



Luokka Loistamaan -vihko

NIMI

LUOKKA



@luokkaloistamaan2025

Hei nelosluokkalainen!

Edessäsi on Luokka loistamaan -tehtävävihko. Siinä on tehtäviä, jotka liittyvät Luokka loistamaan -tuntien aiheisiin. Kun viet vihkon kotiin, näytätän sitä myös kotiväellesi. Monia tehtäviä voit tehdä yhdessä perheesi kanssa.

Luokka loistamaan -oppitunneilla käsitellään taitoja, jotka auttavat sinua ja muita voimaan hyvin. Nämä ovat taitoja, joita me kaikki voimme harjoitella läpi elämän. Voimme hyvin, kun arvostamme itseämme ja muita sekä osaamme toimia yhdessä. On tärkeää, että ymmärrämme erilaisia tunteita ja opettelemme toimimaan niiden kanssa. Voimme myös harjoitella näkemään hyvää itsessämme ja ympärillämme. Kun toimimme luokassa, kaikki meistä ovat rakentamassa yhteistä ilmapiiriä. Myönteisessä ilmapiirissä kaikkien on hyvä olla ja oppia.

Harjoitellaan siis yhdessä näitä taitoja ja saadaan luokka loistamaan!

Sisällys

Myönteinen ilmapiiri	2
Tunteet	3
Oman olon säätely	5
Kaveritaidot	6
Myötätunto	7
Itsemyötätunto	8
Kiitollisuuspäiväkirja	9
Mandalat	10



Myönteisessä ilmapiirissä on hyvä olla ja oppia.
Omalla toiminnalla vaikutat luokan ilmapiiriin.

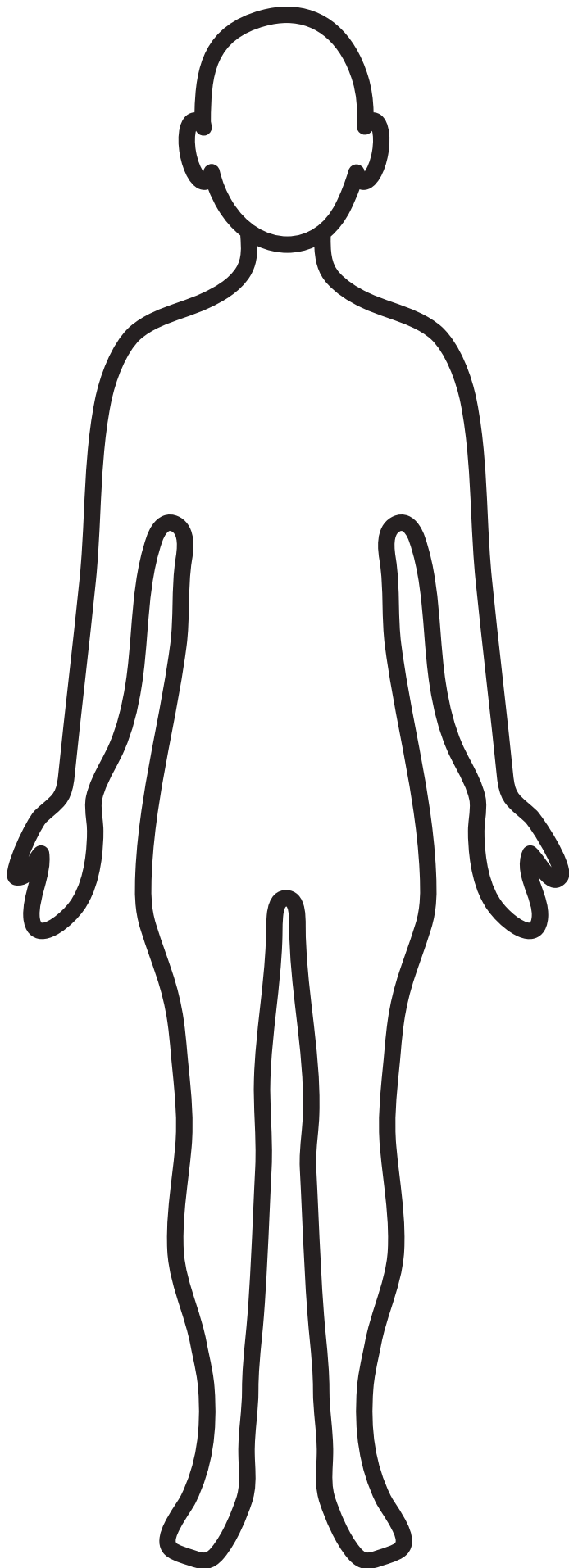
Mitä sinä voit tehdä, että luokassa on hyvä ilmapiiri?
Kirjoita auringonsäteisiin



Kotitehtävä: Keksi tapa, jolla voit tuoda auringonsäteitä kotiin.
Kirjoita, mitä teit ja miten huomasit tekosi vaikuttavan perheenjäseniisi.

