



Luokka Loistamaan -vihko

.....

NIMI

.....

LUOKKA



@luokkaloistamaan2026

Hei!

Tämä on Luokka loistamaan -tehtävävihko, jota käytämme Luokka loistamaan -oppitunneilla.

Tunneilla pohdimme, millaisia ilmiöitä erilaisiin ryhmiin liittyy ja miten itse toimimme osana ryhmiä. Tutkimme myös tunteita ja niiden taustalla olevia tarpeita. Tunnistamalla tunteitaan ja tarpeitaan voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Mietimme myös, millaisia valintoja arjessa kannattaa tehdä, jotta kehomme ja mieleemme voisi mahdollisimman hyvin.

Jokainen on vastuussa siitä, että kaikilla on luokassa hyvä olla. Voimme hyvin, kun opimme huolehtimaan itsestämme ja omista rajoistamme, tunnistamme omia tunteitamme ja tarpeitamme sekä saamme olla osana toimivaa ryhmää.

Harjoitellaan siis yhdessä näitä taitoja ja saadaan luokka loistamaan!



Sisällys

Ryhmäilmiöt	2
Tarpeet	3
Arjen taidot ja valinnat	5
Jämäkkyys	7
Unelmointi ja vahvuudet	9
Värityskuva	11



RYHMÄILMIÖT

Jokainen vaikuttaa siihen, millaiseksi ryhmä muodostuu. Toisaalta myös ryhmä vaikuttaa siihen, miten ryhmän jäsen siinä käyttäytyy.

Ryhmän jäsenillä on erilaisia rooleja.

Hyvin toimivassa ryhmässä jokainen kokee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi.

Pohdi ja kirjoita, minkälaisissa rooleissa olet oman elämäsi eri tilanteissa.



Kotitehtävä: Kirjoita, kuka teidän perheessänne on useimmiten missäkin roolissa. Sama perheenjäsen voi olla monessa roolissa ja toisaalta jokin kohta voi jäädä tyhjäksi.



