin tehdä läksyt	Jollain on keltainen paita päällä
Näin keppihevosen	Tein 10 kyykkyä	Joku istuu keinussa	Välitunti-valvoja nauraa	Tuon ohjaajalle näytille hienon jutun



YSTÄVÄNPÄIVÄN RISTIKKO

NIMI:

LUOKKA:

ETSI NIIN MONTA YSTÄVYYTEEN
JA YSTÄVÄNPÄIVÄÄN LIITTYVÄÄ SANAA KUIN LÖYDÄT! 😊

M	H	N	B	E	S	T	I	S	Q	U	A	D	K
U	T	H	V	M	I	Z	W	R	K	E	M	I	A
I	W	Y	V	P	H	U	U	M	O	R	I	L	W
S	B	V	Ä	A	A	S	Y	D	Ä	N	V	O	K
T	F	Ä	L	T	S	W	R	A	K	K	A	U	S
O	F	K	I	I	T	O	L	L	I	S	U	U	S
V	Y	S	T	A	U	T	I	H	A	N	A	J	Y
P	H	Y	T	I	M	A	S	T	T	I	V	M	N
V	D	N	Ä	A	I	T	O	E	T	M	M	T	T
B	E	T	M	L	N	P	L	O	M	Ä	F	U	S
R	S	Ä	I	E	E	U	A	Ä	R	P	R	K	F
O	S	W	N	G	N	V	U	R	M	V	P	I	A
L	Ä	H	E	I	S	Y	Y	S	A	P	G	I	J
O	J	N	N	T	Q	S	J	N	R	S	Ö	B	R

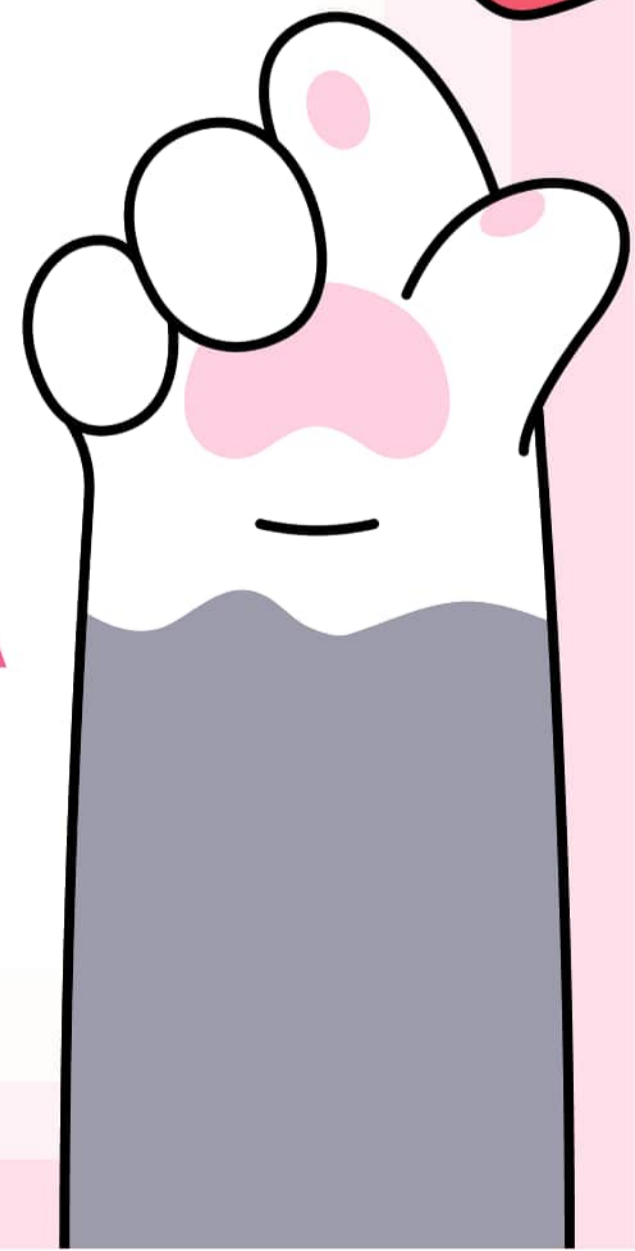
KIRJOITA TÄHÄN LÖYTÄMÄSI SANAT:

YSTÄVÄNPÄIVÄN RISTIKKO



Sanoja on yhteensä 28 kpl.

RAKKAUS ILO TUKI AITO VÄLITTÄMINEN
YMMÄRRYS LÄMPÖ IHANA IHASTUMINEN PARAS
TURVA LÄHEISYYS KUUNTELU HYVÄKSYNTÄ
KIITOLLISUUS BFF SQUAD BESTIS TSEMPPI AITO
BRO LEGIT EMPATIA HUUMORI MUISTO YHDESSÄ
KEMIA SYDÄN



KESÄINEN SANAHAKU

ETSI NIIN MONTA KESÄÄN JA KESÄAKTIVITEETTEIHIN
LIITTYVÄÄ SANAA KUIN LÖYDÄT!