Mitä teit?

Mitä huomasit?



Missä tunteet tuntuvat?

 Ilo/mielihyvä

 Pelko

 Kiukku

 Jännitys

 Suru

 Rauhallisuus

Kehosi lähettää sinulle viestejä tunteiden kautta. Voit tuntea samaan aikaan monta eri tunnetta. Tunteet kertovat, mitä sinulle kuuluu. Ne voivat myös kertoa, mitä jossakin tilanteessa olisi hyvä tehdä.



Ilo (happy)

Huvittunut
Ilahtunut
Innostunut
Riemuissaan



Mielihyvä (pleased)

Kiitollinen
Tyytyväinen
Rauhallinen
Turvallinen



Kiukku (angry)

Pahantuulinen
Harmissaan
Ärsyhtynyt
Vihainen



Suru (sad)

Yksinäinen
Pettynyt
Pahoillaan
Murheellinen

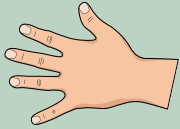
Kotitehtävä: Olet tunnesalapoliisi! Tarkkaile omia ja muiden tunteita. Kun huomaat jonkin tunteen toisella, piirrä rasti sen tunteen viereen. Voit huomata saman tunteen monta kertaa.

MITEN VOIN VAIKUTTAA OMAAN OLOONI?

KEHO



Liukumäki-
hengitys



Sormi-
hengitys



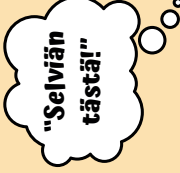
Käden
puristaminen ja
rentouttaminen



Tunteen
nimeäminen



Mukavan asian
ajattelu



Tsemppipuhe
itselle

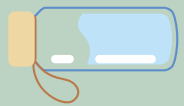
AJATUKSET



Venyttely tai
ravistelu



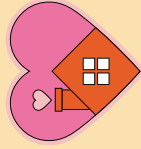
Kosketus



Veden
juominen



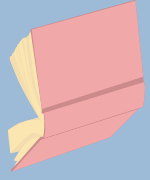
Rauhoittava
ajatus



Mielikuvamatka
turvapaikkaan



Lukujen
luetteleminen
kymmeneen



Lukeminen



Musiikki



Liikkuminen



Piirtäminen tai
värittäminen

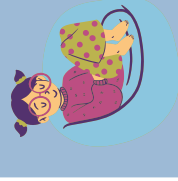


Kirjoittaminen



Puhuminen
jonkun kanssa

TOIMINTA



Omaan rauhaan
meneminen



Avun
pyytäminen

Kotitehtävä: Keksi ja kirjoita keinoja, joita voit käyttää kotona oman olosi säätelyyn.

Omia keinojani:

Kaveritaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, joita tarvitsemme kun olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Hyviä kaveritaitoja ovat esimerkiksi kyky ilmaista itseä rakentavalla tavalla, toisten huomioon ottaminen ja taito hyväksyä erilaiset mielipiteet.

KAVERITAITONI -ITSEARVIOINTI:

Mieti kaveritaitojasi. Väritä sellaiset taidot, jotka ovat vahvuuksiasi.