JOHTAJA



VASTUUNKANTAJA



KANNUSTAJA



TARKKAILIJA



HAUSKUUTTAJA



ILMAPIIRIN RAKENTAJA



KYSEENALAISTAJA



JÄRJESTELIJÄ



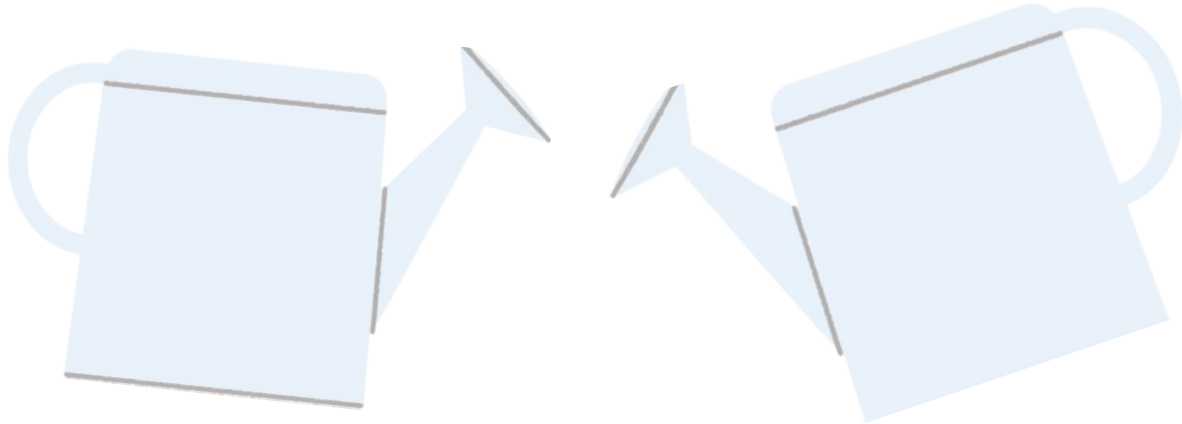
IDEOIJA



TEKIJÄ

TARPEET

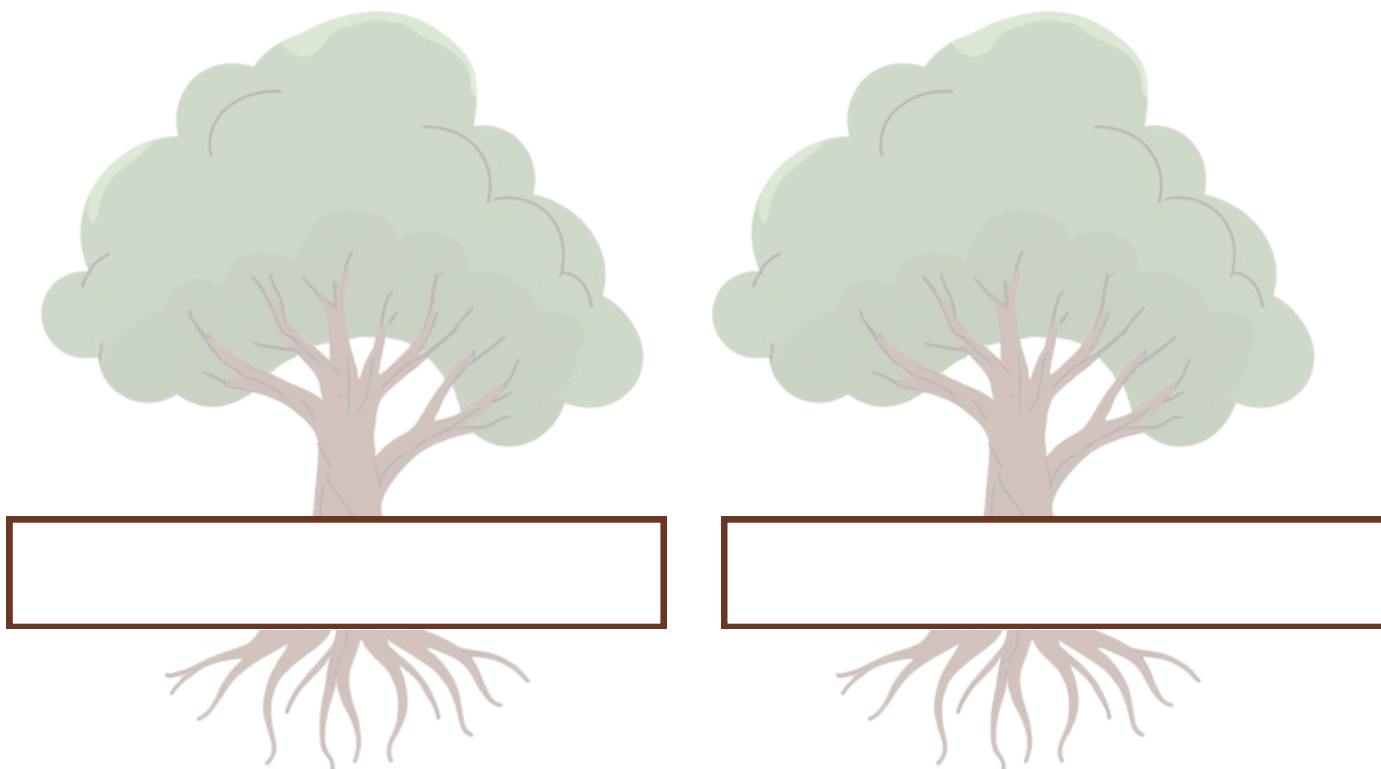
Ihmisillä on tarpeita eli asioita, joita he tarvitsevat voidakseen hyvin.
Kun tarve on riittävästi täyttynyt, herää mielihyvän tunteita.
Jos tarve ei ole riittävästi täyttynyt, herää mielihyvän tunteita.
Tarpeita voi täyttää erilaisilla keinoilla yksin tai toisten kanssa.



Valitse **kaksi tarvetta**, jotka ovat sinulle **tärkeitä** tällä hetkellä. Kirjoita **tarpeet juuriin**.

Kirjoita **tunteet**, joita tarve herättää, **puuhun**.

Kirjoita **keinoja**, joiden avulla voit täyttää tarvetta, **kastelukannuun**.



Kotitehtävä: Edellisessä tehtävässä keksit keinoja, joilla voit täyttää valitsemiasi tarpeita. Väritä seuraavan viikon ajan pisara, kun olet käyttänyt jotakin edellisen tehtävän keinoja.



Värititkö monta pisaraa? Miltä sinusta tuntuu? Ovatko tarpeesi täyttyneet riittävästi?

ARJEN TAIDOT JA VALINNAT

Tarvitsemme hyvän arjen taitoja, jotta voisimme hyvin. Taidot auttavat meitä tekemään sellaisia valintoja, että saamme sopivasti lepoa, ravintoa ja liikuntaa. On myös tärkeä oppia pitämään huolta ihmissuhteista, tunteista ja vapaa-ajasta. Kiinnitä huomiota ruutuajan ja muu tekemisen tasapainoon.

Kotitehtävä: Seuraa kolmena päivänä hyvinvointiisi vaikuttavia asioita elämässäsi.

Väritä käsi sen mukaan, miten asia toteutui:

punainen = ei toteutunut, **keltainen** = toteutui melko hyvin, **vihreä** = toteutui hyvin

Miten sinun kannattaa toimia, jotta asia onnistuu ja voit hyvin? Kirjoita alle ohje itsellesi.



Uni ja lepo

Nukun yöllä riittävästi (n. 9-11 tuntia) ja tunnen oloni levänneeksi koulupäivän alkaessa.

