



Luokka Loistamaan -vihko

NIMI

LUOKKA



@luokkaloistamaan2025

Hei!

Edessäsi on Luokka loistamaan -tehtävävihko. Siinä on tehtäviä, jotka liittyvät Luokka loistamaan -tuntien aiheisiin.

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 ja itsemyötätunto	7
Kiitollisuuspäiväkirja	9
Värityskuvat	10



MYÖNTEINEN ILMAPIIRI

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

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



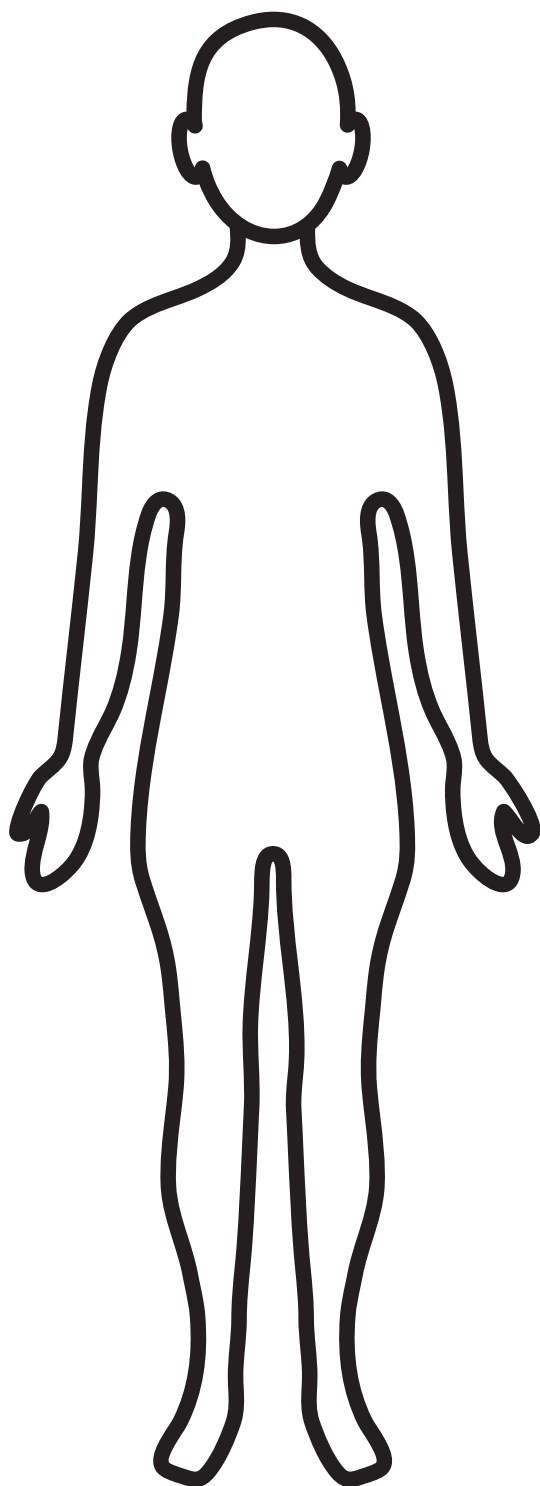
Kotitehtävä: Keksi tapa, jolla voit tuoda hyvää ilmapiiriä kotiin.
Kirjoita, mitä teit ja miten huomasit tekosi vaikuttavan perheenjäseniisi.

Mitä teit?

Mitä huomasit?

TUNTEET

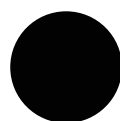
Kehosi lähettää sinulle viestejä tunteiden kautta. Voit tuntea samaan aikaan monta eri tunnetta. Tunteet kertovat, mitä sinulle kuuluu. Ne voivat myös kertoa, mitä jossakin tilanteessa olisi hyvä tehdä.



Missä tunteet tuntuvat?



Ilo



Pelko



Kiukku



Jännitys



Suru



Rauhallisuus

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



Ilo (happy)

Huvittunut
Ilahtunut
Innostunut
Riemuissaan



Mielihyvä (pleased)

Kiitollinen
Tyytyväinen
Rauhallinen
Turvallinen



Kiukku (angry)

Pahantuulinen
Harmissaan
Ärsyhtynyt
Vihainen



Suru (sad)

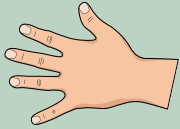
Yksinäinen
Pettynyt
Pahoillaan
Murheellinen

MITEN VOIN VAIKUTTAA OMAAN OLOONI?