O	N	M	E	H	U	J	Ä	Ä	T	E	L	Ö	P	E
I	E	U	A	T	N	A	R	A	M	I	U	Y	I	D
T	N	I	M	I	J	N	T	F	E	N	A	G	K	A
O	O	M	P	O	U	D	E	O	Z	I	R	E	N	S
U	K	I	I	C	H	I	L	L	A	I	L	U	I	I
N	K	N	A	K	A	K	T	U	L	L	L	O	K	S
D	U	E	I	Y	N	D	T	L	E	O	O	K	A	E
Q	M	N	N	R	N	T	A	H	S	P	Ö	K	L	V
I	A	A	E	O	U	U	I	M	L	M	Z	I	A	E
R	K	K	N	N	S	A	L	R	Ä	A	P	M	S	N
U	K	K	O	S	Y	E	U	S	A	R	U	R	T	E
T	A	U	H	K	I	T	E	R	S	T	I	U	U	I
I	R	K	R	D	K	K	T	Q	P	F	S	N	S	L
A	A	P	E	X	S	O	A	Y	H	C	T	E	V	Y
L	I	M	P	P	A	R	I	T	H	Z	O	H	F	Q

KIRJOITA LÖYTÄMÄSI SANAT TÄHÄN :



KESÄINEN SANAHAKU

ETSI NIIN MONTA KESÄÄN JA KESÄAKTIVITEETTEIHIN
LIITTYVÄÄ SANAA KUIN LÖYDÄT!



KIRJOITA LÖYTÄMÄSI SANAT TÄHÄN :





EMOJI-TIETOVISA

Nimi ja luokka: _____

Päättele emojiiden perusteella mistä on kyse. Jos et ole aivan varma, saat myös arvata! 😎

Mikä elokuva?



Mikä peli?



Mikä maa?



Mikä työ tai ammatti?



REMMO T B R E I K I T



EMOJI-TIETOVISA

Nimi ja luokka: _____

Päättele emojiiden perusteella mistä on kyse. Jos et ole aivan varma, saat myös arvata!

Mikä elokuva?



Mikä puuha tai harrastus?



Mikä kouluaine?



Mikä työ tai ammatti?



RENNOT BREIKIT

HALLOWEEN TIETOVISA

TIEDÄTKÖ VASTAUKSET HALLOWEENIIN LIITTYVIIN KYSYMYKSIIN? JOS ET OLE AIVAN VARMA, SAAT MYÖS KOITTA ARAVATA OIKEAN VASTAUKSEN! RUKSI MIELESTÄSI OIKEA VAIHTOEHTO TAI VAIHTOEHDOT.

NIMI JA LUOKKA:

KYSYMYKS 1: MINKÄ KARKOITTAMISEEN TARVITSET VALKOSIPULIA?

- NOIDAN VAMPYYRIN KUMMITUKSEN

KYSYMYKS 2: MIKÄ ELÄIN USEIN LIITETÄÄN NOITIIN JA TAIKUUTEEN?

- SKORPIONI SAMMAKKO MUSTA KISSA

KYSYMYKS 3: MIKÄ NÄISTÄ ON PERINTEINEN HALLOWEEN HAHMO?

- ZOMBI PORO TONTTU

KYSYMYKS 4: MITÄ SUOMESSA ON MYÖS VIETETTY JO YLI TUHANNEN AJAN, HALLOWEENIN AIKAAN?

- HELATORSTAITA KEKRIÄ VAPPUA

KYSYMYKS 5: MITÄ TARKOITTA ENGLANNINKIELINEN "TRICK OR TREAT" -SANONTA?

- TOTUUS VAI TEHTÄVÄ? KUMPI VAI KAMPI? KARKKI VAI KEPPONEN?

KYSYMYKS 6: MITÄ TAPAHTUU, JOS VAMPYYRI MENE AURINKOON USEIMMISSA TARINOISSA?

- SE SAA SUPERVOIMIA SE MUUTTUU NÄKYMÄTTÖMÄKSI SE PALAA POROKSI

KYSYMYKS 7: MITÄ ZOMBIT USEIN TEKEVÄT KAUHUTARINOISSA?

- TANSSIVAT DISCOSSA ETSIVÄT AIVOJA PIILOTTELEVAT LUOLISSA

KYSYMYKS 8: MIKÄ ON JACK-O'-LANTERN?

- JARKKO LYHTY NOIDAN APURI KURPITSALYHTY

KYSYMYKS 9: MISTÄ HALLOWEEN ON SAANUT ALKUNSA?

- IRLANNISTA AMERIKASTA SAKSASTA

KYSYMYKS 10: MIKÄ TEKEE KUMMITUKSESTA "KUMMITUKSEN"?

- SE ON SYNTYNYT TÄYSIKUUN AIKANA SE ON KARANNUT HAUTAUSMAALTA SE ON KUOLLEEN IHMISEN HENKI