PÄIVÄ 1. 2. 3.

OHJEENI:

Ravinto



Syön aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Minulla ei tule kova nälkä koulussa ennen lounasta.

PÄIVÄ 1. 2. 3.

OHJEENI:



Ihmissuhteet ja tunteet



Päivään on kuulunut hetkiä perheen tai kavereiden kanssa. Olen voinut jutella heidän kanssaan myös kasvotusten.

PÄIVÄ 1. 2. 3.

OHJEENI:



Liikkuminen

Liikun ja ulkoilen päivittäin koulussa ja vapaa-ajalla.

PÄIVÄ 1. 2. 3.

OHJEENI:

Vapaa-aika



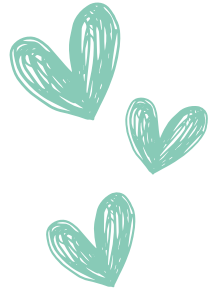
Minulla on mukavalta tuntuvaa tekemistä. Minulla on myös laitevapaata aikaa.

PÄIVÄ 1. 2. 3.

OHJEENI:

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Kenelle juttelisin, kun...



Mieti tuntemiasi ihmisiä, ja täytä timanttiin sen ihmisen nimi, joka sinulle tulee mieleen.

tarvitsen apua
matikan
tehtävässä

haluaisin kertoa
päivän
tapahtumista

muistelen aikaa,
kun olin
pieni lapsi

minua hermostuttaa ja
kaipaisin
rauhottelua

haluan jakaa
salaisuuden

minulla on kerrottavaa
itseäni kiinnostavasta
asiasta

en muista open antamia
ohjeita seuraavalle
päivälle

haluan kertoa
onnistumisestani
kisassa tai
esiintymi-
sessä

kaipaen iloa ja
hauskuutta

on ollut erimielisyyksiä
kaverin kanssa
ja kaipaan neuvoa,
miten toimia

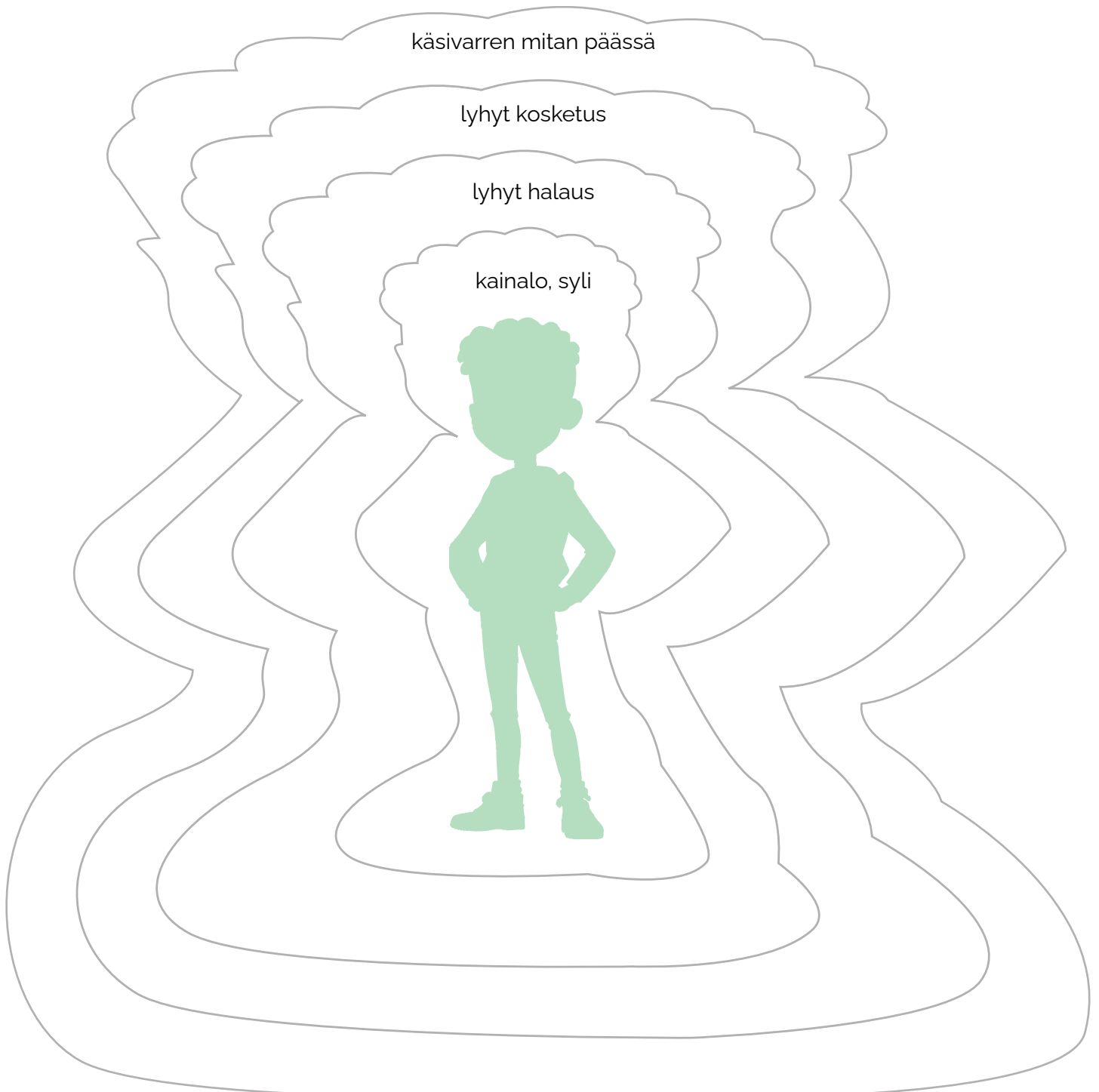
tarvitsen lohdutusta tai
myötätuntoa

JÄMÄKKYYS

Jämäkkyydellä tarkoitetaan omien rajojen pitämistä.
Voit itse päättää, miten toimit ja missä haluat tai et halua olla mukana.
Jämäkkyyttä tarvitaan ryhmäpainetilanteissa, joissa kaveri tai ryhmä yrittää painostaa sinua jollakin tavalla.

On tärkeää miettiä etukäteen, miten toimia erilaisissa tilanteissa.
Muista, että voit ottaa aikaa rauhoittua ja miettiä, miten kannattaisi toimia.
Voit myös aina kysyä apua ja neuvoa toisilta.

Kirjoita kehiin ihmisten tai eläinten nimiä sen mukaan,
miten lähelle sinua päästät heidät.



Kotitehtävä: Mieti tilanteita.