Yhteistyötaidot

huomioin
toiset

kannustan
toisia

toimin
reilusti

annan ja
vastaanotan
palautetta

Myötätuntotaidot

huomioin
toisten
tunteet

autan ja tuen
toisia

iloitsen
toisten
onnistumisista

Neuvottelutaidot

kuuntelen
toisia

kunnioitan
erilaisia
mielipiteitä

osaan joustaa

Ristiriitojen ratkaisutaidot

pyydän ja
annan anteeksi

ratkaisen
riidat
sovitellen

Jämäkkyys

pidän huolta
omista
rajoistani

sanon
tarvittaessa
EI

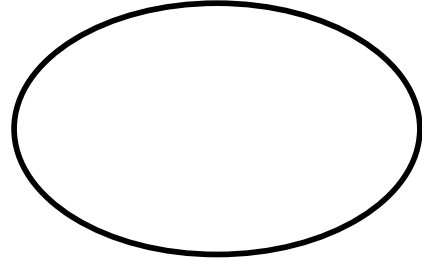
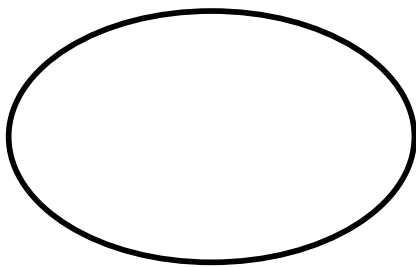
otan vastuun
omasta
toiminnastani

Luotettavuus

pidän kiinni
yhdessä
sovitusta

en kerro
salaisuuksia

Osa taidoista jäi ympyröimättä. **Mieti**, mitä taitoja voisit seuraavaksi harjoitella!
Kirjoita kaksi omaa harjoiteltavaa taitoasi alapuolelle.



KOTITEHTÄVÄ: Kaveritaitoja voi harjoitella ja käyttää myös kotona perheenjäseniä kohtaan.
Väritä kupla, kun olet käyttänyt taitoa kotona.

Selvitin riidan kuunnellen toista,
kerroin myös oman mielipiteeni

Toimin reilusti toisia huomioiden

Annoin anteeksi

Pidin lupaukseni sovitusta asiasta

Sovin yhteisen tekemisen siten,
että kaikkia osapuolia
kuunneltiin

Pyysin anteeksi

Lohdutin perheenjäsentäni,
jolla oli paha mieli

Kuuntelin mitä toisella oli
kerrottavana

Tein minulle annetun
tehtävän

Myötätunto on toisen ihmisen tunteen huomaamista, ymmärtämistä ja jakamista. Se on myös toimimista niin, että toisen olo helpottuu tai hyvä olo vahvistuu.

MYÖTÄTUNTOISIA TOIMINTATAPOJA:

ystävällinen katse	halaus tai ystävällinen kosketus	lohduttaminen
lempeä hymy	tsemppipeukun näyttäminen	avun tarjoaminen
kädestä kiinni pitäminen	toisen onnistumisesta kehuminen	vierellä oleminen

MYÖTÄTUNNON HETKIÄ:

Kirjoita, mikä tunne kaverilla voisi olla. Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Luokkakaverisi seisoo yksin välitunnilla ja katselee toisten peliä.

Luokkakaverin tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Koululaisen tarjotin tippuu lattialle ruokalassa. Ruoka ja juoma leviävät lattialle.

Koululaisen tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Kaverisi voittaa juoksukilpailussa ja tekee ennätysajan. Hän saa paljon kehuja ja kultamitalin.

Kaverin tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Luokkakaverin huolella tekemä käsityö menee rikki.

Luokkakaverin tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Tehtävät muokattu kirjasta Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja (Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S., Salminen M. 2023)

KOTITEHTÄVÄ: Kirjoita tapoja, joilla olet osoittanut myötätuntoa arkielämän tilanteissa sanoin, teoin tai pienin elein. Voit käyttää apuna monisteen yläreunassa olevia Myötätuntoisia toimintatapoja.

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan. Se on esimerkiksi taitoa lohduttaa ja kannustaa itseään sekä hyväksyä myös epäonnistumiset. Itsemyötätunto lisää hyvinvointia ja auttaa suhtautumaan myötätuntoisesti myös muihin.

KOTITEHTÄVÄ: Itsemyötätunnon harjoittelu

Harjoittele seuraavia itsemyötätuntoisia ajatuksia tai tekoja.
Väritä sydän, kun olet harjoitellut.

Mieti illalla asioita, joissa olet onnistunut päivän aikana.



Sano itsellesi "Hyvä minä!" kun saat tehtävän tai sen osan valmiiksi.



Anna itsellesi lepohetki, kun huomaat tarvitsevasi sitä.



Puhu itsellesi kannustavasti, kun teet virheen.



Tsemppaa itseäsi jaksamaan, kun tehtävä tuntuu vaikealta tai väsyttää.



Keksi itsemyötätuntoinen ajatus tai teko.



KIITOLLISUUS- PÄIVÄKIRJA

Kirjoita, mistä olet kiitollinen.



Väritä Mandalat haluamillasi väreillä.