KEHO



Liukumäki-
hengitys



Sormi-
hengitys



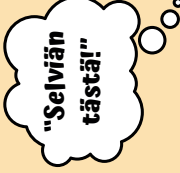
Käden
puristaminen ja
rentouttaminen



Tunteen
nimeäminen



Mukavan asian
ajattelu



Tsemppipuhe
itselle

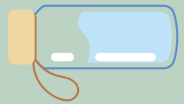
AJATUKSET



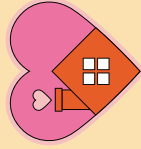
Venyttely tai
ravistelu



Kosketus



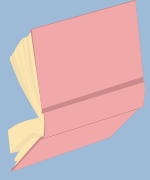
Veden
juominen



Mielikuvamatka
turvapaikkaan



Lukujen
luetteleminen
kymmeneen



Lukeminen



Musiikki



Liikkuminen



Piirtäminen tai
värittäminen



Kirjoittaminen



Puhuminen
jonkun kanssa

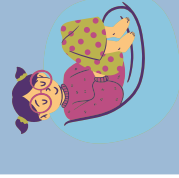
TOIMINTA

Omia keinojani:

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



Avun
pyytäminen



Omaan rauhaan
meneminen

KAVERITAIIDOT

Kaveritaidot ovat harjoiteltavia yhdessä toimimisen taitoja. Niiden avulla pystymme työskentelemään yhdessä toisten kanssa, tutustumme uusiin ihmisiin ja ylläpidämme jo olemassa olevia ihmissuhteita. On luonnollista, että yhdessä toimiessamme syntyy välillä myös hankalia tilanteita. Silloinkin tarvitsemme kaveritaitoja.

Mieti kaveritaitojasi. Merkitse taidot, jotka ovat vahvuuksiasi.

Yhteistyötaidot

Huomioin toiset.

Otan kaikki mukaan.

Toimin reilusti.

Kannustan.

Myötätuntotaidot

Huomioin toisten tunteet.

Autan ja tuen.

Iloitsen toisten onnistumisista.

Neuvottelutaidot

Kuuntelen ja kunnioitan.

Ilmaisen mielipiteitäni rakentavasti.

Jouston.

Ristiriitojen ratkaisutaidot

Haluan etsiä ratkaisuja.

Kerron tunteistani ja tarpeistani.

Kuuntelen toisia.

Jämäkkyys

Pidän huolta omista rajoistani.

Sanon tarvittaessa EI.

Otan vastuun omasta toiminnastani.

Luotettavuus

Pidän kiinni yhdessä sovitusta.

En kerro toisten asioita eteenpäin.

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

Kotitehtävä: Yhdessä toimimisen taitoja voi harjoitella ja käyttää myös kotona perheenjäseniä kohtaan. Merkitse rastilla, kun olet käyttänyt taitoa kotona.

☐

Kehuin, kiitin tai kannustin.

☐

Lohdutin perheenjäsentäni.

☐

Annoin periksi ja joustin tilanteessa.

☐

Selvitimme riidan kuunnellen toisiamme.

☐

Kannoin vastuun annetusta kotityöstä.

☐

Pidin lupaukseni sovitussa asiassa.

MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO

Myötätunto on toisen ihmisen tunteen huomaamista, ymmärtämistä ja jakamista. Se on myös toimimista niin, että toisen olo helpottuu tai hyvä olo vahvistuu. Myötäilo ja myötäinto ovat mielihyvän tunteisiin liittyviä myötätuntotaitoja.

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.

MYÖTÄTUNTOISIA TOIMINTATAPOJA:

ystävällinen katse

halaus tai ystävällinen kosketus

lohduttaminen

lempeä hymy

tsemppipeukun näyttäminen

kannustaminen

avun tarjoaminen

toisen onnistumisesta kehuminen

vierellä oleminen

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

Luokkakaverisi seisoo yksin välitunnilla ja katselee toisten peliä.

Koululaisen tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Koululaisen tarjotin tippuu lattialle. Ruoka ja juoma leviävät lattialle.

Koululaisen tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Kaverisi voittaa juoksukilpailun. Hän saa paljon kehuja ja kultamitalin.

Kaverin tunne:

Miten voit osoittaa myötäiloa?

Luokkakaverin huolella tekemä käsityö menee rikki.

Luokkakaverin tunne:

Miten voit osoittaa myötätuntoa?

Kirjoita, mikä tunne sinulla voisi olla. Mitä **itsemyötätuntoista** voisit ajatella?

Sinulla on tulossa esiintyminen.

Tunteesi:

Mitä itsemyötätuntoista voisit ajatella?

Kokeessa tuli monta virhettä.

Tunteesi:

Mitä itsemyötätuntoista voisit ajatella?

Kaveri ei tule sovittuun tapaamiseen.

Tunteesi:

Mitä itsemyötätuntoista voisit ajatella?

Oppikirjan tehtävät tuntuvat vaikeilta.

Tunteesi:

Mitä itsemyötätuntoista voisit ajatella?

Kotitehtävä: Itsemyötätunnon harjoittelu

Harjoittele 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 lepoa hetki, 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 haluamillasi väreillä.