Sopisiko siihen vihreän, keltaisen vai punaisen valon toimintasääntö?

Go, Slow vai Stop?

Väritä sopivalla värillä.

☐

Saat kaveripyynnön ennestään tuntemattomalta somessa.

☐

Kaveri pyytää sinua kanssaan koulun kentälle.

☐

Saat puhelun, jossa kysytään sinun osoitettasi.

☐

Ohikulkija kysyy, missä on lähin kauppa.

☐

Sinulle tuntematon henkilö haluaa valokuvasi somessa.

☐

Kaverisi houkuttelee sinut haasteeseen, jossa syödään mahdollisimman paljon tulista chiliä.

☐

Kaverisi haluaa lainata sinulta rahaa.



MITEN TOIMIN?

STOP

Sanon jämäkästi **Ei**, lähten pois, kerron aikuiselle.

SLOW

Otan aikalisän. Juttelen aikuisen tai kaverin kanssa.

GO

Toteutan pyynnön enempää miettimättä.



UNELMOINTI JA VAHVUUDET

Unelmointi tarkoittaa sitä, että ajattelemme asioita, joita toivomme, haluamme tai kuvittelemme tapahtuvan tulevaisuudessa. Unelmointi on tärkeää, koska se auttaa meitä tunnistamaan, mitä haluamme elämässä.

Vahvuudet ovat asioita, joissa ihminen on hyvä tai mitä tietää ja osaa. Ne voivat olla luonteenpiirteitä tai opittuja tietoja ja taitoja, Vahvuuksien hyödyntäminen auttaa unelmien ja tavoitteiden saavuttamisessa.

VAHVUUDET

Mitä luonteenvahvuuksia sinulla on? **Ympyröi** vahvuuslaatikosta omia vahvuuksiasi.

Ystävällisyys	Ryhmätyötaidot	Innostus
Itsesäätely	Sinnikkyys	Sosiaalinen älykkyys
Anteeksiantavuus	Rohkeus	Uteliaisuus
Reiluus	Toiveikkuus	Johtajuus
Luovuus	Arviointikyky	Henkisyys
Rehellisyys	Näkökulmanottokyky	Vaatimattomuus
Huumorintaju	Kauneuden arvostus	Sisukkuus
Myötätunto	Harkitsevaisuus	Oppimisen ilo
Rakkaus		Kiitollisuus

Kotitehtävä:

Pyydä
perheenjäseniäsi
kirjoittamaan
kehikseen vahvuuksia,
joita huomaavat sinulla
olevan.

UNELMAPORTAIKKONI

Vahvuudet, joita käytän unelmani saavuttamiseen:

Ketkä voisivat auttaa unelmani saavuttamisessa?

UNELMANI:

Teko, joka vie kohti unelmaani:

Teko, joka vie kohti unelmaani:

Teko, joka vie kohti unelmaani:

Väritä haluamillasi väreillä.

